



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

**Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica**

**“REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE
NIVEL BACHILLERATO”**

REPORTE DE INVESTIGACIÓN EMPÍRICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

JOSÉ DE JESÚS LÓPEZ REYES



Directora: Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Dictaminadora: Lic. Judith Rivera Baños

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 15 de Junio 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

“De un corazón agradecido, todo se puede esperar”

Don Bosco

Gracias Padre bueno, por colmar de bendiciones cada día de mi existencia, siempre caminando a mi lado.

Queridos padres:

El trabajo presente lleva una consideración especial a mis padres Esther y Jesús, por el empeño compartido en su juventud, dejar gran parte de su vida en mi persona, y agradecimiento por la formación, en momentos felices y complejos, donde cada uno hemos realizado un proyecto propio. ¡Gracias por su entrega!

Estimados hermanos:

Dedicado a Rosario, Carmen, Socorro y Miguel Ángel, nuestra experiencia de vida es grandiosa, hemos sido maestros y aprendices entre nosotros, hemos pasado grandes lecciones en nuestro proceso de familia, Gracias por sus muestras de amor. Lo mejor está por venir.

Admirables sobrinos:

Karol, Andrea, Juan Miguel, Rosario, Frida, Pamela, Michelle, Matteo, y de manera especial a nuestro querido y entrañable Christian (+), confío disfrutes la pasión por el camino eterno.

Apreciables amigos:

Es complicado decir que tengo grandes amigos, sé que, sin su consejo, su estar de manera significativa, su presencia muchos proyectos hubiesen quedado sin realizar. Seguimos...

A nuestra Alma Máter:

La Universidad Nacional Autónoma de México, pilar en la formación del México actual y futuro, fomentando el desarrollo de una gran nación, dichosos aquellos que hemos pasado por sus aulas, en los diversos campos de la ciencia, tecnología y las humanidades, Gracias por la gran oportunidad de pertenecer a la máxima casa de estudios. ¡Goya Universidad!

Queridos maestros universitarios del SUAyED:

Imagino que tener la ocasión de convivir cada semestre con nuevos alumnos, crea un ambiente muy especial, quizá por la oportunidad de transformar la vida de alguien, quizá por ser además de mediadores educativos, modelos a seguir. A todos y cada uno de Ustedes, Muchas Gracias por los momentos de reflexión, de crítica, de convivencia, de manera especial a aquellos que me permitieron acercarme a su vida, y vieron en mi persona la ocasión para seguir creciendo haciendo cada paso una nueva oportunidad de ser mejor, y ahora como futuro colega de la profesión.

Mi reconocimiento por su apoyo, comprensión y acompañamiento. ¡Sean colmados de bendiciones!

Especiales agradecimientos:

Apreciable Dra. Anabel de la Rosa Gómez, directora de manuscrito, consejera e impulsora incansable en la formación profesional y personal que tengo el agrado de conocer y de compartir en varios eventos, durante la formación como psicólogo. Mil gracias por su labor, su ejemplo, sobre todo por la gentileza de su apoyo y comprensión. Un abrazo con mis mejores deseos.

Estimada Lic. Judith Rivera Baños, dictaminadora del manuscrito, gracias por su amistad y compañía durante la formación, gracias, por su apoyo en la revisión y sugerencias, un abrazo pleno de bendiciones.

Estimado Lic. Jesús Ramírez Aragón, Director General del Colegio España de Puebla, A.C. por su colaboración y apoyo en la realización del proyecto.

Índice

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Marco Teórico	12
Método	17
Participantes	17
Instrumento	18
Diseño	20
Procedimiento	20
Resultados	21
Análisis gráfico	26
Discusión	54
Conclusiones	57
Referencias	59
Anexos	61

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo conocer el significado psicológico de la regulación emocional a través de la aplicación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), en el nivel bachillerato. La muestra estuvo conformada por 18 adolescentes, 13 hombres y 5 mujeres; de 17-18 años, con una media de edad de 17.5 años. Los resultados obtenidos muestran que los participantes han intentado conocer sus emociones y esto significa que hay un interés, sin embargo, la teoría con la práctica aún está en proceso, debido a que, en las estadísticas de los resultados, se constata por una parte que los adolescentes, no tienen una conciencia de sus emociones y, por lo tanto, es complejo favorecer una regulación emocional, por ejemplo, en la toma de decisiones sin ver su responsabilidad, o consecuencias a futuro. Esto implica un trabajo de manera preventiva y con seguimiento, además de establecer la oportunidad de un entrenamiento en las emociones y sea evaluado cada 6 meses

Palabras clave: adolescentes, emoción, inteligencia y regulación emocional.

Abstract

The present work had as objective to know the psychological meaning of the emotional regulation through the application of the Scale of Difficulties in the Emotional Regulation (DERS), in the baccalaureate level. The sample consisted of 18 adolescents, 13 men and 5 women; 17-18 years old, with an average age of 17.5 years. The results show that the participants have tried to know their emotions and this means that there is an interest, however, the theory with the practice is still in process, because in the statistics of the results, it is observed that the adolescents, they do not have an awareness of their emotions and therefore, it is complex to favor emotional regulation, for example in making decisions without seeing their responsibility, or consequences in the future. This implies a work of preventive way and with follow-up, besides establishing the opportunity of a training in the emotions and to be evaluated every 6 months

Keywords: adolescents, emotion, intelligence and emotional regulation

Regulación Emocional en Adolescentes de Nivel Bachillerato

Introducción

Actualmente se considera que las emociones forman parte de una fuente vital de información sobre cada uno de nosotros, el medio y la relación con otros, por lo tanto, es valiosa dicha información para el comportamiento que nos permite adaptarnos al mundo social.

Cuando hablamos del estudio de las emociones y nos referimos a ello con un profundo estudio científico en el ámbito de la Psicología, damos cuenta que se ha enfatizado con fuerza en la últimas dos décadas, ya que sabemos que el papel de las emociones puede tener en el bienestar de las personas en contextos diversos desde las organizaciones laborales, empresariales, familiares y escolares.

Las emociones son útiles para lograr modificar el pensamiento y los procesos de planificación cognitiva, en otros casos nos permiten cumplir un rol esencial en la toma de decisiones, la resolución de problemas y hasta abordar temas de creatividad.

La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional, es decir, la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica, la expresión verbal y no verbal, así también algunas conductas manifiestas, respecto a su frecuencia, forma duración e intensidad. (Thompson,1994). La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000).

En este sentido, Mayer y Salovey (1993) introducen el concepto de Inteligencia Emocional, como la habilidad para percibir, valorar, comprender y manejar las emociones. Aunque hay otros acercamientos teóricos difundidos en el área de la inteligencia emocional, tal es el caso de Petrides y Furdham (2001) han desarrollado, conceptualizándola como una constelación de emociones, percepciones y rasgos de la personalidad subrayando entre los últimos la empatía, felicidad y optimismo.

Desde una perspectiva preventiva se plantea la necesidad de estudiar las emociones y su relación con las conductas de riesgo en los adolescentes. Es decir, el sentido de conocer las emociones y su regulación emocional en diversas situaciones, para saber cómo actuar y conocer en qué medida los adolescentes pueden anticiparse y evitar compromisos de riesgo.

Debemos considerar que investigar sobre las emociones requiere de establecer el uso de instrumentos, que es uno de los propósitos fundamentales de éste proyecto,

así como el conocimiento de las variables específicas. Para lograr el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes. Un punto de partida es considerar la regulación emocional como mediadora y que forma parte de este desarrollo de vida y depende del contexto del adolescente, así como las actitudes pro sociales como la empatía, asertividad, etc., destinadas a favorecer la convivencia con el otro.

Con este proyecto se pretendió realizar una detección de la regulación emocional en los alumnos del último año de bachillerato, este momento es importante, ya que conocer sus propias emociones, favorecerá por una parte elegir su próximo proyecto académico, que puede impactar su elección escolar, aunado a su experiencia de vida, hay consecuencias importantes que una regulación emocional inadecuada puede tener en el ámbito de la salud física y mental, encontrarán gran variedad de situaciones en las que, su elección de vida tendrá un impacto junto con sus emociones al respecto.

Se realizó una propuesta de intervención preventiva con base a la detección, ya que el instrumento es de rastreo.

Con el rastreo en la propuesta de intervención, se podrá orientar al grupo y favorecer su percepción, siendo pocos los estudios que se han llevado con adolescentes, más específicamente con la percepción de autocontrol frente a situaciones de riesgo. En el contexto educativo son de interés especial las relaciones positivas establecidas entre la inteligencia emocional y el logro académico, prevención de conductas de

riesgo, el ajuste social y la calidad y cantidad de relaciones interpersonales. (Berrocal, Extremera y Plomera, 2008).

Desde una perspectiva preventiva se plantea la necesidad de estudiar las emociones y su relación con las conductas que puedan representar un riesgo en los adolescentes. Es decir, la percepción del autocontrol o regulación frente a diversas situaciones incluso de riesgo permite conocer en qué medida los adolescentes pueden anticiparse y evitar un riesgo.

Según Berrocal y Aranda (2008) una de las áreas fundamentales en las cuales la falta de inteligencia y regulación emocional provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre jóvenes, que es el caso de la aparición de conductas disruptivas.

Según Cassullo (2000) la adolescencia se caracteriza por el inicio de algunas actividades amenazantes como fumar, beber, consumir drogas, manejar vehículos entre otras. Pero aún hoy, se sigue desconociendo la causa por la cual los adolescentes se involucran en actividades imprudentes; como así también si la experimentación adolescente es impulsada por sentimientos de vulnerabilidad y deseos de exponerse a riesgos o en cambio, si son un reflejo del fracaso de percibir sus propias acciones como peligrosas.

Ahora bien, los adolescentes con una mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontar hechos adversos y estresantes en su vida

cotidiana facilitando de esta manera un ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de conductas destructivas, como pueden ser consumo abusivo de tabaco.

Los adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, manejo y regulación de sus propias emociones, podrán tener un autocontrol, por lo que, la regulación emocional se ve influenciada en varios factores, llamados reguladores externos (como drogas, alcohol, tabaco), no serán necesarios, para reparar los estados de ánimo negativos provocados por los eventos vitales y acontecimientos de conflicto a los que se exponen en esas edades (Arana, 2006).

Asimismo, se mencionarán las teorías más recientes utilizadas para la regulación emocional, que como sabemos está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado, donde las personas que tienen una mayor capacidad para regular sus emociones, sean positivas como negativas, tienen en general relaciones positivas y demuestran un desarrollo favorable. Por lo que es importante conocer las habilidades que permitan la regulación emocional y favorecer las relaciones interpersonales armónicas.

Para el caso expuesto de los adolescentes en el nivel de bachillerato la articulación entre los conceptos sea de inteligencia emocional, regulación emocional y la percepción de autocontrol asume una característica distintiva en este estudio al focalizarse en una población de adolescentes.

Por lo que es importante favorecer el camino de los jóvenes que deberán transitar involucrando un proceso de maduración tanto psicológica como física tendiente a lograr una independencia desde el hogar, como núcleo primario la familia y que ellos generen nuevas redes sociales apelando a las propias habilidades pro sociales y emocionales consideradas esenciales como sostén y contención para adaptarse en este sentido funcionalmente a la escuela, también para mantener un empleo, trabajar en futuro junto con otras personas e integrarse, de manera productiva, en la comunidad para formar relaciones adecuadas a lo largo del ciclo vital.

La inteligencia emocional es conceptualizada como una capacidad del ser humano para aumentar su calidad de vida; ya que entre otras cosas facilita la convivencia y la vinculación social. Asimismo, dicha capacidad permite evitar la impulsividad, y por lo tanto colabora en el ajuste al contexto inmediato de una forma adecuada y socialmente regulada (Marulanda y Gutiérrez, 2013).

Marco Teórico

Investigar las emociones es algo muy complicado, las personas somos muy diferentes, vivimos en contextos distintos y hemos aprendido en función de nuestras experiencias en el mundo, esto hace que nunca reaccionemos igual. En términos

generales podemos decir que las emociones son un tipo específico de sentimientos o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular.

El neurofisiólogo Damasio (1999) define a las emociones como complejas agrupaciones químicas y neurales que conforman un patrón completo y desempeñan un papel regulador orientado a la adaptación del organismo.

Recordemos que las emociones son expresiones corporales que no pueden ser separadas de los contextos socio-culturales en los que nos encontramos, por ejemplo, en nuestra cultura, en ocasiones se permite que una chica llore cuando se siente *triste* y que en ocasiones un chico exprese su agresión de manera *física*.

Muchos estudios e investigaciones han descubierto que al menos tres componentes básicos de las emociones son los siguientes:

El *componente neurofisiológico*, se manifiesta en respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración vasoconstricción, hipertensión, rubor, sequedad de la boca, cambios de la respiración entre otros.

El *componente conductual*: tiene que ver con el lenguaje corporal: gestos, posturas y tono de voz (te das cuenta en la expresión facial, si tu papá está enojado).

El *componente cognitivo*: está relacionado con todo aquello que pensamos y con nuestras experiencias vivencias previas, nos permite darle un nombre o etiquetar aquello que experimentamos, el perro que corre hacia mí me provoca miedo pues ya en alguna otra ocasión un perro me mordió.

No todas las emociones son iguales, algunos autores como Redorta (2006) y Bisquerra (2000) clasifican las emociones en:

Emociones negativas: estas son el resultado de una evaluación desfavorable en relación a nuestro bienestar. Las experimentamos como algo desagradable y requieren de mucha energía para afrontar esa situación y cambiarla. Un ejemplo es la culpa, emoción negativa que experimentamos cuando sucede algo desagradable, podría ser cuando decimos mentiras a nuestros padres o cuando no hacemos algo que nos piden, posiblemente eso nos haga sentir culpables.

Emociones positivas: al contrario de las emociones negativas en estas hacemos una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar razón por la cual nos resulta agradable. Experimentar este tipo de emociones como el amor, la alegría, la felicidad, la satisfacción, es un aspecto central en la naturaleza humana pues contribuye a mejorar la calidad de vida. Un ejemplo es el humor, es útil para hacernos reír, sentirnos bien y cómodos en algunas situaciones.

Las emociones mencionadas anteriormente y los sentimientos que de ellas se siguen, están directamente implicadas en nuestras experiencias sociales. Es importante saber que ambas sean positivas o negativas bien manejadas pueden ser de ayuda a tener un mejor desarrollo y un bienestar personal.

En este contexto, ¿cuál es la utilidad de las emociones? Fernández () ha encontrado pistas que le indican que los sentimientos son un sistema de alarma que nos

informan sobre cómo nos encontramos, y qué pasa a nuestro alrededor; gracias a ellos sabemos si algo va bien o no y por lo tanto esto nos permitirá realizar ciertos cambios para mejorar nuestras vidas.

Maturana () explica que las emociones “contribuyen eficazmente para la sobrevivencia humana, están dirigidas a evitar peligros, ayudan al organismo a sacar partido de una oportunidad o indirectamente a facilitar las relaciones sociales”.

También se sabe que las emociones tienen mucha importancia en la atención, la resolución de problemas, en el procesamiento de la información y en las habilidades sociales.

Los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones coaxiales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, es decir, en el razonamiento.

Con respecto a la Regulación Emocional, los investigadores como (Barnett, Cicetti y Ganaban,1991; Bernzweig, Eisenberg, Fabes, Nyman y Pinuelas, 1994; Eisenberg, 1997; Kopp, 1989) consideran en base a sus hallazgos científicos, resultado de estudios empíricos, que la regulación emocional es una capacidad que aprendemos a desarrollar y perfeccionar con base en un entrenamiento específico y que sirve para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Está relacionada con la capacidad de percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo para usarlo en nuestro beneficio y crecimiento personal.

Con este entrenamiento se puede aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, situaciones y pensamientos que nos causan determinadas emociones y por lo tanto las consecuencias que nos provocan y como nos afectan.

Otros autores comentan que la regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994). La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000); así, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Beers, Côtés, Lopes y Salovey, 2005). En el mismo sentido, los estudios sobre alexitimia (Bagby, Parker y Taylor 1997) también han mostrado una asociación entre este déficit de procesamiento emocional y ciertos trastornos emocionales somáticos.

Tradicionalmente se ha estudiado la regulación emocional desde una perspectiva intraindividual, pero es indudable que los intentos de influir en la experiencia emocional de los otros es una parte importante en la vida social (Gooty, Kluemper, Little y Nelson, 2001; Holman, Niven y Totterdell, 2007; Rimé, 2012), siendo una

práctica contrastada que intentamos cambiar la experiencia emocional de otras personas para que se sientan mejor (ejemplo, cuando están tristes por una pérdida), pero también para que se sientan peor (ejemplo, haciéndoles sentir culpables de algo ocurrido).

Es así que el propósito del presente estudio es conocer la regulación en adolescentes de bachillerato en contexto escolar con la finalidad de desarrollar propuesta de intervención para fomentar la conciencia y regulación emocional vinculada con factores de riesgo en el estadio de desarrollo en el que se encuentran.

Método

Participantes

Participaron 18 alumnos de ambos sexos, inscritos en el tercer año de bachillerato, del Colegio España de Puebla, A.C., quienes leyeron y aceptaron participar por medio del consentimiento informado, donde se les notificaba al respecto de la confidencialidad y privacidad de los datos. De la muestra seleccionada 5 fueron mujeres y 13 hombres cuyas edades oscilan entre los 17 y 18 años de edad.

Instrumento

Para la evaluación de la Regulación Emocional se propone utilizar un instrumento, como la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), la detección de la necesidad específica del área en el colegio, lo que permitirá con esta detección predecir, qué relación existe entre el rendimiento académico y cómo se manifiesta.

El DERS ha sido adaptado en diferentes culturas, cuenta con versiones italiana (Norcini, Rocco y Sighinolfi, 2010), turca (Genöz y Ruganci, 2010) portuguesa (Coutinho, Dias, Ferreirinha y Ribeiro, 2009) y alemana (Gratz, Newman, Koot y Van Lier, 2010) con propiedades psicométricas aceptables y semejantes a la versión original. Solo se encontraron dos adaptaciones al DERS para culturas de lengua castellana: España (Hervás & Jódar, 2008) y México (García, González-Forteza, Palos y Tejeda, 2012), en ambos casos existen variaciones entendibles en las estructuras factoriales del DERS.

Para la investigación empírica, los resultados obtenidos, se propone contextualizar, situaciones reportadas en la institución.

Por último, elaborar un cuestionario con medidas de tipo categórico dicotómico, cuya variable de interés sea conocer si el alumno ha tomado decisiones al respecto de su profesión, y vincular con la regulación emocional siendo decisiones satisfactorias, además de conocer si se han presentado otro tipo de situaciones

alternativas a la toma de decisiones, y cómo impacta en su conducta ante su contexto socio-cultural.

Los instrumentos propuestos para realizar la investigación a partir de la regulación de emociones tenemos el siguiente planteamiento teórico:

- Habilidad para estar abierto a los sentimientos, tanto aquellos que son placenteros como a los desagradables.
- Habilidad para escuchar y reflexionar sobre nuestras emociones.
- Habilidad para captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado, dependiendo de si su significado es útil e informativo.
- Habilidad para manejar las emociones propias y las de los demás.

De acuerdo con este planteamiento teórico, se han desarrollado diversas medidas de ejecución siendo la más actual el Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) del que existe adaptación española, en la que se pide a la persona que solucione determinadas tareas y problemas emocionales. Las respuestas correctas están predeterminadas siguiendo un criterio experto o consenso, que evalúa las cuatro habilidades emocionales básicas: percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional.

Existen aplicaciones interactivas para teléfonos que permiten evaluar nuestra inteligencia emocional, como MEIT (The Mobile Emotional Intelligence Test).

El DERS ha sido adaptado en diferentes culturas, cuenta con versiones italiana (Norcini, Rocco y Sighinolfi, 2010), turca (Genôz y Ruganci, 2010) portuguesa (Coutinho, Dias, Ferreirinha y Ribeiro, 2009) y alemana (Gratz, Newman, Koot y Van Lier, 2010) con propiedades psicométricas aceptables y semejantes a la versión original. Solo se encontraron dos adaptaciones al DERS para culturas de lengua castellana: España (Hervás & Jódar, 2008) y México (García, González-Forteza, Palos y Tejeda, 2012), en ambos casos existen variaciones entendibles en las estructuras factoriales del DERS.

Diseño

Se empleó un diseño transversal de tipo descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2015).

Procedimiento

Se invitó a los estudiantes de manera directa a participar en responder el Instrumento de **Dificultades en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS, Anexo 1)**, el cual consta de 36 preguntas, donde cada alumno indica con qué frecuencia se aplica las afirmaciones escribiendo el número apropiado de 1 a 5, en la selección de escala de casi nunca a casi siempre, al lado de cada artículo, es

práctico su uso, pues maneja puntaje que se calcula de manera total y sugieren mayores problemas con la regulación de las emociones.

Asimismo, se considera hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016, para el concentrado de la información y el paquete estadístico IBM SPSS versión 25, para el análisis gráfico, que mide el puntaje total en seis subescalas, lo que favorece ubicar de manera más clara los ítems, el puntaje marcados en las preguntas específicas.

Resultados

Los resultados obtenidos se generan en la siguiente tabla:

#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Tengo claro mis sentimientos	-2	-4	-2	-5	-2	-4	-5	-5	-5	-5	-4	-2	-4	-3	-3	-3	-4	-4
2	Presto atención a cómo me siento	-4	-2	-2	-4	-4	-3	-4	-4	-4	-4	-2	-3	-3	-4	-4	-3	-2	-2
3	Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control	3	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	1	1
4	No tengo idea de cómo me siento	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	3	1	2	2	2
5	Tengo dificultad para dar sentido a mis sentimientos	5	2	2	1	2	4	1	1	5	3	4	2	1	2	3	2	2	3
6	Estoy atento a mis sentimientos	-4	-3	-2	-3	-4	-5	-4	-3	-2	-4	-3	-4	-5	-3	-4	-2	-3	-3
7	Sé exactamente cómo me siento	-1	-4	-2	-2	-2	-3	-5	-5	-5	-4	-4	-3	-4	-3	-2	-2	-4	-4
8	Me importa lo que estoy sintiendo	-5	-3	-4	-5	-5	-5	-5	-2	-2	-5	-5	-5	-3	-4	-5	-3	-5	-5
9	Estoy confundido acerca de cómo me siento.	5	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	2	2	3	3	2	2	2
10	Cuando estoy enojado, reconozco mis emociones.	-4	-5	-1	-5	-5	-2	-4	-5	-5	-5	-1	-5	-1	-4	-5	-2	-2	-5
11	Cuando estoy enojado, me enojo conmigo mismo por sentirme así.	4	2	4	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	5	2	3	2
12	Cuando estoy enojado, me avergüenzo de sentirme así.	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	2	1
13	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para hacer el trabajo.	3	2	5	5	5	3	3	5	1	3	4	2	2	2	1	5	2	2
14	Cuando estoy enojado, pierdo el control	1	1	5	2	2	2	2	3	2	5	2	1	1	2	1	2	1	1
15	Cuando estoy enojado, creo que seguiré así por mucho tiempo.	2	1	4	1	4	2	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	2	1
16	Cuando estoy enojado, creo que terminaré sintiéndome muy deprimido.	2	1	3	2	5	2	2	2	5	2	3	1	1	1	4	2	2	1
17	Cuando estoy enojado, creo que mis sentimientos son válidos e importantes.	-3	-3	-1	-1	-3	-4	-3	-5	-2	-4	-2	-5	-2	-3	-1	-2	-2	-2
18	Cuando estoy enojado, tengo dificultad para enfocarme en otras cosas.	3	1	4	5	5	1	2	4	2	2	5	4	3	2	4	2	5	2
19	Cuando estoy enojado, me siento fuera de control.	1	1	5	5	2	2	2	2	2	4	1	1	2	3	2	1	4	1
20	Cuando estoy enojado, todavía puedo hacer cosas	-3	-3	-2	-1	-1	-5	-3	-2	-4	-4	-2	-2	-1	-2	-5	-3	-2	-3
21	Cuando estoy enojado, me siento avergonzado de sentirme así	2	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	4	2	2	1
22	Cuando estoy enojado, sé que puedo encontrar una manera de finalmente sentirme mejor	-3	-4	-2	-4	-2	-5	-5	-5	-2	-4	-2	-2	-2	-4	-5	-2	-2	-4
23	Cuando estoy enojado, siento que soy débil	1	1	2	1	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1	5	1	4	2
24	Cuando estoy enojado, siento que puedo mantener el control de mis comportamientos	-2	-4	-1	-1	-3	-3	-3	-2	-2	-2	-5	-3	-4	-1	-5	-4	-2	-3
25	Cuando estoy enojado me siento culpable por sentirme así	3	1	1	1	2	3	2	5	4	3	2	3	1	1	3	4	4	2
26	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme	4	1	4	5	4	5	2	5	2	2	5	3	1	1	3	2	4	1
27	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para controlar mi comportamiento	2	1	5	5	3	5	2	5	2	2	2	2	2	4	4	1	2	1
28	Cuando estoy enojado, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor	1	1	4	1	2	1	1	2	4	1	3	2	1	3	2	2	1	2
29	Cuando estoy enojado, me irrito por sentirme así	3	2	3	5	2	1	2	4	3	1	2	2	4	1	5	3	3	1
30	Cuando estoy enojado, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.	3	1	2	1	3	1	2	3	4	2	1	1	4	2	5	2	4	1
31	Cuando estoy enojado, creo que revolcarme en él es todo lo que puedo hacer	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
32	Cuando estoy enojado, pierdo el control de mi comportamiento	2	1	5	5	2	1	2	5	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1
33	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para pensar en cualquier otra cosa.	3	2	4	5	5	5	1	3	2	3	2	2	2	3	2	5	4	1
34	Cuando estoy enojado, me tomo el tiempo para descubrir lo que realmente estoy sintiendo.	-5	-3	-1	-1	-2	-5	-3	-5	-1	-2	-1	-1	-1	-2	-1	-3	-1	-4
35	Cuando estoy enojado, me toma mucho tiempo sentirme mejor	3	1	5	1	5	5	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2
36	Cuando estoy enojado, mis emociones se sienten abrumadoras	4	2	2	1	5	5	2	2	2	4	3	3	1	2	5	2	4	1
	Puntaje total	30	-7	58	34	39	18	-4	29	34	10	27	10	14	16	40	18	40	-3

Tabla 1. Muestra de manera general los resultados DERS, de los alumnos de nivel bachillerato

La Tabla 2. Muestra los resultados de la primera sub escala que indica, No aceptación de las respuestas emocionales.

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
1.No aceptación de las respuestas emocionales (NO HABLA)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11	Cuando estoy enojado, me enojo conmigo mismo por sentirme así.	4	2	4	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	5	2	3	2
12	Cuando estoy enojado, me avergüenzo de sentirme así.	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	2	1
21	Cuando estoy enojado, me siento avergonzado de sentirme así	2	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	4	2	2	1
23	Cuando estoy enojado, siento que soy débil	1	1	2	1	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1	5	1	4	2
25	Cuando estoy enojado me siento culpable por sentirme así	3	1	1	1	2	3	2	5	4	3	2	3	1	1	3	4	4	2
29	Cuando estoy enojado, me irrito por sentirme así	3	2	3	5	2	1	2	4	3	1	2	2	4	1	5	3	3	1
	Puntaje parcial	16	8	12	10	11	10	9	22	19	9	12	11	12	6	26	13	18	9

Tabla 2. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala uno

En la Tabla 3. Se muestran los resultados de la subescala dos, que indica, Dificultad para participar en un comportamiento dirigido a un objetivo (Metas)

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
2. Dificultad para participar en un comportamiento dirigido a un objetivo (METAS)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
13	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para hacer el trabajo.	3	2	5	5	5	3	3	5	1	3	4	2	2	2	2	1	5	2
18	Cuando estoy enojado, tengo dificultad para enfocarme en otras cosas.	3	1	4	5	5	1	2	4	2	2	5	4	3	2	4	2	5	2
20	Cuando estoy enojado, todavía puedo hacer cosas	-3	-3	-2	-1	-1	-5	-3	-2	-4	-4	-2	-2	-1	-2	-5	-3	-2	-3
26	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme	4	1	4	5	4	5	2	5	2	2	5	3	1	1	3	2	4	1
33	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para pensar en cualquier otra cosa.	3	2	4	5	5	5	1	3	2	3	2	2	2	3	2	5	4	1
	Puntaje parcial	10	3	15	19	18	9	5	15	3	6	14	9	7	6	6	7	16	3

Tabla 3. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala dos

La Tabla 4. Muestra los resultados de la sub escala 3, que indica, Dificultad de control de los impulsos (Impulso).

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
3. Dificultades de control de los impulsos (IMPULSO)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3	Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control	3	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	1
14	Cuando estoy enojado, pierdo el control	1	1	5	2	2	2	2	3	2	5	2	1	1	2	1	2	1	1
19	Cuando estoy enojado, me siento fuera de control.	1	1	5	5	2	2	2	2	2	4	1	1	2	3	2	1	4	1
24	Cuando estoy enojado, siento que puedo mantener el control de mis comportamientos	-2	-4	-1	-1	-3	-3	-3	-2	-2	-2	-5	-3	-4	-1	-5	-4	-2	-3
27	Cuando estoy molesto, tengo dificultad para controlar mi comportamiento	2	1	5	5	3	5	2	5	2	2	2	2	2	4	4	1	2	1
32	Cuando estoy enojado, pierdo el control de mi comportamiento	2	1	5	5	2	1	2	5	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1
	Puntaje parcial	7	1	20	18	8	11	7	15	8	14	3	3	4	12	8	4	9	2

Tabla 4. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala tres

La siguiente Tabla 5, muestra los resultados de la sub escala 4, que nos indica, Falta de conciencia emocional (Conocimiento)

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
4. Falta de conciencia emocional (CONOCIMIENTO)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	Presto atención a cómo me siento	-4	-2	-2	-4	-4	-3	-4	-4	-2	-4	-4	-2	-3	-3	-4	-4	-3	-2
6	Estoy atento a mis sentimientos	-4	-3	-2	-3	-4	-5	-4	-3	-2	-4	-3	-4	-5	-3	-4	-2	-3	-3
8	Me importa lo que estoy sintiendo	-5	-3	-4	-5	-5	-5	-5	-2	-2	-5	-5	-5	-3	-4	-5	-3	-5	-5
10	Cuando estoy enojado, reconozco mis emociones.	-4	-5	-1	-5	-5	-2	-4	-5	-5	-5	-1	-5	-1	-4	-5	-2	-2	-5
17	Cuando estoy enojado, creo que mis sentimientos son válidos e importantes.	-3	-3	-1	-1	-3	-4	-3	-5	-2	-4	-2	-5	-2	-3	-1	-2	-2	-2
34	Cuando estoy enojado, me tomo el tiempo para descubrir lo que realmente estoy sintiendo.	-5	-3	-1	-1	-2	-5	-3	-5	-1	-2	-1	-1	-1	-2	-1	-3	-1	-4
	Puntaje parcial	-25	-19	-11	-19	-23	-24	-23	-24	-14	-24	-16	-22	-15	-19	-20	-16	-16	-21

Tabla 5. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala cuatro

En la Tabla 6. Se muestra los resultados de la sub escala 5, que nos indica, Acceso limitado a las estrategias de regulación de las emociones (Estrategias).

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
5. Acceso limitado a las estrategias de regulación de las emociones (ESTRATEGIAS)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
15	Cuando estoy enojado, creo que seguiré así por mucho tiempo.	2	1	4	1	4	2	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	2	1
16	Cuando estoy enojado, creo que terminaré sintiéndome muy deprimido.	2	1	3	2	5	2	2	2	5	2	3	1	1	1	4	2	2	1
22	Cuando estoy enojado, sé que puedo encontrar una manera de finalmente sentirme mejor	-3	-4	-2	-4	-2	-5	-5	-5	-2	-4	-2	-2	-2	-4	-5	-2	-2	-4
28	Cuando estoy enojado, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor	1	1	4	1	2	1	1	2	4	1	3	2	1	3	2	2	1	2
30	Cuando estoy enojado, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.	3	1	2	1	3	1	2	3	4	2	1	1	4	2	5	2	4	1
31	Cuando estoy enojado, creo que revolcarme en él es todo lo que puedo hacer	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
35	Cuando estoy enojado, me toma mucho tiempo sentirme mejor	3	1	5	1	5	5	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2
36	Cuando estoy enojado, mis emociones se sienten abrumadoras	4	2	2	1	5	5	2	2	2	4	3	3	1	2	5	2	4	1
Puntaje parcial		13	4	20	8	23	12	5	7	21	9	13	8	9	8	16	10	15	5

Tabla 6. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala cinco

En la Tabla 7. Se muestran los resultados parciales de la sub escala 6, que nos indica, Falta de claridad emocional (Claridad)

Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)																			
6. Falta de claridad emocional (CLARIDAD)																			
Indique con qué frecuencia se aplica a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo																			
1: casi nunca ; 2: a veces; 3: aproximadamente la mitad del tiempo; 4: la mayor parte del tiempo; 5: casi siempre																			
#	Preguntas	Participantes Mujeres					Participantes hombres												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Tengo claro mis sentimientos	-2	-4	-2	-5	-2	-4	-5	-5	-5	-5	-4	-2	-4	-3	-3	-3	-4	-4
4	No tengo idea de cómo me siento	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	3	1	2	2
5	Tengo dificultad para dar sentido a mis sentimientos	5	2	2	1	2	4	1	1	5	3	4	2	1	2	3	2	2	3
7	Sé exactamente cómo me siento	-1	-4	-2	-2	-2	-3	-5	-5	-5	-4	-4	-3	-4	-3	-2	-2	-4	-4
9	Estoy confundido acerca de cómo me siento.	5	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	2	2	3	3	2	2	2
Puntaje parcial		9	-4	2	-2	2	0	-7	-6	-3	-4	1	1	-3	3	4	0	-2	-1

Tabla 7. Muestra los resultados alumnos de nivel bachillerato, DERS, subescala seis

Análisis gráfico

Resultados y Análisis gráficos obtenidos a través del Instrumento, ***Dificultad en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)***

Tengo claro mis sentimientos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	22.2	22.2	22.2
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	38.9
	La mayor parte del tiempo	6	33.3	33.3	72.2
	Casi siempre	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 8. Muestra que los alumnos la mayor parte del tiempo tiene claro sus sentimientos, con un 33% del total, y el 27% casi siempre.

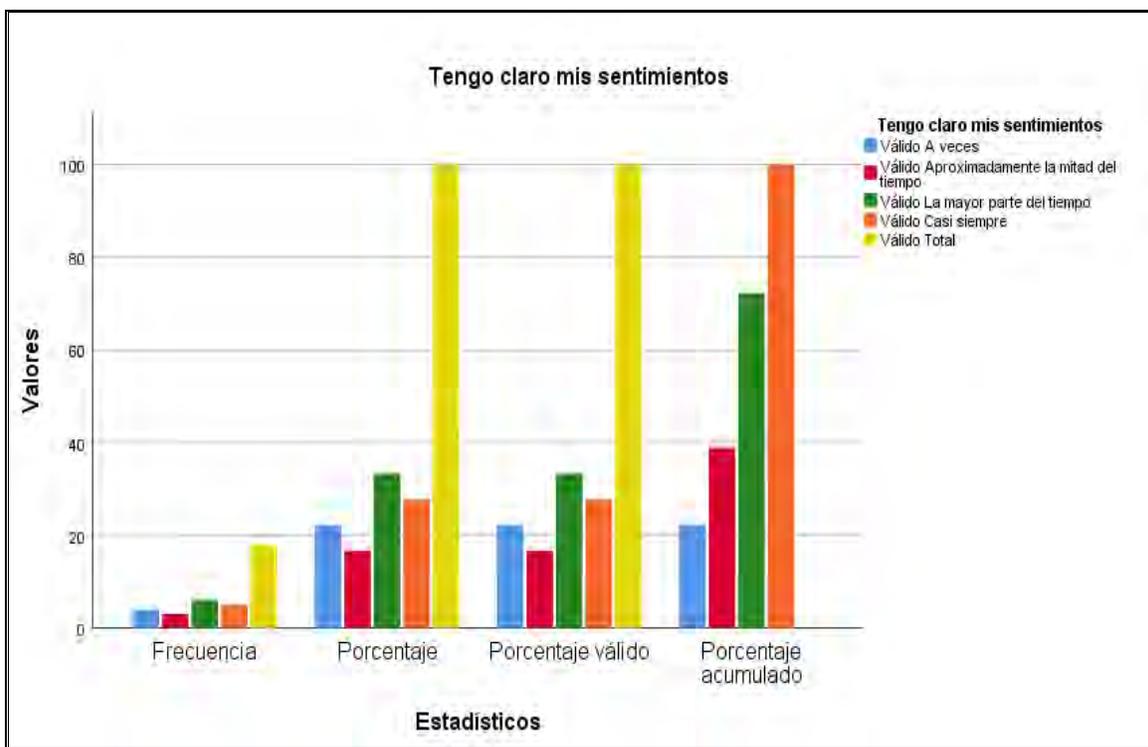


Gráfico 1. Tengo claro mis sentimientos

Presto atención a cómo me siento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	5	27.8	27.8	27.8
	Aproximadamente la mitad del tiempo	4	22.2	22.2	50.0
	La mayor parte del tiempo	9	50.0	50.0	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 9. Muestra que el 50% de los alumnos presta atención a cómo se siente, siendo que sólo el 22% de los alumnos, se dedica al mismo evento

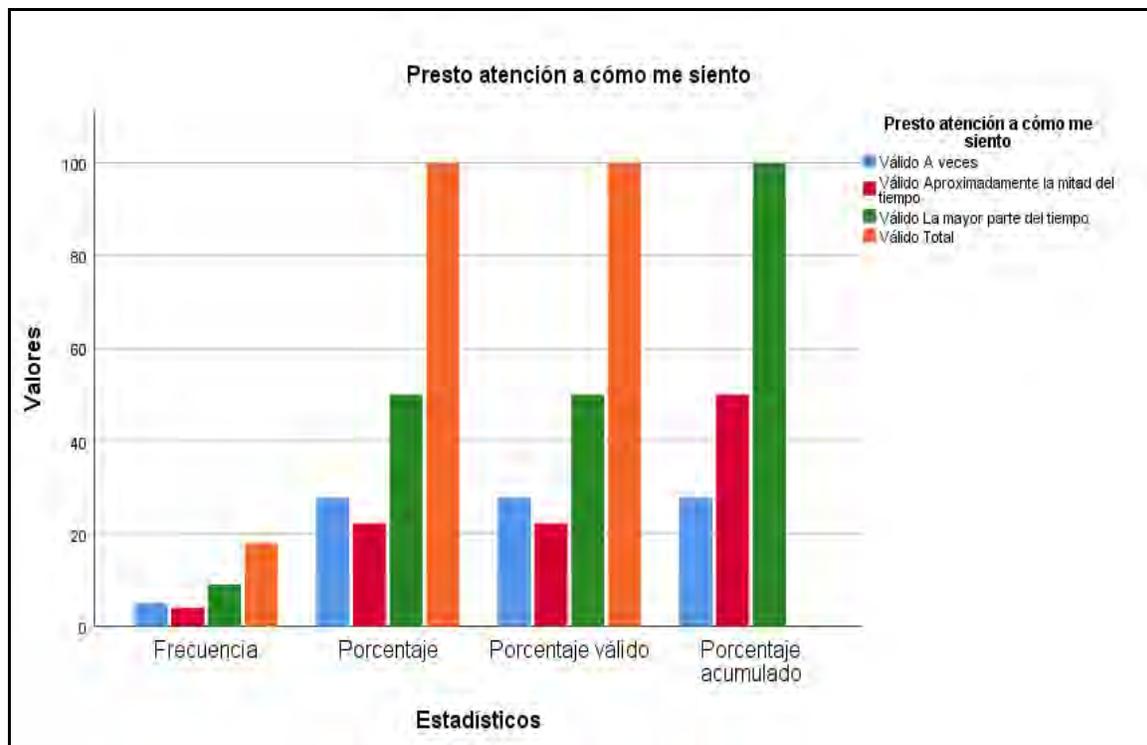


Gráfico 2. Presto atención a cómo me siento

Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	4	22.2	22.2	22.2
	A veces	10	55.6	55.6	77.8
	Aproximadamente la mitad del tiempo	2	11.1	11.1	88.9
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 10. Muestra que el 55.6% experimenta ser abrumadoras y fuera de control sus emociones, por el contrario, el 11.1%, no lo experimenta de esa misma manera.

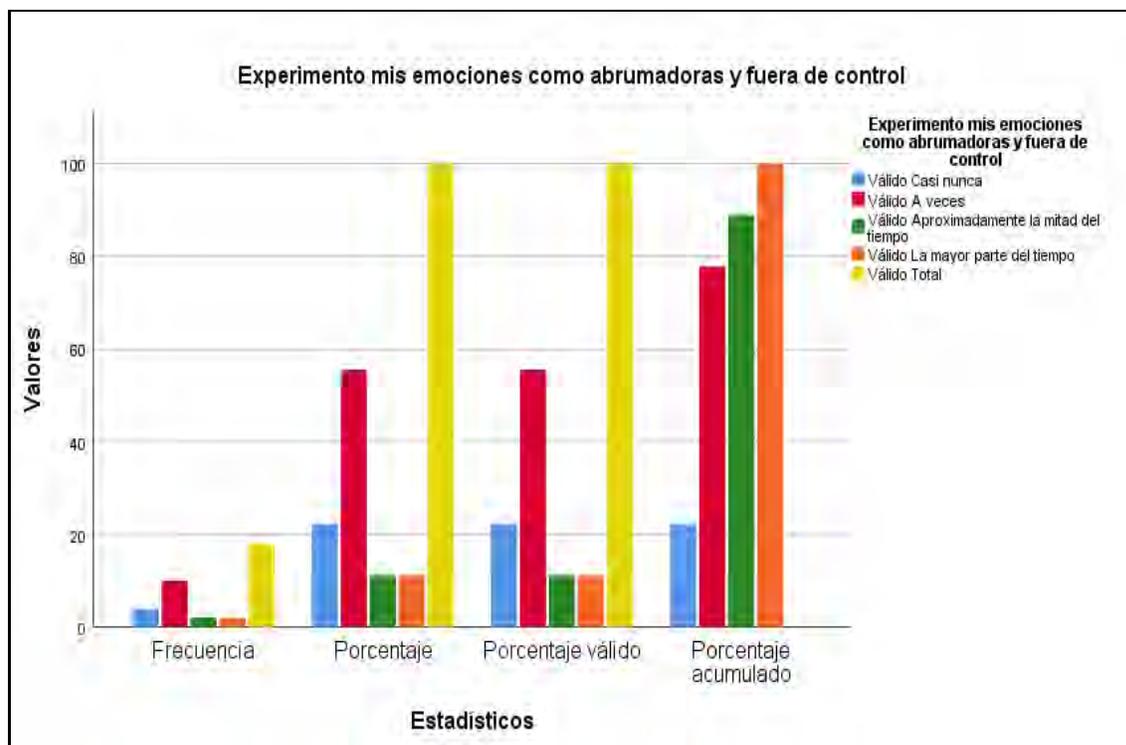


Gráfico 3. Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control

No tengo idea de cómo me siento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	38.9	38.9	38.9
	A veces	9	50.0	50.0	88.9
	Aproximadamente la mitad del tiempo	1	5.6	5.6	94.4
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 11. Muestra que el 50% a veces no tiene idea de cómo se siente, con el 5.6%, aproximadamente la mitad del tiempo no tiene idea de cómo se siente

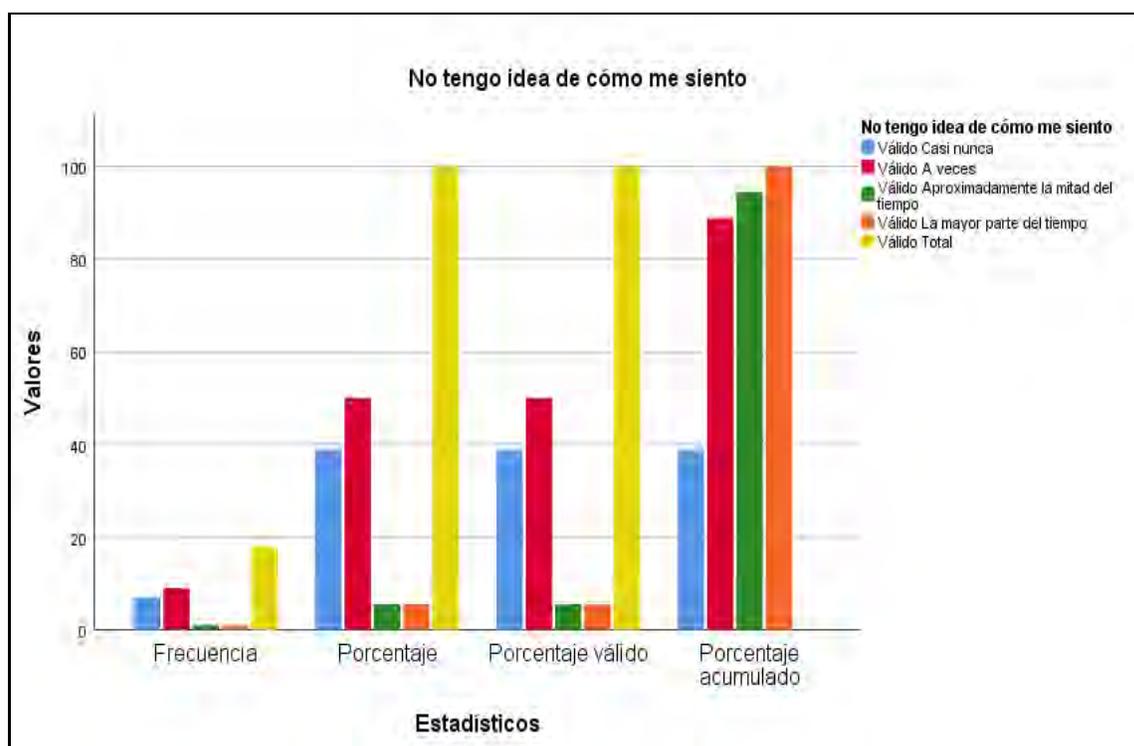


Gráfico 4. No tengo idea de cómo me siento

Tengo dificultad para dar sentido a mis sentimientos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	4	22.2	22.2	22.2
	A veces	7	38.9	38.9	61.1
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	77.8
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 12. Muestra que el 38.9% a veces tiene dificultad para dar sentido a sus sentimientos, con el 11.1% casi siempre tiene dicha dificultad

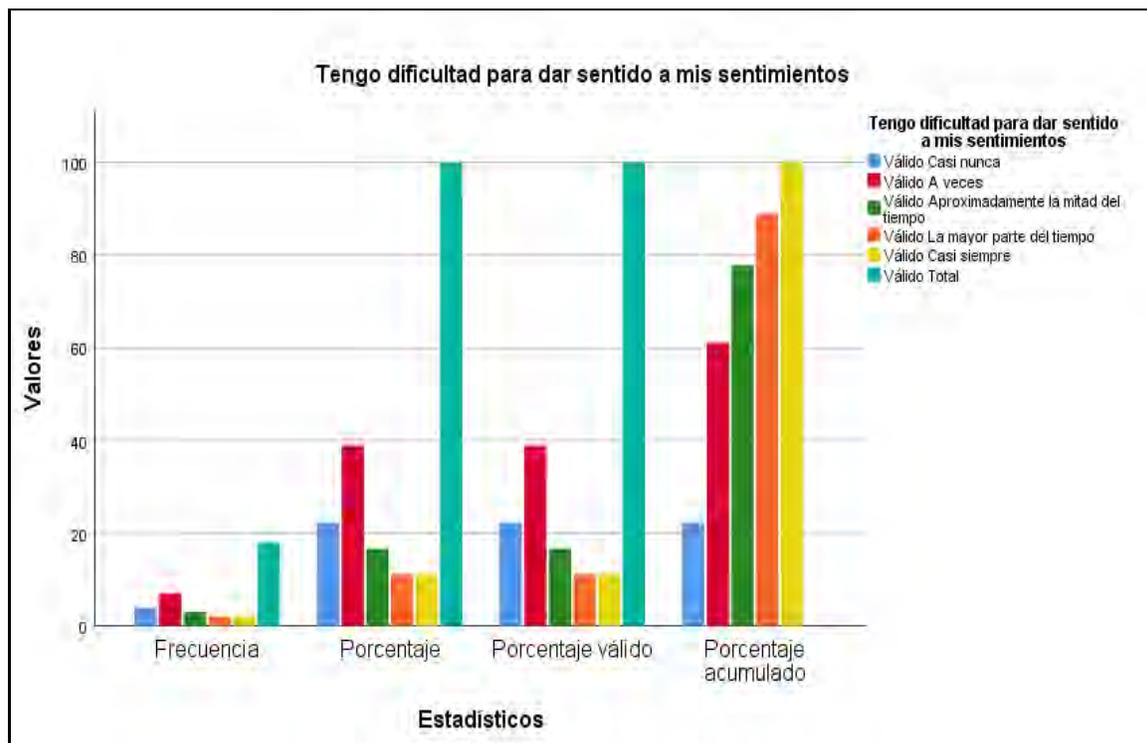


Gráfico 5. Tengo dificultad para dar sentido a mis sentimientos

Estoy atento a mis sentimientos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	3	16.7	16.7	16.7
	Aproximadamente la mitad del tiempo	7	38.9	38.9	55.6
	La mayor parte del tiempo	6	33.3	33.3	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 13. Muestra que el 38.9% de los alumnos aproximadamente la mitad del tiempo está atento a sus sentimientos mientras que el 11.1% casi siempre está atento a sus sentimientos

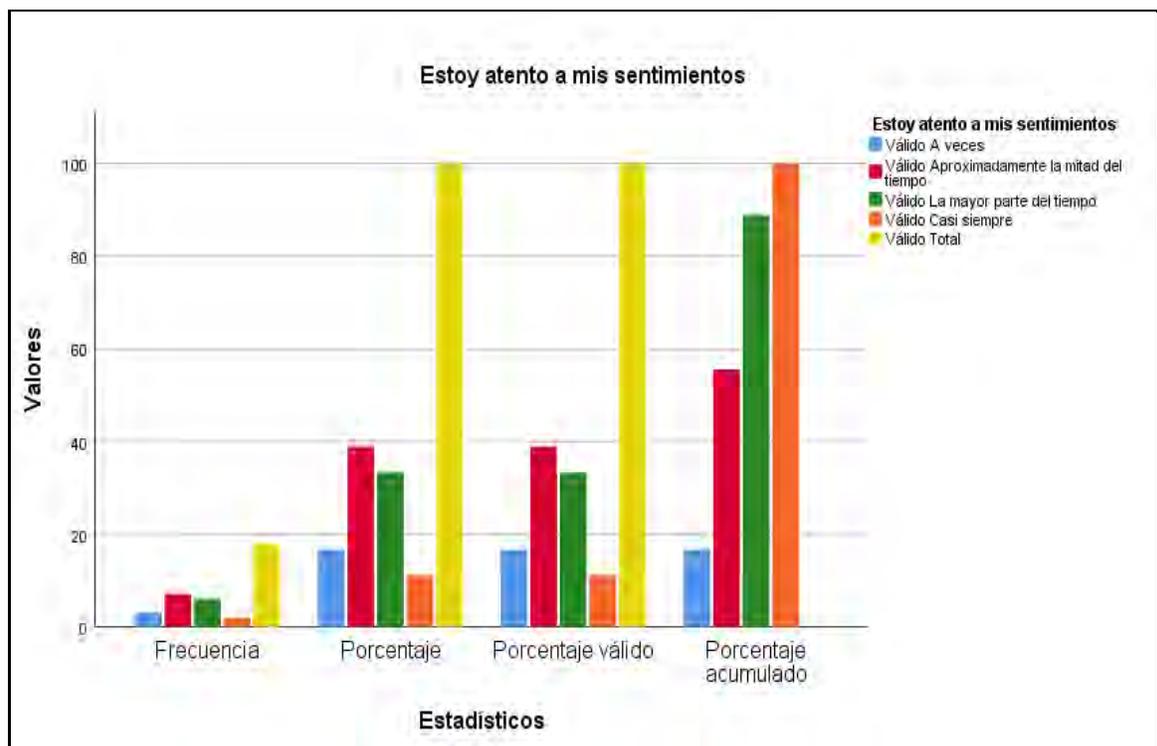


Gráfico 6. Estoy atento a mis sentimientos

Sé exactamente cómo me siento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	1	5.6	5.6	5.6
	A veces	5	27.8	27.8	33.3
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	50.0
	La mayor parte del tiempo	6	33.3	33.3	83.3
	Casi siempre	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 14. Muestra que el 33.3%, la mayor parte del tiempo sabe exactamente cómo se siente, siendo que el 5.6%, casi nunca

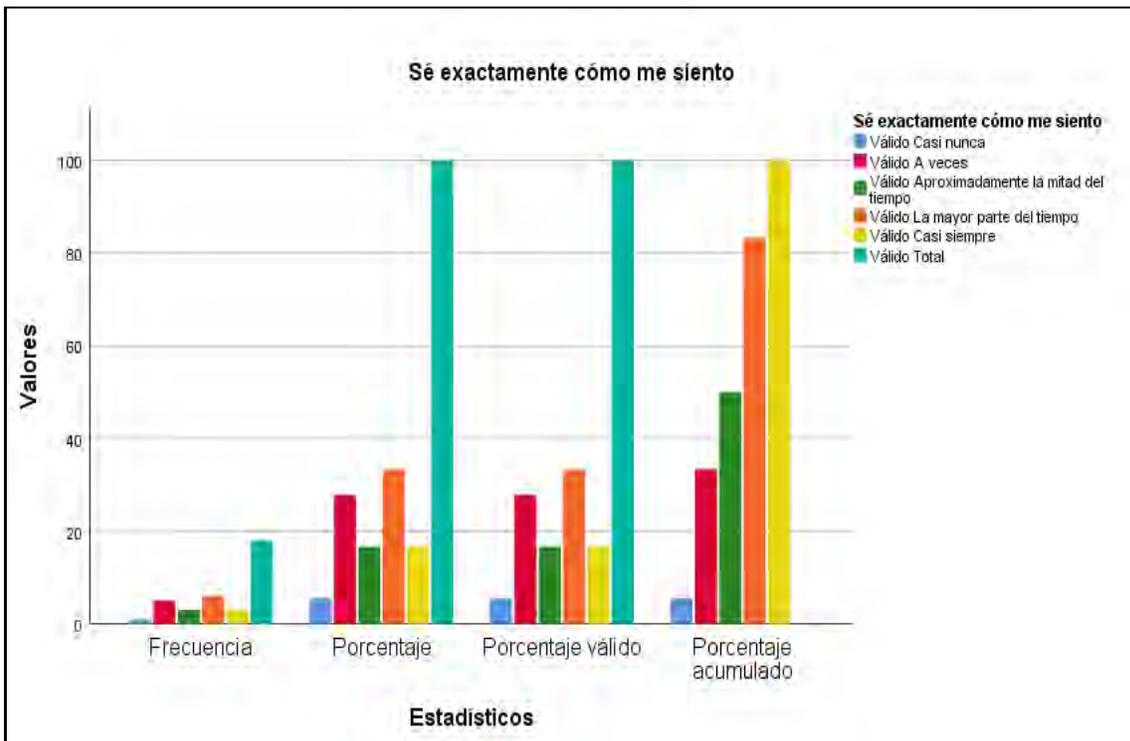


Gráfico 7. Sé exactamente cómo me siento

Me importa lo que estoy sintiendo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	2	11.1	11.1	11.1
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	27.8
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	38.9
	Casi siempre	11	61.1	61.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 15. Muestra que el 61.1% casi siempre le importa lo que está sintiendo, y con el 11.1% a veces le importa

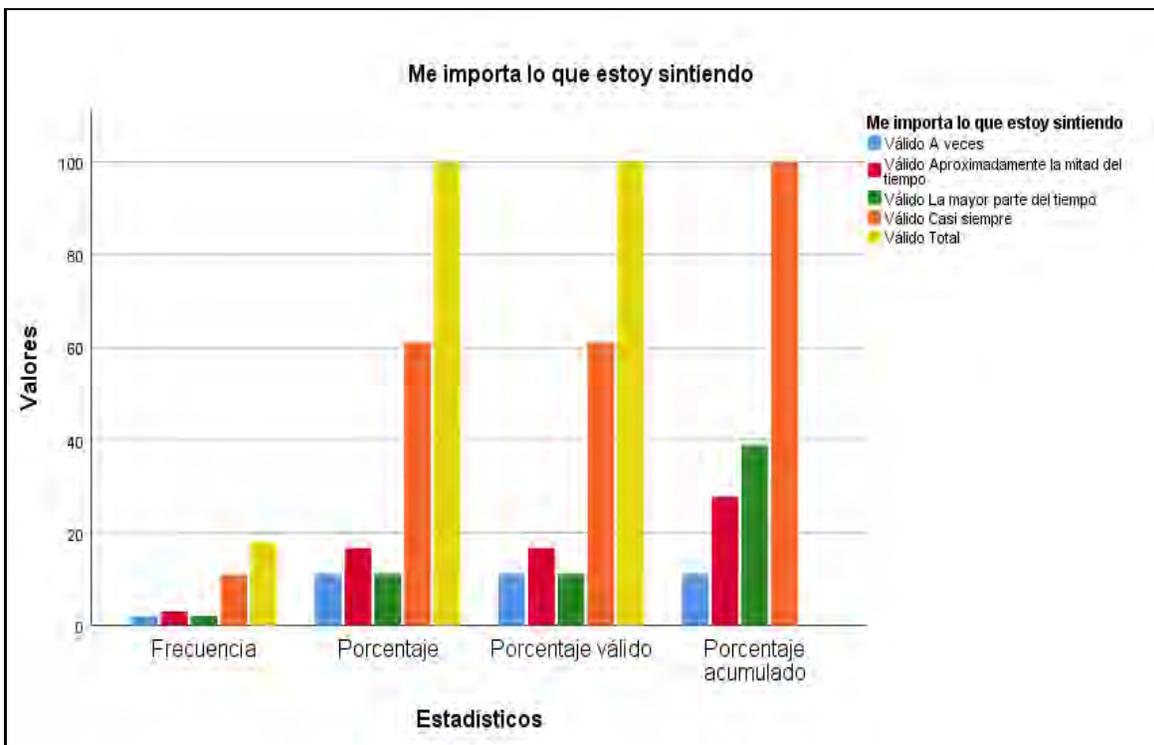


Gráfico 8. Me importa lo que estoy sintiendo

Estoy confundido acerca de cómo me siento.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	5	27.8	27.8	27.8
	A veces	9	50.0	50.0	77.8
	Aproximadamente la mitad del tiempo	2	11.1	11.1	88.9
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 16. Muestra con el 50% a veces los alumnos están confundidos acerca de cómo se sienten, y con el 5.6% casi siempre

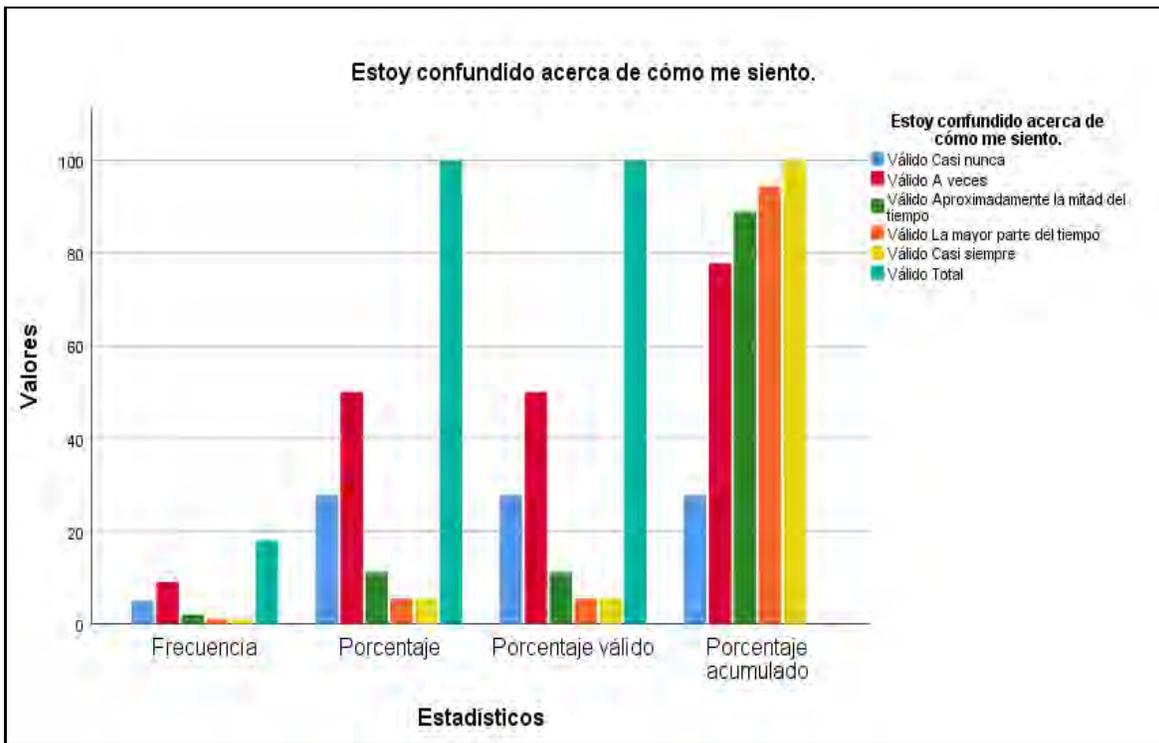


Gráfico 9. Estoy confundido acerca de cómo me siento.

Cuando estoy enojado, reconozco mis emociones.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	3	16.7	16.7	16.7
	A veces	3	16.7	16.7	33.3
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	50.0
	Casi siempre	9	50.0	50.0	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 17. Muestra que el 50% del grupo casi siempre cuando está enojado, reconoce sus emociones, con el 16.7%, coinciden en las opciones: casi nunca, a veces, la mayor parte del tiempo del tiempo

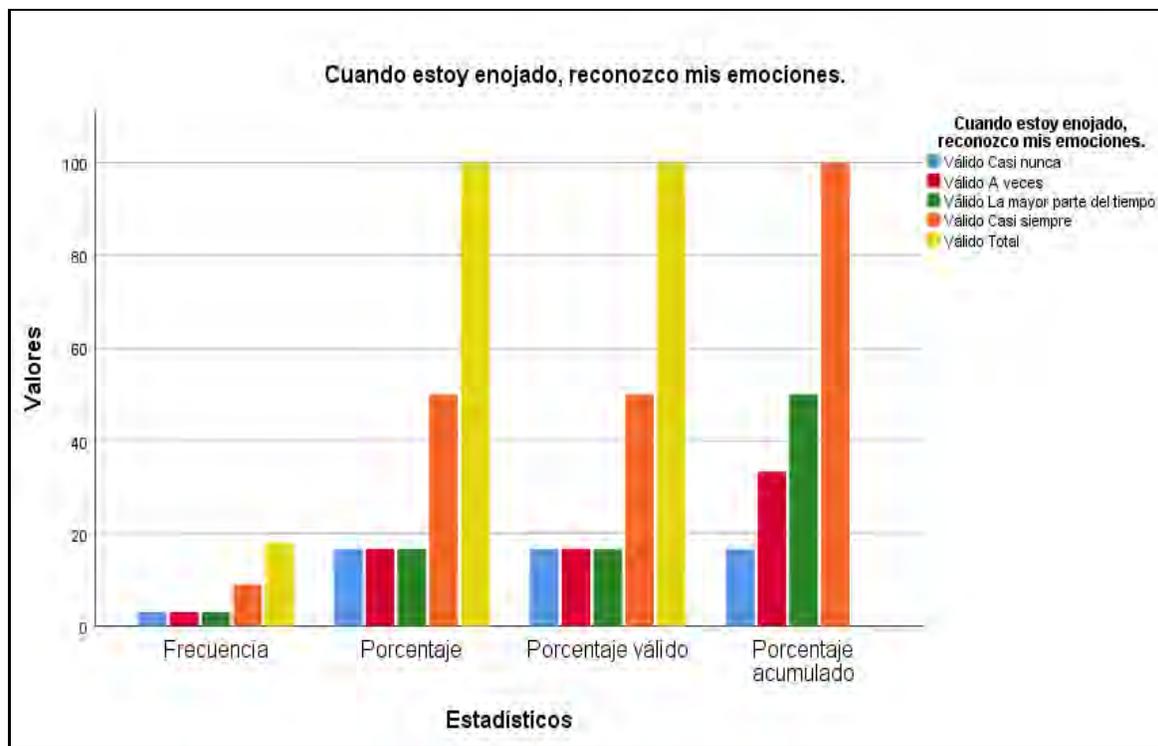


Gráfico 10. Cuando estoy enojado, reconozco mis emociones.

Cuando estoy enojado, me enoja conmigo mismo por sentirme así.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	5	27.8	27.8	27.8
	A veces	9	50.0	50.0	77.8
	Aproximadamente la mitad del tiempo	1	5.6	5.6	83.3
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 18. Muestra que el 50% del grupo a veces, cuando está enojado, se enoja consigo mismo por sentirse así, mientras que con el 5.6%, hay una coincidencia en casi siempre y aproximadamente la mitad del tiempo

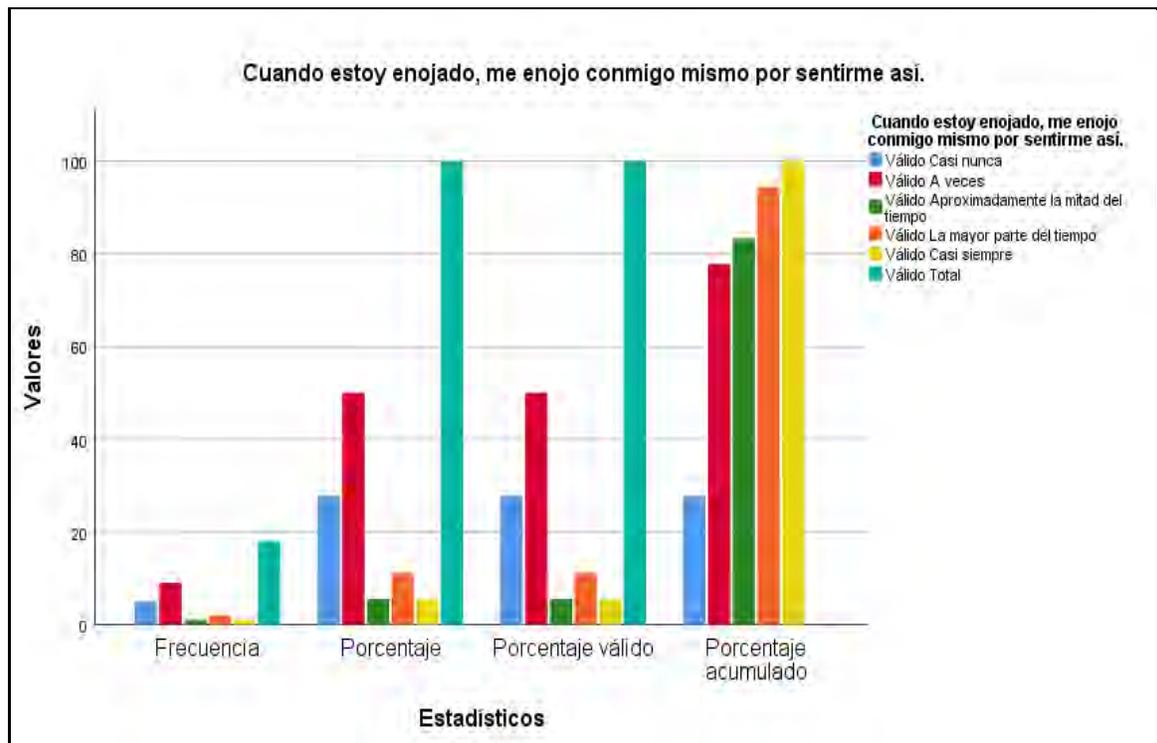


Gráfico 11. Cuando estoy enojado, me enoja conmigo mismo por sentirme así.

Cuando estoy enojado, me avergüenzo de sentirme así.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	13	72.2	72.2	72.2
	A veces	1	5.6	5.6	77.8
	Aproximadamente la mitad del tiempo	1	5.6	5.6	83.3
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 19. Muestra 72.2% casi nunca cuando está enojado se avergüenza de sentirse así, sólo el 5.6% a veces

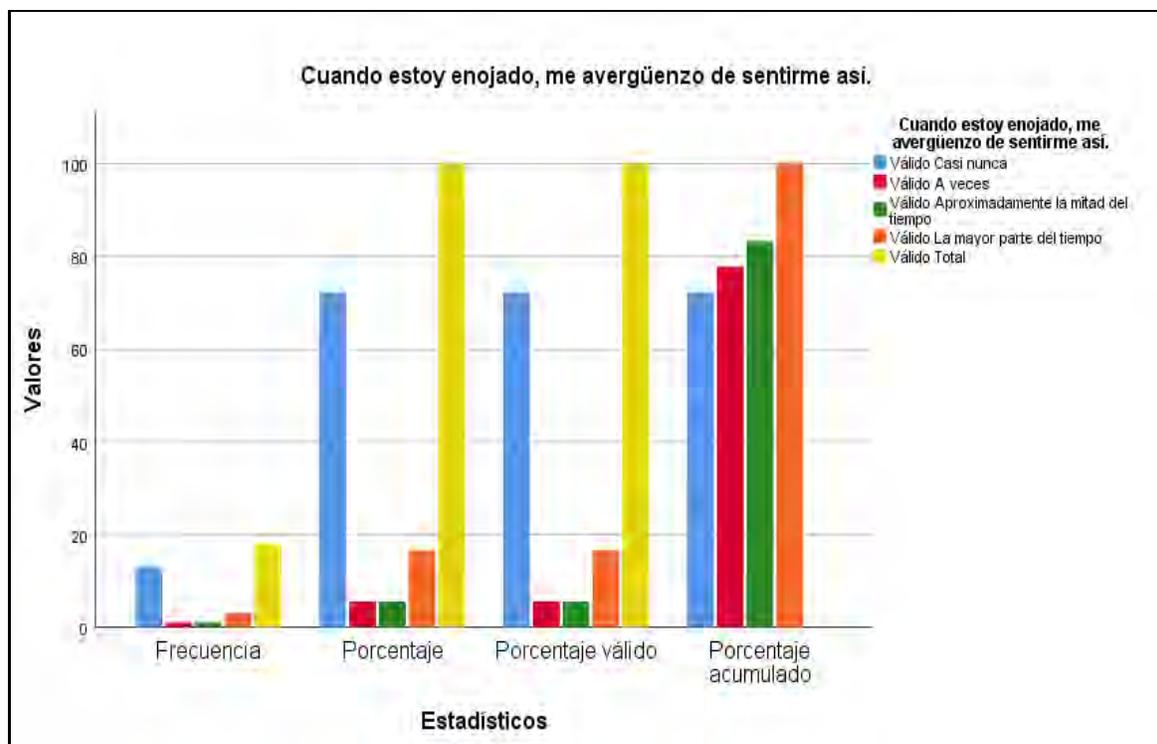


Gráfico 12. Cuando estoy enojado, me avergüenzo de sentirme así.

Cuando estoy molesto, tengo dificultad para hacer el trabajo.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	2	11.1	11.1	11.1
	A veces	6	33.3	33.3	44.4
	Aproximadamente la mitad del tiempo	4	22.2	22.2	66.7
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	72.2
	Casi siempre	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 20. Muestra que mientras el 33.3% a veces al estar molesto, tiene dificultad para trabajar, el 5.6% la mayor parte del tiempo

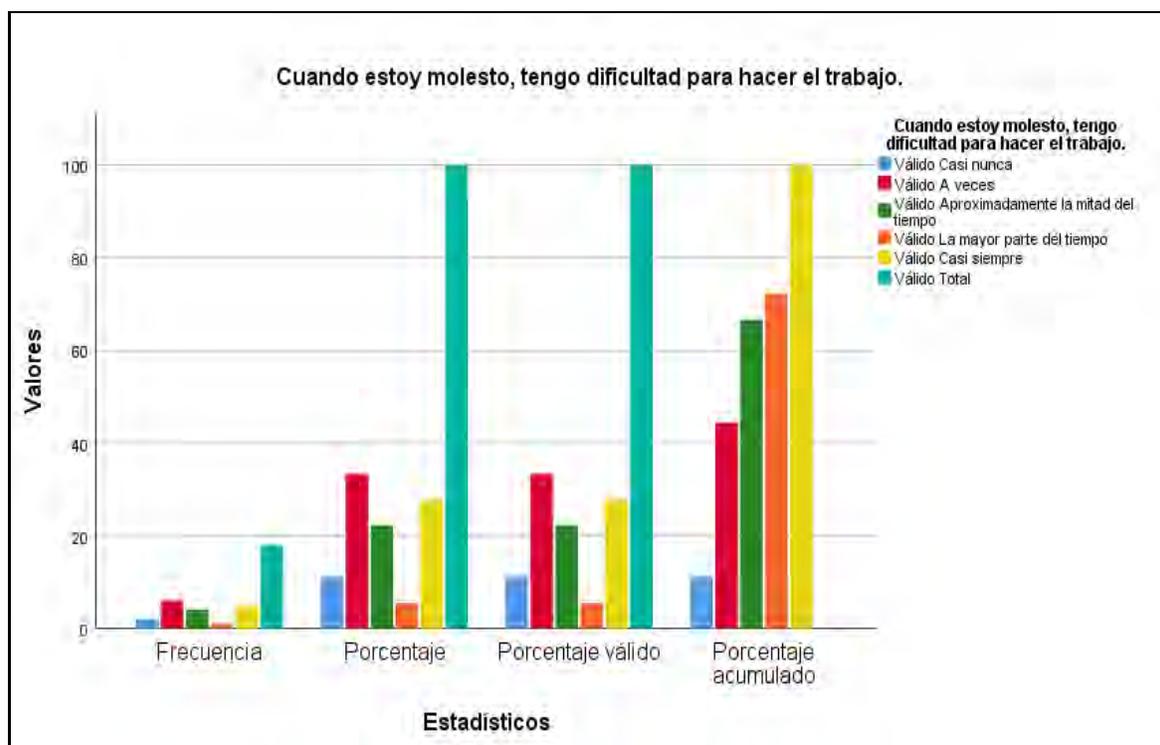


Gráfico 13. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para hacer el trabajo

Cuando estoy enojado, pierdo el control					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	38.9	38.9	38.9
	A veces	8	44.4	44.4	83.3
	Aproximadamente la mitad del tiempo	1	5.6	5.6	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 21. Muestra que el 44.4 % a veces cuando está enojado, pierde el control y el 38.9% casi nunca, y el 5.6% aproximadamente la mitad del tiempo

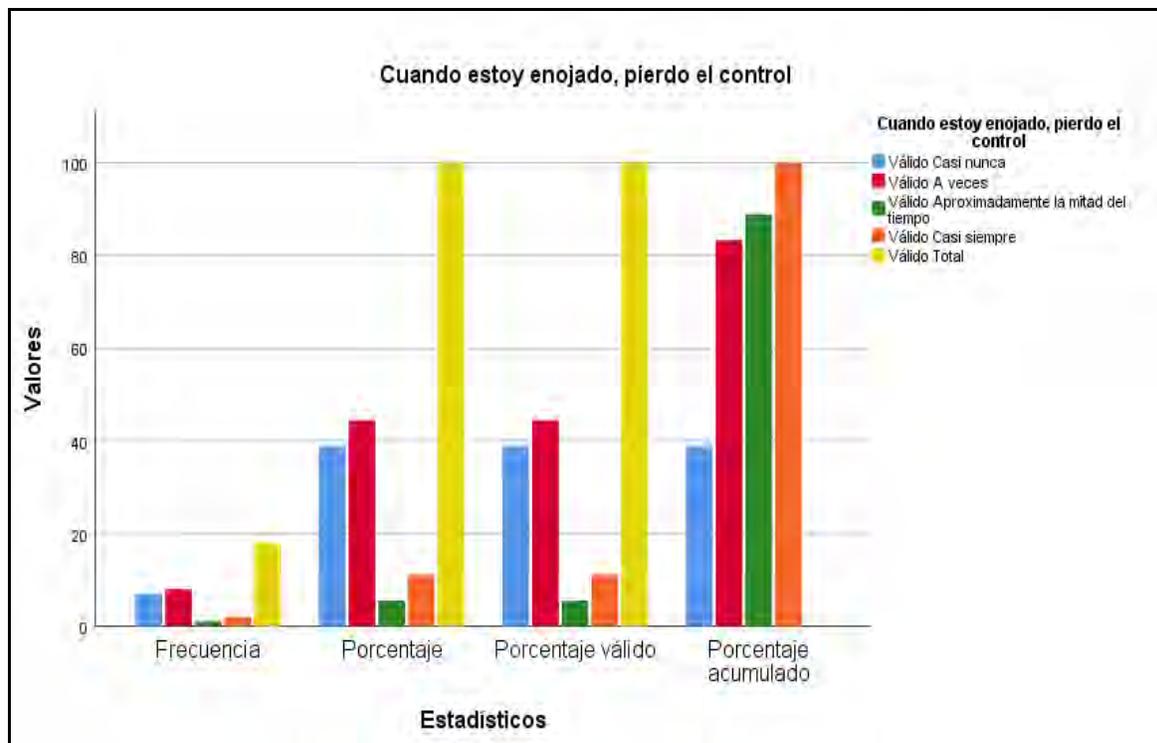


Gráfico 14. Cuando estoy enojado, pierdo el control

Cuando estoy enojado, creo que seguiré así por mucho tiempo.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	11	61.1	61.1	61.1
	A veces	4	22.2	22.2	83.3
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 22. Muestra que el 61.1% casi nunca cuando está enojado cree que seguirá así por mucho tiempo y sólo el 5.6% casi siempre

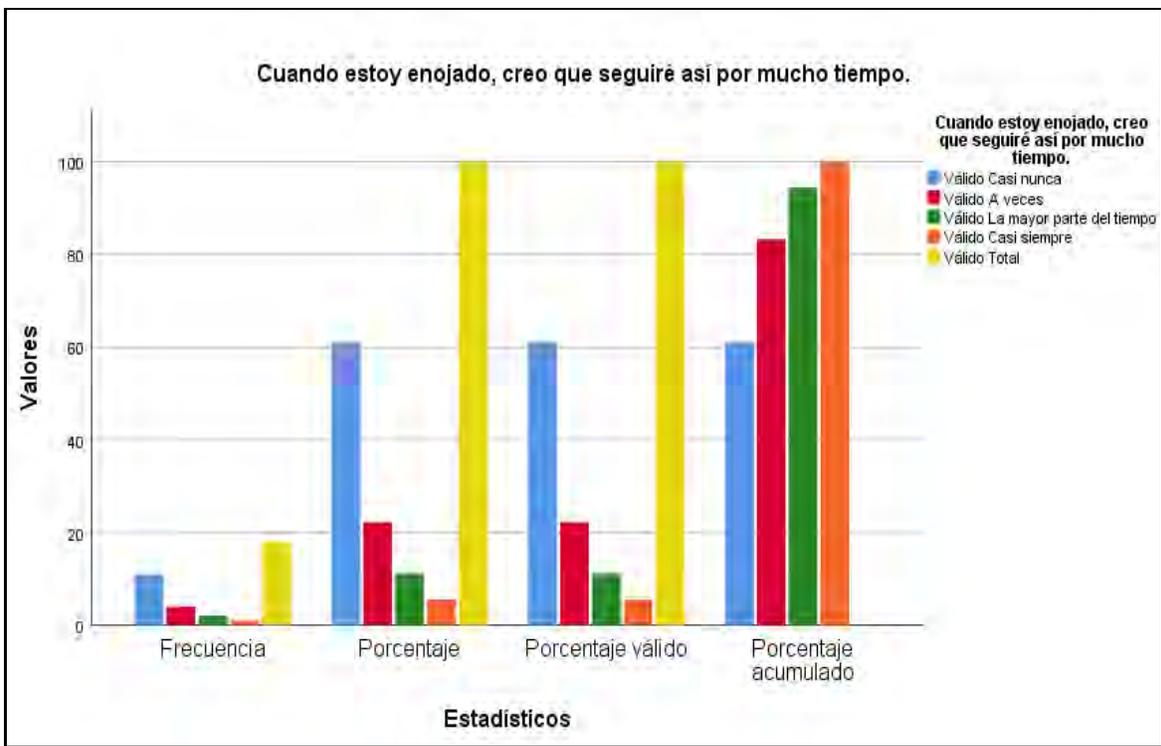


Gráfico 15. Cuando estoy enojado, creo que seguiré así por mucho tiempo

Cuando estoy enojado, creo que terminaré sintiéndome muy deprimido.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	5	27.8	27.8	27.8
	A veces	8	44.4	44.4	72.2
	Aproximadamente la mitad del tiempo	2	11.1	11.1	83.3
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 23. Muestra que el 44.4% a veces, cuando está enojado, cree que terminará sintiéndose muy deprimido, con el 5.6% la mayor parte del tiempo

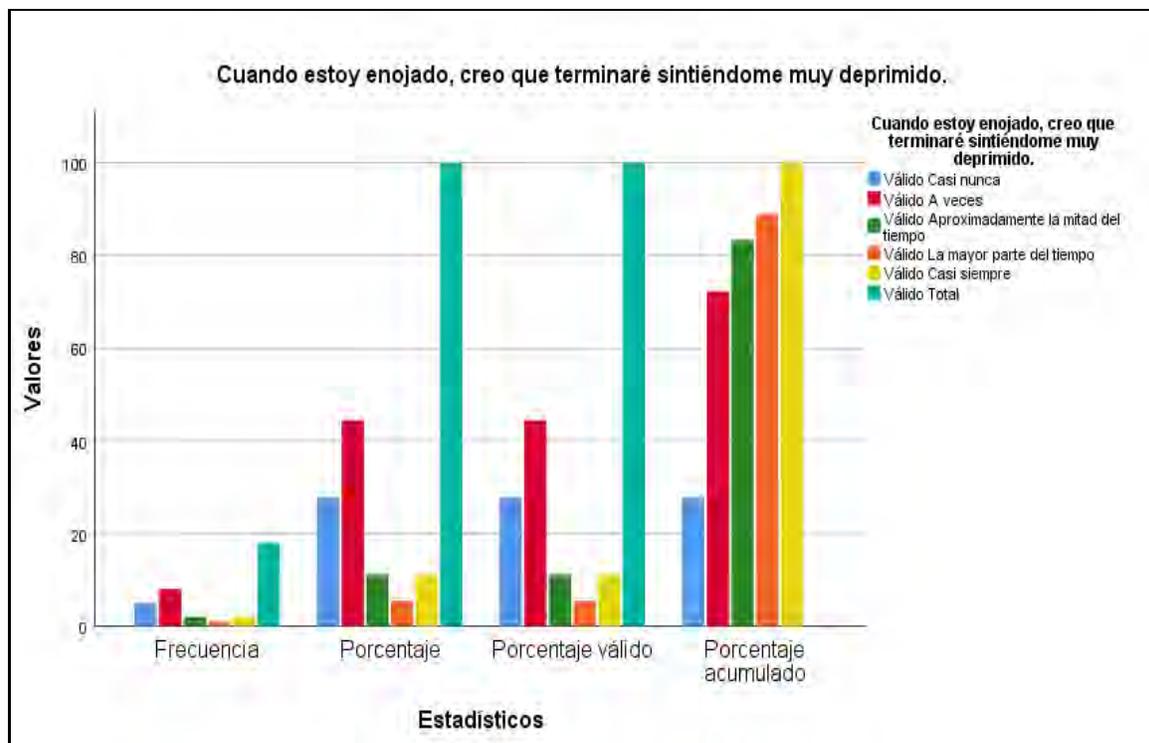


Gráfico 16. Cuando estoy enojado, creo que terminaré sintiéndome muy deprimido.

Cuando estoy enojado, creo que mis sentimientos son válidos e importantes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	3	16.7	16.7	16.7
	A veces	6	33.3	33.3	50.0
	Aproximadamente la mitad del tiempo	5	27.8	27.8	77.8
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	83.3
	Casi siempre	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 24. Muestra que el 33.3% a veces está enojado y cree que sus sentimientos son válidos e importantes, mientras el 5.6% la mayor parte del tiempo lo considera así

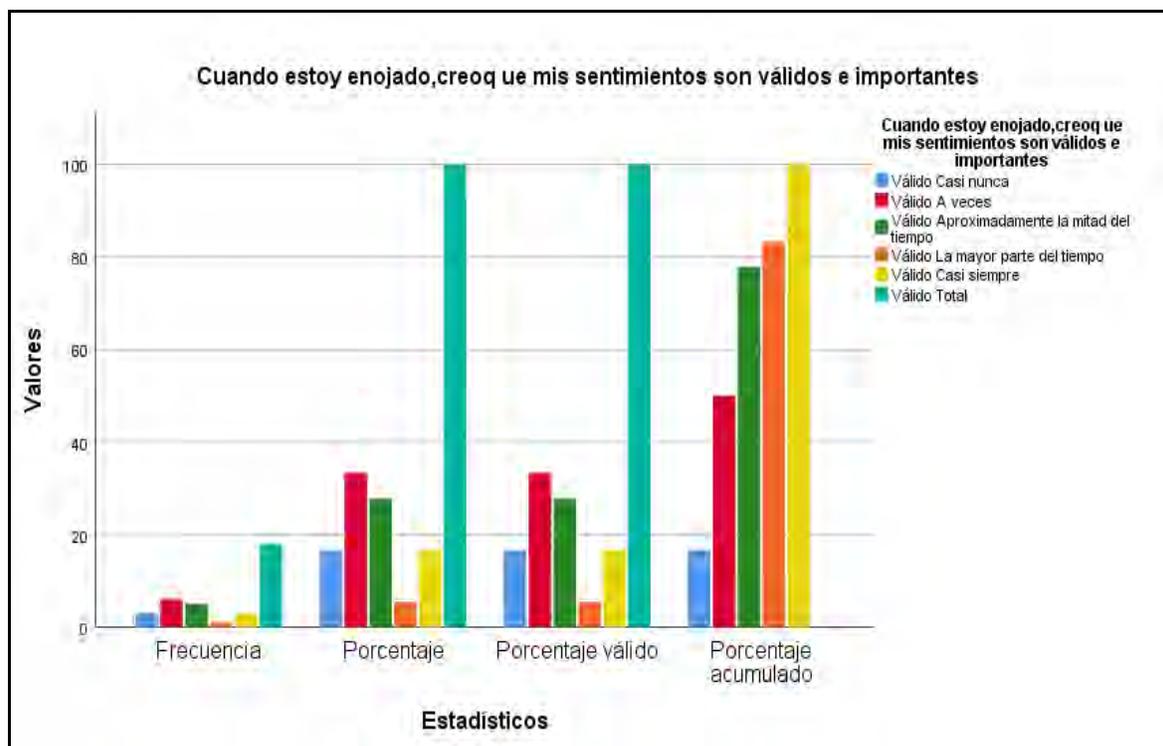


Gráfico 17. Cuando estoy enojado, creo que mis sentimientos son válidos e importantes

Cuando estoy enojado, todavía puedo hacer cosas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	3	16.7	16.7	16.7
	A veces	6	33.3	33.3	50.0
	Aproximadamente la mitad del tiempo	5	27.8	27.8	77.8
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 25. Muestra que el 33.3%, A veces, cuando está enojado, todavía puede hacer cosas, y solo el 11.1%, casi siempre

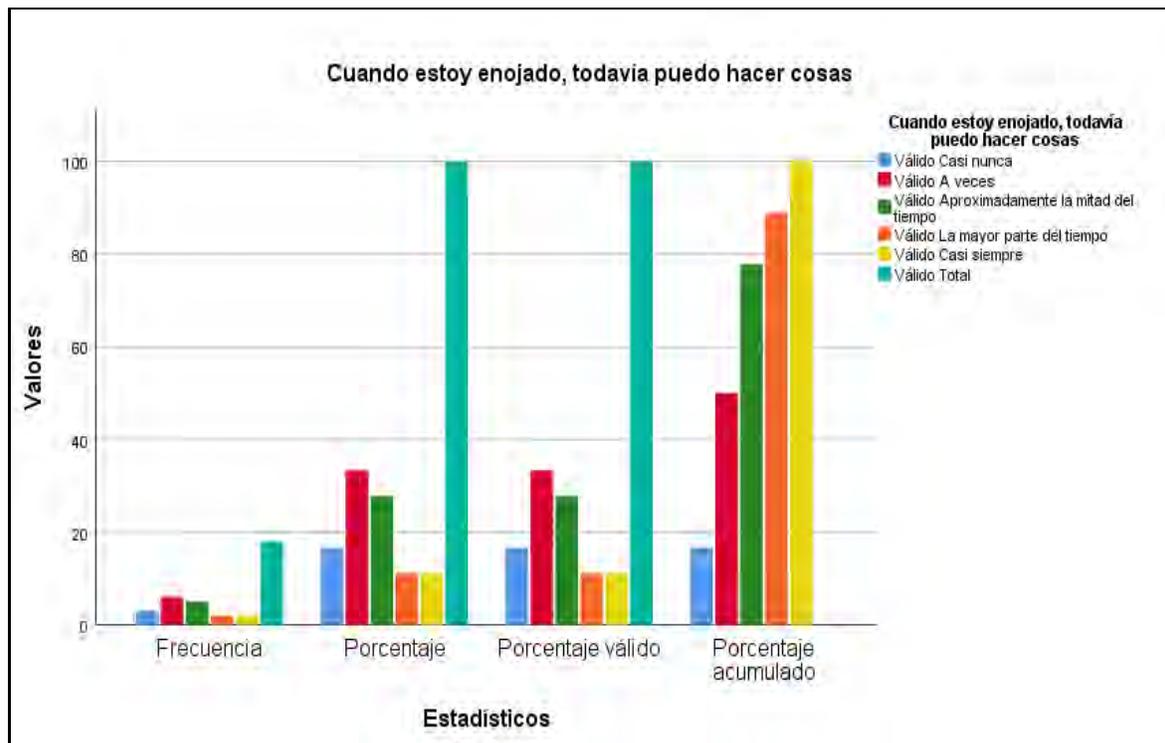


Gráfico 18. Cuando estoy enojado, todavía puedo hacer cosas

Cuando estoy enojado, me siento avergonzado de sentirme así					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	12	66.7	66.7	66.7
	A veces	4	22.2	22.2	88.9
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 26. Muestra que el 66.7% casi nunca, cuando está enojado, se siente avergonzado, y solo el 5.6%, casi siempre.

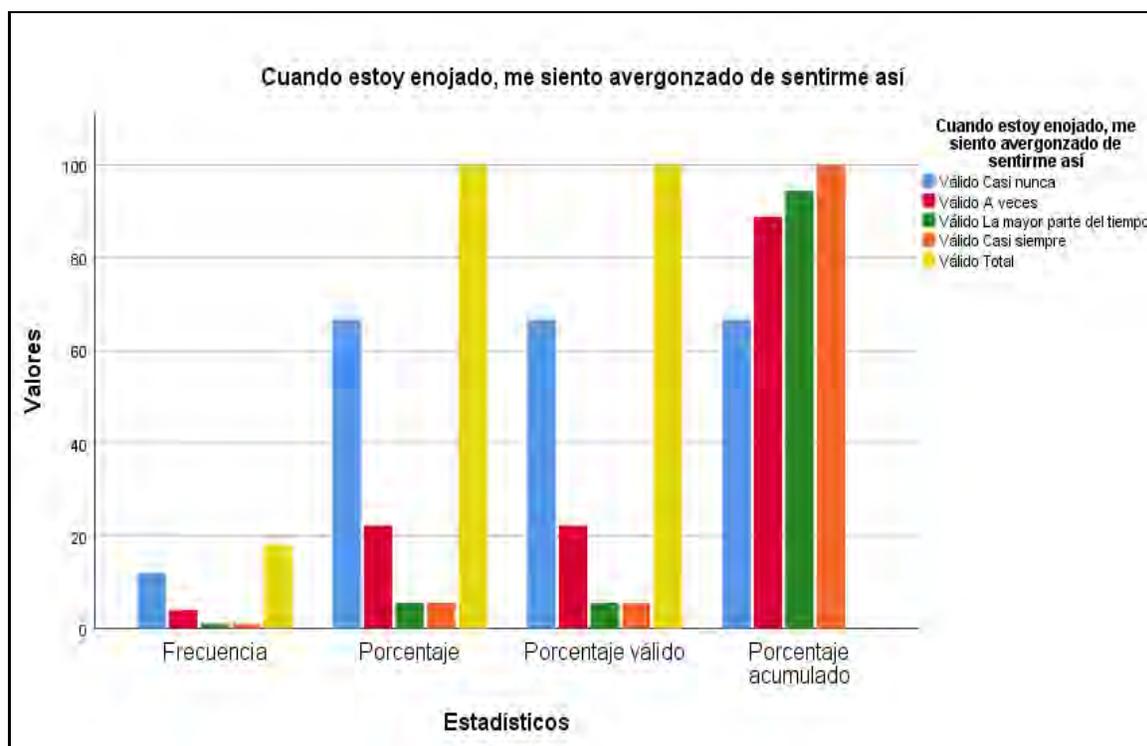


Gráfico 19. Cuando estoy enojado, me siento avergonzado de sentirme así

Cuando estoy enojado, siento que puedo mantener el control de mis comportamientos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	3	16.7	16.7	16.7
	A veces	5	27.8	27.8	44.4
	Aproximadamente la mitad del tiempo	5	27.8	27.8	72.2
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 27. Muestra un 27.8% en las opciones de, A veces y Aproximadamente la mitad del tiempo, se presenta cuando están enojados, sienten que pueden mantener el control de sus comportamientos y solo el 11.1%, casi siempre

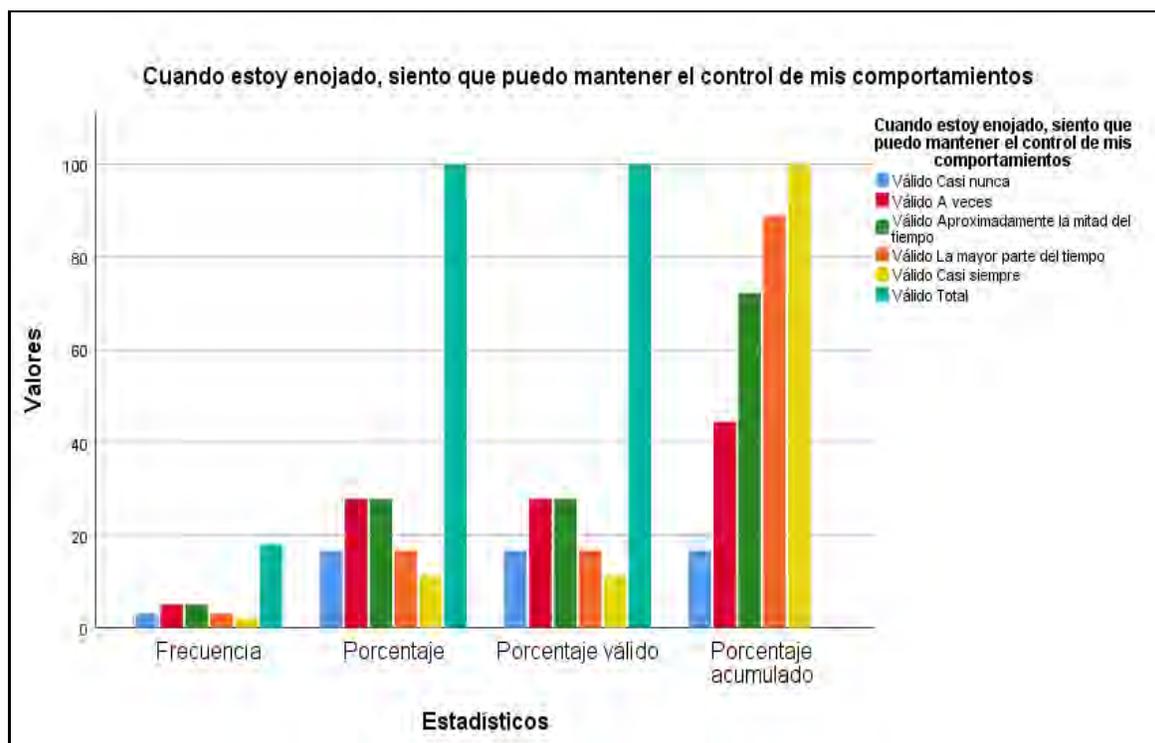


Gráfico 20. Cuando estoy enojado, siento que puedo mantener el control de mis comportamientos

Cuando estoy enojado me siento culpable por sentirme así					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	5	27.8	27.8	27.8
	A veces	4	22.2	22.2	50.0
	Aproximadamente la mitad del tiempo	5	27.8	27.8	77.8
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 28. Muestra que el 27.8%, coincide en las opciones de a veces y aproximadamente la mitad del tiempo, cuando están enojados se sienten culpables por sentirse así, siendo que el 5.6% casi siempre

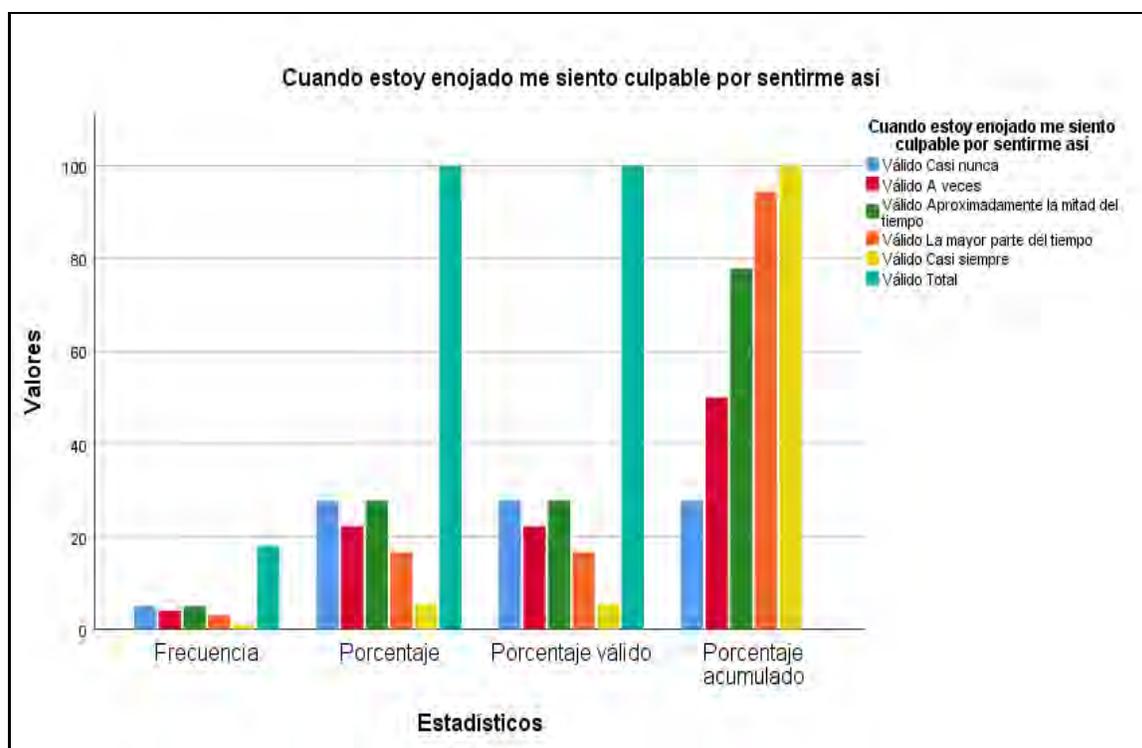


Gráfico 21. Cuando estoy enojado me siento culpable por sentirme así

Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	4	22.2	22.2	22.2
	A veces	4	22.2	22.2	44.4
	Aproximadamente la mitad del tiempo	2	11.1	11.1	55.6
	La mayor parte del tiempo	4	22.2	22.2	77.8
	Casi siempre	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 29. Muestra un 22.2%, coinciden en las opciones casi nunca, a veces, la mayor parte del tiempo, y casi siempre, cuando están molestos, tiene dificultad para concentrarse, siendo que el 11.1% solo en la aproximadamente la mitad del tiempo

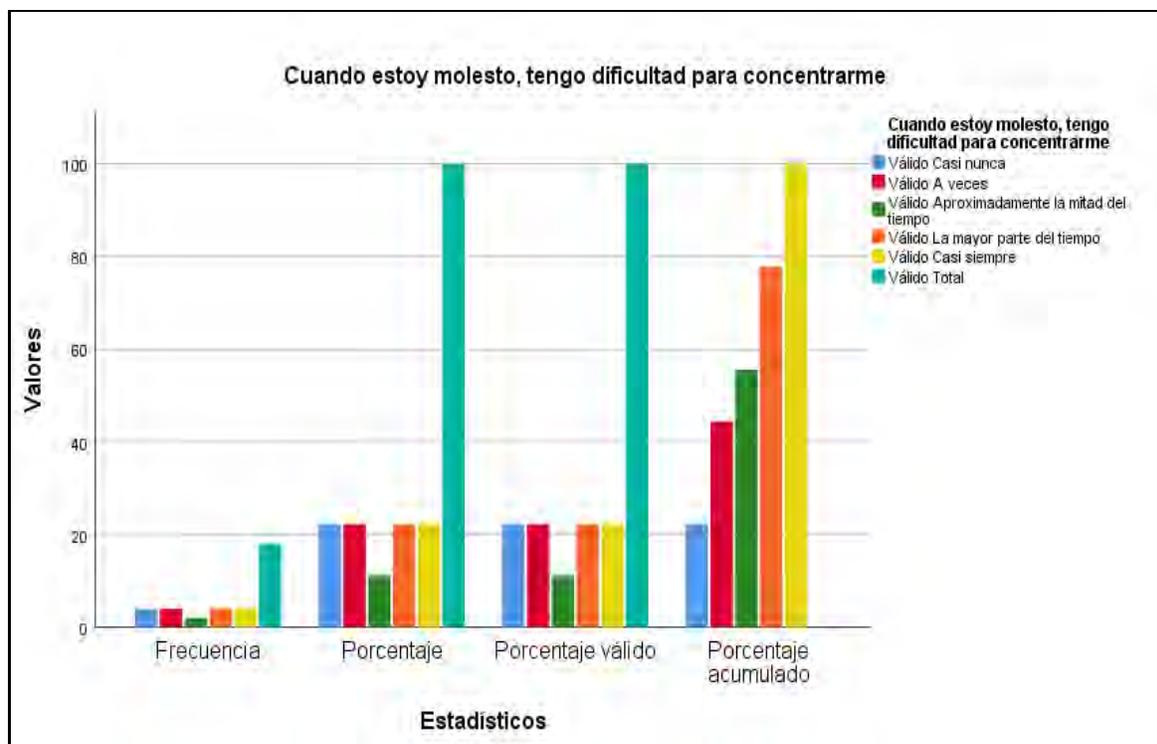


Gráfico 22. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme

Cuando estoy enojado, me irrito por sentirme así					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	4	22.2	22.2	22.2
	A veces	5	27.8	27.8	50.0
	Aproximadamente la mitad del tiempo	5	27.8	27.8	77.8
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	88.9
	Casi siempre	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 30. Muestra que el 27.8% a veces, cuando está enojado, se irrita por sentirse así y el 11.1%, casi siempre

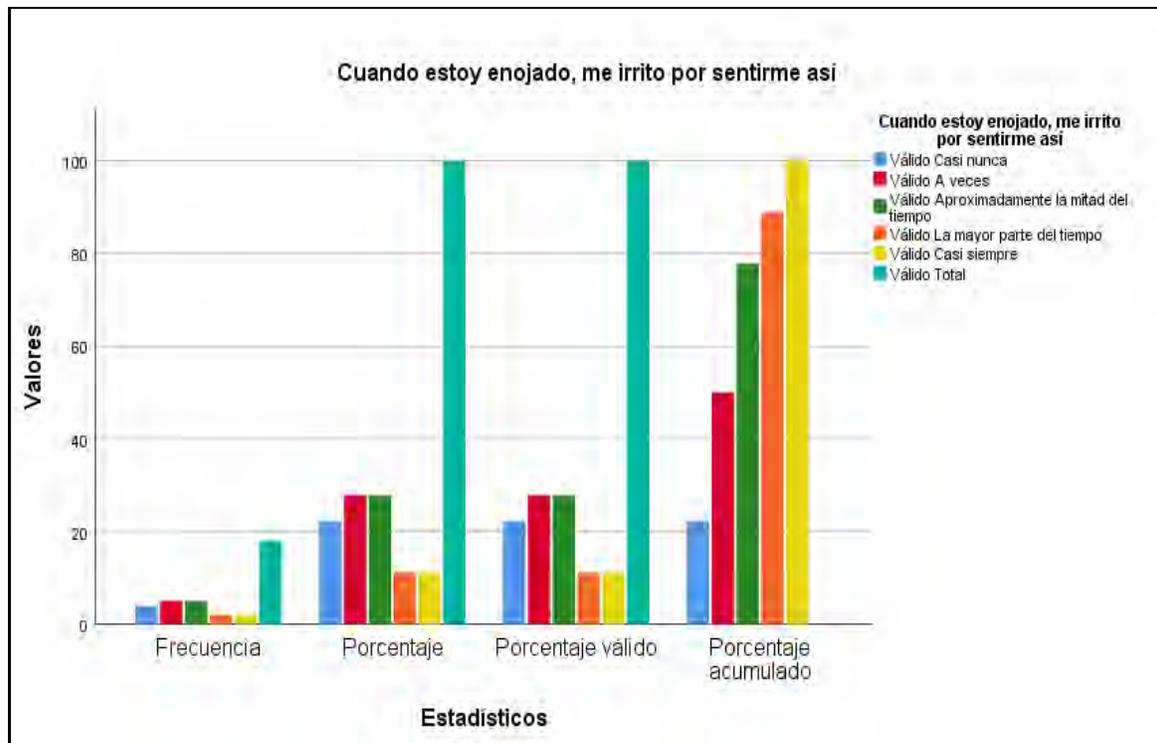


Gráfico 23. Cuando estoy enojado, me irrito por sentirme así

Cuando estoy enojado, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	6	33.3	33.3	33.3
	A veces	5	27.8	27.8	61.1
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	77.8
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	94.4
	Casi siempre	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 31. Muestra que el 33.3% casi nunca, cuando está enojado, empieza a sentirse muy mal consigo mismo, solo el 5.6% casi siempre.

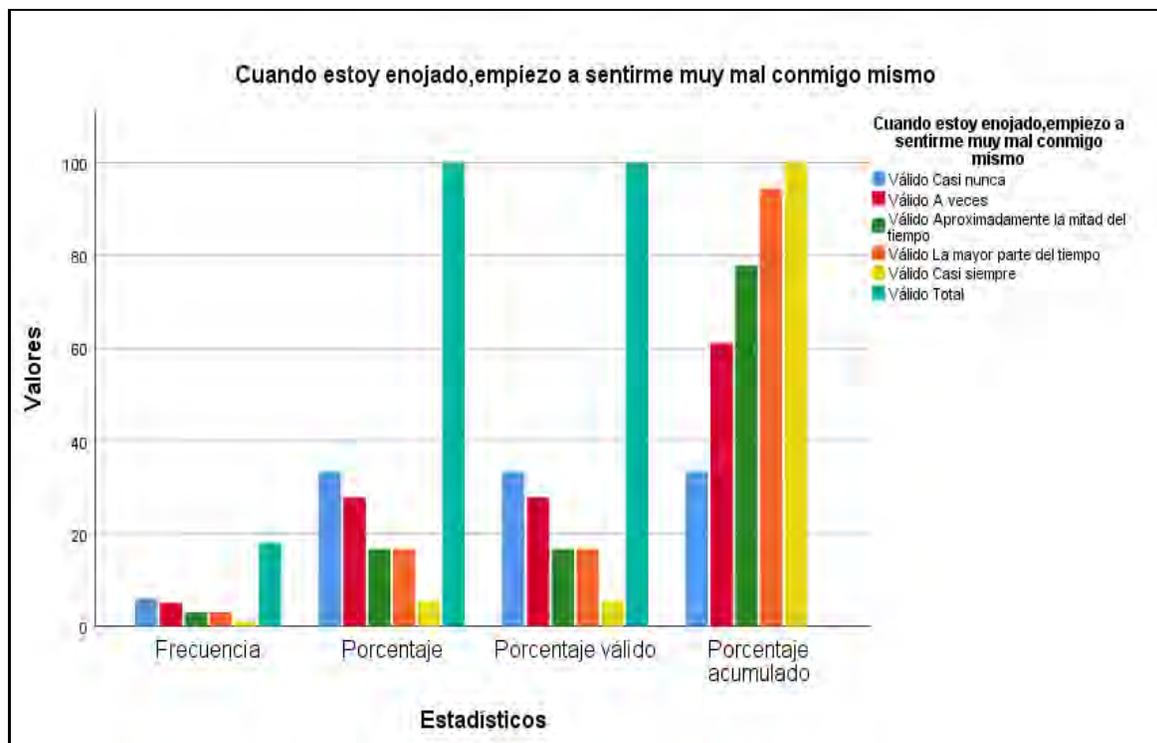


Gráfico 24. Cuando estoy enojado, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo

Cuando estoy molesto, tengo dificultad para pensar en cualquier otra cosa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	2	11.1	11.1	11.1
	A veces	6	33.3	33.3	44.4
	Aproximadamente la mitad del tiempo	4	22.2	22.2	66.7
	La mayor parte del tiempo	2	11.1	11.1	77.8
	Casi siempre	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 32. Muestra que el 33.3% a veces cuando están molestos tienen dificultad para pensar en cualquier otra cosa, mientras que el 11.1% casi nunca que coincide con la mayor parte del tiempo

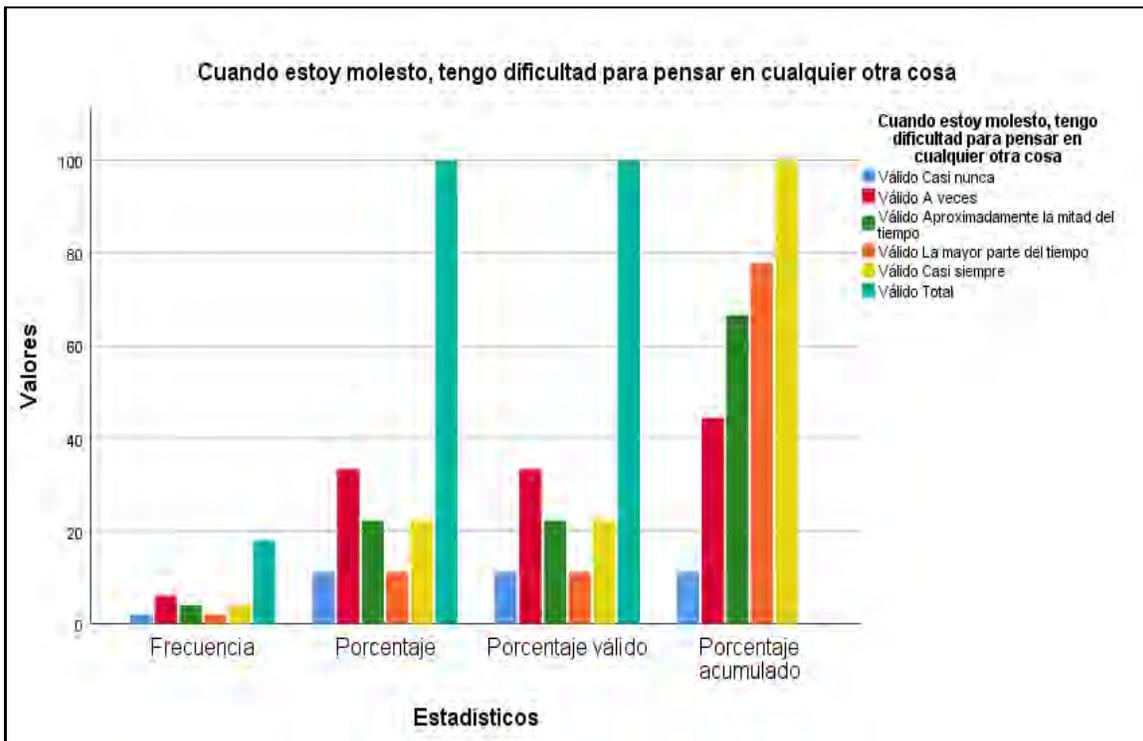


Gráfico 25. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para pensar en cualquier otra cosa

Cuando estoy enojado; me tomo el tiempo para descubrir lo que realmente estoy sintiendo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	8	44.4	44.4	44.4
	A veces	3	16.7	16.7	61.1
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	77.8
	La mayor parte del tiempo	1	5.6	5.6	83.3
	Casi siempre	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 33. Muestra que el 5.6% la mayor parte, cuando están enojados se toman el tiempo para descubrir lo que realmente están haciendo, siendo que 44.4% casi nunca

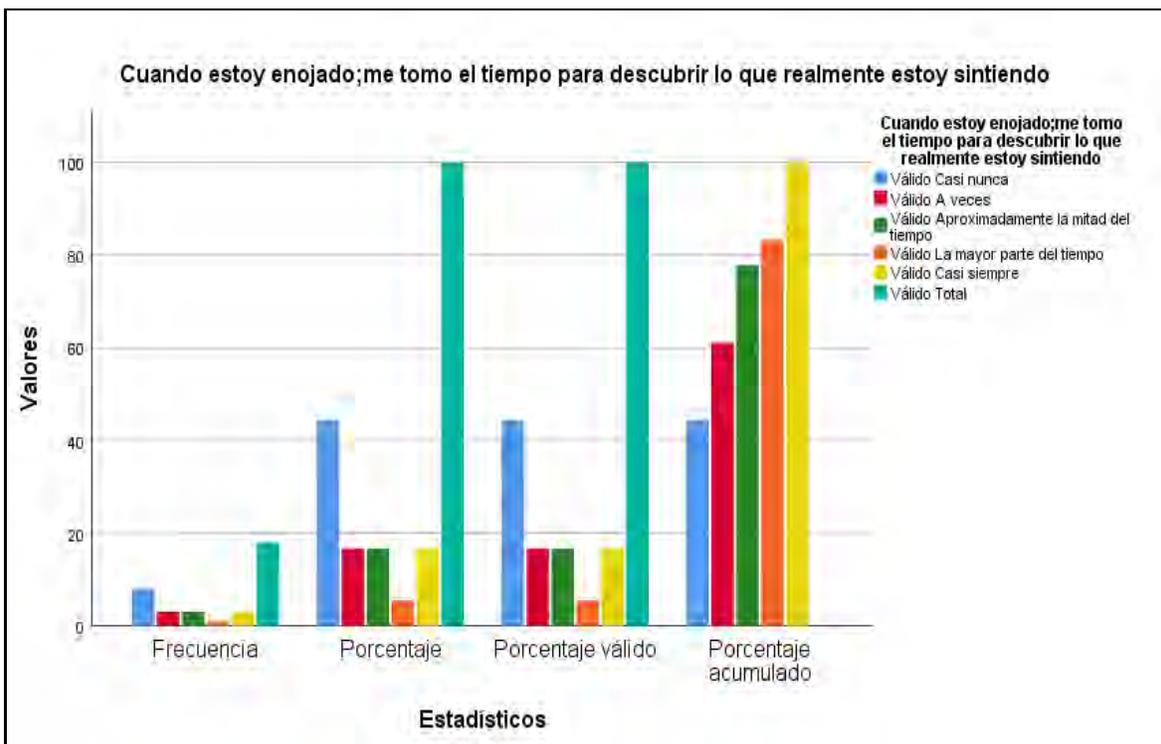


Gráfico 26. Cuando estoy enojado; me tomo el tiempo para descubrir lo que realmente estoy sintiendo.

Cuando estoy enojado, me toma mucho tiempo sentirme mejor					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	6	33.3	33.3	33.3
	A veces	6	33.3	33.3	66.7
	Aproximadamente la mitad del tiempo	3	16.7	16.7	83.3
	Casi siempre	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 34. Muestra un 33.3% en los aspectos de casi nunca y a veces, cuando está enojado le toma mucho tiempo sentirse mejor, siendo que el 16.7%, casi siempre.

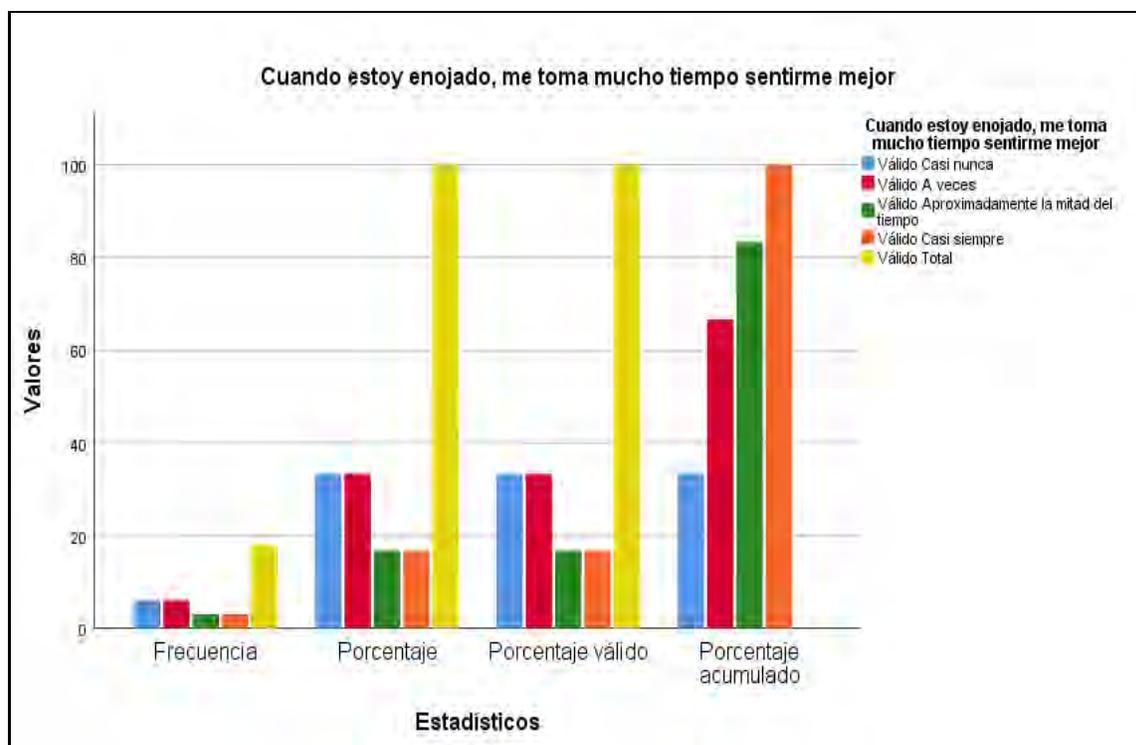


Gráfico 27. Cuando estoy enojado, me toma mucho tiempo sentirme mejor

Cuando estoy enojado, mis emociones se sienten abrumadoras					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	3	16.7	16.7	16.7
	A veces	7	38.9	38.9	55.6
	Aproximadamente la mitad del tiempo	2	11.1	11.1	66.7
	La mayor parte del tiempo	3	16.7	16.7	83.3
	Casi siempre	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tabla 35. Muestra un 38.9% a veces, cuando está enojado sus emociones se sienten abrumadoras, y el 11.1% sólo aproximadamente la mitad del tiempo.

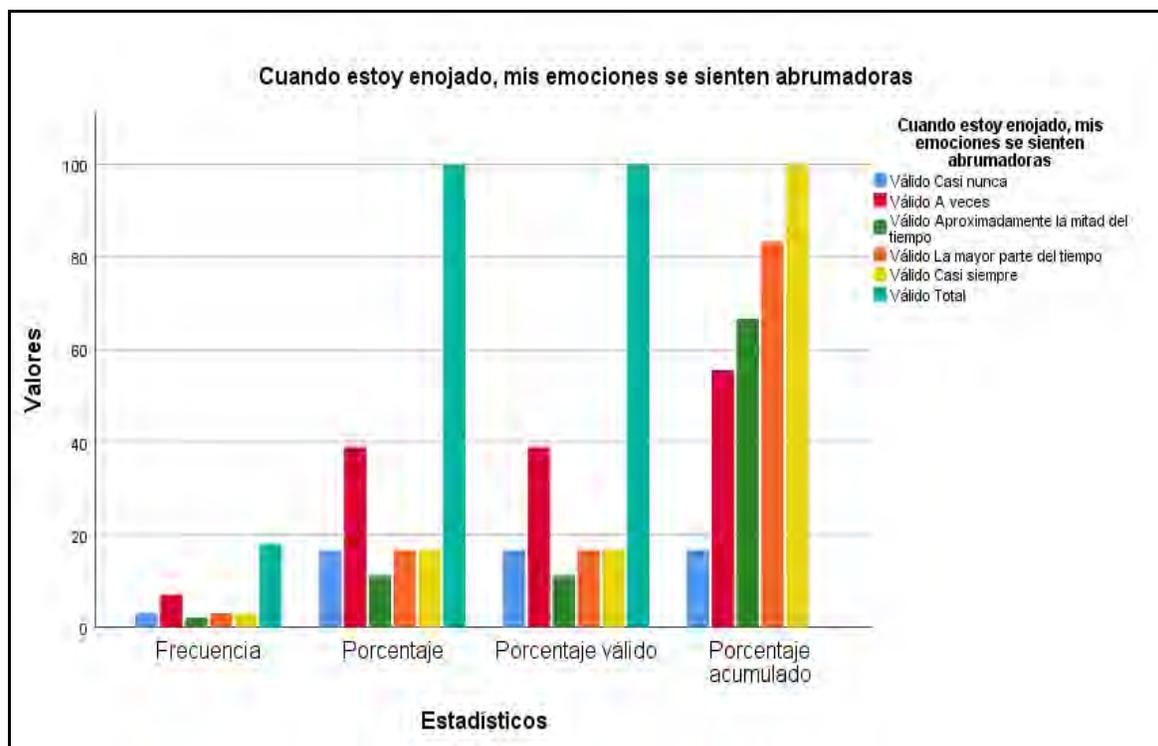


Gráfico 28. Cuando estoy enojado, mis emociones se sienten abrumadoras

Discusión

En este trabajo se presenta la adaptación del Instrumento de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS, Gratz y Roemer, 2004). Con ella se evalúa diversos déficits que pueden alterar una buena regulación afectiva.

La escala original consta de 36 ítems. Las distribuciones de los mismos de acuerdo a los autores muestran 6 sub escalas, las que se mencionan a continuación:

- 1) No aceptación de las respuestas emocionales;
- 2) Dificultad para participar en un comportamiento dirigido a un objetivo;
- 3) Dificultades de control de los impulsos;
- 4) Falta de conciencia emocional;
- 5) Acceso limitado a las estrategias de regulación de las emociones;
- 6) Falta de claridad emocional.

En cuanto a las implicaciones con las sub escalas mencionadas y en relación al objetivo establecido, que es la de reconocer la regulación emocional en adolescentes, y fomentar la conciencia y su regulación en factores de riesgo, en el desarrollo en que se encuentran.

Se puede observar las semejanzas en cuanto a la establecida por los teóricos, que las emociones son algo complicado, debido a ser diferentes y que van en función

de nuestras experiencias en el mundo lo que hace que se active una respuesta específica a un acontecimiento específico.

Otra semejanza en el estudio es la relación de las emociones y los sentimientos que de ellas se implican en las experiencias sociales. Considerando la utilidad de las emociones que los sentimientos son precisamente un sistema de alerta que nos informa de cómo se encuentran los adolescentes de acuerdo a su contexto próximo, lo que ha sucedido a su alrededor, que es lo que contribuye a estar atentos para la sobrevivencia, evitando riesgos o peligros.

Por otra parte, algunas diferencias, en la investigación muestran que no todos carecen de habilidades, en la resolución de situaciones, del total de alumnos de manera general, dice que casi nunca cuando está enojado se siente avergonzado de sentirse así, un 33% muestra que tiene claro sus sentimientos.

Otra diferencia es que el 50% de los alumnos, presta atención a cómo se siente, la mayor parte del tiempo. Sin embargo, los resultados en la primera subescala, muestran que 13 de los 18 alumnos no habla de sus respuestas emocionales, cuando están enojados.

Para la segunda subescala, 4 de las 5 mujeres del total de 18 alumnos, tienen dificultad para participar en un comportamiento dirigido a un objetivo (metas) y de los hombres únicamente 3 de 13 presentan dificultad. Quiere decir esto que cuando

se está molesto, la mayoría tiene dificultad para desarrollar otro trabajo, para concentrarse, o pensar cualquier otra cosa.

En la sub escala tres, la dificultad para controlar los impulsos es mayor en los hombres comparativamente con las mujeres, esta dificultad de controlar los impulsos, es menor en las mujeres, solo dos casos se sienten fuera de control. Lo que implica que hay una mayor capacidad para regular sus emociones y tener más relaciones positivas y menos propensión a desarrollar trastornos de tipo psicológico.

Un factor interesante es la falta de conciencia emocional mostrada en la sub escala cuatro, es decir, que no reconocen sus propias emociones ni se toman el tiempo para descubrir lo que están sintiendo realmente. Aquí la importancia de los expertos que la regulación emocional debe ser un entrenamiento que se pueda aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, etc. Que permitan a las personas conocer determinadas emociones y por lo tanto las consecuencias que nos provocan y como nos afectan.

Conclusiones

El objeto de estudio a través de la investigación empírica, fue la de conocer la regulación emocional de un grupo de adolescentes de nivel bachillerato, las implicaciones teóricas han confirmado, las implicaciones prácticas, que los adolescentes no conocen sus emociones no son capaces de identificar las mismas.

Precisamente el objetivo del proyecto fue tener un resultado de manera confiable, en conocer la regulación emocional, de esta manera despertar el interés y fomentar la conciencia para evitar factores de riesgo, que es uno de los alcances que nos ha permitido la realización de la investigación.

Con la necesidad de conocimiento de los factores que influyen en un contexto socio-cultural, el adolescente que inicia una experiencia de conocerse a sí mismo, crea una posibilidad de un desarrollo con mayor plenitud, sin embargo, una limitante es el seguimiento, para poder evaluar en unos 6 meses como han sido capaces de ir modificando la emoción negativa y favorecer un contexto cada día con mayor seguridad al conocerse.

Otro limite es la posibilidad de entrenarse de manera continua, constante, hacia el poder prevenir conductas de riesgo, ya que sin seguimiento es muy posible que el alumno mantenga sus emociones negativas.

Por lo tanto, este tipo de investigación parece tener sentido tanto desde el punto de vista empírico como teórico, aunque sería interesante replicar en posteriores estudios la estructura obtenida.

También es interesante advertir que los adolescentes, en sus contextos propios, han optado por sentirse bien, o buscar una motivación que les sea favorable, tengan certeza en la estabilidad emocional, como regulación de sus emociones, siendo esta idea una línea de acción para futuras oportunidades, mantener un sistema de tipo preventivo, que se ofrezca en los colegios, el conocimiento de la persona y re educar o re aprender a ser mejor persona, mejor estudiante, mejor ciudadano, a través de la regulación emocional.

Referencias

Betina, L. A. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes*. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, Vol. XII, núm. 23, 2011, pp. 159-182 Universidad Nacional de San Luis, San Luis Argentina.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>

Buenrostro-Guerrero, G. A., Valadez-Sierra, M., Soltero-Avelar, R., Nava-Bustos, G., Zambrano-Guzmán, R., García-García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y desarrollo*, Núm. 20. Enero-marzo 2012. Guadalajara, México.

Canales, R. E., Abaunza, G., Dimas, S.S., Martínez; R., Ramos, L., Benítez, L., (2010). *Cómo convertirse en el detective de tus propias emociones*. Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes. Fondo Fomix CONACYT, México, noviembre 2010.

Cassullo, G.L. (2011). Estudio de la regulación de emociones en adolescentes. Su relación con la percepción de autocontrol frente a los riesgos. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Company, R. et al. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, No. 104, marzo 2012, pp. 7-36

Dongil, C. (2014). Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

Fernández-Berrocal, P. (2012), et al. Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos. Universidad de Málaga, Universidad de Jaén (España). Artículo en Behavioral Psychology/ Psicología Conductual. January 2012.

Figuroa, D. (S/f). Regulación emocional en niños y adolescentes. Psiquiatría Universitaria. Centro de Atención Cross. Pontificia Universidad Católica de Chile.

García, R. J. Ángel. *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Educación, vol.36, núm.1, 2012, pp. 1-24. Universidad de Costa Rica. San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.

Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Gratz, KL y Roemer, L. (2004). Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación de las emociones: Desarrollo, estructura de factores y validación inicial de la Escala de Regulación de Dificultades en la Emoción. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.

Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en regulación emocional en la población universitarias de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13 (4), 1345-1356. Disponible: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>

Mestre, E.M. (2001). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta pro social y agresiva: La empatía como factor modulador. *Psicotherma*, vol. 14, núm. 2, 2002, pp. 227-232. Universidad de Oviedo, Oviedo España.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714207>

Ribero-Marulanda, S. y Vargas Gutiérrez, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo conductual: una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe*, Vol. 30, pp. 495-525.

Anexos

Anexo 1: Formato **Dificultades en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)**



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



Edad: _____ Sexo: F / M Estado civil: _____ Escolaridad: Bachillerato.

Dificultades en la Escala de Regulación de la Emoción (DERS)

Indique con qué frecuencia se aplican a usted las siguientes afirmaciones escribiendo el número apropiado de la escala abajo en la línea al lado de cada artículo.

- 1: CASI NUNCA
- 2: A VECES
- 3: APROXIMADAMENTE LA MITAD DEL TIEMPO
- 4: LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO
- 5: CASI SIEMPRE

- _____ 1) Tengo claro mis sentimientos.
- _____ 2) Presto atención a cómo me siento.
- _____ 3) Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control.
- _____ 4) No tengo idea de cómo me siento.
- _____ 5) Tengo dificultad para dar sentido a mis sentimientos.
- _____ 6) Estoy atento a mis sentimientos.
- _____ 7) Sé exactamente cómo me siento.
- _____ 8) Me importa lo que estoy sintiendo.
- _____ 9) Estoy confundido acerca de cómo me siento.
- _____ 10) Cuando estoy enojado, reconozco mis emociones.
- _____ 11) Cuando estoy enojado, me enojo conmigo mismo por sentirme así.
- _____ 12) Cuando estoy enojado, me avergüenzo de sentirme así.
- _____ 13) Cuando estoy molesto, tengo dificultad para hacer el trabajo.
- _____ 14) Cuando estoy enojado, pierdo el control.
- _____ 15) Cuando estoy enojado, creo que seguiré así por mucho tiempo.
- _____ 16) Cuando estoy enojado, creo que terminaré sintiéndome muy deprimido.
- _____ 17) Cuando estoy enojado, creo que mis sentimientos son válidos e importantes.
- _____ 18) Cuando estoy enojado, tengo dificultad para enfocarme en otras cosas.
- _____ 19) Cuando estoy enojado, me siento fuera de control.
- _____ 20) Cuando estoy enojado, todavía puedo hacer cosas.
- _____ 21) Cuando estoy enojado, me siento avergonzado de sentirme así.
- _____ 22) Cuando estoy enojado, sé que puedo encontrar una manera de finalmente sentirme mejor.
- _____ 23) Cuando estoy enojado, siento que soy débil.
- _____ 24) Cuando estoy enojado, siento que puedo mantener el control de mis comportamientos.
- _____ 25) Cuando estoy enojado, me siento culpable por sentirme así.



- _____ 26) Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme.
- _____ 27) Cuando estoy molesto, tengo dificultad para controlar mi comportamiento.
- _____ 28) Cuando estoy enojado, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.
- _____ 29) Cuando estoy enojado, me irrito por sentirme así.
- _____ 30) Cuando estoy enojado, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.
- _____ 31) Cuando estoy enojado, creo que revolcarme en él es todo lo que puedo hacer.
- _____ 32) Cuando estoy enojado, pierdo el control de mi comportamiento.
- _____ 33) Cuando estoy molesto, tengo dificultad para pensar en cualquier otra cosa.
- _____ 34) Cuando estoy enojado, me tomo el tiempo para descubrir lo que realmente estoy sintiendo.
- _____ 35) Cuando estoy enojado, me toma mucho tiempo sentirme mejor.
- _____ 36) Cuando estoy enojado, mis emociones se sienten abrumadoras.

REFERENCIA:

Gratz, KL y Roemer, L. (2004). Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación de las emociones: Desarrollo, estructura de factores y validación inicial de la Escala de Regulación de Dificultades en la Emoción. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.