

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DE LA AFECTIVIDAD EN
EPISODIOS DE TRISTEZA E IRA, EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE
CHICLAYO, SEPTIEMBRE A DICIEMBRE 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

MARIA GRACIA ALBINES CHUNA

Chiclayo, 18 de julio de 2018

**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DE LA AFECTIVIDAD EN
EPISODIOS DE TRISTEZA E IRA, EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE
CHICLAYO, SEPTIEMBRE A DICIEMBRE 2017**

Por

MARIA GRACIA ALBINES CHUNA

**Presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de
Mogrovejo, para optar el Título de:**

Licenciado en Psicología

APROBADA POR

Mgtr. Benito Tomás Mendoza Torres
Presidente del Jurado

Lic. Elmer Díaz Villanueva
Secretario del Jurado

Mgtr. Lizzeth Aimée García Flores
Vocal del Jurado

Chiclayo, 18 de julio de 2018

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Marco Referencial	10
Antecedentes	10
Marco Teórico	12
Definición operacional	16
Método	18
Diseño y tipo de investigación	18
Población	18
Criterios de selección	18
Procedimientos	18
Aspectos éticos	20
Procesamiento y análisis de datos	21
Resultados	22
Discusión	30
Conclusiones	37
Recomendaciones	38
Referencias	39
Apéndice	45

Resumen

Existe una exigencia social y personal en los profesionales de Psicología frente a la regulación de la afectividad, más aún cuando se trata del manejo de episodios displacenteros en la vida cotidiana; por eso esta investigación buscó determinar los niveles de estrategias de regulación afectiva en episodios de tristeza e ira, identificarlos según emoción, sexo, período de formación de estudios y describir el contexto de relaciones interpersonales que intervino en tal modulación así como los aspectos sociodemográficos en 184 estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, durante septiembre a diciembre del 2017. El diseño y tipo de investigación fue no experimental y descriptivo. Se utilizó el cuestionario: Medida de Estilos de Regulación Afectiva MARS, ampliada en episodios de tristeza e ira; el cual ha sido validado en una muestra de 40 estudiantes para el estudio, obteniendo una validez al 0.05 de significancia y un índice de confiabilidad de 0.93. En relación a los niveles de estrategias de regulación afectiva, se obtuvieron mayores frecuencias en Nivel Alto para las estrategias de Distracción y Rumiación, mientras que en un Nivel Bajo se encuentran las estrategias de Expresión Emocional Regulada y Regulación Fisiológica. Además, no se han registrado diferencias estadísticamente significativas en relación al sexo, emoción y período de formación de estudios de los participantes; sin embargo hay evidencia para afirmar que los mismos utilizan más estrategias adaptativas que desadaptativas en general. También se obtuvo que la familia es el principal contexto de relaciones que modula las emociones de ira y tristeza en los jóvenes.

Palabras clave: Estrategias, regulación, afecto, tristeza, ira, estudiantes, Psicología.

Abstract

There is a social and personal demand in psychology professionals against the regulation of affectivity, especially when dealing with the handling of unpleasant episodes in everyday life; That is why this research sought to determine the levels of affective regulation strategies in episodes of sadness and anger, identify them according to emotion, sex, study formation period and describe the context of interpersonal relationships that intervened in such modulation as well as the sociodemographic aspects in Psychology students from a private university in Chiclayo, from September to December 2017. The design and type of research was non-experimental and descriptive. The questionnaire was used: Measurement of MARS Affective Regulation Styles, extended in episodes of sadness and anger; which has been validated in a sample of 40 students for the study, obtaining a validity at 0.05 of significance and a reliability index of 0.93. In relation to the levels of affective regulation strategies, higher frequencies were obtained in the High Level for the Distraction and Rumination strategies, while in a Low Level the strategies of Regulated Emotional Expression and Physiological Regulation were found. In addition, no statistically significant differences have been recorded in relation to the sex, emotion and study formation period of the participants; however, there is evidence to affirm that they use more adaptive strategies than maladaptive ones in general. It was also obtained that the family is the main context of relationships that modulates the emotions of anger and sadness in young people.

Keywords: Strategies, regulation, affection, sadness, anger, students, Psychology.

Estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, septiembre a diciembre 2017.

Desde hace aproximadamente dos décadas se viene tomando un notable interés por el papel directo que desempeñan las emociones en el bienestar de las personas; pues se va entendiendo con mayor claridad la repercusión que tiene la regulación del afecto en los distintos contextos de desenvolvimiento personal (García, 2013).

Una realidad que se presenta con elevada frecuencia por el esfuerzo continuo y cotidiano para cambiar los estados negativos que experimentamos e incrementar los positivos; principalmente cuando los primeros resultan indeseables o de gran impacto y lógicamente, se busca un equilibrio que permita percibir un bienestar personal.

A pesar de que nos enfrentemos diariamente a la necesidad de regular emociones, estados de ánimo, sentimientos; es necesario distinguir que con frecuencia podemos adoptar conductas que no son las más apropiadas, principalmente por el desequilibrio afectivo que puede mantenerse y que nos puede volver más vulnerables ante situaciones de mayor impacto.

Giuliani y Morales (2012) destacan la necesidad de regular adecuadamente el afecto, no necesariamente por la elevada frecuencia con que se presentan o por su relación con la competencia social, sino porque de un inadecuado manejo del mismo, como en la ira, pueden desencadenar manifestaciones de violencia o maltrato, sin embargo por el manejo oportuno de la misma se puede tener mayor determinación para la resolución de conflictos y un cambio positivo en las relaciones.

Respecto a la tristeza, cuando intenta regularse de manera inadecuada, pueden desencadenarse manifestaciones no adaptativas que podrían incluso referir a una depresión, sea esta encubierta o no, y que resulta cada vez más frecuente, 6,7% de la población peruana, según Ministerio de Salud (MINSAL, 2016), sin embargo una adaptación y regulación afectiva adecuada, nos refiere a conductas de altruismo y empatía.

Se podrían mencionar distintas variables que intervienen en el manejo del afecto; entre ellas: el sexo, la edad, el suceso de eventos impactantes, entre otras; pero es necesario hacer énfasis en el período de vida de la persona, para contrastar los recursos personales, demandas externas y contextos de importancia; y es precisamente en la juventud donde se amplían las exigencias externas, relacionadas al desarrollo académico, profesional, social y personal; y se consolidan relaciones interpersonales de impacto, cobran importancia, además de la familia, relaciones de mayor intimidad como la amistad y el noviazgo.

En torno a esta realidad, el problema más frecuente presentado por los estudiantes en la atención del área de tutoría de una universidad particular de Chiclayo; es el manejo de emociones ante situaciones que generan tristeza y ansiedad; además, cada vez con mayor incidencia, los jóvenes, con diferencia significativa de mujeres sobre hombres, exponen dificultades considerables ante el manejo de las relaciones interpersonales, en relación a la familia y la pareja, principalmente (Coordinadora de tutoría de una universidad particular, comunicación personal, 12 de abril, 2017).

Sin embargo, hay una característica de los universitarios en estudio que enfatiza la necesidad de la investigación, por tratarse de estudiantes de Psicología, quienes se preparan para brindar un acompañamiento emocional a otras personas, y que necesitan por un lado, estar preparados para lidiar con la carga emocional que ello involucra, y por otro, porque es necesario un oportuno manejo de dificultades personales para poder orientar e intervenir de modo objetivo y adecuado.

Además, la motivación que tienen los jóvenes para elegir estudiar Psicología, seguida del deseo de poder, es la intención por superar dificultades de tipo afectivo y de relaciones interpersonales (Gámez & Marrero 2003); un panorama que requiere un entrenamiento mayor en los universitarios respecto a su conocimiento personal y el alcance de estrategias para poder trascender de las propias dificultades, a la ayuda oportuna a los demás.

Sin embargo, se ha registrado que hay un cambio psicosocial que experimentan los estudiantes de Psicología durante el período de estudios (De la Torre, Sánchez & Espinoza, 2014), quienes alternan entre un patrón de inestabilidad y crisis y, por otro lado con el bienestar psicosocial y afecto positivo; lo cual estará relacionado directamente con el apoyo emocional percibido.

De modo que la exigencia de una madurez emocional en relación al manejo del afecto es mayor, se espera entonces que pueda ser mayor la búsqueda y aprovechamiento de medios para poder alcanzarla, ante eso se ha encontrado que del total de atenciones a estudiantes de Psicología en el Departamento de Tutoría de la universidad en estudio: 32 atenciones al estudiante, que representan el 9.5% del total (336) acuden voluntariamente a buscar ayuda por temas familiares o emocionales, podríamos concluir que el Departamento de Tutoría no es la principal fuente de apoyo y orientación para los estudiantes de Psicología, sin embargo esto no significa que los jóvenes no busquen ayuda emocional y social.

Quizá no sea tan sencillo identificar a simple vista cómo los jóvenes manejan su afectividad, sin embargo se sabe que los estudiantes de Psicología buscan con frecuencia apoyo emocional en sus pares, pero necesitan al mismo tiempo ser escuchados y recibir

orientación de parte de sus docentes, con quienes tienen probablemente oportunidad para entablar empatía, principalmente para expresar dificultades en relación al contexto de familia, esto sin embargo no nos puede llevar a afirmar que la madurez emocional de los jóvenes dependa de la situación familiar, es una responsabilidad personal que involucra intereses particulares, resiliencia, formación humana, contextos de desenvolvimiento, entre otras. (Directora de escuela de Psicología de una universidad particular, comunicación personal, 11 de septiembre, 2017).

Es amplio el rubro de situaciones que pueden generar un desequilibrio afectivo en los universitarios, los cuales pueden estar ligados a contextos importantes en el desenvolvimiento social y personal; principalmente en sus relaciones con la pareja, la familia, los amigos o en el trabajo.

De modo lógico, aunque no sea determinante, la familia influye considerablemente en el equilibrio emocional de los jóvenes; así, se ha registrado que de las familias con disfuncionalidad severa, el 50% tiene dificultades significativas en la regulación de sus emociones (Berduzco, Jarufe & Espinoza, 2010).

Las relaciones románticas de pareja corresponden también una de las relaciones más intensas que pueden establecer los jóvenes, representan el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011), el cual juega un componente afectivo muy marcado en los universitarios, y además, es posible diferenciar a varones y mujeres en el manejo mismo de afecto en este tipo de relaciones (Casado, 2002).

Al respecto, es conocida la característica de las mujeres como quienes tienden a ser más expresivas en términos emocionales, en comparación con los hombres, y esto puede catalogarlas como más hábiles incluso en la misma regulación afectiva (Gartzia, Aritzeta, Balluerka & Barberá, 2012).

Díaz-Guerrero (2003) indica que en algunas culturas, a los hombres se les induce a expresar abiertamente la ira, lo cual genera más actitudes agresivas en relación a las mujeres. Por otro lado, la emoción que expresan con mayor intensidad las mujeres es la tristeza, con una diferencia considerable respecto a los varones (Ortega, García, Rivera & Jiménez, 2014).

Puede así, que el afecto negativo disminuya por una conducta determinada que se realiza, sin embargo muchas veces estas estrategias no suponen enfrentar la dificultad que se presenta, sino al contrario la evaden; de modo que a pesar de que sea en apariencia efectiva, no es conveniente.

La búsqueda de apoyo emocional, la expresión emocional regulada y la descarga emocional; constituyen algunos de los medios para manejar la afectividad, sin embargo es necesario conocer a profundidad qué otros recursos emplean los jóvenes, si estos apuntan directamente a la dificultad de episodios displacenteros que experimentan y si contribuyen al equilibrio necesario para desarrollarse apropiadamente.

Con lo anteriormente expuesto, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los niveles de estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en los estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, durante septiembre a diciembre 2017?

De tal manera, en esta investigación se planteó como objetivo general determinar el nivel de estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, y describir los factores sociodemográficos que caracterizan a los estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, de septiembre a diciembre 2017.

Como objetivos específicos se establecieron; describir los datos sociodemográficos que caracterizan a la población, describir los grupos de relaciones interpersonales que desencadenan emociones en episodios de tristeza e ira; así también describir los niveles de estrategias de regulación de la afectividad según sexo, período de formación de estudios, adaptabilidad, y según episodios de tristeza e ira en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, septiembre a diciembre 2017.

Esta investigación tiene una importancia significativa en la valoración de estrategias para manejar la afectividad, un tema que involucra a la población en general, por la cotidianidad con que nos enfrentamos a situaciones displacenteras, no por ello necesariamente disfuncionales.

Además, de la población en estudio se espera que haya un intento mayor por manejar adaptativa y eficazmente su afectividad, por la condición de la profesión de Psicología a la que se preparan, de acompañar a otras personas en tal proceso. De modo que representa un beneficio directo principalmente a los participantes, pues mediante la identificación de estrategias para regular la tristeza e ira, pueden explicar conductas mantenidas, lo cual influye en la iniciativa personal de optimizar su desenvolvimiento en uso de estilos adaptativos y disminuir la frecuencia de las que tienen un carácter disfuncional.

Los beneficios representan también un aporte importante para la Escuela de Psicología de la universidad, pues conociendo el manejo de regulación del afecto en sus estudiantes podrían tomar medidas apropiadas para entrenarlos en un óptimo desarrollo del control de estrategias adaptativas para su formación personal y profesional, lo cual podría

incluirse en la temática de asignaturas, capacitaciones, talleres grupales o intervenciones individuales.

Una medida que también ha sido necesaria valorar y diferenciar es el tiempo de preparación que mantienen en la universidad; por el desarrollo de diferentes estrategias, principalmente adaptativas para abordar una intervención específica en los estudiantes del período que tenga mayor dificultad, e intentar proporcionar habilidades planificadas al término de los estudios.

Al mismo tiempo, ha sido preciso conocer la forma de regular tales episodios en varones y mujeres; para incluir medidas que motiven a la búsqueda de soporte emocional que tengan condiciones apropiadas valorando la diferencia de la psicología femenina y masculina.

Por otro lado, se ha conocido el ámbito de relaciones que actualmente tiene mayor impacto en la afectividad de los jóvenes ante episodios de tristeza e ira; ya sea el contexto de familia, amistad, relaciones amorosas, estudio o trabajo; a fin de poder resaltar la atención sobre los datos encontrados en la intervención del desarrollo de la afectividad en general. En esta línea, es necesario identificar que la dificultad de regulación de afectividad está ligada a un grupo de relaciones sociales concreto, de modo que representa un gran aporte para orientar a los estudiantes en el manejo oportuno de sus emociones en fuentes de apoyo emocional primario como la familia.

Cabe mencionar que tales resultados serán remitidos a la dirección de tutoría de la universidad en estudio, para que se considere la descripción de características reales de la manifestación de formas de regulación afectiva de los jóvenes, a fin de que puedan tomarse en cuenta en la intervención ante la dificultad para el control de tristeza e ira.

Marco de Referencia

Antecedentes

En la ciudad de Lima, respecto a la autorregulación emocional, se encontró que el uso de la reevaluación cognitiva fue mayor al uso de la supresión, lo que podría considerarse como un factor protector; con la finalidad de evitar la irrupción de la afectividad negativa y su correlato físico, lo cual podría influir positivamente en el manejo de emociones (De Priego, 2014).

En Lambayeque, en un estudio en 242 estudiantes universitarios de la facultad de Medicina humana, se obtuvo que el 60.3% presenta una regulación afectiva adecuada, y encontraron diferencias significativas de la misma según edad, sexo y año de estudios. (Saucedo, Salazar & Díaz, 2010).

Otro estudio realizado en la ciudad de Lima, en 392 estudiantes de una universidad particular, se encontró que la estrategia más utilizada está en resolver el problema de forma directa, seguido del de referencia a los otros, principalmente buscando apoyo social, ambos considerados funcionales; mientras que la estrategia menos utilizada es ignorar el problema o huir del mismo, estrategia desadaptativa (Mikkelsen, 2009).

En la población que se desenvuelve en el contexto laboral; se encontró, comparando las estrategias funcionales y disfuncionales, que son las primeras las que tienen mayor influencia en la regulación de la afectividad; y en general, a los efectos de la Psicología Social, según el estudio realizado en adultos españoles jóvenes (Páez & Costa, 2014).

Respaldando lo mencionado, la investigación realizada en universitarios españoles sobre el uso de estrategias para la regulación emocional de tristeza e ira; se registraron un mayor uso de estrategias de regulación emocional adaptativas que desadaptativas, y describieron además, que se emplean más estrategias para regular las emociones propias que para regular las emociones de otras personas (Oberst, Company, Sánchez, Oriol & Páez, 2013).

Respecto a la variable sexo, en una muestra de universitarios mexicanos, se encontraron diferencias en la expresión de las emociones, como una manera de regularlas; obteniendo resultados que indican que las mujeres son más externalizadoras, mientras que la emocionalidad masculina es más inhibida y restrictiva; justificando tales resultados con cierta imposibilidad cultural (Ortega, Duran, Arrieta, Rivera & García, 2013).

En la investigación realizada en universitarios españoles, se ha observado que la supresión mantenida durante largos períodos de tiempo está relacionada con mayor probabilidad de rumiación, menos afecto y expresión de emociones positivas (Martín-Albo & Castro, 2012).

Sin embargo, en otro estudio realizado en adultos españoles, donde la mayoría de los mismos eran estudiantes de Psicología, se registran diferencias significativas en torno a la inteligencia emocional entre hombres y mujeres, mas no en la regulación específicamente (Ruiz, Salazar & Caballo, 2012).

En España, de modo general se ha encontrado que los universitarios varones tienen mayor facilidad para regular algunas emociones negativas respecto a las mujeres (Suberviola & Santiago, 2011).

Por otro lado, en una investigación con una muestra de universitarios mexicanos, chilenos y españoles; se confirmó que las estrategias de regulación emocional efectivas en cuanto a la mejora percibida de metas adaptativas son el afrontamiento instrumental, búsqueda de apoyo, la reevaluación, la distracción, la rumiación, autoreconfortarse, el autocontrol y la expresión regulada. Además, de modo concreto en relación a la ira, se hace evidente un mayor uso de la confrontación, el afrontamiento directo y tanto del apoyo como del aislamiento social; mientras que ante la tristeza, se obtuvieron mayores puntuaciones en estrategias de pensamiento desiderativo y uso del cariño (Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo & Campos, 2012).

Meyer (2007); en un estudio realizado en universitarios mexicanos sobre los estilos de afrontamiento en situaciones de tristeza, encontró que la distracción es la más utilizada y la que se percibe como la más eficaz, entendida por los jóvenes como estrategia social y activa para sentirse mejor.

Los adolescentes norteamericanos con sintomatología depresiva hacían uso de autoculpabilización, rumiación y catastrofización, mientras que la reevaluación y la refocalización positiva aparecían en una menor proporción (Kraaij, et al., 2003).

Marco Teórico.

Emociones Displacenteras.

Tristeza. Puede caracterizarse como un “decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva - conductual y, cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena propia del duelo o la depresión” (Fernández, García, Jiménez, Martín & Domínguez, 2013, p. 292).

Se plantea que puede tener una función adaptativa, en relación que ayuda al sujeto a expresar la decepción que provoca una situación; puede favorecer la reflexión, la expresión de las personas y su respuesta ante eventos negativos, resultando útil para relacionarse con los demás y obtener el apoyo y ayuda necesarios en tales circunstancias (Pérez, 2014).

Ira. Emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad (Izard, 1977, citado por Pérez, Redondo, & León, 2008).

Es una emoción a la que se puede asignar funciones adaptativas como las siguientes: puede favorecer la organización y regulación de procesos psicológicos y fisiológicos relacionados con la auto-defensa; sirve para regular el displacer emocional asociado con problemáticas de las relaciones interpersonales, facilitando la regulación de conductas sociales y las transacciones del individuo con su medio (Pérez, 2014).

Regulación de la Afectividad.

Tradicionalmente se plantean distinciones entre los procesos de afrontamiento y regulación emocional (Páez et al. 2012). Los procesos de regulación emocional suponen la modificación de los componentes de la experiencia emocional, así, experiencia subjetiva, respuesta, expresión y conductas consecuentes, incluyendo emociones básicas, estados de ánimo y tendencias de acción precisas (Larsen & Prizmic, 2004, citado por Páez, et al. 2012); el afrontamiento por su parte, implica esfuerzos de tipo cognoscitivo y conductual que se desarrollan para regular las demandas específicas externas o internas generadoras de desequilibrio afectivo (Páez, et al.,2012).

Sin embargo, es posible unir ambas perspectivas al focalizarse en estrategias que ayuden a disminuir la afectividad negativa, como un proceso adaptativo y eficaz donde se obtiene un bienestar subjetivo.

Por tanto, dentro de la regulación del afecto incluiría algunos constructos que se superponen: afrontamiento, regulación de las emociones, regulación de los estados de ánimo y las defensas psicológicas.

Modelo de Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo y Campos.

Páez, et al. (2012) han fusionado los modelos teóricos presentados por Gross (1999), Larsen y Prizmic (2004), y posteriormente Skinner (2003).

Gross propone que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción, además del funcionamiento de proceso según se desarrolle, el cual puede estar centrado en la emoción o en la respuesta frente a esta. (Regulación y Afrontamiento Emocional - Afectividad negativa y positiva, sf).

El modelo que plantea Larsen incluye un estado de ánimo actual y otro de referencia al que se desea llegar, de modo que funciona guiado por la reducción de discrepancia entre el estado de ánimo actual y dicho estado de ánimo deseado. El proceso se activa cuando el comparador detecta alguna diferencia entre el estado deseado y el percibido (Hervás & Vázquez, 2016). Además, sugiere que los sucesos vitales negativos tienen mayor impacto que los positivos, lo cual caracteriza la forma de reacción y duración de los mismos, estableciendo en esta diferencia, estrategias propias para la regulación positiva y negativa (Regulación y Afrontamiento Emocional - Afectividad negativa y positiva, sf).

Larsen y Prizmic (2004) refieren, que si bien los esfuerzos de autorregulación se dan con frecuencia, en general lo que se busca es mantener ciertos niveles de bienestar subjetivo, de modo que se enmarca en una perspectiva de largo plazo; en base a experiencias de control de afecto positivo o negativo presentes.

Por otro lado, Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003) han planteado una taxonomía amplia sobre las estrategias de afrontamiento, considerando principalmente las respuestas en tiempo real que las personas usan en transacciones estresantes, y las ha relacionado de manera significativa con un proceso adaptativo, que media entre el estrés y sus efectos a largo plazo sobre la salud y el funcionamiento mental y físico, de modo que propone la valoración sobre la funcionalidad de estrategias, ya sean estas adaptativas o no.

La propuesta de Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004) propone un énfasis además de consciente, también optimista; al considerar como funciones de la regulación de la afectividad no solo la emocional (modulación de la intensidad, duración y frecuencia de las emociones), sino también aquellas orientadas hacia la consecución de metas y mejora del funcionamiento personal, las cuales no surgen evidentemente de modo automático o espontáneo (Hervás & Vázquez, 2006).

Adaptabilidad de estrategias de Regulación Afectiva.

Desde la primera perspectiva las estrategias de afrontamiento de las emociones negativas se pueden organizar en adaptativas o que en general ayudan a mejorar el bienestar e inadaptativas, que se asocian a malestar y ansiedad.

Company (2016) clasifica las estrategias de regulación emocional según las propuestas de Páez et al. (2012); así, describe a las estrategias adaptativas como las que buscan cambiar el medio activamente, aumentar los vínculos con otros y cambiar la forma de pensar y sentir y ubica entre ellas: Resolución de problemas, Búsqueda de apoyo emocional, Distracción, Reestructuración Cognitiva, Expresión de emociones contrarias, Autocontrol y Aceptación.

Describe las estrategias desadaptativas como las que se utilizan para evitar acercarse a la situación, pensamientos y emociones, que se aproximan de forma extrema, rígida y que no cambian la situación o la empeoran; se pueden incluir las estrategias de: huida/ evitación, rumiación, abandono, aislamiento social, inhibición, expresión emocional intensa.

Se ha planteado que hay formas de regulación que no son adaptativas en sí mismas y que la funcionalidad de tales depende del contexto.

Estrategias de Regulación de la Afectividad.

Larsen y Prizmic (2004) enmarcan las estrategias de regulación del afecto como los mecanismos de influencia que incluyen procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y el bienestar individuales (citado por Gómez & Calleja, 2016, p. 40).

Páez y Costa (2014), definen las diecisiete dimensiones:

Resolución de Problemas: “Se refiere a la acción instrumental centrada en el problema, como la resolución de problemas y la planificación. Esta estrategia es eficaz si la situación es controlable e ineficaz si se aplica sobre sucesos que no se pueden cambiar” (p. 226).

Huida o Abandono psicológico: “Se refiere al conjunto de acciones organizadas en torno a la renuncia del control a la hora de manejar de una situación que se percibe como incontrolable y difícil para evitar castigos y obtener recompensas. Estas respuestas se caracterizan por el abandono conductual (aceptar que no se puede hacer nada) unido a la impotencia” (p. 225).

Búsqueda de Apoyo Emocional: “Incluye la búsqueda de contacto y consuelo (...) apoyo emocional. Resulta una estrategia funcional” (p. 225).

Búsqueda de apoyo instrumental: “Incluye buscar información para atribuirle un sentido a lo ocurrido, intentar aprender más sobre la situación estresante, incluidas su curso, causas, consecuencias y significado, así como estrategias de intervención y de remedio” (p.225).

Aislamiento social: “Se refiere a respuestas orientadas a aislarse del entorno social, a ocultar sus sentimientos y protegerse evitando contactar con otros o prevenirse de que otros sepan sobre la situación estresante o sus efectos emocionales. Incluiría respuestas conductuales de evitación a los demás, ocultación, aislamiento, estoicismo” (p. 225).

Reevaluación o reestructuración cognitiva: “Es la forma de cambio cognitivo funcional por excelencia y se refiere a los intentos activos de cambiar el propio punto de vista sobre la situación estresante, con la intención de verla con un enfoque más positivo, distanciarse y lograr comprenderlo desde diferentes puntos de vista para relativizar el problema y apreciar los aspectos positivos de la reacción personal y de los otros” (p. 226).

Distracción: “Estrategia basada en focalizar la atención en estímulos positivos o neutros no vinculados a la afectividad negativa o estrés (realizar actividades de distracción que recompensan en sí mismas, que se hacen con otros, que tienen significado y que implican un cierto esfuerzo o actividades que producen emociones positivas)” (pp. 195-196).

Rumiación: “Forma disfuncional de orientar la atención y se refiere a la focalización repetitiva y pasiva de la atención y pensamiento en lo negativo y las características amenazantes de una situación estresante y es una forma de perseverancia rígida opuesta a la acomodación flexible” (p. 196).

Comparación Social: “Implicaría la comparación de uno mismo con los demás. La comparación hacia abajo o con personas que se encuentran en peores situaciones se supone mejora la afectividad, mientras que la comparación hacia arriba permite motivarse y aprender de aquellos que tienen más recursos, medios o habilidades que uno mismo” (p. 228).

La regulación fisiológica activa y pasiva: “Son las acciones que promueven el mantener un control activo del estado de ánimo, incluyéndose dentro de este grupo el ejercicio físico y el uso de técnicas de relajación (p. 228).

Autoncontrol–Aceptación: “Procura minimizar o postergar la respuesta emocional (...) aceptarla e intentar resistir, lo que habitualmente se denomina “tirar para adelante” con templanza y con voluntad de encajar el hecho” (pp.228-229).

Auto-reconfortarse: “Supone, la asimilación de un mensaje personal dirigido a uno mismo, que se está desarrollando adecuadamente, que es importante calmarse, influyendo sobre la regulación emocional prolongando la afectividad positiva” (p. 229).

Vivencia de emociones contrarias: “Provocar respuestas emocionales alternativas contradictorias con el enojo o la tristeza, como el humor, relacionado con la alegría, o comportarse afectivamente es eficaz de cara a la regulación porque ayudan a contrarrestar dichas emociones” (p. 229).

Expresión emocional regulada: “La expresión regulada consiste en una expresión franca de pensamientos y sentimientos, de manera no coercitiva ni manipulativa” (p. 229).

Descarga emocional: “Implicaría conductas emocionales (llorar, gritar) como formas de modificar un mal estado de ánimo. Aunque existen una creencia cultural dominante que la catarsis produce mejora afectiva, expresar intensamente las emociones las intensifica” (p. 230).

Confrontación: “Consiste en manifestar las emociones negativas delante o contra quienes consideramos responsables de lo que nos ha pasado, (...) es un componente conflictivo y de expresión de emociones negativas ante estresores interpersonales” (p. 231).

Inhibición – Supresión: “Son las respuestas de afrontamiento de evitación a los pensamientos que generan dichas reacciones emocionales. Otras formas de afrontamiento evitante son el beber e ingerir drogas para olvidar y el resistirse a aceptar lo ocurrido, (...) son frecuentes en el momento mismo de lo ocurrido y sirven para minimizar la respuesta afectiva” (p.229-230).

Definición Operacional

La variable Estrategias de Regulación Afectiva fue medida por la escala: Medida de Estilos de Regulación Afectiva MARS, ampliada en episodios de tristeza e ira, construida originalmente por Larsen y Prizmic (2004), y ampliada por Páez et al. (2012), la cual posee diecisiete dimensiones que refieren a las estrategias de regulación (Ver Tabla 1).

Por otro lado, los aspectos sociodemográficos que se han considerado para describir a la población objeto de estudio, están organizados en diez dimensiones (Ver Tabla 2).

Tabla 1

Operacionalización de la variable Regulación de la afectividad medida por MARS.

Definición teórica	Definición Operacional		Niveles por dimensión
	Dimensiones	Indicadores	
Larsen y Prizmic (2004): "Mecanismos de influencia que incluyen procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones y estados afectivos, con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y bienestar individuales" (p.40).	Afrontamiento directo resolver o mejorar situación.	4,5,6	Alto Medio Bajo
	Abandono psicológico.	7,8,9	
	Búsqueda de apoyo emocional.	52, 53	
	Búsqueda de apoyo instrumental.	54, 55, 56	
	Aislamiento social.	13,14	
	Reevaluación positiva y crecimiento personal.	37, 38, 39, 40, 41	
	Distracción.	21, 22, 23, 24, 25	
	Rumiación.	1,2,3	
	Comparación social.	42,43	
	Regulación fisiológica activa.	15, 16	
	Regulación fisiológica pasiva.	17, 18, 19, 20	
	Autocontrol y Aceptación.	32, 33, 34, 35, 36	
	Autoreconfortarse.	28, 29, 30, 31	
	Vivencia de emociones contrarias.	26, 27	
	Expresión regulada.	49,50,51	
Descarga Emocional.	44, 45		
Confrontación.	46, 47, 48		
Supresión.	10, 11, 12		

Tabla 2

Operacionalización de factores sociodemográficos.

Factores	Indicadores
Sexo	Masculino, Femenino
Edad	Años
Ciclo de Estudios	Número
Estado Civil	Soltero, Casado, Conviviente, Separado/ Divorciado, Viudo
Lugar de Procedencia	Costa, Sierra, Selva
Lugar donde vive	Urbanización, Cercado, Pueblo Joven, Barrio, Asentamiento Humano.
Número y Ubicación entre hermanos	Número
Personas con quienes vive	Solo(a), Con sus padres, Solo con su madre/ Solo con su padre, Con otros familiares, Con otros.
Practica deporte	Sí, no
Participación en algún grupo (social, religioso, deportivo).	Sí, no

Método

Diseño y tipo de investigación.

Descriptivo, no experimental

Población.

El estudio involucró a los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología del 2° a 10° ciclo de ambos sexos, matriculados en el Semestre Académico 2017 – II, de una universidad particular católica de Chiclayo, 2017; la cual está conformada por 354 estudiantes.

Muestra.

La muestra de estudio está compuesta por 184 estudiantes de la escuela de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, la cual se ha obtenido según la fórmula de cálculo muestral para una población finita que propone Lohr (1999), en la cual se asumieron los siguientes valores: Número de población (N) =354; Valor crítico según 95% de nivel de confianza ($Z_{(1-\alpha)^2}$)=1,96, margen de error permitido (e)=0,05, y proporción (p) =0,5.

Posteriormente, se ha realizado el análisis de tipo de muestreo aleatorio estratificado para el cual se ha determinado una asignación proporcional (p.) respecto a la cantidad de estudiantes por ciclo, obteniéndose así las siguientes cantidades a considerar por estratos: II ciclo (p. 0,26), 48 estudiantes; IV ciclo (p. 0,20), 37 estudiantes; VI ciclo (p.0,18), 33 estudiantes; VIII ciclo (p.0,22), 40 estudiantes, y finalmente X ciclo (0,14), 26 estudiantes.

Criterios de selección.

Inclusión. Estudiantes de la escuela de Psicología, de ambos sexos, matriculados durante el semestre II del año 2017.

Exclusión. Estudiantes que fueron considerados como parte del estudio piloto para la validación del instrumento a utilizar en la investigación. Además, quienes estuvieron inscritos por intercambio.

Eliminación. Se eliminaron las pruebas en las que se omitió la respuesta de algún ítem, o por el contrario, se dieron respuestas múltiples.

Procedimiento

En coordinación con dirección de Escuela de Psicología, se pudo obtener la autorización respectiva para la aplicación del estudio (Apéndice A).

La evaluación fue realizada en previa coordinación con el docente a cargo del curso dictado en cada ciclo de estudios de dicha escuela; ajustándose al horario más conveniente de

aplicación: al iniciar o finalizar la sesión de clase; dicha evaluación ha tenido una aplicación colectiva, teniendo una duración aproximada de 20 minutos.

Instrumento

Para el estudio se ha aplicado la técnica de encuesta; administrando el instrumento: Medida de Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada a episodios de tristeza e ira (Apéndice B).

La Escala MARS ha sido construida originalmente en Nueva York, Estados Unidos durante el 2004 por Larsen y Prizmic quienes presentaron la escala con 32 ítems, la misma ha sido adaptada, validada, y ampliada para episodios de ira y tristeza en el 2012 en Chile por Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo y Campos, a una versión conformada por 56 ítems para lograr representar adecuadamente las categorías de regulación emocional.

Las dimensiones que se incluyen son diecisiete: Afrontamiento directo resolver o mejorar situación, abandono, búsqueda de apoyo emocional, búsqueda de apoyo instrumental, aislamiento social, reevaluación positiva y crecimiento personal, distracción, rumiación, comparación social, regulación, autocontrol y aceptación, autoreconfortarse, vivencia de emociones contrarias, expresión regulada, descarga emocional, confrontación y supresión.

La aplicación de la prueba puede ser tanto de tipo individual como colectivo, la cual debe desarrollarse de forma escrita y en un tiempo aproximado de 20 minutos. Los ítems del instrumento están valorados en respuestas de tipo likert desde “Nada” hasta “Casi Siempre” con puntajes que van desde 0 a 6; estos puntajes directos se sumarán, se convertirán a puntajes escalares y se ubicarán en una categoría diagnóstica correspondiente (Bajo, Medio, Alto) por cada dimensión. Presenta elevada consistencia interna expresada en Alfa de Cronbach de 0,97, y una validez de constructo y convergente al 0,01; mediante el procesamiento estadístico de correlación Ítem – test.

Para los fines de esta investigación, se han obtenido inicialmente los índices de confiabilidad y validez del instrumento en nuestro contexto y población objetivo; obteniéndose, por el método de Correlación ítem-test, que el instrumento tiene índices de correlación moderada entre 0.57 y 0.79, lo cual indica que es válido al 99% de confianza, así también tras aplicar la Prueba de Fiabilidad de Alfa de Cronbach, se obtuvo que el cuestionario tiene una Confiabilidad de 0.93.

Además, se aplicó una ficha de datos sociodemográficos para caracterizar la población de la investigación (Apéndice C).

Aspectos Éticos

El proyecto de la investigación fue aprobado por el Comité de ética de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo mediante un documento de resolución para el inicio de la aplicación del estudio, pues se han considerado oportunamente los aspectos éticos durante la planificación del mismo (Apéndice D).

El desarrollo del estudio estuvo guiado por los principios de respeto, autonomía y libertad; los cuales se manifestaron, por un lado, en el brindar la información necesaria acerca del propósito de la investigación a los participantes, así como en considerar su plena voluntariedad para formar parte del estudio mediante la aplicación del Consentimiento informado (Apéndice E).

Así también, en relación a los menores de edad, se informó y solicitó a los padres de familia la participación de sus menores hijos en la investigación. Para respaldar lo mencionado; se les brindó una hoja de consentimiento informado que garantizó el permiso de los padres en la participación de sus hijos en el estudio (Apéndice F) y a los estudiantes menores de 18 años de edad, un asentimiento informado que confirme su participación (Apéndice G).

La información del estudio a brindar a los participantes incluyó; el título, los objetivos, la duración y el papel que desempeñaron en la investigación. Además, se les comunicó que su participación no tendría un costo, que la decisión de formar parte del estudio era voluntaria y que si no deseaban ser parte de él no habrían consecuencias negativas, siendo posible retirarse en cualquier momento. Se garantizó, además que no se expondrán a dominio público datos que permitan identificar a los participantes, por el carácter confidencial de la investigación.

De modo que, hay un compromiso por alcanzar los resultados de la investigación a dirección de escuela de Psicología, para que tengan referencia de la realidad en que se encuentran sus estudiantes con respecto al uso estrategias de regulación afectiva y considerar las propuestas necesarias para una futura intervención.

Dentro de los beneficios de la investigación, se acordó enviar a cada participante los resultados obtenidos de su evaluación, a través de su dirección de correo electrónico o número telefónico, elaborándose también un informe general el cual sería entregado a la institución objeto de estudio.

Además, la investigación se ha guiado también por el principio de beneficencia; por el cual los datos obtenidos se custodiaron exclusivamente como confidenciales haciendo uso de códigos para poder identificarlos.

Por otro lado, para efectos de la investigación se realizó el proceso de validez y confiabilidad con 40 estudiantes de la misma población de estudio, pertenecientes a la escuela de Psicología de una universidad particular de Chiclayo.

Procesamiento y Análisis de datos

Tras obtener los datos del estudio; se continuó con el procedimiento de análisis de validez y confiabilidad de la Escala de Medida de Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada en episodios de tristeza e ira, se utilizó el Programa Estadístico IBM SPSS versión 22.0 (Statistic Package for Social Sciences).

Se ingresaron los datos recolectados en una hoja de cálculo para ser procesada. Con respecto a la validez se hizo uso del método de correlación Ítem-Test con la obtención del índice del Coeficiente de Pearson, alcanzando los índices de discriminación de cada reactivo de la prueba, seguidamente se realizó el Análisis de Confiabilidad, mediante el valor del Alfa de Cronbach.

Los procedimientos estadísticos posteriores se desarrollaron en el Programa de Microsoft Office Excel 2013.

Los resultados obtenidos se sometieron a un procesamiento estadístico para analizar si los datos siguen una distribución normal, a fin de que puedan ser tratados como una variable cuantitativa con procesamiento de tipo paramétrico o no paramétrico, para lo cual se aplicó la Prueba Estadística de Kolmogorov-Smirnov.

Posteriormente, con el fin de identificar los niveles de uso de estrategias de regulación de la Afectividad, se sumaron los valores de todos los ítems, obteniendo así los puntajes totales y ubicando de acuerdo a los baremos establecidos, los cuales se clasificaron en los distintos niveles: bajo, medio o alto. Luego, se pudieron analizar las frecuencias porcentuales según cada objetivo.

Con la finalidad de dar evidencia estadística a tales resultados se aplicó Prueba t para comparar dos medias asumiendo varianzas iguales; como en la comparación de resultados según el sexo, episodios de tristeza o ira y adaptabilidad de estrategias.

Respecto a la contrastación de datos según período de formación de estudios, al considerar tres muestras independientes, se aplicó la Prueba de Análisis de Varianza para un Factor para determinar si los promedios eran iguales o no.

Para caracterizar los aspectos sociodemográficos de los universitarios, se emplearon funciones de frecuencia porcentual las cuales fueron organizadas por categorías.

Posteriormente, los resultados fueron presentados mediante tablas.

Resultados

Normalidad de los datos

Mediante la Prueba de Kolmogorov-Smirnov, se obtuvo que el valor p es de 0.178; lo cual indica que los resultados siguen una distribución normal, por lo que los datos pueden someterse a pruebas estadísticas paramétricas.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Para la obtención de la validez del instrumento y considerando que los resultados siguen una distribución normal; se utilizó la Prueba de validez ítem-test; mediante el índice de Correlación de Pearson; obteniendo que en nivel moderado, los ítems poseen índices entre 0.575 y 0.799; indicando que el instrumento es válido al 95% de confianza.

El procesamiento de análisis de consistencia interna de los ítems de la prueba, se desarrolló mediante la obtención del Coeficiente de Alfa de Cronbach; alcanzando un índice de confiabilidad de 0.93; lo cual indica que el instrumento es altamente confiable.

Datos Sociodemográficos de los estudiantes de Psicología

Los estudiantes de Psicología se ubican en un rango de edad entre 16 y 42 años; el 73% de los mismos son mujeres, en su mayoría son jóvenes solteros (96%) que proceden de la región costa del Perú.

Además, con elevada frecuencia son hermanos mayores de un total de dos o tres hermanos en la familia; aunque también se evidencia un 34% que pertenecen a una familia numerosa de más de tres hermanos. El 53% de los universitarios viven con ambos padres, mientras que el 24% vive solo con uno de ellos (Ver Tabla 1).

Tabla 1
*Características sociodemográficas de los estudiantes
 de Psicología de una universidad particular -
 Chiclayo 2017.*

Categoría	Frecuencia %
Sexo	
Masculino	0.27
Femenino	0.73
Ciclo de Estudios	
II	0.24
IV	0.18
VI	0.23
VIII	0.19
X	0.16
Estado Civil	
Soltero	0.96
Casado	0.03
Conviviente	0.02
Separado	0.00
Viudo	0.00
Lugar de procedencia	
Costa	0.90
Sierra	0.05
Selva	0.05
Ubicación de Domicilio	
Urbanización	0.63
Cercado	0.08
Pueblo Joven	0.19
Barrio	0.09
Asentamiento Humano	0.01
Hermanos	
Único	0.10
Mayor	0.66
Medio	0.34
Último	0.35
Número de hermanos	
Único	0.10
Dos o tres	0.66
Cuatro a más.	0.34
Personas con quienes vive	
Solo	0.08
Solo con mamá/ solo con papá	0.24
Con ambos padres	0.53
Abuelos	0.03
Con otros familiares	0.07
Otros	0.05
Práctica de deporte	
Sí	0.41
No	0.59
Participación en reuniones/grupos sociales	
Sí	0.43
No	0.57

Grupos de relaciones interpersonales que desencadenan episodios de tristeza e ira.

Dentro de las distintas relaciones interpersonales que intervienen en la dinámica emocional que experimenta episodios displacenteros; el grupo de la familia es el que cobra mayor importancia respecto a emociones de ira (59%) y tristeza (53%) en los estudiantes de Psicología. Puede apreciarse también que después de la familia, se presentan las relaciones de pareja como las que modulan estos episodios con mayor frecuencia; así al 23% de estudiantes les ha generado episodios de ira, mientras que al 21% episodios de tristeza (Ver Tabla 2).

Es preciso resaltar además que de la totalidad de estudiantes el 58% considera que tiene mayor dificultad para manejar la ira, mientras que un 42% la tristeza.

Tabla 2

Porcentaje de grupos de relaciones interpersonales que desencadenan episodios de tristeza e ira en estudiantes de Psicología de una universidad particular, Chiclayo 2017.

Grupo de Relaciones	Ira		Tristeza	
	%	N	%	N
Familia	0.59		0.53	
Amistades	0.11		0.21	
Pareja	0.23	107	0.21	77
Otras Figuras de Autoridad	0.06		0.04	
Desconocidos	0.01		0.01	

Niveles de estrategias de regulación de la afectividad según sexo.

Tras aplicar la prueba t de promedios asumiendo que las varianzas no son diferentes; se encontró que el valor de P es igual a 0.035, con una probabilidad del estadístico t de 1.825, demostrando así que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de varones y mujeres a un nivel de confiabilidad de 95%.

Como se observa en la Tabla 3; la estrategia de distracción se presenta en un Nivel Alto para ambos sexos; 49% en mujeres y 38% en hombres; así también puede destacar la estrategia de rumiación con un nivel elevado en mujeres (43%) y en varones (40%).

Se registran ligeras diferencias entre los porcentajes obtenidos; así las mujeres emplean con mayor frecuencia las estrategias de: búsqueda de ayuda social, y reevaluación y crecimiento personal.

Tabla 3
Porcentaje de Niveles de Estrategias de Regulación de la Afectividad según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad particular - Chiclayo 2017

Estrategias de Regulación Afectiva	Mujeres (%)				Varones (%)			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
Rumiación	0.22	0.35	0.43		0.26	0.34	0.40	
Afrontamiento Directo	0.22	0.37	0.41		0.26	0.38	0.36	
Abandono Conductual	0.73	0.22	0.05		0.74	0.24	0.02	
Supresión	0.60	0.25	0.15		0.60	0.24	0.16	
Aislamiento Social	0.44	0.30	0.26		0.48	0.30	0.22	
Regulación Fisiológica	0.71	0.22	0.07		0.62	0.34	0.04	
Distracción	0.19	0.32	0.49		0.26	0.36	0.38	
Emociones contrarias	0.25	0.38	0.37		0.26	0.34	0.40	
Autorreconfortarse	0.31	0.33	0.37	134	0.36	0.32	0.32	50
Autocontrol – Aceptación	0.51	0.34	0.14		0.74	0.22	0.04	
Reevaluación y Crecimiento personal	0.34	0.31	0.34		0.36	0.40	0.24	
Descarga emocional	0.51	0.31	0.18		0.66	0.20	0.14	
Comparación Social	0.68	0.17	0.15		0.68	0.22	0.10	
Confrontación	0.51	0.32	0.16		0.50	0.38	0.12	
Expresión regulada	0.74	0.19	0.07		0.82	0.16	0.02	
Búsqueda de Ayuda Social	0.37	0.21	0.42		0.48	0.20	0.32	
Búsqueda de Ayuda Instrumental	0.42	0.20	0.38		0.56	0.26	0.18	

Niveles de estrategias de regulación de la afectividad según período de formación en estudios de Psicología.

Se aplicó el Análisis de Varianza (ANOVA) de un factor; para contrastar la hipótesis de que los promedios de las tres muestras de estudiantes por cada período de estudios son diferentes; sin embargo se encontró que el valor de F es de 2.379 y el valor crítico obtenido para F es de 3.045, pudiendo mencionar así que las tres muestras son iguales estadísticamente a un nivel de significancia (α) de 0.05.

En el periodo de Formación inicial de la carrera de Psicología, que incluye los dos primeros años de estudio; se ha encontrado que las estrategias de rumiación con 44% y distracción 41% son las que obtienen una mayor puntuación.

El tercer y cuarto año de estudios se han enmarcado en el periodo de formación intermedia, en el que se encuentra que la estrategia de distracción es la que presenta el nivel más elevado con un 52%, seguida por la búsqueda de ayuda social con un 47%.

En el período de Formación en término, que involucra a los estudiantes de último año de estudios; las estrategias que se registran con una mayor puntuación en el Nivel Alto son las de; afrontamiento directo (48%), reevaluación y crecimiento personal (48%); distracción (46%), búsqueda de ayuda instrumental y rumiación, ambas con 45%. Además, en este periodo se encuentran más estrategias que superan el 40% en Nivel Alto (búsqueda de ayuda social, auto-reconfortarse, rumiación y aislamiento social) (Ver Tabla 4).

Niveles de estrategias de regulación de la afectividad según sean conductas adaptativas o no adaptativas.

Tras Aplicar la Prueba t para ver si existen diferencias significativas entre los promedios del uso de estrategias adaptativas y desadaptativas se encontró que el valor de p es de 0.0001, con un valor de estadístico t de 3.846; por lo cual puede afirmarse que existen diferencias significativas. Tras obtener ese resultado, se aplicó una prueba posterior para comparar ambas muestras teniendo como hipótesis alterna que los promedios de las estrategias adaptativas son mayores; se confirmó tal hipótesis, pudiendo concluir que existe suficiente evidencia estadística para afirmar que los estudiantes de Psicología emplean en general más estrategias adaptativas que desadaptativas a un 95% de confianza.

Dentro de las estrategias adaptativas, la estrategia que presenta un mayor porcentaje en Nivel Alto es la distracción con un 46%; seguida por las estrategias de afrontamiento directo y búsqueda de apoyo social, ambas con un 39%. Mientras que, dentro de las

estrategias desadaptativas la rumiación es la estrategia con un mayor frecuencia porcentual en Nivel Alto (42%).

Se observa además que la estrategia adaptativa de expresión emocional regulada se presenta con un 77% en Nivel Bajo, seguida por la regulación fisiológica activa con un 64%. En el Nivel Bajo, pero respecto a estrategias desadaptativas se encuentran la regulación fisiológica pasiva y la supresión, ambas con un 60% (Ver Tabla 5).

Tabla 4

Porcentaje de Niveles de Estrategias de Regulación de la Afectividad según período de Formación en Psicología en estudiantes de una universidad particular - Chiclayo 2017

Estrategias de Regulación Afectiva	Formación Inicial			Formación Intermedia			Formación en Término		
	Niveles (%)			Niveles (%)			Niveles (%)		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Rumiación	0.28	0.28	0.44	0.18	0.43	0.39	0.24	0.31	0.45
Afrontamiento Directo	0.28	0.33	0.38	0.18	0.44	0.38	0.21	0.31	0.48
Abandono Conductual	0.69	0.26	0.05	0.75	0.21	0.04	0.79	0.17	0.03
Supresión	0.60	0.23	0.17	0.62	0.23	0.14	0.52	0.34	0.14
Aislamiento Social	0.45	0.32	0.23	0.52	0.27	0.21	0.28	0.31	0.41
Regulación Fisiológica	0.71	0.21	0.09	0.73	0.22	0.05	0.52	0.45	0.03
Distracción	0.22	0.37	0.41	0.17	0.31	0.52	0.27	0.27	0.46
Emociones contrarias	0.31	0.32	0.37	0.21	0.39	0.40	0.21	0.45	0.34
Autorreconfortarse	0.32	0.38	0.29	0.35	0.26	0.39	0.24	0.34	0.42
Autocontrol - Aceptación	0.59	0.32	0.09	0.60	0.29	0.12	0.48	0.34	0.17
Reevaluación y Crecimiento personal	0.40	0.38	0.22	0.35	0.30	0.35	0.21	0.31	0.48
Descarga emocional	0.50	0.28	0.22	0.60	0.30	0.10	0.55	0.24	0.21
Comparación Social	0.68	0.18	0.14	0.70	0.18	0.12	0.62	0.21	0.17
Confrontación	0.47	0.33	0.19	0.58	0.32	0.09	0.41	0.38	0.21
Expresión regulada	0.78	0.18	0.04	0.74	0.17	0.09	0.76	0.21	0.03
Búsqueda de Ayuda Social	0.49	0.21	0.31	0.34	0.19	0.47	0.34	0.24	0.41
Búsqueda de Ayuda Instrumental	0.53	0.18	0.29	0.44	0.25	0.31	0.31	0.24	0.45

Tabla 5

Porcentaje de Niveles de Estrategias de Regulación de la Afectividad según sean adaptativas o desadaptativas en estudiantes de Psicología de una universidad particular - Chiclayo 2017.

Estrategias de Regulación Afectiva	Adaptativas (%)			Desadaptativas (%)			
	Niveles			Niveles			
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	
Afrontamiento Directo	0.23	0.38	0.39				
Búsqueda Apoyo Social	0.40	0.21	0.39				
Búsqueda Apoyo Instrumental	0.46	0.21	0.33				
Distracción	0.21	0.33	0.46				
Reevaluación Positiva	0.35	0.34	0.31				
Regulación fisiológica Activa	0.64	0.28	0.09				
Expresiones contrarias	0.25	0.37	0.38				
Autocontrol-Aceptación	0.58	0.31	0.11				
Autorreconfortarse	0.32	0.32	0.36				
Expresión Emocional Regulada	0.77	0.18	0.05				
Aislamiento Social				0.45	0.30	0.25	
Rumiación				0.23	0.35	0.42	
Regulación Fisiológica Pasiva				0.60	0.26	0.14	
Supresión				0.60	0.25	0.15	
Descarga				0.55	0.28	0.16	
		Niveles					
		Bajo	Medio	Alto			
Abandono Conductual*		0.74	0.22	0.04			
Comparación Social*		0.68	0.19	0.13			
Confrontación*		0.51	0.34	0.15			

*La propiedad de adaptación varía según circunstancias o variables asociadas.

Niveles de estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira.

Tras aplicar la prueba t de promedios asumiendo que las varianzas son iguales; se encontró que el valor de p es de 0.156, con una probabilidad del estadístico t de 1.012; demostrando que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de estrategias de regulación entre episodios de ira y tristeza a un nivel de confiabilidad (α) de 0.05.

La estrategia de regulación de la afectividad que los estudiantes de Psicología presentan con mayor frecuencia en nivel alto es la distracción (42% en episodios de ira y 52% en los de tristeza). Y de modo significativo, las estrategias que se presentan en nivel bajo con un mayor porcentaje son; la expresión regulada con un 79% en episodios de ira y 71% en los de tristeza; y abandono con 78% y 68%, respectivamente (Ver Tabla 6).

Tabla 6
Porcentaje de Niveles de Estrategias de Regulación de la Afectividad según episodios de tristeza e ira en estudiantes de Psicología de una universidad particular - Chiclayo 2017.

Estrategias de Regulación Afectiva	Ira			Tristeza		
	Niveles			Niveles		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Rumiación	0.25	0.33	0.42	0.21	0.38	0.42
Afrontamiento Directo	0.22	0.38	0.39	0.23	0.36	0.40
Abandono	0.78	0.19	0.04	0.68	0.27	0.05
Supresión	0.69	0.21	0.10	0.47	0.31	0.22
Aislamiento Social	0.44	0.33	0.23	0.47	0.26	0.27
Regulación Fisiológica	0.67	0.24	0.08	0.70	0.26	0.04
Distracción	0.21	0.37	0.42	0.21	0.27	0.52
Emociones contrarias	0.28	0.38	0.34	0.21	0.35	0.44
Autorreconfortarse	0.35	0.36	0.30	0.29	0.29	0.43
Autocontrol - Aceptación	0.65	0.24	0.10	0.47	0.40	0.13
Reevaluación y Crecimiento personal	0.39	0.34	0.27	0.47	0.40	0.13
Descarga emocional	0.49	0.31	0.21	0.64	0.25	0.12
Comparación Social	0.67	0.21	0.12	0.64	0.25	0.12
Confrontación	0.40	0.41	0.19	0.69	0.16	0.15
Expresión regulada	0.79	0.16	0.05	0.71	0.21	0.08
B. de Ayuda Social	0.37	0.26	0.36	0.44	0.13	0.43
B. de Ayuda Instrumental	0.42	0.23	0.35	0.51	0.19	0.30

Discusión

Dentro del estudio de la regulación afectiva en episodios displacenteros; específicamente ira y tristeza, es necesario delimitar que no se trata de una investigación de manifestaciones patológicas de desenvolvimiento personal e interpersonal que incluirían expresiones o síntomas depresivos y agresivos; al contrario se trata de profundizar en el manejo emocional con el que se tiene que lidiar a diario en diferentes situaciones que repercuten en el estado afectivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, la dificultad que tienen los jóvenes para el manejo de la ira puede justificarse con los resultados obtenidos, pues las estrategias que utilizan con mayor frecuencia están referidas principalmente para el manejo de la tristeza, como en el caso de la Distracción y como corrobora Páez (s.f), es la estrategia más efectiva en la vivencia de tristeza.

Respecto al control emocional, afirman Fernández, Zubieta y Páez (2000) la tristeza es la emoción que mayor control presenta y en menor medida el enojo y la alegría.; siendo además la emoción que más se evita.

Se ha registrado también, que tanto para episodios de ira como de tristeza, la familia representa el ámbito que tiene mayor influencia en la modulación de emociones en los jóvenes, sin embargo al considerar emociones negativas no por ello debería concluirse que existe una relación negativa y disfuncional con la familia; pues tal como afirma Perpiñán (2009), así como en episodios positivos como los de alegría, las relaciones familiares intervienen también en la modificación de emociones displacenteras, así tristeza e ira.

Por un lado, la familia es el contexto de relaciones con el que la mayoría convive la mayor parte del tiempo y comparte un determinado espacio, pues la mayor parte de los jóvenes en estudio no se han independizado aún de la familia de origen.

Además, la familia sigue siendo uno de los pilares esenciales de los jóvenes universitarios (Papalia, Olds & Feldman, 2005; Rice, 1997) y consideran a la familia como la institución primordial, la cual ocupa un lugar privilegiado en la orientación de sus vidas, y un espacio que proporciona un alto grado de estabilidad (Rodríguez & Herrera, 2008).

Por otro lado, no se han encontrado diferencias significativas en relación a la regulación de afectividad según sexo, resultado que coincide con lo obtenido por Ruiz, Salazar y Caballo (2012) quienes mencionan que la diferencia entre varones y mujeres se da a nivel de inteligencia emocional en general, mas no en la regulación afectiva propiamente dicha.

Podría explicarse que tanto varones como mujeres tienen una formación en estudios de Psicología, por lo que hay una mayor exigencia personal y social por manejar la afectividad, principalmente por el compromiso en la orientación ética y competente; y el acompañamiento de otras personas en torno a su afectividad, aspecto mencionado por los mismos jóvenes durante la entrevista previa realizada en el estudio.

Además, para Figueroa (2009) las diferencias individuales en los patrones de regulación emocional pasan a ser características de la personalidad.

Parte de tales características de personalidad podrían reflejarse en la ligera diferencia de empleo de búsqueda de ayuda social, y la reevaluación cognitiva y de crecimiento personal que presentan con una ligera mayor frecuencia las mujeres; así, respecto a la primera, es característica del sexo femenino la tendencia a expresar, compartiendo y verbalizando su emocionalidad mientras que la emocionalidad masculina es más inhibida y restrictiva (Ortega, Duran, Arrieta, Rivera & García, 2013); y en relación a la segunda, hay un mayor interés en las mujeres a buscar crecer personal y humanamente como parte de la madurez que alcanzan con menor tiempo (Alonso, 2013).

Pero, como continúa mencionando Figueroa (2009) estos atributos de personalidad tienen diferencias evidentes en la niñez y adolescencia, pero en la adultez van consolidándose, sin precisar de modo estricto variantes entre varones y mujeres.

Es necesario destacar que varones y mujeres tienen un porcentaje elevado en la frecuencia de estrategias de tipo cognitivo-atencional; como son la Rumiación y Distracción; respecto a la primera, hace que nuestro pensamiento adopte un patrón automatizado y repetitivo basado en un mecanismo simple: todos los pensamientos que ocurran serán hilados entre sí para que estén relacionados con el malestar, perdiendo la capacidad de concentración y siendo más difícil manipular ideas de manera voluntaria, pues todos los elementos terminarán desplazando la atención hacia una experiencia concreta o un pensamiento que produce sensaciones negativas.

Tal estrategia puede estar relacionada con los motivos que tiene un universitario para estudiar Psicología y, como afirman Gámez y Marrero (2003), la mayoría tiene una intención de alcanzar estrategias para superar las propias dificultades de tipo afectivo y de relaciones interpersonales. Además, la línea de orientación principal de la universidad en estudio es la Psicología Clínica, en la que se hace hincapié en patrones disfuncionales del comportamiento por la evaluación y análisis de determinadas conductas que puede influir en el modo personal de evaluar dificultades, pues como menciona Aragón (2011) la mayoría de los estudiantes de

Psicología muestran una actitud analítica y cautelosa ante la vida, evaluando con detenimiento la realidad.

Sin embargo, hay un atributo de la rumiación que presenta Páez (sf.), y es que esta “impide tanto la modificación del sentido de lo ocurrido y la adopción de estrategias constructivas de solución de problemas como la distracción,” hace revivir el sufrimiento que genera lo ocurrido, dejando menos cabida para el esparcimiento; y en este estudio se han encontrado que ambas estrategias; la de distracción y rumiación están en niveles similares.

Esta comparación es importante pues refleja claramente un intento por mantener un equilibrio a nivel cognitivo frente a las emociones negativas que experimentan los estudiantes de Psicología; en el que lógicamente se evite un índice de disfuncionalidad en el manejo de la afectividad.

Además, se pueden emplear diferentes estrategias de regulación del afecto, más aún cuando difieren en el momento de ocurrencia; podría pensarse así, que en primera instancia puede aparecer la rumiación y posterior a esta, un intento por manejarlo con la distracción.

Hay una línea característica que va dando mayor importancia a la investigación, se trata de estudiantes de la carrera de Psicología, de modo que según el período de formación en tal profesión, a pesar de que no sea posible establecer comparaciones significativas, se pueden resaltar ligeras diferencias entre las puntuaciones obtenidas sujetas a discusión; una de ellas es el aumento progresivo de uso de estrategias relacionado al tiempo de preparación; y las siguientes están en relación a las variables contextuales de estudios; académicas y sociales.

En cuanto a la diferencia inicial por el incremento progresivo de uso de formas de regulación, es necesario aludir que van cobrando interés además de las estrategias cognitivas anteriormente mencionadas (distracción y rumiación), las estrategias de afrontamiento directo y, reevaluación y crecimiento personal.

El afrontamiento directo como estrategia de gestión inmediata tiene un efecto directo no solamente en la situación, sino también en la persona que la ejerce, pues genera un sentimiento de competencia personal que modula positivamente el ánimo cuando ha sido posible modificar la situación (Páez, s.f). Además, Di-Collodero, Aparicio y Moreno (2007) mencionan que incluye un incremento de esfuerzos personales para buscar y ejecutar los distintos tipos de solución de la situación.

Arjona y Guerrero (2001) han encontrado una relación directa del afrontamiento directo con el desarrollo de habilidades sociales pues permiten la adaptación ante diferentes situaciones; y se desarrollan por las experiencias que se van adquiriendo con el tiempo y la

interrelación, y con mayor ventaja cuando intervienen otras variables: como incluirse en la temática de estudios de formación en Psicología o el entrenamiento a otras personas en habilidades sociales en talleres e intervenciones individuales.

La estrategia de re-evaluación y crecimiento personal estaría justificada por un lado por la madurez en el pensamiento optimista; pues como refiere Meyer (2007), los estudiantes la perciben como más eficaz en el manejo de la situación; involucrando una percepción positiva que dé significado a la situación, que incluiría conductas referidas a la religión y a ayudar a los demás.

Y por otro lado, es una forma de bienestar personal (Rubio, 2016); una estrategia adaptativa de regulación tanto intra como interpersonal, que mejora claramente el auto-concepto y la integración social (Páez, s.f.). Es necesario considerar también las características propias de la universidad a la que pertenecen los estudiantes en estudio, pues esta es católica, y apunta con evidencia a un enfoque humano en la formación personal y en la responsabilidad con los demás.

En relación a las características contextuales de estudio; académicas y sociales, mencionadas anteriormente; estas pueden explicar un incremento en el período último de formación en la estrategia de aislamiento social; pues el aumento de sobrecarga académica estaría disminuyendo las actividades de tipo social que pueden tener con mayor facilidad jóvenes ingresantes a la universidad; además hay un interés cada vez más personal en el que se invierte tiempo y esfuerzo, en vistas al desarrollo profesional y laboral para el que se preparan con mayor exigencia de tiempo.

Sin duda, es imprescindible describir la frecuencia de estrategias empleadas por los estudiantes según estas sean adaptativas o no; la expresión emocional regulada de manera no coercitiva ni manipulativa, la cual implica un control adicional para mantener la calma y manifestar apropiadamente lo que está sucediendo; esta estrategia como la de la confrontación se encuentran en un nivel significativamente bajo en el estudio, ambas se asocian de modo directo con dificultades en la asertividad (Páez & Da Costa, 2014).

Sin embargo, es necesario describir que la expresión emocional regulada está incluyendo además de la comunicación calmada y asertiva de los sentimientos, el acto de escribir sobre ellos, conducta presente principalmente en el intento por modular los episodios de tristeza, tal como refiere Osorio (2013); y en los resultados es la tristeza la emoción que se ha registrado como la que tiene menor frecuencia de dificultad para manejar en los jóvenes.

Además, como refieren Markus y Kitayama (1991), los individuos, respecto a su cultura, se sienten incómodos expresando emociones que se espera se inhiban, como en el caso de la ira.

En el estudio se ha registrado que los participantes utilizan en promedio más estrategias adaptativas que desadaptativas, resultado que es compartido con Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik y Sevillano (2013), quienes comprobaron que las estrategias clasificadas como adaptativas fueron asociadas a una percepción de mejora en los objetivos adaptativos (funcionalidad).

Es necesario, enfatizar también en la estrategia de regulación fisiológica activa, pues se presenta en nivel mínimo y es considerada una estrategia adaptativa; pues como indica Páez (s.f) involucra actividades que promueven directamente el incremento de energía y con ello, de la afectividad positiva. Sin embargo, Páez (s.f) menciona también que tiene una relación positiva y estrecha con la estrategia de distracción, y paradójicamente en el estudio presentan una frecuencia opuesta, lo cual podría estar respaldado con la frecuencia de estudiantes que practican deporte, la cual no es elevada, además como mencionan Company, Urbest y Sánchez (2012) esta alternativa de manejo de afectividad podría relacionarse de modo personal, más con el manejo de la ansiedad que con el de emociones de tristeza o ira.

Páez y Da Costa (2014) afirman que la condición de adaptabilidad de las estrategias de regulación dependen del contexto; es más, enfatiza en que la misma flexibilidad de estrategias es adaptativa; aunque hay algunas estrategias que por su relación directa con el bienestar general pueden considerarse adaptativas o no; en otras esta calificación, dependerá de la situación que se intenta manejar.

Es lo que sucede con la estrategia de abandono conductual, por el hecho de renunciar al manejo de una situación, se relaciona con el malestar afectivo y la falta de compromiso en la solución de una determinada situación displacentera (Páez Da Costa, 2014); sin embargo es interesante identificar que puede resultar siendo una estrategia adaptativa en el manejo de la ira, en el intento de distanciarse de la situación o los responsables de la misma, como modo de esperar a que la situación pueda calmarse para poder tomar decisiones apropiadas (Páez, s.f.).

El que esta estrategia de regulación expresiva tenga una mínima frecuencia a diferencia de otros estudios que se realizaron en España (Company, Urbest & Sánchez, 2012; Páez & Vergara, 1992) pueden justificarse con una afirmación de Vargas (1991) que resulta interesante considerar:

Hay una manera de ser española, afirmativa y explícita, que a cualquier peruano le resulta desconcertante, casi ofensiva. Nosotros, para decir "no" decimos "sí, pero", hablamos con diminutivos a fin de suavizar cualquier sentimiento o convicción, damos por sobreentendido que a la hora de expresarse la línea más corta entre dos puntos no es la recta sino la espiral o la curva, y parecemos convencidos de que no mostrar alguna duda o inhibición en el diálogo es una descortesía (p.12).

Esta característica cultural de expresión de sentimientos se manifiesta en el cuidado del contenido y modo de comunicar del mensaje, mas no se podría afirmar que por ello indique supresión de sentimientos, estrategia claramente disfuncional.

De las estrategias que pueden considerarse adaptativas, y en las que se observa diferencias respecto a emociones; la distracción es la estrategia más frecuente, principalmente en episodios de tristeza; Meyer (2007) ha obtenido el mismo resultado, encontrando también la distracción como estrategia más utilizada y la que se percibe como la más eficaz, entendida por los jóvenes como habilidad social y activa para sentirse mejor. Thayer (1998) la ha registrado también como la estrategia más frecuente, valorándose como bastante eficaz, sin embargo sus efectos son de corta duración.

La importancia de su funcionalidad radica en la interrupción de pensamientos repetitivos sobre la situación negativa para mejorar el entendimiento de lo que sucede; sin embargo deja de serlo cuando se abandona la situación problemática o se suprime la vivencia emocional de manera constante, Páez (s.f.).

Moyal, Henik y Anholt (2013) mencionan que las personas tienden a elegir la distracción cuando los estímulos emocionales son muy intensos, y que esta estrategia reduce el afecto negativo de modo considerable. Estos hallazgos están en línea con los datos sobre la activación cerebral durante la distracción, que muestran una mayor activación en la corteza prefrontal y una menor activación en la amígdala, reafirmando el enunciado anterior.

Asimismo, esta estrategia permite la reevaluación y reinterpretación de la situación, incita las emociones positivas y favorece las interacciones sociales (Larsen & Prizmic 2004).

Por su parte, Adam y Scott (2009) respaldan tal efectividad, considerando que además de reducir el estado emocional negativo, tiene un carácter gratificante y accesible para la persona, pues hay una relativa facilidad de usar esta estrategia, por las distintas actividades alternativas a desarrollar.

Esta última aseveración tiene un rasgo de disfuncionalidad si se aprecia de modo objetivo, racional, a largo plazo, y como respuesta específica; pues como menciona Thayer (1998) hay actividades que nos distraen, propician un estado positivo, pero que pueden

implicar un reducido esfuerzo; así por ejemplo el ver televisión o escuchar música; una actitud que puede ser frecuente y podría dejar al joven sin enfrentar las dificultades de modo asertivo, o simplemente no preocuparse por ello. Sin embargo, en el estudio la estrategia de afrontamiento directo podría decirse que está en un nivel elevado; por lo que sería necesario analizar de modo más preciso esta dinámica de respuesta ante las dificultades.

Así también, como se mencionó anteriormente, las estrategias de rumiación y distracción podrían reflejar cierta adaptabilidad, en el intento por buscar un equilibrio que evite la culpabilización y autocrítica.

Ante la justificación de los resultados obtenidos, resulta oportuno analizar la adaptabilidad y eficacia de las estrategias estudiadas; pues claramente dependerán no solo de las variables contextuales sino también de las personales, de lo que puede representar un patrón de conducta.

Conclusiones

Los participantes del estudio con mayor frecuencia son mujeres, solteros provenientes de la costa del país. A la mayor parte les corresponde ser los hermanos mayores de un total de dos o tres hermanos promedio en la familia. Además, con frecuencia elevada, son jóvenes que viven con ambos padres.

En cuanto al grupo de relaciones interpersonales que modula su afectividad negativa, las relaciones en la familia representan el contexto más importante para los universitarios, seguida por las relaciones de pareja.

En relación al sexo, las estrategias más frecuentes tanto para varones como mujeres son la rumiación y distracción. A pesar de que no existan diferencias considerables en el uso de estrategias según sexo, las mujeres emplean, ante episodios displacenteros estrategias de búsqueda de ayuda social y, reevaluación y crecimiento personal; con una ligera mayor frecuencia que los varones.

Respecto al período de estudios de formación en Psicología; hay un ligero crecimiento progresivo que permite afirmar que los universitarios del último año manejan mayor número de estrategias de autorregulación afectiva; sin embargo son diferencias no significativas, en general.

Los jóvenes emplean en mayor nivel con más frecuencia estrategias adaptativas que desadaptativas. Sin embargo, estrategias adaptativas como la expresión emocional regulada y la regulación fisiológica activa se presentan en un nivel mínimo.

La estrategia que presentan los universitarios con mayor frecuencia en Nivel Alto, tanto para episodios de tristeza como de ira, es la distracción.

Recomendaciones

Las recomendaciones que a continuación se detallan podrían estar a cargo del Área de Tutoría de la Escuela de Psicología de la universidad en estudio:

En relación a la distracción como estrategia más frecuente tanto para episodios de tristeza como de ira; evaluar la forma que emplean los jóvenes para resolver dificultades, además proponer y desarrollar actividades alternativas para incrementar el afecto positivo, las cuales podrían enfocarse en el ámbito artístico, deportivo o académico de los universitarios.

Orientar, mediante talleres y entrevistas individuales, la evaluación cognitiva que tienen los universitarios sobre las situaciones displacenteras que experimentan y sobre ellos mismos; a fin de que puedan ser reflexivos, pero sin llegar a la culpabilización y autocrítica disfuncional, características de la rumiación.

Además, propiciar el desarrollo de habilidades comunicativas asertivas para la expresión regulada de los sentimientos, mediante talleres vivenciales y prácticos de la autorregulación emocional que podrían programarse periódicamente como actividades necesarias en la formación profesional de los jóvenes o estar incluidos en las asignaturas en las que se pueda desarrollar el manejo de la afectividad, esta última recomendación podría considerarse en coordinación con Dirección Académica de la Escuela de Psicología.

En relación a las limitaciones del estudio, considerar tres aspectos importantes; primero, los aspectos personales y situacionales que intervienen en regulación de la afectividad, para que la evaluación de la variable pueda ser objetiva y precisa; segundo, establecer la relación entre la adaptabilidad y eficacia de las estrategias lo cual podría brindar información importante respecto a los estudiantes y a las estrategias en sí mismas; tercero, incluir estrategias de regulación de la afectividad que pueden ser recientes, de suma importancia y a la vez, poco estudiadas, como las autolesiones.

Referencias

- Adam, A. & Scott, H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23(6), 1181-1220. Recuperado de: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080>.
- Alonso, O. (2013). Relación entre los estilos de aprendizaje y el uso de las TIC en el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Silogismo*, 11(1), 21-43.
- Aragón, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Perfiles Educativos*. 33, 68-87. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/132/13219088005.pdf>
- Arjona, J. & Guerrero, S. (2001). *Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-182-1-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamie.html>
- Berduzco, M.; Jarufe, C & Espinoza, B. (2010). Inteligencia emocional. Factores asociados con los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la universidad nacional de San Antonio Abad de Cusco. *El Antoniano* 123, 133-140.
- Campos, Iraurgui, Páez & Velasco (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82(2), 25-44. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N82-2.pdf>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414
- Cicua, D. Méndez, M y Muñoz, L. (2008). Factores en el consumo de Alcohol. *Pensamiento Psicológico*. 11(4) Recuperado de: http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/ps11-7.pdf
- Company, R. (2016). *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa*. (Tesis doctoral). Recuperada de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/398695>
- De la Torre, J., Sánchez, C. & Espinoza, J. (2014). Cambios de comportamiento psicosocial en estudiantes universitarios al cursar la Carrera de Psicología. *Revista de Educación y Desarrollo*. 31. pp. 73-78. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/31/31_Columba.pdf

- De Priego, W. (2014). *Ansiedad y autorregulación emocional en acogedores de Lima*. (Tesis de licenciatura). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Di-Collodero, C; Aparicio, D. & Moreno, J. (2007). Descripción de los Estilos de Afrontamiento en Hombres y Mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la Cultura*. México: Trillas. Recuperado de: http://www.academia.edu/11277020/Bajo_las_garras_de_la_cultura_Diaz_Guerrero
- Fernández, E.; García, B.; Jiménez, M.; Martín, M.; & Domínguez, F. (2013). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández, Zubieta y Páez (2000). Expresión e inhibición cultural en diferentes culturas. pp(73-98). Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: <http://www2.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar/FernandezCLPaidos.pdf>
- Figuroa, D. (2009). Regulación emocional en niños y adolescentes. *Psiquiatría Universitaria*.5(1), 111-115
- Forgas, J. (2000). Managing moods: Toward a dual-process theory of spontaneous mood regulation. *Psychological Inquire*, 11, 172-177.
- Gámez, E. Y Marrero, H. (2003). Metas y motivos en la elección de la carrera universitaria: un estudio comparativo entre psicología, derecho y biología. *Anales de Psicología (Murcia)*, 19 (1), 121-131. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v19/v19_1/12-19_1.pdf
- García, M. (2013). Análisis de la Utilización de Estrategias en el Aprendizaje de la Lengua Extranjera. *Revista de Investigación Educativa*, 31 (1), 53-76. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.31.1.133451>
- García, F. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*. 11(2), 157-172. Recuperado de: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- Gartzia, L.; Aritzeta, A. Balluerka, N. & Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología*, 28 (2), 567-575.
- Garrido L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional: Implicaciones para la Salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3).
- Giuliani, M. & Morales, F. (2012). *La regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Mar del Plata

- Gómez, E. (2012). *Evaluación del apego en estudiantes universitarios*. Horizonte Médico, 12(3). 42-46.
- Gómez, P. & Calleja, B. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado de:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*. pp. 525-552. New York: Guilford.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36.
- Joorman, J., & Quinn, M. (2014). Cognitive process and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4): 308-315.
- Kraaij, V., Garnefski, N., De Wilde, E.J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & Ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 185-193.
- Larsen, R. (2000). *Towards a science of mood regulation*. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Larsen, R. & Prizmic, Z. (2004). Affect and person specificity, *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications* (pp. 40-61). New York: The Guildford Press.
- Lohr, S. (1999). *Muestreo: Diseño y análisis*. México: International Thomson Editores
- Martín-Albo & Castro (2012). *Inteligencia Emocional y Motivación del Estudiante Universitario* (Tesis Doctoral). Gran Canaria: Universidad de las palmas.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (1), 321-332
- Meyer, M. (2007). Estilos de Afrontamiento en Situaciones de Tristeza en Estudiantes de la Universidad Iberoamericana mediante el Coping Inventory of Depression (CID). *Psicología Iberoamericana*. 15(1), 24-33. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/1339/133915928004/>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. (Tesis de Licenciatura), Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Ministerio de Salud (2016). *Módulo de atención Integral en Salud Mental: Depresión*. Lima: Universidad Nacional Cayetano Heredia. Recuperado en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/820_MS-PROM14.pdf
- Moyal, N. Henik, A. & Anholt, G. (2013). Cognitive strategies to regulate emotions—current evidence and future directions. *Front Psychol*, 4(4). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/259879200_Cognitive_strategies_to_regulate_emotions-current_evidence_and_future_directions.
- Muro, M. (2010). Cólera y acoso escolar en un grupo de adolescentes de un colegio estatal en Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Smith, K. (2015). *La separación y el conflicto parental: efectos en las relaciones afectivas de los hijos adultos jóvenes*. (Tesis doctoral). Donostia: Universidad del País Vasco.
- Oberst, U., Company, R., Sánchez, F., Oriol, X., & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autoregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología* 43, 3-15.
- Ortega, N; García, R; Rivera, A & Jiménez, D. (2014). Las Emociones en Jóvenes Universitarios con respecto al sexo, rendimiento escolar y trayectoria escolar. Un Estudio Comparativo. *European Scientific Journal*, 10(10), pp.219-227
- Ortega, N.; Duran, K.; Arrieta, M.; Rivera, A. & García, R. (2013). *Habilidades Emocionales en hombres y mujeres estudiantes de Ciencias de la Salud*. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Páez, D., (sin fecha). Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva: Episodios de Enojo, Tristeza y Alegría. Recuperado de: <https://www.ehu.es/documents/1463215/1492921/>
- Páez, D. & Costa, S. (2014). Regulación Afectiva (de Emociones y Estado de Ánimo) en el Lugar de Trabajo. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14(2), abr-jun 2014, 190-203.
- Páez, D; Martínez, F; Sevillano, V; Mendiburo, A & Campos, M. (2012). Evaluación de los estilos de regulación afectiva en la ira y la tristeza mediante la Escala de Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema*. 24(2), pp. 249-254.
- Páez, D., Martínez Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M. & Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 246-262.

- Papalia, D.; Olds, S. & Feldman, R. (2005). *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill
- Pérez, M; Redondo, M. & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 11(28). Recuperado de:
<http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Pérez, Y. (2014). *Particularidades de la regulación de emociones displacenteras en adolescentes con diagnóstico de hipertensión arterial esencial*. (Tesis doctoral). Recuperado de: <http://tesis.repo.sld.cu/924/1/Tesis.pdf>
- Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva: Episodios de Enojo, Tristeza y Alegría. País Vasco: Universidad del País Vasco. Recuperado de:
<http://www.ehu.eus/documents/1463215/1492921/Ficha+8+Regulaci%C3%B3n+y+Afrontamiento+Emocional+afectividad+negativa+y+positiva>.
- Rice, F. (1997). *Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital*. México: Pearson Educación
- Rodríguez, C. & Herrera, L. (2008). El valor familia en estudiantes universitarios de España: análisis y clasificación. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(2), 215-230. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29213202.pdf>
- Ruiz, E.; Salazar, I. & Caballo, V. (2012). Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Behavioral Psychology* 20(1), 281-304. Recuperado de: http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=543
- Saucedo, J; Salazar, R; & Díaz, C. (2010). *Inteligencia emocional en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (Lambayeque, Perú)*. Mayo-Junio 2010. (Tesis de Licenciatura). Lambayeque: UNPRG.
 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060224>
- Skinner, E.; Edge, K.; Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*. 129 (2). Recuperado de:
https://www.pdx.edu/sites/www.pdx.edu/psy/files/15_Searching_for_the_structure_of_coping--Skinner_Edge_Altman_Sherwood--2003.pdf
- Suberviola, I. & Santiago, R. (2011). *¿Somos o nos hacemos emocionalmente diferentes? La variable género en la evaluación de las competencias emocionales en alumnado de la Universidad de la Rioja*. La Rioja: Universidad de la Rioja. Recuperado de:
http://www.unirioja.es/genero/archivos/pdf/congreso_sevilla_2011_2.pdf

- Thayer, J. (1998) "Effects of role conflicts and role satisfactions on stress of three professions a path analysis approach", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 13 Issue: 5/6, 318-333. Recuperado de:
<http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/02683949810219882?fullSc=1&journalCode=jmp>
- Vargas, M. (12 de mayo de 1991). La historia interminable. *El País*. Recuperado de:
https://elpais.com/diario/1991/05/12/opinion/673999212_850215.html

Apéndices

Apéndice A

Solicitud de autorización para desarrollo de la investigación



Chiclayo, 08 de junio del 2016

Dra. Beatriz Isabel Ortega Pauta
Directora de la Escuela de Psicología
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Chiclayo.

Asunto: Solicita autorización para realizar estudio

De mi especial consideración:

Reciba un cordial saludo; el propósito de la misiva es para informarle que como estudiante de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, para el desarrollo de la tesis se realiza una investigación en diferentes instituciones. En este contexto, se pretende realizar un estudio sobre la regulación de la afectividad en estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología, a cuyos asociados usted representa.

Por tal motivo, se solicita autorización para que una estudiante pueda entrevistar a los estudiantes que utilizan los servicios de la Escuela de Psicología.

La identificación del estudio es:

Título: Regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, de septiembre a diciembre 2017.

Responsable: Albines Chuna María Gracia

Se informa que el estudio será de importancia para los estudiantes de la Escuela que Ud. dirige, por lo que los resultados, que se presentarán en un Informe Científico, también la estudiante se compromete a entregar a su despacho, una vez concluida la investigación.

Es propicia la ocasión para desearle éxitos en su gestión y agradecer su fina atención.

Atentamente.

Dra. Marilia Sibebe Cortez Vidal
 Responsable de la Asignatura
 Seminario de Tesis I.

.....
Marilia S. Cortez Vidal
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 15831

Handwritten note:
 Isabel
 8.6.2017/4:15 pm

<i>Nada</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>De forma moderada</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo</i>	<i>Casi Siempre</i>
0	1	2	3	4	5	6

16	Practicar relajación, meditación.	0	1	2	3	4	5	6
17	Dormir o echar una siesta.	0	1	2	3	4	5	6
18	Comer algo para mejorar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
19	Tomar café, bebidas con cafeína o té.	0	1	2	3	4	5	6
20	Beber para mejorar el estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
21	Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto.	0	1	2	3	4	5	6
22	Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música etc.... para distraerme.	0	1	2	3	4	5	6
23	Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
24	Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos	0	1	2	3	4	5	6
25	Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
26	Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de hacer reír a otros.	0	1	2	3	4	5	6
27	Expresar o comportarme más afectuosamente, demostrar cariño, ser cariñoso.	0	1	2	3	4	5	6
28	Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor.	0	1	2	3	4	5	6
29	Soñar con el momento en el que no tendría este problema o estaría en esta situación positiva.	0	1	2	3	4	5	6
30	Tratar de pensar en esas cosas en las que me va bien.	0	1	2	3	4	5	6
31	Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida.	0	1	2	3	4	5	6
32	Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
33	Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba, con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
34	Aguantar la situación, echar para adelante.	0	1	2	3	4	5	6
35	Tratar de aceptar mi destino, lo que es inevitable, tiene que ser así.	0	1	2	3	4	5	6
36	Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso.	0	1	2	3	4	5	6
37	Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente.	0	1	2	3	4	5	6
38	Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia.	0	1	2	3	4	5	6
39	Tratar de encontrar algo bueno en la situación.	0	1	2	3	4	5	6
40	Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual.	0	1	2	3	4	5	6

<i>Nada</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>De forma moderada</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo</i>	<i>Casi Siempre</i>
0	1	2	3	4	5	6

41	Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien.	0	1	2	3	4	5	6
42	Compararme con personas que están en una situación peor que la mía.	0	1	2	3	4	5	6
43	Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación.	0	1	2	3	4	5	6
44	Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas.	0	1	2	3	4	5	6
45	Manifiestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme.	0	1	2	3	4	5	6
46	Manifiestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar o mejorar las cosas.	0	1	2	3	4	5	6
47	Hablar con sarcasmo e ironía a/de la(s) persona(s) que provocaron la situación.	0	1	2	3	4	5	6
48	Mostrar mis emociones a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome de forma diferente hacia ellas.	0	1	2	3	4	5	6
49	Mantener mis sentimientos bajo control mientras era conveniente y posteriormente, cuando estos no empeorarían las cosas, manifestarlos.	0	1	2	3	4	5	6
50	Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms o mail..	0	1	2	3	4	5	6
51	De forma calmada, pedir razones por lo que se ha hecho y dicho.	0	1	2	3	4	5	6
52	Hablar a alguien sobre cómo me siento.	0	1	2	3	4	5	6
53	Hablar para obtener comprensión y apoyo.	0	1	2	3	4	5	6
54	Pedir ayuda a otra persona para resolver o mejorar la situación que provocó mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
55	Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme.	0	1	2	3	4	5	6
56	Preguntar a alguien que enfrentó un problema o situación similar qué es lo que hizo.	0	1	2	3	4	5	6

Apéndice C
Ficha de Datos Sociodemográficos

1. Sexo: F M
2. Edad: _____
3. Ciclo de estudios: _____
4. Estado Civil
 - a) Soltero
 - b) Casado
 - c) Conviviente
 - d) Separado/ Divorciado
 - e) Viudo
5. Lugar de procedencia
 - a) Costa
 - b) Sierra
 - c) Selva
6. Ud. vive en:
 - a) Urbanización
 - b) Cercado
 - c) Pueblo Joven
 - d) Barrio
 - e) Asentamiento humano
7. Número y ubicación entre hermanos: _____
8. ¿Con quién(es) vive?
 - a) Ud. sólo(a)
 - b) Ud. con ambos padres
 - c) Ud. solo con su padre/ solo con su madre
 - d) Con abuelos
 - e) Otros familiares
 - f) Otros. Especifique:.....
9. ¿Practica Ud. deporte?
 - a) Sí
 - b) No
10. ¿Participa Ud. de algún grupo o reunión (social, religiosa, deportiva)?
 - a) Sí
 - b) No

Apéndice D

Resolución de Aprobación del proyecto



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 532-2017-USAT-FMED
Chiclayo, 22 de setiembre de 2017

Vista la solicitud N° 142967 de fecha 21 de setiembre de 2017 que adjunta el documento de aprobación emitido por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante Albines Chuna María Gracia, de la Escuela de Psicología.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: Estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, septiembre a diciembre 2017, fue aprobado por el Comité Metodológico de la Escuela de Psicología y el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Disponer que la estudiante gestione ante las instituciones pertinentes las facilidades para la recolección de información.

Regístrese, comuníquese y archívese.



SECRETARÍA ACADÉMICA
FACULTAD DE MEDICINA

MSc. Bgo. Antero Enrique Yacaffi Martínez
Secretario Académico
Facultad de Medicina



FACULTAD DE MEDICINA

Méd. Jorge Luis Limo Liza
Decano (e)
Facultad de Medicina

Apéndice E

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Instituciones : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadores : Albines Chuna, María Gracia
 Título : Regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, de septiembre a diciembre 2017.

Fines del Estudio:

La participación en este estudio le permitirá conocer las estrategias más frecuentes que utiliza para el manejo de emociones de tristeza e ira.

Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario y un test que tiene un tiempo de duración de 20 min aproximadamente cada uno.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

Se le informará de manera individual y confidencial los resultados que se obtengan de los test realizados mediante un correo electrónico

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio.

Uso de la información:

Los datos obtenidos del Cuestionario de Medida de Estilos de Regulación Afectiva - MARS, ampliada a episodios de tristeza e ira (2012), servirán para determinar los niveles de uso de estrategias de regulación afectiva.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a María Gracia Albines Chuna: 990049501

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, teléfono 606200 anexo 1138

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo qué sucederá si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Nombre:
 DNI:
 Fecha:

Investigador

Nombre: María Gracia Albines Chuna
 DNI:75364498
 Fecha:

Apéndice F
Consentimiento para participar en un estudio de investigación
- Padre de familia -

Instituciones : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadores : Albines Chuna, María Gracia
 Título : Estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, de septiembre a diciembre 2017.

Señor padre de familia:

A través del presente documento se solicita su autorización para que su menor hijo participe de estudio: Estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, septiembre a diciembre 2017.

La regulación afectiva es el intento por controlar nuestros afectos, sentimientos y emociones, para lo cual se hace uso de diferentes estrategias o formas de control.

Fines del Estudio:

Esta investigación es desarrollada por una investigadora de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo para determinar los niveles de uso de estrategias de regulación de afectividad en estudiantes de la escuela de Psicología en una universidad particular de Chiclayo.

Procedimientos:

Si usted acepta la participación de su hijo en este estudio, se le solicitará al menor que responda a las preguntas de un cuestionario, de aproximadamente 20 minutos de duración.

Riesgos:

No se prevé riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

Su hijo se beneficiará de una evaluación Psicológica sobre las estrategias de regulación afectiva que emplea respecto a la emoción que sea más difícil de manejar; ya sea ira o tristeza.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación de su hijo/a en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del participante:

La participación es voluntaria. Su hijo(a) tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a María Gracia Albines Chuna: 990049501

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, teléfono 606200 anexo 1138

CONSENTIMIENTO

Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo en que consiste su participación en el proyecto, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

 Padre de familia

Nombre:

DNI:

Fecha

 Investigador

Nombre: María Gracia Albines Chuna

DNI:75364498

Fecha:

Apéndice G

Asentimiento Informado

Parte 1: Información

Mi nombre es María Gracia Albines, y mi trabajo consiste en investigar y hacer preguntas para saber cuáles son las formas que tienes para controlar tu afectividad en momentos de ira y tristeza.

Te vamos a brindar información e invitarte a tomar parte de este estudio de investigación. Puede elegir participar o no. Puede que haya alguna palabra que no entiendas o cosas que quieras que te las explique mejor. Por favor, puedes pedir ayuda en cualquier momento y me tomaré un tiempo para explicártelo.

Objetivo: Determinar los niveles de estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en los estudiantes de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, septiembre a diciembre 2017.

Procedimientos: Vamos a hacerte unas preguntas en unas hojas, vamos a leer las instrucciones y te las explicaremos para que nos puedas responder con la verdad.

Riesgos: ¿Es esto malo o peligroso para mí? No es riesgoso, porque solo vamos a hacerte preguntas y tú responderás. Si no entiendes, te podremos explicar.

Beneficios: ¿Hay algo bueno que vaya a ocurrirme? Es un beneficio para ti porque no solo preguntaremos, sino que al finalizar el estudio, podremos compartirte qué estrategias utilizas para el control de tu afectividad.

Confidencialidad: ¿Van a saber todos acerca de esto? No diremos a otras personas que estás en esta investigación y no compartiremos esta información sobre ti a nadie que no trabaje en el estudio de investigación. El cuestionario es confidencial.

Compartir los resultados: ¿Me informarán de los resultados? Cuando terminemos la investigación, te diremos los resultados del trabajo. Después, les informaremos a más personas sobre la investigación y lo que hemos averiguado sin identificarlos, ya que siempre mantendremos en reserva tu identidad.

Parte 2: Formulario de Asentimiento

“Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo. Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información (o se me ha leído la información) y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo.

Acepto participar en la investigación”.

O

“Yo no deseo participar en la investigación y no he firmado el asentimiento que sigue”.

_____ (iniciales del adolescente)

Solo si el/la adolescente asiente:

Nombre del adolescente _____

Firma del adolescente: _____ **Fecha:** _____

Nombre del testigo (diferente de los padres) _____

Y Huella dactilar del/la adolescente/menor

Firma del testigo _____ **Fecha** _____

Copia dada al participante _____ (iniciales del investigador/asistente) El Padre/madre/apoderado ha firmado un consentimiento informado _Si _No.