

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
SALUD**

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA COMPUTER WORLD DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL
AÑO 2019.**

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autora:

Mosquera Soliz Dayana Lizeth

Tutora:

Msc. Moreno Proaño Gilda Marianela

Quito

2020

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Gilda Marianela Moreno Proaño, con C.I. 100224069-3, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación, nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMPUTER WORLD EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019**. Desarrollado por Mosquera Soliz Dayana Lizeth, estudiante de la Carrera de Psicología, para optar por el Título de Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito,dedel 2020

Msc. Gilda Moreno Proaño

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La abajo firmante, en calidad de estudiante de la Universidad Tecnológica Indoamérica, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito,.....de.....del 2020

Dayana Lizeth Mosquera Soliz
C.I. 172531075-7

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Mosquera Soliz Dayana Lizeth, declaro ser autor del Proyecto de Tesis, titulado “REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMPUTER WORLD EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”, como requisito para optar al grado de “Psicóloga”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior y con las Universidades que tengan convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 15 Días del mes de febrero de 2020, firmo conforme:

Autor: Mosquera Soliz Dayana Lizeth

Firma:

Número de Cédula: 172531075-7

Dirección: Pichincha, Quito, Carcelén, Calle E10 lote500 y Jaime Roldós Aguilera.

Correo Electrónico: dayaliz95@gmail.com

Teléfono: +593 95 956 9771

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMPUTER WORLD EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

PRESIDENTE

.....

VOCAL

.....

VOCAL

Quito,..... del 2020

DEDICATORIA

El planteamiento de este proyecto, es una parte importante de mi vida y comienzo de otras etapas, la dedico con todo mi amor a los pilares fundamentales de mi vida, Dios por darme el verdadero sentido de un camino de sabiduría y a mi familia por ser mi principal cimiento para mi superación, demostrándome siempre su cariño, amor y comprensión. A mis maestros, por ayudarme a alcanzar mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de esta trayectoria y la satisfacción que sienten por mí, Es lo que me hizo ir hasta el final.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a Dios por darme la oportunidad de hacer mi sueño realidad y por mostrarme el camino correcto. Un agradecimiento especial a mis padres, Anderson y Olga, por estar siempre a mi lado ayudándome a conseguir un objetivo más de mi vida, el realizarme como una futura profesional. Gracias por brindarme su apoyo incondicional, gracias por ayudarme a superar cada uno de los retos trazados y con su amor, confianza, apoyo, protección y consejos he llegado a concluir mis estudios. A mi hermano, Edwin por ser mi cómplice, por su inmenso amor quien ha estado conmigo en los buenos y malos momentos. A mi tutora, Msc. Gilda Moreno, un agradecimiento profundo por compartir y permitir que este trabajo de Investigación se desarrolle con amplios conocimientos que alcance de mis maestros, para ellos mi profundo reconocimiento, gracias estimados maestros siempre tendré presente sus enseñanzas.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURA.....	xiv
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi

CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN	1
EL PROBLEMA	4
Contextualización.....	5
Macro	5
Meso.....	7
Micro	8
Antecedentes	8
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica	10

CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO	12
2.1. Regulación emocional.....	12
2.1.1. Conceptualizaciones.....	12
2.1.1.1. Conceptualización de emoción	12
2.1.1.2. Conceptualización de Regulación emocional	14
2.1.2. Tipos de emociones.....	15
2.1.3 Factores	18
2.1.3.1. Aspecto conductual	18
2.1.3.2. Aspecto cognitivo.....	19
2.1.3.3. Afectivo.....	21

2.1.4. Enfoques dimensionales.....	21
2.1.4.1. Modelo de circunferencia.....	22
2.1.4.2. Distinción entre aproximación y retirada.....	22
2.1.5. Regulación emocional.....	22
2.1.5.1. Autorregulación.....	23
2.1.6. Definición centrada en el concepto de ajuste emocional	24
2.1.7. Regulación emocional en la etapa de desarrollo	24
2.1.7.1. Adolescencia media	24
2.1.7.2. Adolescencia tardía	25
2.1.8. Experiencia emocional y la resolución conflicto	26
2.2. Resolución de conflicto.....	27
2.2.1. Definiciones	27
2.2.1.1. Definición de Conflicto.....	27
2.2.1.2. Definición de resolución de conflicto	28
2.2.2. Tipos de conflicto.....	29
2.2.3. Niveles de conflicto.....	30
2.2.4. Elementos del escalamiento de conflictos.....	31
2.2.5. Manejo de conflictos y estilos de afrontamiento.....	32
2.2.5.1. Manejo de conflicto.....	32
2.2.5.2. Estilos de afrontamiento.....	32
2.2.5.3. Etapas de resolución de conflictos	33
2.2.6. El conflicto y confianza en las propias decisiones.....	34
Justificación.....	35
Objetivo general.....	36
Objetivos específicos	36
CAPÍTULO III.....	37
METODOLOGÍA	37
Diseño del trabajo	37
Tipo de investigación	37
Área de estudio.....	38
Población y muestra	38
Criterios de inclusión.	38

Criterios de exclusión.....	39
Instrumentos de investigación.....	39
Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva	40
Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilman	42
Procedimientos para obtención y análisis de datos	44
Actividades.....	45
CAPÍTULO IV	46
ANÁLISIS DE RESULTADOS	46
Diagnóstico de la situación actual.....	46
Análisis descriptivo	46
Análisis Inferencial – correlacional	50
Estadística de prueba.....	56
Comprobación de las hipótesis	56
CAPÍTULO V.....	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
Conclusiones	57
Recomendaciones.....	59
Discusión.....	60
CAPÍTULO VI	64
PROPUESTA	64
Tema de la propuesta:	64
Justificación:	64
Objetivos	65
Objetivo general.....	65
Objetivos específicos	65
Estructura técnica de la propuesta:.....	66
Argumentación teórica	66
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA	68
Taller N° 1 “El secreto de tus emociones”	69
Taller N° 2 “Pensamientos”	70
Taller N° 3 “El idioma de tu mente y solución de tu cuerpo”	71
Taller N° 4 “Enfréntate a ti y supera el espejo”	72
Taller N° 5 “El espejismo desapareció”	73
BIBLIOGRAFÍA	74
Anexos	81
Anexo 1: Cuestionario CERQ.....	81

Anexo 2: Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilman	83
Anexo 3: Dinámica “Pelota de la playa” (Taller 1)	85
Anexo 4: Dinámica “Caja de preguntas y hoja de periódico” (Taller 1)	86
Anexo 5: Dinámica “Figuras geométricas” (Taller 2)	87
Anexo 6: Dinámica “Pensamientos positivos y negativos” (Taller 2).....	88
Anexo 7: Dinámica “Juego de tarjetas” (Taller 3).....	89
Anexo 8: Dinámica “Tren de papel” (Taller 3).....	90
Anexo 9: Dinámica “Telaraña” (Taller 4).....	91
Anexo 10: Dinámica “El yo auxiliar” (Taller 4).....	92
Anexo 11: Dinámica “Vela que se expande” (Taller 4).....	93
Anexo 12: Dinámica “Gesto paranoico” (Taller 5).....	94
Anexo 13: Dinámica “Perdidos en la luna” (Taller 5)	95
Anexo 14: Dinámica “Abrazo de mariposa” (Taller 5)	96
Anexo 15: Fotografías en la aplicación de los instrumentos.....	97
Anexo 16: Formato de la carta de consentimiento informado	98
Anexo 17: Carta de aceptación de parte de la Unidad Educativa	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de la muestra por el sexo.....	39
Tabla 2. Cuadro de conceptos de los 9 factores.	41
Tabla 3. Modalidades del conflicto	42
Tabla 4. Baremo de la resolución de conflictos.	43
Tabla 5. Estrategias de manejo del conflicto.....	44
Tabla 6. Tabla estadística descriptiva cognitiva de estrategias adaptativas	46
Tabla 7. Tabla estadística descriptiva cognitiva de estrategias desadaptativas	48
Tabla 8. Tabla estadística descriptiva resolución de conflictos	49
Tabla 9. Correlación de Regulación Emocional y Resolución de Conflictos.	50
Tabla 10. Correlación de factores.....	52
Tabla 11. Correlación de Spearman de Sexo y Regulación Emocional	55
Tabla 12. Correlación de Spearman de Edad y Regulación Emocional.....	56
Tabla 13. Taller “Aprende de ti y regúlate”	68
Tabla 14. El secreto de tus emociones.....	69
Tabla 15. Pensamientos	70
Tabla 16. El idioma de tu mente y solución de tu cuerpo	71
Tabla 17. Enfréntate a ti y supera el espejo.....	72
Tabla 18. El espejismo desapareció.....	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Descripción de la muestra por el sexo.....	39
Gráfico 2. Gráfico porcentual de estrategias adaptativas	47
Gráfico 3. Gráfico porcentual de estrategias desadaptativas.....	48
Gráfico 4. Gráfico porcentual de resolución de conflictos.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo bidimensional de la conducta.	43
--	----

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMPUTER WORLD EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019.

AUTORA: Mosquera Soliz Dayana Lizeth

TUTORA: Msc. Moreno Proaño Gilda Marianela

RESUMEN:

Los objetivos del presente estudio se centran en determinar la relación entre regulación emocional y resolución de conflictos en los jóvenes estudiantes de bachillerato (N= 100) de ambos géneros cuyas edades fluctúan entre 14 a 18 años pertenecientes a la Unidad Educativa “Computer World”. Por lo cual, se formulan los objetivos específicos que se orientan a conocer la regulación emocional e identificar los tipos más frecuentes de resolución de conflictos utilizados. Por lo tanto, para la recolección de información se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, utilizando dos instrumentos, el primero Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ), de 36 ítems; sobre la base de análisis, se encontró en las estrategias cognitivas adaptativas con mayor frecuencia de utilización es la reinterpretación positiva con 37%, mientras en las estrategias cognitivas desadaptativas utilizan la rumiación con un 51%; y en el Instrumento de Modos de Conflicto de Thomas-Kilmann; de 30 ítems; los resultados demuestran con relación al tipo de resolución que mayormente utilizan los estudiantes el compromiso (compartir) con 29%, haciendo énfasis que se determinará frente a la situación. Se concluye que se encontró una correlación inversamente proporcional entre ambos instrumentos. En base a los resultados obtenidos, se diseñó talleres con el objetivo de mejorar la regulación emocional fomentando la autonomía de una adecuada resolución de conflictos.

PALABRAS CLAVES: Resolución de Conflictos, Regulación Emocional, Problema.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

RESUMEN EJECUTIVO

**THEME: EMOTIONAL REGULATION AND CONFLICT RESOLUTION
IN THE BACCALAUREATE STUDENTS OF THE “COMPUTER
WORLD” SCHOOL IN THE CITY OF QUITO, IN 2019 YEAR.**

AUTHOR: Mosquera Soliz Dayana Lizeth

TUTOR: Msc. Moreno Proaño Gilda Marianela

ABSTRACT:

The objectives of this study focus on determining the relationship between emotional regulation and conflict resolution in young high school students (N = 100) of both genders whose ages range from 14 to 18 years belonging to the "Computer World" School. Therefore, specific objectives are formulated that are aimed at know emotional regulation and identifying the most often and used types of conflict resolution. Therefore, a descriptive, quantitative cross-sectional study was carried out, using two instruments, the first Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ), of 36 items; based on analysis, it was found in adaptive cognitive strategies with the highest frequency of use is positive reinterpretation with 37%, while in maladaptive cognitive strategies they use rumination with 51%; and in the Thomas-Kilmann Conflict Modes Instrument; of 30 items; the results demonstrate concerning to the type of resolution that the students mostly use the commitment (sharing) with 29%, emphasizing that it will be determined to face the situation. To sum up, an inversely proportional correlation was found between both instruments. Based on the obtained results, workshops were designed to improve emotional regulation by promoting the autonomy of adequate conflict resolution.

KEY WORDS: Conflict Resolution, Emotional Regulation, Problem.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo, consiste en realizar una recopilación teórica de regulación emocional y solución de conflictos, así como de las diversas dimensiones que se han investigado entorno a estos temas. Las emociones en el contexto académico e investigativo, ha sido materia de investigación de componentes referentes de carácter positivo o negativo en las relaciones interpersonales e intrapersonales, siendo equivalentes a la percepción de estímulos externos. La finalidad básica que en marco a las emociones es el desarrollo en la regulación observando el impacto en las estrategias cognitivas que posee las personas.

Desde los inicios las emociones como la resolución de conflictos, ha estado vinculado a variables psicológicas que involucran en sí mismas el concepto de regulación, metas, estrategias, respuesta emocional, conducta por lo cual varios investigadores diferencian claramente en sus estudios, cada concepto o simplemente lo utilizan de manera indistinta. Lo que refleja una clara diferencia de la manera de percibir de estos distinguidos investigadores sobre estas temáticas, sin embargo, todos estos conceptos llevan un enfoque parecido al objetivo de lo que se quiere llegar en esta presente investigación.

Al centrar estos temas hacia la vida que lleva un estudiante, es controversial por los diferentes ámbitos que se desenvuelve diariamente, en el aspecto de las relaciones interpersonales al no poder establecer reglas de convivencia adecuadas, existe la posibilidad de que lleguen a ser aislados o rechazados por sus compañeros de curso o por lo contrario destructivos, irritables y agresivos.

Además, el ambiente intolerante puede producir prejuicios, opiniones mal infundadas o incluso estereotipar conductas o comportamientos que no están acorde al ámbito escolar. Una de las causas que direcciona Martínez García (2001) refiere que por la falta de una adecuada formación académica causa hábitos indisciplinados difíciles de compensar en un ambiente escolar con tensiones y falta de motivación en el aprendizaje.

Por tanto, el mal manejo emocional del individuo, en su mayoría es el despliegue de actitudes dependiendo de la situación afectando a su desarrollo y su capacidad de adaptación. De manera que, la regulación emocional determina la forma de respuesta, estrategias dirigidas a la atención del suceso, conocimiento adquirido y respuestas físicas (Koole, 2009).

Examinado a partir del enfoque instrumental recomienda a los individuos ajustar sus emociones para obtener sus objetivos, el concepto esencial del enfoque no se orienta a sentirse bien, es prestar atención al objetivo primordial; es decir, no busca regular las emociones preferentemente para modificar el estado emocional sino que posibilita la búsqueda de modificar las conductas, el ambiente y la cognición (Mestre, 2012).

Hoy en día, el concepto de regulación emocional y solución de conflictos, se ha visto ligadas por las estrategias, que en común representan una forma de respuesta, por ello, están incorporadas las tres ramas de las ciencias psicológicas: clínica, organizacional y educativa. Enfocándolo que cada una de estas disciplinas, ha promovido el desarrollo adecuado de regulación y solución tomando un gran interés en este ámbito englobando todos los esfuerzos para incrementar el bienestar de las personas. En este sentido, se hace referencia al término de resolución. Girard y Koch (2001) afirman:

La resolución alternativa de disputas, es una expresión que abarca las maneras de solucionar conflictos distintos al juicio o la fuerza. Junto a la resolución de conflictos, tal como se los usa

habitualmente, abarca la negociación, conciliación, mediación, arbitraje y la investigación. Todos estos abordajes, salvo la negociación, utilizan un tercero para ayudar a resolver conflictos. Todos, menos el arbitraje, dejan la decisión final en manos de las partes en disputa (p. 26).

Por lo tanto, para establecer una solución, se debe de tomar en cuenta no sólo los elementos objetivos del entorno, sino que también, considerar aspectos subjetivos como el adecuado balance entre compañeros, en la vida personal, las oportunidades de desarrollo, las relaciones entre pares.

Es así, que para medir este aspecto, el test que se utilizó hace referencia a la actitud propia de cada individuo en torno a los conflictos interpersonales, consiguiendo por los medios disponibles de su persona evitar la mayor parte de problemas de relaciones sociales (Shell, 2005). Por consiguiente, representa ventajas muy importantes que aprovecha de manera propicia las oportunidades de solución.

EL PROBLEMA

El presente estudio describe la realidad del problema, por tal razón, esta investigación realizará los respectivos análisis sobre la temática, ya que está estrechamente relacionada con la regulación emocional de los estudiantes que fundamenta una actitud emocional compleja, la cual está conectada con procesos cognitivos que se basan en la capacidad para afrontar y administrar el estado de ánimo e impulsos que se refleja en la conducta, por lo tanto, si no hay una gestión adecuada de estos, se producirán daños. Es decir, es la facultad de regular el factor emocional en función de la personalidad (Gross & Thompson, 2007).

El tema surge como resultado de un trabajo de reflexión y debate en torno a los procesos de cambio, por lo cual, afecta la conceptualización que los estudiantes pueden tener del significado de Regulación Emocional y Resolución de Conflictos que varían notoriamente en el tiempo. Estos dos aspectos, tomados dentro de esta temática no existen estudios previos que corroboren la importancia de estos dos factores dentro de un sistema complementario.

También es importante destacar, que los jóvenes al momento de direccionar sus emociones en concordancia con su tolerancia, es distinto para cada individuo, en su autocontrol, comportamiento que determinará el estilo de solución frente al manejo emocional.

Contextualización

Macro

Las emociones positivas y negativas son experiencias que no están inversamente relacionadas, por ello, las personas no van a experimentar los dos tipos de sensaciones a niveles desproporcionales de una o de otra. Tanto los dos modelos de emociones se pueden presentar al mismo nivel en el individuo según en el entorno que conviva. La emoción negativa más extendida entre la población mundial es la sensación de preocupación alusivo al 2015 a nivel mundial es de 39% y en España con un 47%, seguidas del estrés con 34%, dolor físico con un 31%, la tristeza con un porcentaje de 23% y rabia con 20% con esta pauta de porcentajes de percepciones negativas se constituyen de forma diferente en el mundo según su población de estudio (Torres, 2016).

Los conflictos pueden darse en distintos aspectos, a nivel intrapersonal que es un ámbito psicológico interno de la persona o interpersonal que son asociaciones con los de su alrededor, también a nivel cultural, economía, salud y educación entre otras variantes. En la publicación del año 2017 en el informe dada por la – OMS-, refiere que por cada día fallecen más de 3000 adolescentes y anualmente 1,2 millones señalando que la mayoría podría evitarse, así en el año 2015 las muertes son más de las dos terceras partes en países de África y Asia Sudoriental, debido a ingresos económicos medios y bajos, en el mismo año, el tercer motivo de muertes entre los jóvenes es debido a suicidios y muertes accidentales por conductas autolesivas cerca de un total de 67.000 muertes (Organización Mundial de la Salud OMS, 2017).

En la información proporcionada en el 2018 acerca del área de educación, 303 millones a nivel mundial entre 5 a 17 años son sin escolarización, 1 de cada 3 infantes y adolescentes de la misma edad que viven en países afectados por conflictos o desastres con cifras de 104 millones que simboliza más de un tercio

de la población mundial, por tal razón, en 2030 en edades comprendidas de 10 a 19 años incrementará a más de 1.300 millones (UNICEF, 2018).

El concepto dado en las habilidades para la vida del manejo emocional y sentimientos, son mencionados como aquellos que intervienen en el comportamiento social, respondiendo de un modo adecuado. Por lo tanto, las emociones son señales persistentes que surgen en el instante de algún tipo de situación como puede ser el miedo, la tristeza, ira, alegría desencadenando a un sentimiento que posteriormente surgirán en el contexto en el que se encuentre el individuo. Además, se suma la aportación de solución de problemas o conflictos como una habilidad que permite al individuo en casos específicos enfrentarse de forma constructiva al inconveniente brindando la oportunidad de cambiar, crecer y renovar. Al lograr comprender, que estas contrariedades podrían darse en cualquier instante y al aceptar la realidad impulsa a dirigir el desarrollo de estrategias y herramientas que faculta de forma creativa y flexible a identificar oportunidades de cambio en el progreso personal y social. Pero, por el contrario, a no darse de esta manera se puede crear dificultades convirtiéndose en una fuente de malestar físico, mental y problemas psicosociales (OMS, 1993).

En Guatemala, se realizó una investigación a 40 personas de ambos sexos que tuvo como objetivo determinar la estrategia que utiliza cada individuo para afrontar y resolver los problemas en relación con la inteligencia emocional, los resultados obtenidos del manejo de conflictos se estableció que las mujeres utilizan estrategias cooperativas mientras los hombres tienden hacer más agresivos (León, 2012).

En España, se llevó a cabo una investigación referente a empatía y resolución de conflictos, con una población de 941 en ambos sexos entre 8 a 15 años con el objetivo de encontrar la relación entre ambas variables, el resultado arrojado refiere que únicamente las mujeres utilizan un mayor número de estrategias de resolución de conflictos positivas-cooperativas mientras que los hombres muestran un mayor grado de agresividad y establecieron que existe correlación

entre empatía y la resolución de conflictos cooperativa (Garaigordobil & Maganto, 2011).

Perdomo-Vanegas (2018) en su trabajo de resolución de conflictos realizado en Bogotá con estudiantes de décimo con el fin de implementar una unidad didáctica direccionada alcanzar las competencias y desempeños, la labor se llevo acabo en una muestra de 26 estudiantes con una edad que oscila entre 14 a 17 años. El cual tiene un enfoque cualitativo y pedagógico de carácter social, tipo etnográfico que se apoya en la observación de las prácticas del medio social, es decir, mediante las tres secciones impartidas, analizará la situación del problema mediante los aportes proporcionados de los distintos autores en el áres cognitiva, emocional y comunicación, con el objetido de llegar a la negociación. La investigadora concluyó, mediante la comunicación asertiva lograron los adolescentes establecer relaciones horizontales para resolver los problemas.

Meso

A nivel Nacional, según las Normativas de Solución de Conflictos en las Instituciones Educativas, deben ser abordadas de una manera oportuna y eficaz a través de acciones de prevención, además de promover una cultura de paz y no violencia, así como la resolución pacífica. En las alternativas de solución de conflictos y las acciones educativas disciplinarias, deben ser aplicadas en la formación integral de los alumnos como una oportunidad de cambio, una posibilidad de transformar y desarrollar su personalidad, capacidades y potencialidades (Vidal , 2015).

Asimismo, en la indagación realizada por Araque-Hontangas (2015) sobre la temática de educación emocional en el proceso educativo inicial realizada en Latacunga dentro de los parámetros del modelo de educación pueden experimentar un desarrollo evolutivo, emocional y social que permite el desenvolvimiento correcto de la autonomía del alumno, como resultado, dirigido a

resolver situaciones desde un punto positivo y razonable dentro de un ámbito de tolerancia.

Micro

Referente a la investigación, por la Universidad “Central del Ecuador”, en los estilos de resolución de conflictos, cuyo trabajo se basó en determinar los estilos predominantes y dentro de sus resultados obtenidos determinaron que se basa según la circunstancia y característica de cada situación conflictiva, por lo cual, no existe un predominio de algún estilo (Casanova Naranjo & Coello Vargas, 2018).

En otra investigación realizada en la Ciudad de Quito, con el tema Control emocional y su incidencia con el nivel de impulsividad en niños con Trastorno de déficit de atención e hiperactividad TDAH de la Fundación Educativa Alfaguara, buscó determinar el control emocional. El TDAH no sólo son procesos cognitivos sino también afectivos, habitualmente las personas que tienen este trastorno muestran diversas alteraciones motivacionales entre las que destacan, la escasa habilidad para tolerar o manejar sus impulsos (Echeverría Espín, 2018).

Antecedentes

Alusivo al tema: regulación emocional y resolución de conflictos, se encontró una serie de investigaciones frente a estas temáticas, como es en el ámbito laboral de las distintas ramas profesionales en el área de educación, clínica y organizacional enfocadas a distintas variables en conexión, por lo tanto, para profundizar en el estudio es necesario señalar los resultados encontrados.

En la Universidad Central del Ecuador, Casanova Naranjo y Coello Vargas (2018) realizaron una investigación de la Resolución de Conflictos siendo la población de octavo a tercero de bachillerato con un total de 399 estudiantes, de tal forma que aplicaron un muestreo probabilístico dando como resultado 192 participantes. Utilizando un enfoque cuantitativo, el instrumento de investigación

es el cuestionario de Estilos de Resolución de Conflictos de Thomas y Kilman que evalúa cinco parámetros, cuyos resultados revelaron que los estudiantes utilizan indistintamente diversos estilos en función de la situación por lo que no existe un dominio de estilo. A pesar de ello, el de mayor utilización en total de la muestra es el estilo de colaboración y el de menor uso es el de evitar. A nivel de bachillerato los estilos de compromiso y colaboración dentro de los resultados se encuentran que existe una diferencia significativa entre los dos tipos de estilos.

Otro trabajo realizado sobre solución de conflicto en 2008 en la Universidad Autónoma de Nueva León, se llevó a cabo con una muestra de 80 jóvenes de ambos sexos en edad comprendida entre 14 a 15 años de nivel secundaria, cuyo resultado de mayor significancia de utilización es el estilo complacer o acomodarse con 38%, seguido del estilo colaboración con 32.50% y el de menor uso compromiso con 12%; con respecto al sexo en hombres es el estilo de competir y de las mujeres colaboración (Esquivel Martínez, González Dóñez, Peña González, & Rodríguez Quezada, 2008).

Por tal razón, la vida que lleva un estudiante es controversial, por los diferentes ámbitos que se desenvuelve diariamente, siendo importante que manejen e identifiquen los distintos estilos de resolución de conflictos en relación a las circunstancias problemáticas con sus pares.

Por otra parte, se hará referencia a una investigación sobre control emocional en la Universidad Tecnológica Indoamérica. El autor Echeverría Espín (2018) en su trabajo refiere que en la Fundación se aplicó dos tipos de instrumentos de investigación, cuales facilitaron la obtención de resultados que posibilitó establecer conclusiones y recomendaciones, con la intención de realizar una planificación de recuperación psicopedagógica y sensibilización, para mejorar la atención de dicha población brindando estrategias metodológicas y conductuales direccionadas al mejoramiento de la calidad de vida.

El manejo emocional del individuo en su mayoría, es el despliegue de actitudes dependiendo de la situación del momento que afecta el desarrollo y capacidad de adaptación, además, dependiendo de cómo controle las emociones el ambiente se tornará tranquilo o intolerante.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

El presente trabajo, tiene el propósito de contribuir información teórica que servirá de aporte a la sociedad y a futuras investigaciones como fuente de referencia, ya que por medio del mismo se pueden dar a conocer los resultados de la relación que existe entre regulación emocional y solución de conflictos, siendo así un aporte significativo.

Además, la contribución social al realizar la investigación es beneficiosa, sobre todo, para los estudiantes de la Unidad Educativa “Computer World”, de modo que contribuirá en el desarrollo de estrategias de regulación emocional que influirá en las situaciones problemáticas en el ámbito escolar, quienes se encuentran expuestos a múltiples variables motivacionales dentro de esta etapa de vida.

Por otra parte, la tecnología ha dado grandes avances, así como las grandes mentes científicas quienes buscan por medios de la informática dar datos estadísticos sobre las emociones, basándose estos programas de software, por medio de cámaras web en la lectura de la expresión facial, coloración leídos por satélite. Por ejemplo, Sep Kamvar es un profesor de Ciencias y Artes Mediáticas, quién se focalizó en la búsqueda de patrones en las redes sociales de lo que escriben las personas en relación con su edad, género y localización, así creó un programa de visualización de emociones, un software que llamó Madness Movement que traducido es Movimiento de locura (Seitz, 2017).

Finalmente, con esta investigación se podrá conocer el nivel de regulación emocional y resolución de conflictos, implementando en base a los datos

obtenidos un taller para un adecuado manejo emocional, logrando que sean capaces de afrontar los problemas, fracaso personal y académico, soledad e incompreensión siendo estos varios de los factores que determinaran el estilo de solución de problema que tomará el estudiante.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Regulación emocional

2.1.1. Conceptualizaciones

2.1.1.1. Conceptualización de emoción

A lo largo de la historia, las emociones han surgido como parte del ser humano, desde los aborígenes hasta la actualidad, siendo parte de versos en obras literarias, música o como temas centrales de estudio, quienes son partícipes del área de la salud psiquiatras y psicólogos. De tal forma que se realizará un breve recorrido con los aportes de grandes exponentes de su época y hasta hoy día se los ha tomado como base de estudio, por lo tanto, se abarcará la historia del pensamiento filosófico los cuales contienen aportes en tema de las emociones, en primer lugar, se hará referencia en la filosofía griega clásica a Platón un personaje estudiado en diferentes corrientes por sus aportes, siendo también tomado como referencia en la psicología. “Dividió la mente o alma en los dominios cognitivo, afectivo y apetitivo, la trilogía básica de Platón es razón, apetito y espíritu, que en actualidad se corresponde en Psicología con la cognición, motivación y emoción” (Casado & Colomo, 2006, p.2).

Igualmente, Casado y Colomo (2006) refieren que Aristóteles contribuyó al tema de las emociones haciendo mención principalmente al alma que va acompañado del placer y el dolor, que son la base del valor que tiene para la vida. De tal manera, se considera a las emociones como la reacción inmediata a un hecho o situación propicia o adversa en el momento que está atravesando el

individuo. Este filósofo considera, que el placer conecta con la realización de un hábito o de un deseo natural y comprende que las emociones disponen componentes racionales como creencias y expectativas. Entre estos personajes como son: Platón y Aristóteles en sus escritos mantienen una concepción funcionalista de las emociones, esto quiere decir, que la naturaleza ha proveído de modo perfecto el cuidado y el bienestar de los seres vivos, proveyendo a los animales de instinto y a la humanidad de razón. Dicho de otras palabras los estoicos distinguen cuatro emociones fundamentales, que tienen relación con las que hoy en día conocemos como las emociones principales. Los cuales los representan como buenos y malos del hoy y el porvenir, la primera emoción es el anhelo que representa bienes futuros enlazados con la alegría que representa bienes presentes, en conjunto ambas son originadas por bienes presuntos; la tercera emoción es el temor que figura males futuros relacionada con la aflicción que figura males presentes en conjunto ambas son originadas por males presuntos. Para dar por terminado el recorrido filosófico se tomará como último autor a Descartes obviamente hay un sin número de filósofos que han hecho referencia a las emociones, pero este ilustre pensador refiere un planteamiento dualista, es decir, que el alma y cuerpo son sustancias distintas quien señala seis emociones simples y primitivas como es: el amor, asombro, odio, deseo, alegría y tristeza; las demás se derivan de estas principales.

Al hablar un poco de los pensamientos occidentales sobre la concepción de las emociones en esa época determinada. Marks (como citó en Rendón Arango, 2007) piensa que:

El estudio de las emociones en occidente, durante buena parte del siglo XX se basó en un punto de vista de raigambre estoica que destaca las virtudes de una vida desapasionada, bajo el supuesto de que es la mejor forma de estar capacitado para actuar, en sentido instrumental, gracias a la habilidad para razonar sin la distracción de las pasiones (p. 351).

Es fundamental conocer algunas de las definiciones que se ha atribuido a la palabra emoción, en el diccionario enciclopédico estudiantil OCEANO (1998) menciona que es un estado de ánimo identificado por una conmoción orgánica en consecuencia de los sentidos, ideas o recuerdos cuyas emociones fundamentales a producirse son: amor, alegría, miedo, pena, repulsión y la cólera.

Enfocado en el ámbito de la psicología en APA Diccionario conciso de psicología (2010) refiere que el significado de emoción, influye en distintos factores como son conductuales, experienciales y fisiológicos, que la persona intentará lidiar por medio de esos asuntos o acontecimientos significativos, por ejemplo, si existe algún tipo de amenaza la emoción que posiblemente se origine sea el miedo; esto quiere decir, que la emoción por lo común involucra un sentimiento.

Campos y Barrett (como se citó en Rendón Arango, 2007) se plantea, que las emociones son sistemas de respuesta integradas cuya peculiaridad principal es emerger en la relación interpersonal, trabajando en el desarrollo de establecer o mantener dichas relaciones o por lo contrario romper esos lazos afectivos.

A continuación, se manifiesta la diferencia como la igualdad que existe entre sentimientos, emoción y como se emplea. Primeramente, los sentimientos son un estado psíquico, cognitivo y afectivo; el estado afectivo manifiesta una inmediata representación. En cambio, la emoción es un trascurso y estado afectivo que revela la forma subjetiva de enfrentar la realidad. La diferencia puntual entre ambos, los sentimientos que se presente son duraderos mientras que la emoción puede ser breve y repentina (Traveset, 2007).

2.1.1.2. Conceptualización de Regulación emocional

En el concepto regulación emocional, se conceptualiza como una consonancia con el cambio y actitud frente a las emociones, es decir, que en términos generales la regulación es entendida como supresores y control de impulsos para ser englobadas desde un punto de modulación de estados afectivos en función a

propósitos (Rendón Arango, 2007). Así mismo, menciona Silva (2005) quien define la regulación emocional como una totalidad de estrategias orientadas a sostener, acrecentar o suprimir un estado afectivo en transcurso.

APA (2010) define la palabra regulación emocional primeramente como el talento de una persona para modular una o varias emociones, también es una técnica que permite aprender a interpretar sucesos de diferentes maneras para así usar las diversas conductas al servicio de un preciso estado emocional.

Del mismo modo, Bisquerra Alzina (2008) en su trabajo de educación emocional hace mención a un proceso, en primer lugar a una conciencia emocional para llegar a la regulación, es decir, son cualidades de conducir de manera adecuada las emociones, significa que la conciencia es el conjunto de condiciones enlazadas entre emoción, cognición y conducta, la forma de interactuar de estos tres aspectos se basa en que el estado emocional incide en la conducta y viceversa, estos dos aspectos pueden ser regulados por la cognición. La regulación emocional como refiere el autor no es más que la expresión idónea de las emociones y al llegar a un mayor nivel de maduración recae en la persona que la expresión emocional es el impacto sobre la otra, comprendiendo que es la presentación de sí mismo ante la sociedad.

2.1.2. Tipos de emociones

Según Pallarés (2010) refiere que es imposible llegar a describir y catalogar todas las emociones ya que en su mayoría se denominan con palabras sinónimas, es decir, que un tipo de emoción puede llegar a precisar entre veinte o más palabras para categorizar a la misma emoción, un claro ejemplo la alegría: “Alborozo, contento, regocijo, gozo, júbilo, gusto, placer, satisfacción, contentamiento, jovialidad” (Chiriboga & Dejos, 2010, p. 21).

Las emociones universales son compartidas con todos los individuos, los cuales pueden ser expresados casi idénticamente entre las personas en la expresión

facial, corporal en reacción al instante de lo que percibió o sintió, así el psicólogo estadounidense Paúl Ekman (citado por Pallarés , 2010) menciona seis emociones primarias: miedo, alegría, sorpresa, ira, asco y tristeza, dicho autor las describe del modo como se manifiestan:

- La primera emoción básica o primitiva es el miedo, y la forma de manifestarse es en la expresión facial, física y biológica, mostrando características específicas como la mirada firme, músculos tensos y preparados para una reacción de huida o ataque; la boca entreabierta, sudoración, respiración enérgica, manos temblorosas.
- La segunda emoción es la alegría que se muestra mediante una sensación de tranquilidad distinguiéndose por diversos signos: un rostro y cuerpo relajado, boca sonriente, mirada dulce. Estas manifestaciones son visibles e identificables a la percepción de quien lo está experimentando como del que lo observa.
- La tercera emoción es la sorpresa que muestra maravilla, desconcierto, atención con una mirada fija en el objeto y ojos más abiertos, cejas arqueadas y frente fruncida.
- La cuarta emoción es la tristeza que indica soledad, sufrimiento, desánimo con una mirada en ocasiones pérdida propensa a fijarse en el suelo, la cabeza inclinada, con un gesto de la boca hacia abajo, con un lenguaje limitado y lento.
- La quinta es la ira, muestra características de lo que siente internamente; la respuesta posible puede ser enfado, molestia, enojo, resentimiento que incita destrucción dirigido a la persona o cosa con un impulso descomunal, quien lo experimenta manifiesta una actitud agresiva con conductas de lucha y se lo distingue por los ojos agrandados, cejas y rostro fruncido, postura tensa y amenazante entre otras características que variará según el individuo.

- La última emoción es el asco, la cual se distingue por dos estados la inquietud y rechazo con una leve inclinación del rostro y una amplia mueca, aparta la nariz del olor desagradable, manos y cuerpo en postura de rechazo del objeto repulsivo.

Estas seis emociones que señaló Paúl Ekman, las ha construido en base a un mecanismo de manifestación interna de la persona en el sentido de sentimientos; llegando a una respuesta de reacción positiva o negativa hacia otra persona u objeto que a su vez se puede observar en los cambios físicos como son las expresiones faciales y cambio de postura.

En el diccionario de las emociones, actitudes y conductas hace referencia Yentzen Peric (2008) varios conceptos, pero solo se tomará en cuenta a los anteriormente citados:

- En función del miedo se distingue una situación amenazante que alerta un comportamiento de autoprotección y conservación; la manifestación es relevante frente a la intensidad sea igual a la amenaza y de la misma manera la reacción sea correspondiente; por consecuente la apreciación del miedo se ve alterado.
- Mientras que la alegría se manifiesta como un sacudón corporal que causa bienestar produciéndose un estado de relajación y sentimientos de plenitud.
- En tanto, la tristeza es una emoción que puede hacer que el individuo reaccione frente a una pérdida porque le importa algo, a su vez hay personas que tienen tendencia a quedarse con esta emoción la cual puede producir sentimiento de culpa o sufrimiento, la forma correcta de vivirla es enfrentarlo.

2.1.3 Factores

2.1.3.1. Aspecto conductual

Como describen Craig y Baucum (2001) el trabajo realizado de Watson con el pequeño Albert; primeramente, fue uno de los grandes pioneros en la psicología que desarrolló el conductismo que hoy en día es una de las principales corrientes psicológicas, que se emplea en terapias con alto grado de efectividad. El conductismo se enfoca al uso de procedimientos experimentales para la observación de conductas (respuesta) con relación al ambiente (estímulo) dentro del experimento se llevó a cabo el acondicionamiento con un niño de ocho meses de edad. Trataba de investigar si las fobias se creaban por algún tipo de estímulo o nacen con ellas, pero concluyo que se crean. Al pequeño Albert con el sonido fuerte relacionó a ese estímulo con miedo al observar la rata blanca, y toda cosa peluda. En base a la teoría la conducta acontece en respuesta a estímulos ambientales característicos que varían desde reflejos simples a complejos y respuestas emocionales.

De forma similar las respuestas provocadas se dan mediante dos tipos de cambios conductuales: habituación y sensibilización conocida como la teoría del proceso dual, que supone distintos modelos de procesos neurales, los cuales son responsables del aumento y disminución de la respuesta frente a la estimulación; en el proceso de habituación, causa disminución en la respuesta; mientras el proceso de sensibilización, causa aumento en la respuesta. En efecto, la repetición de un estímulo provocado se ha reducido a respuestas respectivamente sencillas. No obstante pueden producirse emociones complejas como la alegría, miedo, sorpresa, euforia, satisfacción y terror; por ejemplo, la habituación de una respuesta emocional a la exposición periódica de un sabor (Domjan, 2010).

Refieren Salomón y Corbit (como se citó en Domjan, 2010) la reacción emocional ante distintos estímulos se caracteriza por tres aspectos, primeramente son bifásicas, es decir, las reacciones emocionales son intensas, una reacción

primaria es continua a un pos-efecto opuesto de modo que la aparición del estímulo tiene lugar a una emoción y en el momento en que el estímulo finaliza se percibe una emoción contraria; por ejemplo, al momento que un individuo toma alcohol se vuelve amistoso y relajado que refleja la sensación sedante, una vez disperso los efectos es probable que tenga jaquecas y náusea; segundo, la reacción primaria se debilita al repetir la estimulación por ejemplo, los recién casados sienten gran emoción uno por el otro cuando se ven manifestándose muy cariñosos a medida que pasa el tiempo esta emoción primaria se habitúa adaptándose a una manera relajada de interacción; tercer aspecto, la reacción primaria se torna más débil con las exposiciones reiteradas acompañadas por un fortalecimiento de la reacción posterior por ejemplo los bebedores frecuentes con los que toman por primera vez no son tan afectados.

Ciertamente, la teoría del proceso oponente atribuye que el mecanismo neurofisiológico implicado en la conducta emocional permite conservar la estabilidad emocional. Salomón y Corbit (como se citó en Domjan, 2010) afirma:

El estímulo activador de una emoción aleja de la neutralidad el estado emocional de la persona. Se supone que este alejamiento de la neutralidad emocional desencadena un proceso oponente que compensa el cambio. Los patrones de conducta emocional, observados al inicio y después de una amplia experiencia con un estímulo, son el resultado neto de los efectos directos de un estímulo que activa la emoción, así como, del proceso oponente que es activado como contrapeso de este efecto directo. (p.60)

2.1.3.2. Aspecto cognitivo

Ante de todo, de manera introductora al tema se describirá el ciclo de la experiencia construido por cinco pasos ordenados cíclicamente no lineales. Kelly (como se citó en Bello Gómez y Crego Díaz, 2003) los divide:

- Anticipación: el individuo desarrolla una hipótesis sobre lo que va afrontar de modo que en base a la situación se activará lo que se denomina contextos de construcción.
- Implicación: se lleva a cabo mediante la participación de dos variables el riesgo y el potencial de cambio, en primer lugar el nivel de riesgo se establece en el transcurso o posiblemente pueden ser invalidado teniendo una participación atencional y emocional. El potencial de cambio es el nivel de amplitud y centralidad de los cambios que pueda suceder durante el ciclo.
- Encuentro: el individuo somete a contraste, lo anticipado anteriormente formulado, enfrentándolo con el acontecimiento preciso; puede darse a nivel conductual o representativo que es la ejecución en el pensamiento o ensayo cognitivo, siendo una construcción de los hechos.
- Validación/ invalidación: se aprueba o se desaprueba la hipótesis anteriormente planteada. En caso de invalidación entra en un proceso de circunspección apropiación-control, esto quiere decir, que el proceso se volverá a repetir desde el primer paso que es la circunspección en la búsqueda de la hipótesis alternativas; la apropiación se basa en precisar el problema tomando una de las alternativas; el control es poner a prueba con el encuentro.
- Revisión constructiva: realiza una revisión por todas las etapas anteriores.

Previo a la explicación el constructivismo cognitivo, hace énfasis en que la emoción y cognición no son categorías separables comprendiendo que la emoción juega un papel transversal en el ciclo de la experiencia, desde el inicio en la anticipación siendo fundamento en los constructos de partida y en el posterior período de implicación que se distingue un indicador de intensidad emocional con mayor o inferior centralidad del constructo. En la cercanía de ponerse a prueba los constructos en la fase del encuentro con el acontecimiento, enfoca su atención y comienza a generar emociones que simbolizan en el sistema de constructos una

futura validación o invalidación. Por consiguiente, la emoción adquiere una función adaptativa que persigue el manejo de aquella emoción con base en la construcción de nuevos significados e intervenciones; se verán activados por experiencias pasadas e información del ambiente en que se localiza (Bello Gómez & Crego Díaz, 2003).

2.1.3.3. Afectivo

Del mismo modo, la regulación efectiva se dirige con el propósito de tolerar frustraciones, de mantener la tranquilidad y enfocado ante las metas posibles y a la auto motivación. Jugando un papel importante, la autorregulación que figura como una habilidad que bien enfocada afrontará indudablemente las dificultades que se presenten, mediante la indagación, firmeza y entusiasmo orientadas hacia la meta (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2002).

En el estilo afectivo como lo señala Silva (2005) incluye diversos términos en el ámbito de emociones, el tiempo de recuperación y el umbral de reactividad, asimismo menciona la variedad de organización cerebral que se enlaza con el modo afectivo. El método de proximidad favorece a las conductas y a generar respuestas positivas concerniente al logro del objetivo, de la misma manera, el método de inhibición favorece al organismo el distanciarse.

2.1.4. Enfoques dimensionales

Los enfoques dimensionales intentan ordenar los estados emocionales en un nivel específico, los investigadores han intentado cuantificarlos en distintas fases de experiencia emocional. Smith y Kosslyn (2008) señalan dos enfoques que se describirá a continuación:

2.1.4.1. Modelo de circunferencia

En primer lugar, se debe comprender el término Arousal que se fundamenta en los cambios corporales que sucede en la emoción provocando cambios como transpiración, frecuencia cardíaca en contestación al estímulo.

El modelo de circunferencia de la emoción se ubica en dos dimensiones por una parte el arousal antes mencionado que se refiere a la intensidad de respuesta y activación; el valor por otro lado, que refleja el nivel de agrado o desagrado de la experiencia; por ejemplo, dos emociones desagradables el miedo y tristeza, pero existe una varianza la tristeza no causa tanto arousal o activación al igual que el miedo.

2.1.4.2. Distinción entre aproximación y retirada

Este modelo de aproximación y retirada se determina por la reacción emocional que es la inclinación a la acción en otras palabras es acercarse o alejarse del objeto o situación. Las emociones se dirigen a los distintos motivos de acción, por ejemplo, las emociones de aproximación como es la sorpresa, alegría e ira provoca el deseo de acercarse al estímulo; mientras las emociones de retirada como es el asco, tristeza y miedo provoca el deseo de apartarse del estímulo.

2.1.5. Regulación emocional

Menciona Gross y Thompson (citado por Guzmán, Carrasco, Figueroa, Trabucco y Vilca, 2016) la regulación emocional se originó en el ámbito de la psicología evolutiva específicamente en la niñez con los procesos de regulación extrínseca los cuales se basan en las recompensas y castigos que se edifican con los vínculos interpersonales.

Es una verdadera destreza lograr llegar a tener control o regular los estados emocionales, esto es, ajustar o manejar las propias reacciones frente a posiciones intensas. Por lo tanto, se analiza la técnica de aludir respuestas emocionales descontroladas; en cambio, la regulación conlleva distinguir, sentir y vivenciar el estado afectivo, sin ser reprimido por las emociones, pero conjuntamente que vaya a la par de la razón. El individuo es el que elige que pensamiento va a brindar atención y a la vez no permitir dejarse guiar por el primer impulso produciendo pensamientos opcionales examinando probables alteraciones emocionales (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2002).

Durante el proceso de regulación emocional negativa menciona Silva (2005) mediante estudios de laboratorio revela que la corteza prefrontal controla la activación de la amígdala disminuyendo las emociones negativas en relación con cambios en la actividad neuronal, por lo cual la actividad cortical ejecuta una representación moduladora del componente subcortical del circuito afectivo, siendo la corteza prefrontal y la amígdala las principales estructuras reclutadas.

2.1.5.1. Autorregulación

La autorregulación involucra un grupo de respuestas posibles que a la vez involucra a un conjunto de alternativas de acción conductual que pueden ser valoradas como satisfactoria o insatisfactoria ante un suceso, es decir, que el cuerpo reacciona conforme a como se encuentre el individuo ansioso, nervioso, eufórico y para que se lleve a cabo la autorregulación se produce un proceso de relajación activando el sistema nervioso parasimpático SNP mediante la respiración pausada y profunda. De tal forma estar relajado inhibe el estar ansioso, nervioso cuya activación procede del sistema nervioso simpático SNS (Mestre, 2012).

2.1.6. Definición centrada en el concepto de ajuste emocional

Cabe destacar que la educación emocional tiene un gran impacto en el desarrollo afectivo, cognitivo y social. Ya que se promueve a nivel cognitivo las etapas evolutivas, por tal razón, es de vital importancia identificar las emociones y controlarlas o ir a su vez con el patrón evolutivo (Traveset, 2007).

Los ajustes que se han dado en torno a la palabra emoción, han surgido en la perspectiva funcionalista, esto se debe a que inicia desde una emoción base y para que se lleve a cabo la regulación emocional se creara una condición que se conoce como transacción, esto quiere decir, que a menudo requiere cambios la emoción original (Rendón Arango, 2007).

2.1.7. Regulación emocional en la etapa de desarrollo

Al instante que el adolescente llega a ser emocional frecuentemente implica un nivel de conflicto e incluso de rebeldía. Que partirá de un proceso de construcción de vínculos emocionales profundos de amistad o en su vida de pareja. Además, pasará por un proceso de transición emocional partiendo desde la familia hacia sus pares. Cabe señalar que este grupo se caracteriza por desarrollar capacidades acertadas en relación al manejo o autorregulación de las emociones, como también la habilidad para relacionarse con los demás (Gaete, 2015).

Gutgesell, M., Payne, N y Adolescencia de 11 a 21 años (citado por Gaete, 2015) hace mención a que no existe homogeneidad en los rangos etarios, señala a la adolescencia media partiendo de los 14 a 16 años y la tardía a partir de los 17-18 años en adelante se los describirá a continuación:

2.1.7.1. Adolescencia media

En esta edad el desarrollo psicológico sigue creciendo, el sentido de individualidad y aumentando el rango de las emociones que percibe obteniendo la

facultad de reconocer los sentimientos y preocuparse por otras personas; no obstante, la autoimagen está sujeta a terceros y tiende al aislamiento.

En el área del neurodesarrollo, se ha justificado que los jóvenes son conscientes de los peligros que se exponen, este hecho no los reprime de mostrar este comportamiento ya que están en la búsqueda de recompensas o emociones que incrementa la presencia de pares; es decir, hay una maduración en el aspecto socioemocional que en el procedimiento de control cognitivo.

Del mismo modo el desarrollo social involucra el ámbito cultural en el aspecto de moda, comportamiento, valores y códigos que lleva el grupo al que pertenece; este período es donde los pares tienen más influencia motivando de manera positiva o negativa. Igualmente, el adolescente batalla por su independencia demostrando menor interés por su familia dando su tiempo y motivación para actividades con sus amigos. Es común que desafíen a los padres y pongan sus límites a prueba; siendo esencial este proceso para conseguir la madurez alcanzando su identidad y autonomía de la familia.

2.1.7.2. Adolescencia tardía

El desarrollo psicológico a diferencia de la anterior etapa su identidad es más sólida y la autoimagen ya no está definida por terceros sino de sí mismo; además de manera independiente toma decisiones desarrollando habilidades de planificación y proyectos futuros; en este período, se define objetivos vocacionales dirigiéndose en base a sus intereses y capacidades para elegir su campo laboral o de estudio encaminado a la independencia económica. En este ámbito los intereses son estables y es consciente de los límites reforzando el control de impulsos y la capacidad de compromiso.

Así mismo, en el desarrollo cognitivo existe un pensamiento abstracto y si la experiencia educativa ha sido enriquecedora, el adolescente obtiene un

pensamiento hipotético-deductivo característico de un adulto con la capacidad de predecir consecuencia como la habilidad de resolución de problemas.

En cambio, el desarrollo social en este período se determina por la disminución de influencia del grupo, ya que se ha formado sus principios, a partir de esto sus amistades serán inferiores y selectivas. Comienza un tiempo de restauración si antes ha tenido una buena relación positiva con sus padres apreciando la experiencia, principios y valores alcanzando una práctica de interacción horizontal.

La adolescencia se constituye a partir de 12 a 18 años como lo señalan los siguientes autores haciendo referencia que existe un progreso en la regulación emocional debido a las diferentes capacidades cognitivas:

En los aportes dados por Cole y Kaslow (citado por Mendoza Zamora, 2010) señala, que en esta etapa desarrolla herramientas cognitivas que le permite durante este período aumentar la abstracción y flexibilidad de pensamiento.

Gross y Thompson (citado por Mendoza Zamora, 2010) indica que la experiencia emocional logra ser regulada en función de la personalidad, pensamientos, experiencias y expectativas.

2.1.8. Experiencia emocional y la resolución conflicto

Según, Frijda (citado por Montes, Rodríguez, y Serrano, 2014) señala que en trabajos realizados por otros autores proceden hacer una discriminación entre los distintos conceptos que refiere a la experiencia emocional, los cuales difieren su descripción entre dos aspectos en primer lugar el estado emocional es de mayor duración, inferior intensidad y no se dirige por algún asunto específico; mientras la emoción es de menor duración, superior intensidad y se guían hacia una persona o asunto específico.

Al existir conflictos se ve proporcionalmente afectado las emociones de tal forma que es importante realizar un diagnóstico del problema como hace hincapié Meichenbaum (citado por Ruiz Fernández, Díaz García y Villalobos Crespo, 2012) que consiste en reconocer el problema y definirla de forma determinada; dentro del proceso de evaluación es preciso establecer los inconvenientes de afrontamiento frente a las posiciones estresantes o malestar emocional debido a la función de comportamientos, emociones o cogniciones desadaptativas. Por tal razón es importante desarrollar destrezas de observación hacia uno mismo, autoevaluación, resolución de conflictos que precisa para la incorporación e interpretación cognitiva, conductual y emocional.

2.2. Resolución de conflicto

2.2.1. Definiciones

2.2.1.1. Definición de Conflicto

Según, APA Diccionario conciso de psicología (2010) define la palabra Conflicto como:

Ocurrencia de fuerzas que se antagonizan o se oponen mutuamente, incluyendo eventos, conductas, deseos, actitudes y emociones. Este término general tiene significados más específicos en diferentes áreas de la psicología. Por ejemplo, en la teoría psicoanalítica se refiere a la oposición entre impulsos instintivos incompatibles o entre aspectos incompatibles de la estructura mental (es decir, el ELLO, el YO y el SUPERYÓ) que pueden ser la fuente de una NEUROSIS si tiene como resultado el uso de mecanismos de defensa diferentes a la SUBLIMACIÓN. En las relaciones interpersonales el conflicto denota el desacuerdo, discordia y fricción que ocurren cuando las acciones y creencias de uno o más individuos son inaceptables para otros que les oponen resistencia (p. 227).

Por lo tanto, el conflicto se puede presentar en diferentes niveles personales como en intensidad que variará dependiendo del individuo, el cual será capaz de enfrentarse a su semejante o ir en contra de autoridades, sublimarse o incluso llevar a distorsionar la magnitud del problema, por lo tanto, influirá la sensación que este experimentando.

Budjac-Corvette (2011) hace mención que el conflicto existe siempre y cuando ocurra una incompatibilidad de cogniciones o emociones en la persona manifestándose en los vínculos personales, por ejemplo, en el área profesional y de negociación, amistad o familiar. Por ende, es indispensable una interdependencia refiriéndose al conjunto de relaciones recíprocas percibida o real, es decir, el problema puede ser real o percibido. Al relacionarlo con la parte cognitiva sería el nexo con los pensamientos dando como resultado lo que el individuo cree. Por consecuente la interacción de las personas se verá directamente influidos por la percepción siendo este el más importante que la realidad, afectándose inmediatamente el comportamiento, actitud y comunicación del individuo. La causa del conflicto se debe a la percepción o creencia de ideas, aspiraciones y objetivos opuestos.

2.2.1.2. Definición de resolución de conflicto

APA (2010) conceptualiza la palabra resolución como la facultad de detectar elementos diferentes en el momento en que estén cercanos. Hace referencia como la persona puede ver un panorama analizando cada opción y a su vez tomando una decisión acorde a la situación.

Otra definición de resolución señala que es la acción, eficacia, velocidad y sagacidad de resolver (OCEANO, 1998).

En el marco de la psicología cognitiva un conflicto es una posición que no se halla un medio para lograr una meta. En estudios sobre la temática resolución de conflictos por lo regular emplean problemas de índole menos emocional; se

medita que para solucionar un problema emocional y no emocional se utiliza estrategias idénticas. Por consiguiente, la resolución de problemas tiene como finalidad reconocer las estrategias de afrontamiento frente a las situaciones de conflicto determinando una línea de acción para alcanzar la meta (Smith & Kosslyn, 2008).

2.2.2. Tipos de conflicto

Los tipos de conflicto que hace referencia Moore (citado por Barrot, 2007) se clasifica según la causa que lo origina, cuyo autor identifica cinco elementos y a partir de esta base propone intervenciones apropiadas para el problema las cuales se describirá brevemente a continuación.

- Conflictos sobre los datos: el elemento causal se debería a la limitación, interpretación y deficiencia de la información, los diferentes criterios de lo que es más relevante, la evaluación del procedimiento de valoración de la toma de decisiones. Ya establecidas las causas las posibles intervenciones; sería enfatizar los datos importantes, efectuar un proceso de obtención de información, desarrollo de opiniones comunes y si es necesario acudir a terceras personas.
- Conflicto de intereses: la persona toma la posición de competencia percibida o real; además, los intereses procedimentales y opuestos del conflicto. En referencia a las probables intervenciones se recomienda concentrarse en los intereses no en la posición que optan las personas en la búsqueda de criterios, objetivos y opciones alternativas, desarrollar soluciones integradoras e intercambios para la satisfacción de intereses.
- Los conflictos estructurales: se debe a las desigualdades de autoridad y poder, distribución no adecuada de recursos, interacciones destructivas, cooperaciones limitadas. En alusión a las posibles intervenciones la posibilidad de un cambio en el comportamiento destructivo, distribución de

recursos apropiados, toma de decisiones mutuas, análisis en base a los intereses,

- Conflicto de valores: diferentes criterios para evaluar ideas y decisiones, así las diversas percepciones, metas, valores, religión, y forma de vida. En relación a las posibles intervenciones es permitir a las partes tomar una postura de oposición o en acuerdo, evitar los problemas axiológicos, es decir, los valores predominantes.
- Los conflictos de relación: por la causa podría deberse por la falta de comunicación, conducta negativa, emociones mal controladas, indiferencia y estereotipos. Referente a las posibles intervenciones en el ámbito de control y promover la expresión de las emociones a través de procesos, identificar y construir las percepciones positivas, direccionar a la comunicación asertiva, incentivar a un comportamiento y actitudes positivas.

2.2.3. Niveles de conflicto

Existen diversos niveles de conflictos, el autor González-Consuegra (2010) refiere cuatro que a continuación se los describirá:

- Conflicto intrapersonal: de tipo interno del individuo, el conflicto influye a nivel de ideas, pensamientos, capacidades, emociones, valores e impulsos, cuyo análisis pertinente será de aporte a la resolución de conflictos. Se basa en el origen de la dimensión cognitiva y motivacional en función al proceso psicológico interno de la psiquis.
- Conflicto interpersonal: se asocia entre dos o más personas y la mayor parte de la teoría sobre negociación y mediación se refiere a este nivel. Es decir, que el enfrentamiento en momentos se debe a la resistencia y en otras ocasiones a elevadas actividades.

- Conflicto intragrupal: como su nombre lo indica se da dentro del grupo como puede ser a nivel familiar, en organizaciones, entre compañeros de clases y en algún otro tipo de agrupación. El análisis que se emplea al nivel del conflicto es el grado de afectación a la capacidad del grupo para resolver el problema y seguir eficazmente las metas.
- Conflicto intergrupalo: Se produce entre dos grupos el problema por ejemplo a nivel mundial entre dos naciones, entre diferentes asociaciones de un mismo país, en alguna organización entre los diferentes departamentos, en un área educativa entre dos cursos. Este último nivel es complicado, debido a la cantidad de personas implicadas.

2.2.4. Elementos del escalamiento de conflictos

En primer lugar, se conceptualizará el significado de escalamiento de conflicto desarrollado por Manzano y Torres (2000) refiere que todo problema posee su propia estructura de combinación y energía definidas en base a los actores de cambio. Con la posibilidad que en algunos casos aumente o disminuya el escalamiento; a continuación, se desglosará los siguientes componentes:

- Primera etapa: proceso
- Segunda etapa: tiempo
- Tercera etapa: la complejidad señalando al aumento de número de actores y variables del problema en el tiempo.
- Cuarta etapa: intensificación es la dimensión que el problema escala.

2.2.5. Manejo de conflictos y estilos de afrontamiento

2.2.5.1. Manejo de conflicto

Los significados atribuidos a la palabra conflicto ha tenido referencia a manejo o gestión, con el objetivo de utilizarlos de manera constructiva. El manejo de conflictos se enfoca al compromiso o colaboración dirigido a proyectar actitudes positivas, mientras que la palabra solución refiere a resolver, de manera que, puede ser enfocada desde tres estilos de interacción: competencia, compromiso y colaboración. Por último, el estilo de evasión en algunos sucesos es preferible no hacer nada en ciertos problemas, al momento que las emociones y el temperamento está caótico. Al resolver el conflicto se manejará por tres objetivos, el primero es tratar de cambiar a la otra persona esto se basa en centrarse en las opiniones y conductas, como beneficio desarrollará habilidades para comunicar y comprender a su par; el segundo objetivo es intentar cambiar la situación que trata de modificar las opiniones, percepciones y conductas; el último es tratar de cambiar usted mismo apoyándose en la auto-evaluación, percepción y opiniones. En base al primer objetivo esta conducido a utilizar la negociación y la persuasión; para desarrollar una adecuada estrategia se requiere de un eficaz diagnóstico en la forma que se originó y sus efectos, una vez identificado estos principios es direccionarse a pensar en lo involucrados con el objetivo de reconocer que estilo de afrontamiento prevalece, la cual requiere que la persona cambie la percepción y la comprensión del problema (Budjac Corvette, 2011)

2.2.5.2. Estilos de afrontamiento

A continuación, como refiere el autor Budjac-Corvette (2011), los cuatro principales estilos de negociación:

- Primer estilo la evasión: focalizada como un objetivo o estrategia potencial en el manejo del problema, puede reflejarse como retirada o retractarse, es decir, no busca el fin común ni una solución. El comportamiento característico de las

personas que usan este estilo hacen comentarios sarcásticos y un problema de utilizar la evasión es la pérdida de oportunidades.

- Segundo estilo contencioso/ competitivo: tiene una orientación de ganar/perder, se caracteriza por las críticas y tomar posturas defensivas. Por tal razón, una de las partes debe perder, al momento de que se concentre en tener la razón contribuye a perder información y posibles beneficios mostrando una conducta competitiva incluyendo comentarios de menosprecio y no tiene consideración por los intereses de la otra parte.
- Tercer estilo es el adaptativo/ ceder: tiene un sentido moderado que se concentra en cubrir las necesidades de otros sin renunciar a las suyas, se caracteriza por dos aspectos la necesidad de afiliación y centro de control externo, concerniente a la afiliación son partidarios a satisfacer las necesidades de otros y combinados ambos aspectos da como resultado el deseo de complacer a la otra parte.
- El cuarto estilo es el cooperativo/ colaborativo: tiene una orientación de ganar/ganar, la cooperación influye en la persona en que encuentra la manera que la otra parte tenga lo que desea implicando colaborar creativamente para cumplir con las metas. Los comportamientos característicos en este estilo es que sabe escuchar y manifestar los sentimientos.

2.2.5.3. Etapas de resolución de conflictos

Como presenta Tracy (2016), en su libro creatividad y resolución de problemas menciona siete pasos sistemáticos para resolver un conflicto:

- Definir el problema por escrito: es una actividad psiconeuromotora que estimula al cerebro involucrando el sentido visual, auditivo y kinestésico, dado que la escritura puntualizará con mayor claridad el problema. Dando la posibilidad en este paso el 50% sea solucionado.

- Investigar y reunir información: ante todo identificar el problema y sus variantes, recopilando y validando los detalles.
- No reinventar: buscar orientación de otras personas que hayan pasado por el mismo problema o semejante realizando las preguntas adecuadas de cómo lo solucionaron.
- Dejar al subconsciente: antes que nada, se resuelve por el conscientemente con la posible solución escogido en base a la información recopilada, sino es satisfactoria la elección es recomendable apartarse y desviar su interés a otros temas de esta manera el subconsciente empezará a trabajar en el conflicto.
- Aprovechar a la hora de dormir: antes de ir a descansar hacer un recuento al problema, existe la posibilidad que al día siguiente surja las ideas o tengas la respuesta al conflicto.
- Escribir las ideas: este paso consiste en apuntar las ideas o respuestas al instante que aparece.
- Acción: al tener la idea tomar las medidas correspondientes, no dejar pasar la oportunidad de resolver el problema.

2.2.6. El conflicto y confianza en las propias decisiones

Respecto a la teoría prescriptiva es la descripción de una acción concreta estableciendo objetivos y realizando análisis de los elementos, prescribiendo la forma de lograr el objetivo. En apoyo con la definición se puede sostener que es la confianza en las propias decisiones, depende que las personas sean lógicas y razonables contemplando únicamente la utilidad de los probables resultados y a la vez que sucedan. Por tal razón, al momento de encontrarse en una posición de conflicto se debe tomar la decisión de qué manera se va afrontar, por tanto, se verá afectado proporcionalmente la autoconfianza con la toma de decisiones efectivas (Mejía Ceballos & Laca Arocena , 2006).

Justificación

La prevalencia existente de los jóvenes, con problemas de mal manejo emocional frente a los conflictos escolares, se ha convertido en una dificultad frecuente en el ámbito escolar e interpersonal que viene acompañado de discriminaciones de parte de los demás mediante burlas, rechazo, entre otras; por tal motivo, se plantea como objetivo desarrollar un programa que cubra las necesidades de los jóvenes para que tengan un mejor desenvolvimiento y logren un autocontrol adecuado buscando disminuir características de impulsividad en momentos de ira.

Además; se promoverá los beneficios motivacionales, educativos y recreativos con la finalidad de aumentar la calidad de vida de los adolescentes de dicha institución, siendo de vital importancia destacar que para la psicología y para las diferentes áreas vinculadas al ejercicio de la educación, conocer el ámbito emocional y el uso de los estilos de resolución de conflictos no es el mismo en los adolescentes debido a que depende del contexto o situación que lo conllevará a utilizar uno de los estilos dependiendo de la circunstancia.

Finalmente, el desarrollo de la investigación posee originalidad debido a que se busca generar soluciones a problemáticas actuales determinando cuáles son los estilos de resolución de conflictos predominantes en los estudiantes en relación al manejo de emociones, abriendo puertas hacia el entendimiento de fenómenos de regulación afectiva y nuevas posibilidades de potencializar las capacidades de los jóvenes en el ambiente escolar, por esta razón, se enfoca en optimizar los niveles de relaciones interpersonales comunes en una institución educativa.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la correlación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World” en el año 2019.

Objetivos específicos

Definir las estrategias más frecuentes de regulación emocional que posee cada estudiante de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World” en el año 2019.

Identificar los estilos más frecuentes de resolución de conflictos utilizados por los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World” en el año 2019.

Diseñar talleres de intervención con actividades estratégicas de orientación del manejo emocional con la efectiva toma de resolución de conflictos en el entorno escolar en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World” en el año 2019.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, porque se recolectaron datos numéricos y cuantificables mediante procedimientos estadísticos y un análisis en el Programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22.

Utiliza la recolección de datos, llevado a cabo mediante el primer instrumento Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) traducido al español Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva. De igual forma, para la segunda variable se usa el instrumento de Evaluación de Estilos de Conflicto de Thomas Kilmann, con los resultados obtenidos de la población investigada se da la medición de las variables por lo cual se utiliza el Análisis Estadístico.

Así mismo, descriptiva ya que se busca identificar características, objetivos, aspectos específicos de los adolescentes con el propósito de describir las variables Regulación Emocional con la Resolución de Conflictos.

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo transversal porque se toman los datos de la población estudiada en un momento dado del tema, se trabajó en la Unidad Educativa “Computer World” en el año 2019.

Área de estudio

Campo:	Psicología
Área:	Clínica
Aspecto:	Emocional
Delimitación espacial:	Unidad Educativa “Computer World”
Provincia:	Pichincha
Cantón:	Quito
Delimitación temporal:	2018-2019

Población y muestra

El trabajo de investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Computer World” que cuenta con una población desde inicial II hasta bachillerato. La muestra como extracto de la población tomada es la sección de bachillerato de 100 estudiantes, de ambos sexos, 46 participantes masculinos representando un 46% y 54 participantes de sexo femenino con el 54%. El rango de edades osciló entre 14 a 18 años de edad.

Es un método no probabilístico dirigida de forma intencional o por conveniencia, la muestra fue seleccionada porque son accesibles para la investigación. Los sujetos son elegidos simplemente porque son fáciles de reclutar y se determinó en función de los siguientes criterios.

Criterios de inclusión.

1. Ser estudiante de primero a tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World”.
2. Que expresen su consentimiento informado para participar en la investigación.

Criterios de exclusión.

1. Estudiantes que no cursen el primero a tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World”.
2. Estudiantes que expresen su deseo de no participar en la investigación.

Tabla. Estructura de la muestra

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino		54	54,0	54,0	54,0
Masculino	46	46,0	46,0	100,0	
Total		100	100,0	100,0	

Tabla 1. Descripción de la muestra por el sexo

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Gráfico. Población

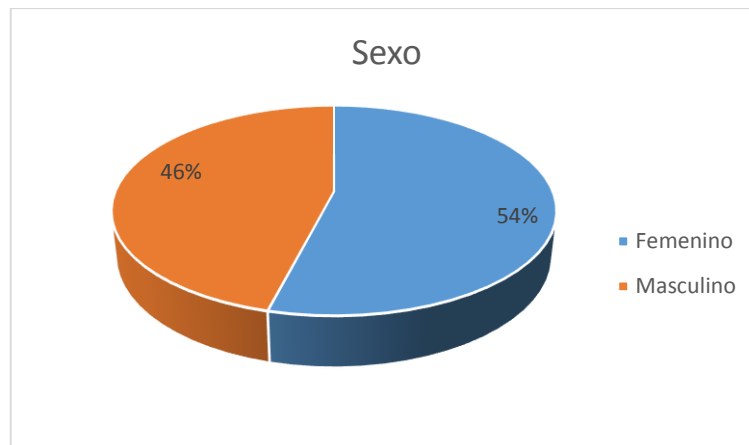


Gráfico 1. Descripción de la muestra por el sexo

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Instrumentos de investigación

La técnica empleada es el análisis cuantificado para ello se utiliza la estadística, la cual tiene en su primera parte la recolección de datos socio

demográficos y por segunda parte se aplicó dos tipos de instrumentos que se describirá a continuación:

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva

CERQ cuenta con varias versiones adaptadas al idioma de cada investigador como en el caso de los países de: Francia, Turquía, China, España, Argentina cuyos resultados psicométricos refiere a las 9 dimensiones evidenciando su validez, los autores la elaboraron para investigar los procesos cognitivos que tienden a emplear los individuos después de percibir sucesos negativos.

La validación se llevó a cabo en Argentina por los autores quienes publicaron en la revista *Psyche* (Santiago) los resultados de su estudio, mediante la estructura gramatical en la traducción original del instrumento, su trabajo se dio mediante un análisis factorial confirmatorio dando como afirmativo el modelo original de las 9 dimensiones con un modelo alternativo de 2 factores de segundo orden conocidas como estrategias adaptativas y desadaptativas. Los análisis de consistencia interna reportan valores de alfa de Cronbach comprendidos entre 0,68 y 0,83 como refiere Garnefski y Kraaij, del estudio de estabilidad mediante el método test-retest presentan valores *r* de Pearson comprendidos entre 0,40 y 0,60 refiere Garnefski et al., (citado por Medrano, Moretti, Ortiz , & Pereno , 2013).

El instrumento CERQ está compuesto por 36 ítems los cuales hace mención a lo que piensa un individuo no a lo que la persona realiza; se divide en 9 escalas y todas las sub-escalas consta de 4 elementos respondiendo a una escala tipo Likert de 5 puntos de medida de opción múltiple en la que 1 es casi nunca, 2 a veces, 3 regularmente, 4 a menudo y 5 casi siempre. De los cuatro elementos de cada sub-escala se hace la suma desde 4 que significa nunca usado a 20 a menudo utilizada la estrategia de afrontamiento cognitivo (Garnefski , Kraaij, & Spinhoven, 2002)

Para la calificación de los instrumentos se realiza por los grupos normativos la primera adolescencia de 13 a 15 años (temprana); segunda normativa adolescencia

de 16 a 18 años (tardía); la tercera adultos de 19 a 65 años (adultos de población en general); cuarta 66 años y más (edad avanzada) y ultima pacientes psiquiátricos (18- 65), esta normativa se evaluará conforme al sexo masculino y femenino. La interpretación se realizará bajo las puntuaciones por cada factor y resultado de la suma general del instrumento muy alta, alta, por encima del promedio, promedio, por debajo del promedio, bajo, y muy bajo (Garnefski , Kraaij, & Spinhoven, 2002).

Significados de (Mendrano et al., 2013) a continuación se describirán:

Significados de los nueve factores	
Rumiación	Pensar excesivamente sobre los sentimientos y pensamientos asociados al evento displacenteros.
Catastrofización	Involucra tener pensamientos excesivos que enfatizan el terror experimentado.
Auto-culparse	Pensamientos que atribuyen la causa del evento negativo y la consecuente emoción displacentera a la propia persona.
Culpar a Otros	Pensamientos que atribuyen la causa del evento negativo a otras personas.
Poner en Perspectiva	Disminuir y relativizar la gravedad del evento, comparándolo con otros eventos.
Aceptación	Resignarse y tener pensamientos que acepten que el evento negativo ha ocurrido.
Focalización Positiva	Tener pensamientos agradables y alegres, en vez de pensar en el evento problemático.
Reinterpretación Positiva	Pensamientos que otorgan un significado positivo al evento displacentero, facilitando así el crecimiento personal.
Refocalización en los Planes	Pensar en los pasos que deben llevarse a cabo para solucionar el problema.

Tabla 2. Cuadro de conceptos de los 9 factores.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann

Thomas-Kilmann Mode Conflict Instrument, que en 30 ítems dicotómicos (A/B) evalúa a los individuos en los cinco estilos de conflicto propuestos por él llamado "Modelo del Doble Interés": De fiabilidad relativamente alpha entre 0.60 y 0.68 (Arocena & Heredia, 2004).

La modalidad de conflictos es un esquema para evaluar el comportamiento de una persona en medio de un problemas, cuyos intereses de las dos partes parecen ser incompatibles; por tal motivo se describe la conducta bajo dos dimensiones asertividad y cooperación (Rojas Rachel, 2007).

Modalidades de conflicto	
Asertividad	Grado que la persona trata de satisfacer sus necesidades e intereses.
Cooperación	Grado en que la persona intenta satisfacer los intereses y necesidades de la otra parte.

Tabla 3.Modalidades del conflicto

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

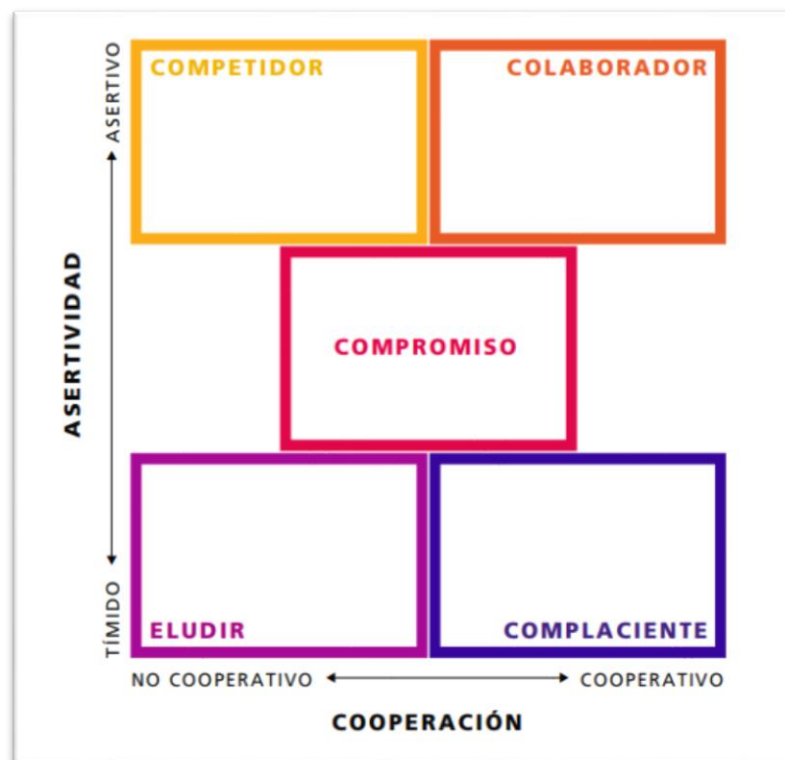


Figura 1. Modelo bidimensional de la conducta que se usa para manejar los conflictos fue adaptado del «Conflict and Conflict Management» de Kenneth Thomas que aparece en «The Handbook of Industrial and Organizational Psychology», editado por Marvin Dunnette (Chicago: Rand McNally, 1976). Otra apreciable contribución en este campo es el trabajo de Robert Blake y Jane Mouton en The Managerial Grid (Houston: Gulf Publishing, 1964, 1994) (citado por Kenneth W & Kilmann, 2008).

Las puntuaciones se organizan por percentil indicando que el puntaje más alto indica la modalidad de resolución de conflicto que con frecuencia utiliza. Las puntuaciones que caen 25% superior se consideran altas igualmente las puntuaciones que caen en 25% inferior se considera bajas; el percentil entre 25% y 75% corresponde al 50% considerada la mitad (Kenneth W & Kilmann, 2008).

Baremo de evaluación de resolución de conflictos (Rivera Ortiz, 2014) a continuación:

	Bajo	Medio	Alto
Competir	1 a 3	4 a 7	8 a 12
Colaborador	1 a 5	6 a 8	9 a 12
compromiso	1 a 4	5 a 8	9 a 12
Evitación	1 a 4	5 a 7	8 a 12
Acomodarse	1 a 3	4 a 6	7 a 12

Tabla 4. Baremo de la resolución de conflictos.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Los estilos de resolución de conflictos de describe a continuación por (Kilmann):

Evasión	Evade completamente el tema y por lo tanto no hace nada para satisfacerte a sí o a otros.
Acomodo	Coopera para satisfacer los deseos de los demás y no hace nada por satisfacer sus propios intereses.
Compromiso	Les presta atención a las preocupaciones de todos.

Competencia	Pone gran énfasis en sus propias metas y poco en las metas de los demás.
Colaboración	Pone énfasis en los intereses de todas las partes, lo que constituye una combinación entre asertivo y cooperativo.

Tabla 5. Estrategias de manejo del conflicto.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Se procedió aplicar los instrumentos ya descritos a los estudiantes para lograr alcanzar los objetivos deseados. La recogida de datos se llevó a cabo mediante aplicación colectiva, en horario académico y en las propias aulas correspondientes al mes de febrero del año 2019 como fue dispuesto por la Rectora y coordinado con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), una vez establecida la fecha y hora se procedió a mantener una reunión exponiendo los instrumentos dejando copias de la validez y encuestas. Posteriormente se llevó la ejecución de la aplicación, todo esto se logra aplicando las encuestas en los salones de clases de los diferentes niveles de bachillerato en misma Unidad Educativa “Computer World”.

Todos los sujetos participaron de forma voluntaria, y se les facilitó información respecto a los objetivos del estudio. Asimismo, se enfatizó la confidencialidad de la información y su uso exclusivo para fines académicos, solicitándoles su consentimiento informado para participar en la investigación. Adicionalmente, se indicó a los participantes que a final del curso académico dispondrán, de las puntuaciones obtenidas, así como la interpretación y asesoramiento sobre sus resultados.

Finalmente, con el total de las evaluaciones de la muestra se procederá hacer un análisis que servirá para la comprobación de la hipótesis con el fin de valorar ambas variables. De manera que se realizó una base de datos en Excel, los cuales fueron ingresados posteriormente en el programa estadístico SPSS v.22 con el propósito de verificar si existe o no correlación entre los dos instrumentos.

Actividades

Se dirigió a la Institución una solicitud hacia las autoridades indicando el motivo, una vez recibida la carta de aceptación de la Unidad Educativa “Computer World”, se programó una fecha, donde se sostuvo una reunión en las instalaciones del plantel con la Rectora y psicóloga del nivel de bachillerato indicando el propósito de los instrumentos, dejando copias de su validez y test, posteriormente se procedió a la aplicación de los instrumentos de evaluación por secciones.

Una vez obtenidos los datos se analizó la información obtenida mediante la distribución en factores, categorías, edad y sexo para la respectiva calificación, de igual manera para la elaboración de este estudio se utilizaron los manuales respectivos de cada test. Así, también varias fuentes científicas y bibliográficas utilizadas a lo largo de la investigación, revisadas por parte de la tutora de tesis.

Por consiguiente, se tabularon los resultados según las variables utilizando procesos estadísticos para analizar la consistencia, la correlación y cómo se relaciona entre las variables, los cuales se representaron con su respectiva gráfica y tabla con su respectiva interpretación de resultados. Después se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Seguidamente se trabajó en la elaboración de conclusiones, recomendaciones y discusión. Finalmente se diseñó la propuesta, que es el planteamiento y elaboración de los talleres con el objetivo de mejorar las competencias emocionales en los estudiantes de bachillerato donde se realizó el respectivo levantamiento de datos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la situación actual

Análisis descriptivo

En este capítulo se presenta los resultados de la presente investigación efectuando un análisis de las variables, en primer lugar, el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) y el Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann para lo cual se realizó un análisis estadístico descriptivo, para ello se calculará la media, mediana, moda, rango, mínimo y máximo.

Estadísticos		
Estrategias Adaptativas		
N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		3,48
Mediana		4,00
Moda		5
Rango		4
Mínimo		1
Máximo		5

Tabla 6. Tabla estadística descriptiva cognitiva de estrategias adaptativas

Fuente: Análisis estadístico descriptivo de frecuencia

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz



Gráfico 2. Gráfico porcentual de estrategias adaptativas

Fuente: Porcentaje del factor de estrategias adaptativas

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

La muestra estuvo conformada con 100 estudiantes de bachillerato como se puede observar en la tabla y gráfico sobre el primer factor de segundo orden que corresponde a las estrategias adaptativas que se constituye de cinco escalas que son: aceptación, focalización positiva, poner en perspectiva, la refocalización de los planes y la reinterpretación positiva. De lo evaluado la media es de 3,48 de promedio, la mediana es 4 que pertenece al conjunto de números asignados de los cinco factores que corresponde al medio de la estrategia adaptativa en cambio la moda es 5 que representa al conjunto que aparece con mayor frecuencia que es la reinterpretación positiva; el rango 4 que representa el valor entre el máximo y el mínimo, mínimo 1 que representa el valor de menor varianza y el máximo 5. Del total el mayor porcentaje es de Reinterpretación positiva con 37% y con menor puntaje Aceptación con 12%.

Estadísticos		
Estrategias Desadaptativas		
N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		3,00
Mediana		4,00
Moda		4
Rango		3
Mínimo		1
Máximo		4

Tabla 7. Tabla estadística descriptiva cognitiva de estrategias desadaptativas

Fuente: Análisis estadístico descriptivo de frecuencia SPSS

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz



Gráfico 3. Gráfico porcentual de estrategias desadaptativas

Fuente: Porcentaje del factor de estrategias desadaptativas

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

Referente al modelo de segundo orden estrategias de afrontamiento cognitivo desadaptativo está integrada por cuatro escalas auto-culparse, catastrofización, culpar a otros y rumiación. De las respuestas evaluadas la media es 3 de promedio, la mediana es 4 que es el medio de la estrategia desadaptativas, la moda es 4 que representa al conjunto que aparece con mayor frecuencia que es la

rumiación; el rango 3 que representa el valor entre el máximo y el mínimo, mínimo 1 que representa el valor de menor varianza y el máximo 4. Del total de las estrategias desadaptativas el mayor porcentaje es Rumiación con 51% y con menor puntaje Culpar a otros con 14%.

Estadísticos		
Resolución de Conflictos		
N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		3,08
Mediana		3,00
Moda		3
Rango		4
Mínimo		1
Máximo		5

Tabla 8. Tabla estadística descriptiva resolución de conflictos

Fuente: Análisis estadístico descriptivo de frecuencia SPSS

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz



Gráfico 4. Gráfico porcentual de resolución de conflictos

Fuente: Porcentaje de resultados de resolución de conflictos

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

En las afirmaciones exploradas de resolución de conflictos en la tabla y gráfico está integrado por cinco factores: competición (forzado), colaboración (resolución de conflictos), compromiso (compartir), evitación (retractarse) y acomodarse (alivio) se observa del total de evaluados la media es de 3,08 de promedio, la mediana es 3 que corresponde al medio de resolución de problemas, la moda es 3 que representa al conjunto que aparece con mayor frecuencia de Compromiso (competir); el rango 4 que representa el valor entre el máximo y el mínimo, mínimo 1 que representa el valor de menor varianza y el máximo 5. Del total el mayor porcentaje es compromiso (competir) con 29% y con menor puntaje Colaboración (resolución de conflictos) con 9%.

Análisis Inferencial – correlacional

Correlaciones			Regulación Emocional	Resolución de Conflictos
Rho de Spearman	Regulación Emocional	Coeficiente de correlación	1,000	-,144
		Sig. (bilateral)	.	,153
		N	100	100
	Resolución de Conflictos	Coeficiente de correlación	-,144	1,000
		Sig. (bilateral)	,153	.
		N	100	100

Tabla 9. Correlación de Regulación Emocional y Resolución de Conflictos.

Fuente: Investigación de Campo

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

En los resultados se encontró que la Regulación Emocional tiene una correlación negativa porque es inversamente proporcional con la Resolución de Conflictos es baja $r = -0,144$ con un nivel de significancia de $p = 0,153$; por lo tanto, estos datos sugieren que cuando un estudiante presenta niveles elevados de regulación emocional evidenciará menor resolución de conflictos. Aunque se debe mencionar que el nivel de significancia no es estadísticamente significativo.

			Competición (Forzado) puntuación	Colaboración (Resolución de problemas) puntuaciones	Compromiso (Compartir) puntuación	Evitación (Retractarse) puntuación	Acomodarse (Alivio) puntuación
Rho de Spearman	Aceptación	Coeficiente de correlación	-,050	,201*	-,094	-,056	,081
		Sig. (bilateral)	,621	,044	,350	,583	,423
		N	100	100	100	100	100
	Focalización positiva	Coeficiente de correlación	,169	,049	,103	-,155	-,168
		Sig. (bilateral)	,093	,626	,306	,124	,095
		N	100	100	100	100	100
	Poner en perspectiva	Coeficiente de correlación	-,053	-,039	-,114	,063	,152
		Sig. (bilateral)	,598	,701	,258	,533	,130
		N	100	100	100	100	100
	Refocalización en los planes	Coeficiente de correlación	,032	,151	,076	-,137	-,027
		Sig. (bilateral)	,753	,133	,450	,173	,792
		N	100	100	100	100	100
	Reinterpretación positiva	Coeficiente de correlación	,063	,013	,116	-,099	-,017
		Sig. (bilateral)	,534	,898	,250	,329	,870
		N	100	100	100	100	100
	Auto-culparse	Coeficiente de correlación	,012	,009	-,122	-,058	,162
		Sig. (bilateral)	,909	,932	,228	,564	,108
		N	100	100	100	100	100
	Catastrofización	Coeficiente de correlación	,087	,188	-,200*	,001	-,063
		Sig. (bilateral)	,389	,061	,046	,992	,531
		N	100	100	100	100	100
	Culpar a otros	Coeficiente de correlación	,279**	-,006	-,205*	-,048	-,051

	Rumiación	Sig. (bilateral)	,005	,954	,041	,637	,616
		N	100	100	100	100	100
		Coeficiente de correlación	-,036	,189	,043	-,160	,029
		Sig. (bilateral)	,720	,059	,674	,112	,771
		N	100	100	100	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Tabla 10. Correlación de factores

Fuente: Investigación de Campo

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

El análisis de la relación entre las nueve escalas de regulación emocional y los cinco estilos de resolución de conflictos; el factor de Aceptación y los cinco estilos se encontró en el estilo Colaboración una correlación significativa al nivel de una cola ($r= 0,201$; $p=0,044$) que significa que, a mayor aceptación mayor será el factor colaboración; Compromiso ($r= -0,094$; $p=0,350$); Evitación ($r= -0,056$; $p=0,583$); Acomodarse ($r= 0,081$, $p=0,423$) y Competición ($r= -0,050$; $p=0,621$) no se encontró una correlación.

El segundo factor Focalización positiva refiere con el estilo Competición se encontró una correlación directamente proporcional ($r= 0,169$; $p=0,093$) que significa que, a mayor focalización positiva mayor será el factor competición; el estilo Compromiso se encontró una correlación directamente proporcional ($r= 0,103$; $p=0,306$) que significa que, a mayor focalización positiva mayor será el factor compromiso; en el estilo Evitación se encontró una correlación inversamente proporcional ($r= -0,155$; $p=0,124$); Acomodarse se encontró una correlación inversamente proporcional ($r= -0,168$, $p=0,095$) que significa que, a mayor focalización positiva menor será el factor acomodarse y Colaboración ($r= 0,049$; $p=0,626$) no se encontró una correlación.

El tercer factor Poner en perspectiva refiere que el estilo Compromiso se encontró una correlación inversamente proporcional ($r= -0,114$; $p=0,258$) que significa que, a mayor factor de poner en perspectiva menor será el compromiso; en el estilo Acomodarse se encontró una correlación directamente proporcional ($r= 0,152$, $p=0,130$) que significa que, a mayor factor de poner en perspectiva mayor será el acomodarse en el conflicto; Competición ($r= -0,053$; $p=0,598$); Colaboración ($r= -0,039$; $p=0,701$) y Evitación ($r= 0,063$; $p=0,533$) no se encontró una correlación.

El cuarto factor Refocalización en los planes refiere al estilo de Colaboración se encontró una correlación directamente proporcional ($r= 0,151$; $p=0,133$) que

significa que, a mayor refocalización en los planes mayor será el factor colaboración; en el estilo Evitación se encontró una correlación inversamente proporcional ($r = -0,137$; $p = 0,173$) que significa que, a mayor refocalización en los planes menor será el factor evitación; Acomodarse ($r = -0,027$, $p = 0,792$). Competición ($r = 0,032$; $p = 0,753$) y Compromiso ($r = 0,076$; $p = 0,450$) no se encontró una correlación.

El quinto factor Reinterpretación positiva refiere con el estilo Compromiso se encontró una correlación directamente proporcional ($r = 0,116$; $p = 0,250$) que significa que, a mayor factor de reinterpretación positiva mayor será el compromiso; Competición ($r = 0,063$; $p = 0,534$); Colaboración ($r = 0,013$; $p = 0,898$); Evitación ($r = -0,099$; $p = 0,329$) y Acomodarse ($r = -0,017$; $p = 0,870$) no se encontró una correlación.

El sexto factor Auto-culparse refiere con el estilo Competición ($r = 0,012$; $p = 0,909$); Colaboración ($r = 0,009$; $p = 0,932$) y Evitación ($r = -0,058$; $p = 0,564$) no se encontró correlación; Compromiso se encontró una correlación inversamente proporcional ($r = -0,122$; $p = 0,228$); Acomodarse se encontró una correlación directamente proporcional ($r = 0,162$; $p = 0,108$) que significa que, a mayor nivel de auto-culparse mayor será el factor acomodarse.

El séptimo factor Catastrofización refiere al estilo de Colaboración se encontró una correlación directamente proporcional ($r = 0,188$; $p = 0,061$); Compromiso se encontró una correlación inversamente significativa al nivel de una cola ($r = -0,200$; $p = 0,046$) que significa que, a mayor catastrofización menor será el nivel de compromiso; Competición ($r = 0,087$; $p = 0,389$), Evitación ($r = 0,001$; $p = 0,992$) y Acomodarse ($r = -0,063$; $p = 0,531$) no se encontró una correlación.

El octavo factor Culpar a otros refiere con el estilo Competición se encontró una correlación altamente significativa al nivel de dos colas ($r = 0,279$; $p = 0,005$) que significa que, a mayor nivel de culpar a otros será mayor el factor de competición; Compromiso se encontró una correlación inversamente significativa

al nivel de una cola ($r = -0,205$; $p = 0,041$) que significa que, a mayor nivel de culpar a otros menor será el compromiso; Colaboración ($r = -0,006$; $p = 0,954$), Evitación ($r = -0,048$; $p = 0,637$) y Acomodarse ($r = -0,051$; $p = 0,616$) no se encontró una correlación.

El último factor Rumiación refiere con el estilo de Colaboración se encontró una correlación directamente proporcional ($r = 0,189$; $p = 0,059$); Evitación se encontró una correlación inversamente proporcional ($r = -0,160$; $p = 0,112$) que significa que, a mayor nivel de rumiación menor será el factor evitación; Competición ($r = -0,036$; $p = 0,720$), Compromiso ($r = 0,043$; $p = 0,674$) y Acomodarse ($r = 0,029$; $p = 0,771$) no se encontró una correlación.

Correlaciones				
			Sexo	Regulación Emocional
Rho de Spearman	Sexo	Coefficiente de correlación	1,000	-,057
		Sig. (bilateral)	.	,573
		N	100	100
	Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	-,057	1,000
		Sig. (bilateral)	,573	.
		N	100	100

Tabla 11. Correlación de Spearman de Sexo y Regulación Emocional

Fuente: Investigación de Campo

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

Como se observa en la tabla no se encontró una correlación significativa entre sexo y Regulación Emocional ($r = -0,057$; $p = 0,573$) por lo tanto, estos datos sugieren que, cuando un estudiante sea de sexo masculino o femenino no inferirá en la regulación emocional.

Correlaciones				
			Edad	Regulación Emocional
Rho de Spearman	Edad	Coefficiente de correlación	1,000	,278**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	100	100
	Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	,278**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	100	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Tabla 12. Correlación de Spearman de Edad y Regulación Emocional

Fuente: Investigación de Campo

Elaborado por: Dayana Lizeth Mosquera Soliz

Análisis e Interpretación

El análisis de la relación entre Edad y Regulación Emocional, se encontró una correlación altamente significativa al nivel de dos colas ($r = 0,278$; $p = 0,005$) que significa que, a mayor edad, mejor regulación emocional presentará los estudiantes.

Estadística de prueba

Coefficiente correlación de Spearman.

Comprobación de las hipótesis

En relación con los resultados obtenidos de los análisis realizados en la investigación se encontró que se cumple con la H_0 y se rechaza la H_1 por cuanto en la presente investigación no hay correlación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

A partir de los objetivos planteados al inicio de esta investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación con el objetivo general pretende determinar la relación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos, en este trabajo no se aprecia una correlación significativa entre las dos variables.
- Se tomó la escala con los dos modelos de segundo orden como factor de base evaluándose las estrategias de afrontamiento cognitivo adaptativo y no adaptativo, en base a los resultados, los estudiantes utilizan con mayor frecuencia las estrategias desadaptativas con un 51% en el aspecto de Rumiación; mientras el de mayor utilización es la Reinterpretación positiva con 37% en la estrategia adaptativa.
- En los jóvenes estudiantes con mayor efecto predictor sobre ambas estrategias cognitivas de afrontamiento se presentó en la escala de las estrategias desadaptativas; motivo por el cual, en el análisis de las estrategias cognitivas adaptativas, no se muestra una correlación con la resolución de conflictos.
- Asimismo, el segundo objetivo específico refiere a identificar los estilos más frecuentes de resolución de conflictos utilizados por los estudiantes de bachillerato, el uso indistinto de los cinco estilos en función a la situación y características del hecho problemático, no se atribuye por respuesta correcta o

incorrecta desarrolladas bajo a circunstancias de comportamiento representando un conjunto de habilidades sociales útiles ya que no se caracteriza por un modelo de manejo de conflicto. Sin embargo, en la muestra investigada los estudiantes utilizan unos modelos con mayor facilidad que otros, por lo que existe un predominio de estilo Compromiso (Compartir) con 29%. Les presta atención a las preocupaciones de todos, referente al de menor uso de estilo es Colaboración (Resolución de problemas) con 9%.

- Tomando en cuenta la edad como una variable de relación se halla que existe una correlación altamente significativa con regulación emocional, es decir, en base a la muestra investigada es un factor que con más edad presenten los estudiantes mayor nivel tendrán de maduración emocional.
- Esto implica que mientras más avanza la edad y el nivel de instrucción, los estudiantes utilizan menor porcentaje la mayoría de estilos de resolución de conflictos.

Recomendaciones

- Incluir actividades al proceso educativo que favorezca el desarrollo de las emociones, permitiendo a los alumnos desarrollar habilidades de afrontamiento, de regulación y resolución de conflictos.
- Se recomienda a la institución por medio del personal del Departamento de Consejería Estudiantil capacitar a los alumnos en base a los cinco estilos a quienes se les aplicó el cuestionario, ya que cada uno tiene ventajas y fortalezas que se puede aprender para solucionar conflictos, así también, las técnicas de resolución pacífica llevándolos a la interacción de esa forma poder crear lasos de amistad más sólidas.
- Tomar conciencia de las estrategias de afrontamiento de regulación emocional cognitiva y sus diversas características utilizándolas para una correcta regulación ante las distintas situaciones retadoras que vive el estudiante.
- Generar nuevos trabajos con este tema de estudio mejorando el diseño de investigación ampliando la toma de la muestra, nivel educativo generando nuevas características de la población para futuros estudios.

Discusión

Esta investigación fue realizada en principio bajo varios objetivos particulares, por lo cual, se ha llevado a cabo una tarea de búsqueda y recopilación de aquellas definiciones representativas, con el fin de mostrar algunos aspectos relacionados con la regulación emocional y resolución de conflictos.

Sin embargo, en el principal resultado del presente estudio no hay una correlación, pero en la revisión bibliográfica si existe una relación entre las dos variables, con respecto a estos datos se considera la posible explicación, de acuerdo a la búsqueda de estudios similares de investigaciones previas en relación a la regulación emocional y solución de conflictos en base a la utilización de los mismos instrumentos de evaluación del presente trabajo. En sustento de las variables existen un sinnúmero de estudios anexados a distintos objetivos de investigación y muestras.

De la revisión de la literatura ofrece una relación entre las dos variables contrastándose en diversos conceptos por ejemplo en la adolescencia tardía de 17 a 18 años en adelante corrobora que adquiere la capacidad de predecir consecuencias Gutgesell, M., Payne, N y Adolescencia de 11 a 21 años (citado por Gaete, 2015). No obstante, otro estudio distingue que el conflicto existe al momento de una incompatibilidad de cogniciones o emociones (Budjac Corvette, 2011). Así mismo, hace hincapié Meichenbaum (citado por Ruiz Fernández et al., 2012) al instante de haber conflictos se ve proporcionalmete afectado las emociones, por lo cual indica que es importane efectuar un diagnóstico del problema desarrollando la desreza de obserbación hacia uno mismo, autoevaluación, resolución de conflictos que precisa para la incorporación e interpretación cognitiva, conductual y emocional. Por tanto, parece coherente que en investigaciones acerca del tema resolución de conflictos por lo regular emplean problemas de índole menos emocional (Smith & Kosslyn, 2008).

De igual modo, los problemas interpersonales frecuentemente poseen carga emocional, por esto el aprendizaje de resolución de conflictos y el emocional van unidos facilitando herramientas para localizar las emociones y sus consecuencias. Esta instrucción facilita el correcto planteamiento al problema favoreciendo a la resolución del conflicto de orden emocional. Se debe tener presente que los estudiantes de nivel de secundaria se adaptan bajo las circunstancias o necesidades para resolver algún conflicto (Moreno Marimon & Sastre Vilarrasa, 2009).

Por lo tanto, se ha dirigido la toma del instrumento CERQ a dos tipos de muestra; la primera es la clínica alusivo a casos de trastornos de ansiedad y depresión ya que se encuentran significativamente relacionados, y el segundo tipo de muestra es la no clínica que abarca los niveles de bienestar y calidad de vida (Dominguez Lara & Mendrano, 2016).

Acorde con lo expuesto, la utilización del mismo instrumento CERQ en el trabajo con el tema regulación emocional en jóvenes deportistas de la provincia de Cádiz con una edad que oscila entre 16 a 17 años con una muestra de 21 participantes de género masculino con el objetivo de determinar el uso de las estrategias de regulación emocional; el resultado de esta investigación muestra una correlación significativa negativa; así también, el uso de estrategias desadaptativas altas por lo cual se plantearon un programa de concientización emocional mediante el uso de estrategias adaptativas (Guerrero Rodríguez, Zayas García, Guil Bozal, & Sosa Correa, 2017).

El resultado obtenido en este trabajo, evidencia que en este estudio se encontró que el modelo de segundo orden de mejor posicionamiento son las estrategias cognitivas desadaptativas en lo que respecta al nivel de menor utilización de las estrategias cognitivas adaptativas.

Otro aspecto analizado en este trabajo señala que es importante conocer las estrategias de afrontamiento cognitivo adaptativo más frecuentemente utilizada es la Reinterpretación positiva, en base a su significancia se atribuye pensamientos

positivos a sucesos displacenteros permitiendo desarrollar habilidades para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones frente acontecimientos negativos favoreciendo el crecimiento personal. Sin embargo, en la muestra del modelo de segundo orden de las estrategias desadaptativas con mayor puntaje es la Rumiación.

Igualmente, la investigación sobre el efecto de utilización de estrategias de regulación emocional en adolescentes de secundaria con una muestra de 266 entre 15 y 18 años de ambos sexos; se encontró diferencias, las mujeres usan de manera más frecuente las estrategias desadaptativas rumiación y auto-culparse; los hombres culpar a otros (Valle, Betegón, & Irurtia, 2018).

Otra investigación con una muestra de 166 mujeres atribuye a la dimensión de estrategias de mayor uso es la reinterpretación positiva y rumiación. Entre las dimensiones con menor frecuencia de utilización son las estrategias de culpar a otros y auto-culparse (Galeno Carrillo, Satibáñez Gruber, & Iraurgi Castillo, 2016).

Se concluyen que estos resultados coinciden con los encontrados en esta investigación realizada a nivel de nuestro país como proyecto de grado en Unidad Educativa “Santa María D. Mazzarello”. Por la Universidad Central del Ecuador (Casanova Naranjo & Coello Vargas, 2018). Donde se comprobó con la presente investigación el predominio de estilo Compromiso (Compartir), referente al de menor uso de estilo es Colaboración (Resolución de problemas), puede deberse a que la realización de estos trabajos se dio en el marco de similitud a nivel de edades, bachillerato y país.

Sin dejar a un lado que los adolescentes toman como punto de partida la estrategia de afrontamiento en el curso de acción al momento que las conductas o el conflicto son destructivas, tomándolo bajo su percepción para resolver los conflictos (Budjac Corvette, 2011).

Se debe tener en cuenta que en la revisión teórica como el uso del instrumento, los aportes brindados por estos distinguidos autores concuerdan que el estilo de resolución de conflictos se debe en función de las circunstancias y características de la situación como la persona lo percibe para posteriormente actuar, por lo tanto, el método de resolución de conflicto se efectuará en el contexto en que se encuentre el individuo referente a lo que percibe en la interacción (Casanova Naranjo & Coello Vargas, 2018), (Esquivel- Martínez et al., 2008), (Rojas Rachel, 2007) (Budjac Corvette, 2011).

Al analizar la edad de los estudiantes se encontró una correlación con la regulación emocional; es decir, mientras aumenta la edad también su capacidad de maduración. Medrano et al., (Valle et al., 2018) menciona que, de los nueve factores, la estrategia debe ser la perspectiva para destacar su edad.

Por tal razón, varios autores aportan que al momento que las personas tienen mayor edad comprenden que la expresión emocional es el impacto sobre la otra, comprendiendo que es la presentación de sí mismo ante la sociedad (Bisquerra Alzina, 2008). En el área del neurodesarrollo en la adolescencia media se distingue una maduración en el aspecto socioemocional; en el desarrollo psicológico en la adolescencia tardía se da una maduración en la toma de decisiones desarrollando habilidades de planificación y proyectos futuros Gutgesell et al., (citado por Gaete, 2015).

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema de la propuesta:

“Aprende de ti y regúlate”

La presente propuesta tiene como finalidad fortalecer las estrategias de orientación al manejo emocional, a través de la innovación de resolución de conflictos, estableciendo un equilibrio entre estos dos factores, teniendo como beneficiarios directos a los estudiantes.

Justificación:

La propuesta nace como solución al problema de investigación, ya que busca canalizar la prevalencia de las emociones desadaptativas, las cuales, podrían producir dificultades en el ámbito escolar e interpersonal, por tal motivo, se fomentará una sana percepción de actitudes positivas suficientes para generar un mejor desenvolvimiento en resolver sus propios problemas. Permitiendo a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Computer World” enfrentarse a su estilo de vida con herramientas que le permita tener un mayor éxito en sus actividades. Se pretende lograrlo mediante una intervención basada en el enfoque cognitivo- conductual, cuyos elementos serán fundamentales en el desarrollo integral de los adolescentes.

Por tal motivo, se plantea como objetivo diseñar talleres de intervención con actividades estratégicas de orientación del manejo emocional con la efectiva toma de resolución de conflictos en el entorno escolar, llevando a una mejora de las

competencias, habilidades y control cognitivo que por ende habrá un notorio cambio conductual. Al desarrollar el programa que cubra con las necesidades de los jóvenes estudiantes se promoverá los beneficios motivacionales, educativos y recreativos para mejorar la capacidad de percibir, comprender y regular su comportamiento aumentando su calidad de vida.

Es importante destacar que para la psicología y para las diferentes áreas vinculadas al ejercicio de la regulación emocional puede abrir puertas hacia la regulación afectiva y nuevas posibilidades de potencializar las capacidades de los adolescentes.

Objetivos

Objetivo general

Mantener una alta regulación emocional en los estudiantes de la Unidad Educativa “Computer World” a través de la implementación de estrategias que posibiliten el desarrollo de habilidades y destrezas en los estudiantes.

Objetivos específicos

- Realizar una propuesta para mejorar la regulación emocional en los estudiantes de la Unidad Educativa “Computer World”.
- Fomentar la autonomía de los en los estudiantes de la Unidad Educativa “Computer World” en los beneficios de una adecuada resolución de conflictos.
- Concientizar a los estudiantes mediante el taller manteniendo el ambiente en armonía dentro de la de la Unidad Educativa “Computer World”.

Estructura técnica de la propuesta:

La siguiente estructuración técnica de la presente propuesta, es considerar la relación con el grado de control emocional conforme a su estilo de vida enmarcándolo en el desarrollo socioemocional del adolescente, llevándolo a una perspectiva de aprendizaje bajo sus propias experiencias o de los demás. Para llevarlo a cabo es primordial conocer la logística en el cual detallará con mayor experticia las condiciones del desarrollo de la propuesta, en efecto se contará con la colaboración de las autoridades de la institución.

Se impartirá en base a los cursos originales de los estudiantes, con el fin de mantener un control en las actividades para que los jóvenes logren comprender con claridad las temáticas a tratar.

Está formado por cinco talleres que se desarrollan en una hora y media, es decir, 90 minutos distribuido en dos jornadas de 40 min, incluyendo 10 minutos de receso, destinado a tratar temas que nos permitan cumplir con los objetivos, ejecutando actividades sencillas que afiancen los conocimientos adquiridos durante las jornadas, pero antes de hacer cada cierre de los talleres se procederá a hacer una retroalimentación. Esto se ejecutará en las instalaciones de la Institución.

Argumentación teórica

Como menciona los autores Ellis y Dryden (1987) en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) ha mantenido la idea que está unido a tres elementos que son: las cogniciones, emociones y conductas, además, los aportes que ha brindado es en el campo de la terapia cognitivo-conductual diferenciándose dos aspectos:

El primero las creencias racionales se basa en las cogniciones evaluativas propias de cada persona que pueden ser expresadas: me gustaría, no me gustaría;

estos sentimientos se manifiestan al percibir placer y satisfacción al momento de conseguir lo que desean, por el contrario, existen sentimientos negativos que generan todo lo contrario a lo antes descrito displacer e insatisfacción que se manifestaría con tristeza, disgusto entre otras experiencias al momento de no tener lo que se deseaba, pero estas creencias siguen siendo racionales, esto se debe a que son relativas y porque no impiden el logro de objetivos y propósitos.

El segundo tipo de creencias son las irracionales que se puede llegar a diferenciar por dos aspectos de la racional en que son absolutas que se expresan en términos tengo que, debo, debería, estoy obligado a, entre otras expresiones que hace el individuo; en el segundo aspecto son las irracionales las que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas que se puede identificar en la depresión, ansiedad, culpabilidad.

En base a los autores Ruiz Fernández, Díaz García y Villalobos Crespo (2012) refiere que la Terapia Racional Emotiva Conductual considera a las personas como un organismo complejo y biopsicosocial con una firme inclinación a establecer metas y propósitos focalizándose en lograrlo. Las dos metas principales apuntan a permanecer vivo; la segunda alcanzar el mayor bienestar posible y evitar el malestar innecesario.

Por tanto, las personas procuran conseguir sus metas en los diferentes ámbitos que forman su entorno. Para analizar las interrelaciones entre acontecimientos, cogniciones y consecuencia se ha podido evidenciar con el autor Ellis (como se citó en Ruiz Fernández et al., 2012) propone el modelo ABC. Significa A que son los acontecimientos activadores por sí mismos no provocan consecuencias emocionales, la C conductuales o cognitivas; éstas dependerán de cómo se perciba o interprete B dicho acontecimiento activador. En otras palabras “A” son los acontecimientos activadores a los que respondemos, “C” la respuesta cognitiva emocional o conductual que damos y “B” las creencias que tenemos sobre “A” que son las que explican en mayor medida nuestra respuesta “C”, siendo, “B” el mediador fundamental entre “A” y “C”.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

# de Talleres	Nombre	Objetivo	Recursos	Tiempo
Taller 1	El secreto de tus emociones	Clasificar las emociones positivas y negativas entorno a la vida estudiantil	Marcadores Caja de colores Pelota de playa Preguntas impresas Hoja de periódico	1 hora 30 min
Taller 2	Pensamientos e ilusiones	Identificar y conocer las emociones y codificar la información	Rompecabezas Computadora Proyector Hojas de papel Esfero	1 hora 30 min
Taller 3	El idioma de tu mente y solución de tu cuerpo	Expresar las emociones desarrollando una actitud de interés y apertura a la solución de conflictos	Tarjetas de cartulina Marcadores Alfileres Papel periódico Computadora Proyector Video Imágenes	1 hora 30 min
Taller 4	Enfréntate a ti y supera el espejo	Enfrentar por estrategias emociones difíciles de resolver	Proyector Pizarrón Laptop Vela impresa Esfero Marcadores Ovillo de lana	1 hora 30 min
Taller 5	El espejismo desapareció	Desarrollar una adecuada adquisición de habilidades para expresar y controlar las emociones	Proyector Pizarrón Laptop Hoja de lista de materiales Esfero Parlante Música suave Video	1 hora 30 min

Tabla 13. Taller “Aprende de ti y regúlate”

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

Taller N° 1 “El secreto de tus emociones”

Responsable: Dayana Mosquera

Duración: 1 hora 20 min y 10 min de receso

	Actividad/ Técnica	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludo y bienvenida	Brindar un espacio amigable.		5 min
	Dinámica: pelota de la playa	Conocer a los estudiantes y romper el hielo.	Pelota de playa	15 min
Desarrollo	Lluvia de ideas compartida por todos los presentes con la temática.	Clasificar las emociones y comprender la importancia de tener emociones positivas.	Marcadores Pizarra	10 min
	Dinámica: Caja de preguntas y hoja de periódico. Mediante la actividad en el taller se presentará una caja interactiva, del cual el grupo que pierda responderá lo más rápido en base al conocimiento que tengan.	Modificar la forma en la que interpreta su realidad, migrando desde las emociones negativas hacia aquellas que pueden resaltar en positivas.	Caja de colores Preguntas impresas Hoja de periódico	45 min
Cierre simbólico	Completar la frase cerrado los ojos: Yo voy a mejorar: Yo voy a cambiar:	Concluir el taller		5 min

Tabla 14. El secreto de tus emociones

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

Taller N° 2 “Pensamientos”

Responsable: Dayana Mosquera

Duración: 1 hora 20 min y 10 min de receso

	Actividad/ Técnica	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio	Dinámica: cartulinas de colores armen la figura geométrica. Tiempo limitado	Motivar al grupo a manejar el estrés bajo presión.	Cartulinas de colores	5 min
	Presentación de un video educativo con definiciones básicas de control emocional	Identificar las definiciones	Computadora Proyector Video	10 min
Desarrollo	Exposición: Autoconocimiento -Identificar y reconocer las propias emociones -Estrategias emocionales frente a diferentes situaciones.	Incrementar el nivel de autoconocimiento y pensamientos de sí mismo	Computadora Proyector Video	20 min
	Dinámica: Reconocer los pensamientos negativos y positivos y relacionarlo con las emociones, escribir dos de cada uno y doblar la hoja.	Conocer y entrar en contacto con las cualidades y limitaciones que no habían percibido los adolescentes.	Hojas de papel Esfero	10min
	Desarrollo: Codificar la información mediante los grupos armados, eligiendo las parecidas.	Comprobar capacidades como retos en los que nos descubrimos de forma auténtica.	Hoja de papel Esfero	25 min
Cierre simbólico	Bolas de papel: Escribir aspectos positivas	Concluir el taller	Hoja de papel Esfero	10 min

Tabla 15. Pensamientos

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

Taller N° 3 “El idioma de tu mente y solución de tu cuerpo”

Responsable: Dayana Mosquera

Duración: 1 hora 20 min y 10 min de receso

	Actividad/ Técnica	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio	Dinámica: Juego de las tarjetas	Relajar la mente y fluir sus acciones	1 tarjeta de cartulina Marcadores Alfileres	15 min
Desarrollo	Exposición: -Formas de expresar las emociones -Consecuencias de no expresarlas adecuadamente	Analizar las formas de expresión emocional	Computadora Proyector Video	15 min
	Dinámica: Tren de papel Presentar escenas de reacción emocional y alternativas de resolución Elaborar una lluvia de ideas con los conocimientos adquiridos, llevándolos a una reflexión.	Desarrollar habilidades de resolución de conflictos frente a las emociones provocadas	Papel periódico Marcadores Imágenes	30 min
	Ejercicio de respiración: Como un globo	Brindar una estrategia de relajación	Silla	10 min
Cierre simbólico	Mediante la imaginación llevarlos a un lugar tranquilo	Permitir viajar a la persona a un lugar que le gustaría ir. Concluir con la sesión		10 min

Tabla 16. El idioma de tu mente y solución de tu cuerpo

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

Taller N° 4 “Enfréntate a ti y supera el espejo”

Responsable: Dayana Mosquera

Duración: 1 hora 20 min y 10 min de receso

	Actividad/ Técnica	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio	Dinámica: Telaraña	Aprender a conocer a los demás y así mismo	Ovillo de lana	15
	Establecer una nueva jerarquía: Se proporcionara al grupo una lista, para lo cual se dará varias indicaciones identificando prioridades.	Ver un nuevo panorama desde un ángulo distinto. Lo que antes era prioritario, hoy es intrascendente. Lo que antes no se percibía, hoy es indispensable	Pizarra Marcadores	15 min
Desarrollo	Exposición: Explicación por parte del expositor	Cuestionar las capacidades que posee cada adolescente frente a la resolución de conflictos al sentirse en un estado de fragilidad o enfrentado.	Proyector, Pizarrón Laptop	20 min
	Dinámica: El yo auxiliar ...	Resolver conflictos individuales		25 min
Cierre simbólico	Vela que se expande	Escribir su sentido de vida Concluir con el taller	Vela impresa Esfero	5 min

Tabla 17. Enfréntate a ti y supera el espejo

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

Taller N° 5 “El espejismo desapareció”

Responsable: Dayana Mosquera

Duración: 1 hora 20 min y 10 min de receso

	Actividad/ Técnica	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio	Dinámica: Gesto paranoico.	Mostrar una expresión diferente a la común.		10 min
Desarrollo	Video	Identificar de como se ve uno mismo.	Laptop Proyector Video	5 min
	Exposición: -Control emocional -Adaptación	Capacitar una adecuada capacidad de adaptación y adquisición de habilidades para expresar y controlar las emociones.	Proyector Pizarrón Laptop	20 min
	Dinámica Perdidos en la luna	Desarrollar habilidades de comunicación	Hoja de lista de materiales necesarios para ser rescatados en la luna. Esfero	35 min
Cierre simbólico	El abrazo de mariposa	Concluir con el taller	Parlante Música suave	10 min

Tabla 18. El espejismo desapareció

Fuente: Investigación

Elaborado por: Dayana Mosquera

BIBLIOGRAFÍA

Referencias

- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6. doi:<https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- APA Diccionario conciso de psicología. (2010). Mexico: Manual Moderno.
- Araque-Hontangas, N. (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *UTCiencia*, 2(3), 150-161. Obtenido de <http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35/36>
- Arocena, F. L., & Heredia, R. A. (2004). Estrategias de conflicto y patrones de decisión bajo presión de tiempo. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 14(1), 11-32. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65414101>
- Barrot, A. F. (2007). *Curso de negociación estratégica* (Vol. 80). Barcelona: Editorial UOC.
- Bello Gómez , A., & Crego Díaz, A. (2003). *Automanejo emocional: pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España. S.A.
- Budjac Corvette, B. A. (2011). *Técnicas de negociación y resolución de conflictos*. Mexico: Editorial Pearson Educación .
- Casado , C., & Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei*, 47, 1-10. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/242606748>
- Casanova Naranjo, S. G., & Coello Vargas, K. T. (2018). Estilos de resolución de conflictos predominantes en los estudiantes de educación básica superior y bachillerato de la Unidad Educativa “Santa María D. Mazzarello” ubicada en la ciudad de Quito durante el período abril-junio 2017. (*Tesis de pregrado*). Universidad Central del Ecuador, Quito.

- Chiriboga, G., & Dejos, I. (2010). *Mi Diccionario Hispanoamericano*. Quito-Ecuador: Correo Editores S.A.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación.
- Diccionario enciclopédico estudiantil OCEANO. (1998). *Emoción*. España: Oceano Grupo Editorial, S.A.
- Dominguez Lara, S. A., & Mendrano, L. A. (2016). Propiedades Psicométricas des Cuestionario de Regulación cognitiva de la emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 53-67. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a06.pdf>
- Domjan, M. (2010). *Principios de aprendizaje y conducta*. Cengage Learning.
- Echeverría Espín, S. D. (2018). *Control Emocional y su Incidencia con el nivel de impulsividad en niños con TDH de 6 a 11 años de edad de la Fundación Educativa Alfaguara, de la ciudad de Quito, durante el 2017 (Tesis de Pregrado)*. Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito. Obtenido de <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/738/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%c3%93N%20ECHEVERR%c3%8dA%20ESP%c3%8dN%20SAMANTHA%20DENNIS.pdf>
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *Práctica de la terapia Racional Emotiva*. New York: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Esquivel Martínez, E. A., González Dóñez, E. J., Peña González, D. M., & Rodríguez Quezada, A. C. (2008). *Estilos de manejo de conflicto en jóvenes de nivel secundario*. Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Galeno Carrillo, V., Satibáñez Gruber, R., & Iraurgi Castillo, I. (2016). Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*(28), 115-125.
- Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia: Empathy and conflict resolution

- during infancy and adolescence. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 255-266. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3756312>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Girard, K., & Koch, S. J. (2001). *Resolución de conflictos en las escuelas: manual para educadores*. Barcelona: Ediciones Granica SA.
- González Consuegra, Y. (2010). El conflicto organizacional: "una solución constructiva". *Pensando psicología*, 6(11), 11-27.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Regulación de la emoción: fundamentos conceptuales. En *Manual de regulación de la emoción* (págs. 3-24). Nueva York: Guilford Press. Obtenido de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.8579&rep=rep1&type=pdf>
- Guerrero Rodríguez, C., Zayas García, A., Guil Bozal, R., & Sosa Correa, M. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 373-384. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220038.pdf>
- Guzmán, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios Attachment Styles and Emotional Regulation Difficulties Among University Students. *Psyke*, 1-13. doi:<http://dx.doi.org/10.7764/psyke.25.1.706>
- HAGOPIAN, L., & OLLENDICK, T. (1997). "Anxiety disorders in children". En T. AMMERMAN y M. HERSEN(Eds.). *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents*. New York: Willey. Obtenido de T. AMMERMAN y M. HERSEN(Eds.). *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents*.
- Jadue, J., & Gladys. (2002). *FACTORES PSICOLOGICOS QUE PREDISPONEN AL BAJO RENDIMIENTO, AL FRACASO Y A LA DESERCIÓN*

- ESCOLAR, *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), 193-204. Obtenido de Scielo: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100012>
- Kenneth W, T., & Kilmann, R. (2008). Thomas-Kilmann Conflict Mode. *KI Profile and Interpretive Report*, 1-11.
- Kilmann, T. (s.f.). Recuperado el 06 de 08 de 2019, de http://www.rareplanet.org/sites/rareplanet.org/files/thomas_kilmann__student_guide_lesson.pdf
- Koole, S. L. (2009). La psicología de la regulación emocional: una revisión integradora. *Cognición y Emoción*, 23(1), 4-41. doi:doi.org/10.1080/02699930802619031
- León, N. P. (2012). Relación entre Inteligencia Emocional y Estrategias de manejo de Conflictos en una empresa de la ciudad de Guatemala que brinda servicios de comercio Internacional (Tesis de pregrado). Obtenido de <https://studylib.es/doc/8188754/relaci%C3%B3n-entre-inteligencia-emocional-y-estrategias-de-ma..>
- Manzano, M. C., & Torres, C. E. (2000). *La Negociación una Alternativa en la Solución de Conflictos (Tesis de posgrado)*. Santa Fe de Bogota. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/derecho/dere1/Tesis19.pdf>
- Martínez García, J. M. (2001). Esos chicos malos llamados repetidores. Un estudio de caso en un centro de secundaria. *Revista Educativa s*, 325, 235-252.
- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz , Á., & Pereno , G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhē (Santiago)*, 22(1), 83-96. doi:http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473
- Mejía Ceballos, J. C., & Laca Arocena , F. A. (2006). Estilos de comunicación en el conflicto y confianza en las propias decisiones. *Enseñanza e Investigación en Psicología*,(11), 347-358. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211210>
- Mendoza Zamora, M. (2010). *Validación de las escalas de Manejo Emocional de trsiteza , enojo y preocupación en niños de 8 a 11 años*. Santiago.

- Obtenido de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-mendoza_m/pdfAmont/cs-mendoza_m.pdf
- Mestre, J. M. (2012). *La regulación de las emociones*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Montes, C., Rodríguez, D., & Serrano, G. (2014). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 238-246. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135171>
- Moreno Marimon, M., & Sastre Vilarrasa, G. (2009). Conflictos y emociones: un aprendizaje necesario . *EDUCACIÓ I CONFLICTE: LA MEDIACIÓ COM A RECURS. CURS 2010* , 1-16.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (1993). *Aunque hay diversas formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal*. Obtenido de Habilidades para la Vida: <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (16 de mayo de 2017). *Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse*. Obtenido de Sitio Web Mundial: <https://www.who.int/es/news-room/detail/16-05-2017-more-than-1-2-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable>
- Pallarés , M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Libros de Marge. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vP5qbPfWp88C&oi=fnd&pg=PA11&dq=related:AdXvq6WoFPMJ:scholar.google.com/&ots=iKLCRBqgfe&sig=rS2xCEjkPN6YsLAbbFTTvFbhEb8#v=onepage&q&f=false>
- Perdomo Vanegas, C. A. (2018). *Resolución de conflictos desde las competencias ciudadanas con estudiantes del grado décimo del Colegio de Bachillerato Patria- Liceos del Ejercito Bogota (Tesis de maestría)*. Universidad Autonoma de Manizales, Bogota. Obtenido de <67.249.43.80/jspui/bitstream/11182/517/1/Resolución%20de%20conflictos%20desde%20las%20competencias.pdf>

- Rendón Arango, M. I. (2007). Regulación emocional y competencia infantil. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2), 349-363. Recuperado el 26 de Junio de 2019, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982007000200014&lng=en&tlng=es
- Rivera Ortiz, L. A. (2014). *Los conflictos familiares como factor de riesgo frente al consumo de drogas en los y las adolescentes del colegio fiscal provincia de Carchi de la ciudad de Guayaquil. 2013 (Tesis de pregrado.* Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Rojas Rachel, S. (2007). *TEST 001 Instrumento Sobre las Modalidades de Resolución de Conflictos.* Arica- Chile.
- Ruiz Fernández, Á., Díaz García, M., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales.* Desclée de Brouwer.
- Seitz, M. (29 de diciembre de 2017). *BBC Mundo.* Obtenido de ¿Se pueden medir con números la satisfacción y otros sentimientos humanos?: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42252921>
- Shell, R. (2005). *Negociar con ventaja: estrategias de negociación para gente razonable.* España: Antoni Bosch editor.
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331527698004>
- Smith, E. E., & Kosslyn, S. M. (2008). *Procesos cognitivos: Modelos y bases neuronales.* Editorial Pearson Educación.
- Torres, G. (28 de Agosto de 2016). Las emociones humanas en el mundo. *El país semanal.* Obtenido de https://elpais.com/elpais/2016/08/28/eps/1472335507_147233.html
- Tracy, B. (2016). *Creatividad y resolución de problemas.* Editorial General: Graciela Lelli.
- Traveset, M. (2007). Educación emocional: estrategias de intervención. En F. Lopez Rodriguez, & S. Aránega, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela* (págs. pp. 95-105). Barcelona, España:

Editorial Laboratorio Educativo. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=rQ2mZWoznFcC&pg=PA95&dq=emociones+historia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi5uLudw6bjAhUrtlkKHV9ZDJ4Q6AEIPTAE#v=onepage&q=emociones%20historia&f=false>

UNICEF. (19 de Septiembre de 2018). *Más de 104 millones de niños y de jóvenes –1 de cada 3– no van a la escuela en los países afectados por guerras o desastres naturales*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/m%C3%A1s-de-104-millones-de-ni%C3%B1os-y-de-j%C3%B3venes-1-de-cada-3-no-van-la-escuela-en-los>

Valle, M., Betegón, E., & Irurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161. doi:<http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>

VASEY, M., & OLLENDICK., T. (2000). Anxiety”. En A. SAMEROFF, M. LEWIS y S. MILLER (Eds). *Handbook of Developmental Psychopathology*. 511-529 Kluwer. Academic /Plenum Publishers. New York. Obtenido de Scielo.

Vidal , G. (15 de Febrero de 2015). Normativa sobre Solución de Conflictos en las Instituciones Educativas. *Solución de Conflictos en las Instituciones Educativas*. Quito, Pichincha, Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/02/CODIFICACION-ACUERDO-MINISTERIAL-No-0434-12-.pdf>

Yentzen Peric, E. (2008). *Diccionario de emociones, actitudes y conductas*. Santiago, Chile: Universidad Bolivariana.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario CERQ

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Agradezco su colaboración en responder el test
La información es confidencial

Coloque una x en la respuesta que considere.

Sexo: Masculino: ☐

Femenino: ☐

Edad: _____

Cuestionario CERQ

Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros. Cada persona responde de una forma característica y propia ante estas situaciones. Por medio de las siguientes preguntas Tratamos de conocer en qué piensas cuando experimenta sucesos negativos o desagradables.

		1	2	3	4	5
1	Siento que soy el\la culpable de lo ocurrido.					
2	Pienso que tengo que aceptar que esto sucedió.					
3	Con frecuencia pienso que como me siento acerca de lo que ocurrió.					
4	Pienso en cosas más agradables que lo ocurrido.					
5	Pienso en qué es lo mejor que puedo hacer, frente a esta situación.					
6	Pienso que puedo aprender algo de esta situación.					
7	Pienso que todo podría haber sido mucho peor.					
8	Con frecuencia pienso que lo que me pasó es mucho peor de lo que les pasó a otras personas.					
9	Siento que otros son los culpables de lo que pasó.					
10	Sigo pensando en lo terrible que es lo que me pasó.					
11	Pienso que otras personas pasan experiencias mucho peores.					
12	Pienso que puedo fortalecerme a partir de lo que sucedió.					
13	Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación.					
14	Pienso en cosas agradables que no tienen nada que ver con lo que ocurrió.					
15	Estoy preocupada por lo que pienso y siento acerca de lo que ocurrió.					

16	Pienso que tengo que aceptar la situación.					
17	Siento que soy el responsable de lo que sucedió.					
18	Quiero comprender porque me siento de esta forma por lo que me ha ocurrido.					
19	Pienso cómo puedo cambiar la situación.					
20	Pienso que no ha sido tan malo en comparación con otras cosas.					
21	Pienso en los errores que otros cometieron.					
22	Con frecuencia pienso que lo que me pasó es lo peor que le puede pasar a una persona.					
23	Pienso que la situación tiene también su lado positivo.					
24	Pienso en algo agradable en lugar de pensar en lo que sucedió.					
25	Pienso que no puedo cambiar nada al respecto.					
26	Pienso en los errores que cometí.					
27	Pienso demasiado en los sentimientos que la situación me generó.					
28	Pienso en experiencias agradables.					
29	Siento que otros son responsables de lo que pasó.					
30	Planifiqué que es lo mejor que puedo hacer en esta situación.					
31	Le busqué el lado positivo al asunto.					
32	Pienso que tengo que aprender a vivir con lo que pasó.					
33	Pienso que la causa de lo que pasó radica fundamentalmente en mí.					
34	Me digo a mí mismo\ a que hay cosas peores en la vida.					
35	Constantemente pienso en lo horrible que fue la situación.					
36	Siento que la causa radica fundamentalmente en otros.					

Anexo 2: Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann

Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann

Instrucciones

Considere situaciones en las que encuentra que sus deseos son diferentes a los de otras personas. ¿Cómo responde usualmente a tales situaciones?

En las siguientes páginas hay varios pares de afirmaciones que describen las posibles respuestas de comportamiento. Para cada par, por favor encierre en un círculo en la afirmación “A” o en “B” que describa mejor su comportamiento característico. En muchos casos ni “A” ni “B” serán lo más típico de su comportamiento, pero por favor elija la respuesta que crea que es su comportamiento más probable.

1	A	Hay veces que dejo a otros la responsabilidad de resolver el problema
	B	En vez de negociar las cosas con las que estamos en desacuerdo, trato de expandir las cosas en las que estamos de acuerdo.
2	A	Trato de encontrar un compromiso.
	B	Hago el intento de tratar tanto sus preocupaciones como las mías.
3	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación.
4	A	Trato de encontrar una solución de compromiso.
	B	A veces sacrifico mis propios deseos por los de la otra persona.
5	A	Busco constantemente la ayuda del otro para encontrar una solución.
	B	Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones inútiles.
6	A	Trato de evitar crear situaciones incómodas para mí.
	B	Trato que mi posición sea la que gane
7	A	Trato de posponer el asunto hasta que he tenido algún tiempo para pensar.
	B	Doy unos puntos a cambio de otros.
8	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato inmediatamente de traer a la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
9	A	Siento que no siempre vale la pena preocuparse por las diferencias.
	B	Hago algún esfuerzo para que se haga lo que yo quiero.
10	A	Soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato de encontrar una situación de compromiso.
11	A	Trato inmediatamente de poner sobre la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
	B	Puede ser que trate de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación.
12	A	A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia.
	B	Le dejo valer algunas de sus posturas si me deja que algunas de las mías valgan.
13	A	Propongo una solución intermedia.
	B	Presiono para que mis puntos valgan
14	A	Le cuento mis ideas y le pregunto las de él/ella.

	B	Trato de mostrarle la lógica y el beneficio de mi posición.
15	A	Tal vez trate de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación.
	B	Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones.
16	A	Trato de no lastimar los sentimientos del otro.
	B	Trato de convencer a la otra persona de los méritos de mi postura.
17	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Acepto algunas de sus posturas si acepta algunas de las mías.
18	A	Si hace a la otra persona feliz, tal vez le permita mantener sus puntos de vista.
	B	Acepto algunas de sus posturas si acepta algunas de las mías.
19	A	Trato inmediatamente de poner sobre la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
	B	Trato de posponer el asunto hasta que he tenido algún tiempo para pensar.
20	A	Trato inmediatamente de trabajar sobre nuestras diferencias.
	B	Trato de encontrar una combinación justa de ganancias y pérdidas
21	A	Cuando negociamos, trato de ser considerado con los deseos de la otra persona.
	B	Siempre me inclino a discutir abiertamente el problema.
22	A	Trato de encontrar una postura intermedia entre la de la otra persona y la mía.
	B	Defiendo mis deseos
23	A	Con frecuencia me preocupo por satisfacer las necesidades de todos
	B	Hay momentos en los que dejo que otros tomen la responsabilidad de resolver el problema.
24	A	Si la postura del otro parece muy importante para esa persona, trato de cumplir sus deseos.
	B	Trato de que la otra persona acepte un compromiso.
25	A	Trato de mostrarle la lógica y beneficios de mi posición.
	B	Cuando negociamos, trato de ser considerado con los deseos de la otra persona.
26	A	Propongo un arreglo intermedio.
	B	Casi siempre me preocupo por satisfacer los deseos de todos.
27	A	A veces evito tomar posturas que puedan crear controversias.
	B	Dejo que la otra persona mantenga sus puntos de vista si eso la hace feliz.
28	A	Usualmente persigo mis metas firmemente.
	B	Usualmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución.
29	A	Propongo una solución intermedia.
	B	Siento que no vale la pena preocuparse por las diferencias.
30	A	Trato de no lastimar los sentimientos de la otra persona.
	B	Siempre comparto el problema con la otra persona para que busquemos una solución.

Anexo 3: Dinámica “Pelota de la playa” (Taller 1)

Dinámica “Pelota de playa”

Objetivo: Conocer a los participantes y romper el hielo.

Grupo: Paralelo

Material: Varias pelotas de playa.

Tiempo aproximado: 10 a 15 min

Desarrollo:

- Se organizará el espacio en forma circular, donde los participantes deben estar parados.
- Se proporcionará a varios de los estudiantes las pelotas quienes deben ponérselo entre las piernas.
- Deben caminar como puedan acercándose a un compañero.
- Quienes tengan la pelota deben cumplir con 2 consignas la primera presentarse y la segunda dar una cualidad de ellos.
- Se pasarán la pelota, sin tocarla con las manos.

Nota: Se lo realizará cuando todos se hayan presentado y dicho una cualidad de su compañero.

Recuperado: 700 Dinámicas grupales

Anexo 4: Dinámica “Caja de preguntas y hoja de periódico” (Taller 1)

Dinámica “Caja de preguntas y hoja de papel periódico”

Objetivo: Integrar a todos los participantes en las rondas de preguntas.

Grupo: 7 personas

Material: Caja de colores, preguntas impresas y media hoja de periódico.

Tiempo aproximado: 45 min

Desarrollo:

- Se les pedirá a los alumnos que salgan de sus asientos y se enumerarán del uno al siete, se les pedirá que formen el grupo según su número.
- A cada grupo se le entregara la media hoja de periódico y se le determinara un espacio.
- Una vez iniciada la actividad, deben ingresar los participantes sin quedar un pie fuera, el grupo último en ingresar tomara una pregunta de la caja (sobre la temática).
- El representante del grupo lo leerá en alta voz.
- Los integrantes discutirán y dará su opinión acerca de la pregunta en 2 minutos en base al conocimiento que tengan.

Anexo 5: Dinámica “Figuras geométricas” (Taller 2)

Dinámica “Figuras geométricas”

Objetivo: Manejar la tensión bajo presión

Grupo: 5 personas

Material: Piezas de cartulina se les dará por color y textura.

Tiempo aproximado: 5 minutos

Desarrollo:

- Al ingresar los estudiantes se les proveerá de una pieza.
- La indicación es que busquen entre ellos y formen el grupo conforme al color o textura (deben estar cinco integrantes).
- Después, tendrán que armarlo y descubrir que figura geométrica es, en un tiempo de 3 minutos.
- Se les preguntaran que inconvenientes presentó el grupo al momento de armar y que sintieron.

Anexo 6: Dinámica “Pensamientos positivos y negativos” (Taller 2)

Dinámica “Pensamientos positivos y negativos”

Objetivo: Entrar en contacto con las cualidades y limitaciones percibidos por los adolescentes.

Grupo: 4 participantes

Material: Dos pedazos de hojas de un tamaño de 5 x 4 centímetros y esfero.

Tiempo aproximado: 35 minutos

Desarrollo:

- Se le entregara 2 pedazos a cada integrante con un esfero.
- Inmediatamente se les dará la consigna de que escriban en la una hoja dos pensamientos positivos y en la otra hoja 2 pensamientos negativos.
- Se les pedirá que los dos pensamientos negativos hagan una bola de papel y la arrojen al piso.
- Se enfatizará en una explicación de lo importante que es conocerse.
- Compartir entre el grupo los pensamientos positivos
- A continuación, en base a lo anotado que se pregunten la razón ¿Por qué eligieron escribir el pensamiento positivo y a que emoción la relacionan?
- Codificaran la información de las emociones parecidas. Pasará un representante de cada grupo a dar en que emociones se centraron y la razón de escogerlo.

Anexo 7: Dinámica “Juego de tarjetas” (Taller 3)

Dinámica “Juego de tarjetas”

Objetivo: Relajar la mente y fluir sus acciones.

Material: para cada estudiante 1 tarjeta de cartulina, (20x10cm). 1 marcador y un alfiler.

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Desarrollo:

- A cada estudiante se le dará una tarjeta, un marcador y un alfiler. La indicación es que escriban su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo, deben los participantes elegir solo 3 letras de su nombre y escribir 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva personal.

Ejemplo:

Amigable

N

Genial

Entusiasta

- Una vez que todos hayan acatado la consigna, se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa. Se invitará a desplazarse por el salón libremente para leer los nombres y cualidades de los otros. Después de unos minutos se les pide formar un círculo para iniciar el ejercicio de memorización.
- Cada persona dirá su nombre, apodo y una cualidad, la actividad consiste en que cada estudiante debe comenzar a decir de memoria lo que dicen sus compañeros más el suyo.

Recuperado. 700 dinámicas grupales

Anexo 8: Dinámica “Tren de papel” (Taller 3)

Dinámica “tren de papel”

Objetivo: Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.

Grupo: 7 personas

Material: 4 hojas de periódico.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Desarrollo:

- Primero se conformará los grupos, en los cuales se les proveerá de las 4 hojas de papel periódico.
- El salón estará constituido por cuatro estaciones, cada grupo debe llegar poniendo los papeles en el piso como un puente sin dejar espacio, solo pueden utilizar los pies para movilizar el papel.
- En cada descuido de los equipos se les arrancará pedazos del periódico o en si se les quitará todo.
- Cada vez que lleguen a una estación tomarán una fotografía y discutirán entre el grupo cual sería la mejor opción entre las 4 alternativas de resolución del conflicto escritas en la parte de atrás del gráfico, dirán la razón de su elección.

Anexo 9: Dinámica “Telaraña” (Taller 4)

Dinámica “Telaraña”

Objetivo: Aprender a conocer a los demás y así mismo.

Grupo: Participan todos los asistentes.

Material: Ovillo de lana.

Tiempo aproximado: 15 minutos

Desarrollo:

- El salón se lo preparara de forma de círculo, donde los estudiantes tomarán asiento, se les dará la indicación, primero se lanzará el ovillo de lana y la persona que la reciba deberá decir sus pasatiempos, intereses, como se caracteriza y que actividad le gusta hacer. Lo volverá a lanzar quedándose con una parte.
- La persona que reciba seguirá las mismas instrucciones, solo con una variante que se pedirá al participante repetir lo de su compañero sea sus pasatiempos, intereses, como se caracteriza y actividad, lo elegirá el anterior participante que repetir.
- Al llegar al último estudiante se formará una telaraña, una vez finalizada esta actividad se pedirá deshacerla siguiendo el mismo orden, pero se dará otra instrucción deben mencionar algo positivo sobre la persona a la que le regresara el ovillo de lana así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio.

Recuperado. 700 dinámicas grupales

Anexo 10: Dinámica “El yo auxiliar” (Taller 4)

Dinámica “El yo auxiliar”

Objetivo: Resolver conflictos individuales y practicar habilidades sociales.

Grupo: Pareja.

Material: Ninguno.

Tiempo aproximado: 25 min

Desarrollo:

- Se pondrán en parejas se les proveerá de dos problemas cotidianos, que tendrán que leer en 5 minutos y 2 minutos para adueñarse del conflicto como si fuese propio, el estudiante que tenga el primer conflicto debe contarle a su compañero lo más detallado que pueda e incluso puede aumentar si lo cree necesario.
- La persona que escucha tiene que empatizar, practicar sus habilidades sociales de conversación y preguntas para juntos encontrar una solución.
- Posteriormente se intercambiarán los roles a desempeñar.
- Una vez finalizada la actividad, por medio de cuestionamientos se llevará a la reflexión sobre los temas planteados.

Recuperado: dinámicas de resolución de conflictos.

Anexo 11: Dinámica “Vela que se expande” (Taller 4)

Dinámica “Vela que se expande”

Objetivo: Señalar la influencia de los pensamientos positivos.

Grupo: Individual.

Material: Vela impresa y esfero.

Tiempo aproximado: 5 min

Desarrollo:

- Se entregará la vela impresa a cada estudiante con un esfero.
- En la vela se indicará que deben escribir en la parte de la llama solo con una palabra que experiencia se llevan del taller y en la parte inferior donde está escrito corazón describirán dos pensamientos positivos.
- Doblaran en 4 partes la hoja y pasaran al centro a dejar alrededor de la vela encendida.

Anexo 12: Dinámica “Gesto paranoico” (Taller 5)

Dinámica “Gesto paranoico”

Objetivo: Aprender a conocerte con una palabra.

Grupo: Participan todos los asistentes

Material: Ninguno

Tiempo aproximado: 15 min

Desarrollo:

- Todos los estudiantes deben estar en círculo, separados el uno del otro.
- Primero debe decir con una palabra como se ve a sí mismo y seguido de un gesto o posición del cuerpo la cual no se puede repetir por ejemplo baile, mueca, saltos entre otras variantes.
- Deben repetir los gestos anteriores de sus compañeros, aunque sea con ayuda de los compañeros.

Recuperado: 700 dinámicas grupales.

Anexo 13: Dinámica “Perdidos en la luna” (Taller 5)

Dinámica “Perdidos en la luna”

Objetivo: Observar las actitudes y aptitudes en situaciones hipotéticas.

Grupo: Dividir a los participantes en 4 grupos con la misma cantidad de integrantes.

Material: Lista de materiales necesarios para ser rescatados en la luna y esfero.

Tiempo aproximado: 35 min

Desarrollo:

- Se dividirá en 4 grupos, primero y segundo se le entregará una lista en forma individual perdidos en la luna la cual deben ordenan en forma individual por prioridad, después de 5 minutos lo organizaran en forma grupal en prioridad de necesidad para sobrevivir.
- Tercer y cuarto grupo debe de observar, las dificultades que se encuentran como grupo para llegar a un acuerdo común. Basándose en las siguientes características: primero quien lidera al grupo en el desarrollo, comentarios que no tienen incidencia para tomar decisiones, como toman las decisiones, ambiente que se maneja en las interacciones, detectar conflictos y por ultimo identificar los roles si fuese posible. Una vez finalizada la actividad tendrán 5 minutos para reunirse y tratar los puntos que estaban observando.
- Lo último con todo el grupo se reflexionará sobre los resultados obtenidos y observados en:
Actitud: Capacidad analítica y comunicativa de los cuatro grupos.
Aptitud: Comportamientos que se producen en el momento de la comunicación y trabajo en cooperación.

Recuperado: Dinámicas de resolución de conflictos.

Anexo 14: Dinámica “Abrazo de mariposa” (Taller 5)

Dinámica “Abrazo de mariposa”

Objetivo: Desarrollar tranquilidad.

Grupo: Todos participan

Material: Parlante y música suave.

Tiempo aproximado: 10min

Desarrollo:

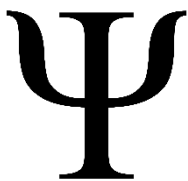
- Cruzar las manos sobre el pecho, la punta del dedo medio debe quedar debajo de la clavícula y el resto de los dedos se apoyarán naturalmente, una vez hecho lo anterior los pulgares se entrelazan y cierran los ojos.
- Los estudiantes deben hacer con sus manos una mariposa, luego simular un aleteo pegados al pecho, debe respirar suave y profundo mientras en su mente percibe imágenes, sonidos y emociones de tranquilidad.
- Deben guardar en su corazón una frase alentadora de lo que aprendieron en este último taller
- Para finalizar terminar se les pide que dejen volar a la mariposa y que abran los ojos

Recuperado: Un recurso para la autorregulación emocional.

Anexo 15: Fotografías en la aplicación de los instrumentos



Anexo 16: Formato de la carta de consentimiento informado



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE TESIS

Yo alumno (a) del curso de: _____ y de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: Regulación Emocional y Resolución de Conflictos, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, y en el entendido de que:

- Mi participación como alumno (a) no repercutirá en mis actividades ni evaluaciones programadas en el curso, no repercutirá en mis relaciones con mi institución de adscripción.
- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar la invitación.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación.

Lugar y Fecha: _____

Nombre y firma del representante del estudiante

Anexo 17: Carta de aceptación de parte de la Unidad Educativa

	Datos de Contacto Dirección: Humberto Salvador S3-169 y Rita Lecumberry Teléfonos: 237 2649 / 237 2329 Celular: 099 5850 212
---	--

Nº 02255

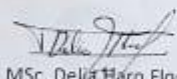
Tumbaco, 11 de diciembre del 2018

Srta. Dayana Mosquera
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo por medio de la presente, la MSc. Delia Emérita Haro Flores Rectora de la Unidad Educativa "Computer World"; en contestación al oficio enviado por usted; para lo cual solicita realizar la aplicación de instrumentos psicológicos a los estudiantes del bachillerato; se aprueba para que usted pueda realizar las encuestas para su tesis de grado.

Por su gentil atención a la presente, reitero mi agradecimiento.

Atentamente,


MSc. Delia Haro Flores
RECTORA


RECTORADO

Scanned with CamScanner

www.computerworld.com / Tumbaco - Quito - Ecuador