

34

Fecha de presentación: diciembre, 2023

Fecha de aceptación: marzo, 2024

Fecha de publicación: mayo, 2024

ÁREAS DEL FUNCIONAMIENTO

SOCIAL QUE FAVORECEN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE SANTA ELENA, ECUADOR

AREAS OF SOCIAL FUNCTIONING THAT FAVOR EMOTIONAL SELF-REGULATION IN LAW STUDENTS FROM SANTA ELENA, ECUADOR

Sara Nila Yagual Rivera ^{1*}

E-mail: syagual@upse.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1395-3225>

Evelyn Panchana Yagual ¹

E-mail: syagual@upse.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6848-1920>

*Autor para la correspondencia

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad, Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Yagual Rivera, S. N. & Panchana Yagual, E. (2024). Áreas del funcionamiento social que favorecen la autorregulación emocional en estudiantes de derecho de Santa Elena, Ecuador. *Universidad y Sociedad* 16(3), 328-335.

RESUMEN

Uno de los estratos sociales más necesitados de la autorregulación emocional lo constituyen los jóvenes, por las características propias del desarrollo psicológico que expresan más reacción ante las dificultades y conflictos, que autocontrol y análisis situacional, lo cual los ubica en una situación vulnerable ante los constantes cambios sociales. El objetivo de este estudio es realizar la correlación entre el funcionamiento social y la autorregulación emocional en estudiantes de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. El estudio es descriptivo y correlacional, desde una metodología mixta, y la muestra está formada por 106 estudiantes, de los cuales el 62,3% son mujeres y el 37,7% son hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 58 años (M=25,15; DT=8,13). Los resultados estadísticos descriptivos revelan que la autorregulación tiene una media de 20,42 (DT = 4,18), indicando un nivel moderado, mientras que el funcionamiento social presenta una media de 17,80 (DT = 4,81), evidenciando variabilidad en esta dimensión. En cuanto a las puntuaciones típicas (PT) en las subescalas de la Escala de Funcionamiento Social (SFS), se observa que el Aislamiento tiene una PT media de 109,32 (DT = 11,01), mostrando diversidad en las experiencias de aislamiento. En el análisis por género, se observan similitudes en las puntuaciones de aislamiento, comunicación, autonomía ejecución y empleo entre hombres y mujeres. Las principales conclusiones muestran que existe una correlación alta entre las áreas de funcionamiento social y la autorregulación emocional en estos sujetos.

Palabras clave: Áreas de funcionamiento social, Autorregulación emocional, Actividades de ocio, Aislamiento, Empleo y comunicación.

ABSTRACT

One of the social strata most in need of emotional self-regulation is young people, due to the characteristics of psychological development that express more reaction to difficulties and conflicts than self-control and situational analysis, which places them in a vulnerable situation in the face of constant stress social changes. The objective of this study is to carry out the correlation between social functioning and emotional self-regulation in law students at the Peninsula State University of Santa Elena, Ecuador. The study is descriptive and correlational, from a mixed methodology, and the sample is made up of 106 students, of which 62.3% are women and 37.7% are men, aged between 18 and 58 years (M=25.15; SD=8.13). The descriptive statistical results reveal that self-regulation has a mean of 20.42 (SD = 4.18), indicating a moderate level, while social functioning has a mean of 17.80 (SD = 4.81), evidencing variability in this dimension. Regarding the typical scores (PT) in the subscales of the Social Functioning Scale (SFS), it is observed that Isolation has an average PT of 109.32 (SD = 11.01), showing diversity in isolation experiences. In the analysis by gender, similarities are observed in the isolation, communication, autonomy, execution and employment scores between

men and women. The main conclusions show that there is a high correlation between the areas of social functioning and emotional self-regulation in these subjects.

Keywords: Areas of social functioning, Emotional self-regulation, Leisure activities, Isolation, Employment and communication.

INTRODUCCIÓN

La relación entre las áreas de funcionamiento social y la consecución de determinadas emociones constituye una relación de necesario análisis en la actualidad, y de estas con la autorregulación emocional suponen un espectro amplio para el análisis descriptivo y correlacional de estos procesos en la vida real de los estudiantes universitarios en el contexto histórico actual de Ecuador.

Después de la crisis generada por el virus del SARS-CoV-2 a nivel mundial, se inicia un descontrol en el control emocional de las personas, así como lo indicó las cifras emitidas por la Organización Mundial de Salud en el 2020, y en Ecuador se instauró una línea telefónica para brindar apoyo psicológico, social y emocional, donde las personas que accedieron 84.25% (de ellas el 25.67% jóvenes) que requería orientaciones para lidiar con el estrés y el 14.18% (de ellos el 8% jóvenes) por patologías de ansiedad y depresión para lidiar con el contexto en que se encontraban.

Estas formas de reaccionar ante determinadas situaciones cotidianas de crisis o desastres es lo que Goleman (2015) explica como el tener conciencia de uno mismo, conocer las emociones propias; identificando las debilidades, fortalezas, impulsos y necesidades adquiridas durante el período de crisis. Cuando están ausentes estas características, muestra a una persona poco crítica y/o excesivamente positiva, impidiendo la honestidad y reconocimiento de los sentimientos que puedan afectar al sujeto y a los demás.

El poseer conciencia de las emociones propias, según Caruso & Salovey (2012) permite controlarlas y manejarlas, ya que las emociones poseen información que intervendrá en los pensamientos y el sujeto logrará adaptarse mejor a las demandas sociales y los cambios que se generen cotidianamente en sus contextos. Por ende las emociones hay que integrarlas de forma ingeniosa a las acciones, razonamiento, juicio y manera de resolver conflictos; y estar abiertos a cualquier emoción para seleccionar estrategias que permitan aprovechar los beneficios que generan los sentimientos acorde a la mejor reacción adaptativa posible al medio.

Desde el manejo coherente y contextualizado de las emociones, condiciona la convivencia armónica en sociedad y exige a los ciudadanos la autorregulación emocional a la hora de orientar sus acciones en el entorno social, así como el reconocimiento del otro como una persona con igual condición de derechos. El aprender a convivir con las diferencias individuales y colectivas no es una cuestión innata, sino constituye una construcción social en la

cual está presente el seguimiento de normas y leyes para demarcar límites entre los intereses propios y los intereses colectivos o nacionales.

Las reglas delimitan el actuar humano en la sociedad y a la base de esta debe estar el principio de la autorregulación emocional, como un elemento medular de la construcción social. La diferencia humana exige tener principios y normativas claras a la hora de convivir socialmente; por ello, sin lugar a dudas, ser un ser humano autorregulado emocionalmente no es una cuestión de elección, sino un fundamento sobre el que opera cualquier normatividad.

Uno de los estratos sociales más necesitados de la autorregulación emocional lo constituyen los jóvenes, por las características propias del desarrollo psicológico que expresan más reacción ante las dificultades y conflictos, que autocontrol y análisis situacional (Santana-González, 2022), lo cual los ubica en una situación vulnerable ante los constantes cambios sociales que se erigen en la sociedad ecuatoriana. Como elementos que subyacen a la autorregulación es preciso valorar esencialmente las discusiones que llevarán al estudiantado al reconocimiento del otro. La 'otredad' y 'alteridad', los cuales se constituyen en elementos imprescindibles en las relaciones de ciudadanía.

Reconocer al otro implica reconocerse a mí mismo, a las acciones individuales e iniciar en procesos de autorregulación, y llegar a comprender al otro, aceptarlo y concebir la existencia de ambos en el mismo mundo social, destinados a construir con fines mutuos una nueva sociedad. La complejidad social de existir entre las diferencias y las necesidades conlleva obligatoriamente a la alteridad y la otredad (elementos que se logran desde la autorregulación emocional), dado que convocan a ver al otro con sus particularidades, situado en la propia existencia.

Como objetivo de este estudio se plantea realizar la correlación entre el funcionamiento social y la autorregulación emocional en estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio es descriptivo y correlacional, desde una metodología mixta, donde se relacionan las variables de las áreas de funcionamiento social con las emociones en estudiantes de derecho de tercer semestre de la Universidad Estatal de Península de Santa Elena en Ecuador, durante el periodo comprendido entre junio y diciembre 2023.

La muestra está formada por 106 estudiantes, de los cuales el 62,3% son mujeres y el 37,7% son hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 58 años (M=25,15; DT=8,13).

Para llevar a cabo los análisis estadísticos se utilizó el programa IBM SPSS en su versión 25. En primer lugar, se realizó la codificación y exploración de los datos, tras lo cual se calcularon nuevas variables atendiendo a la corrección de los cuestionarios. También se recodificó la variable edad en distintos grupos.

En segundo lugar, se realizó un análisis descriptivo del conjunto de variables con la finalidad de conocer la distribución de las mismas, para el análisis descriptivo se utilizaron frecuencias con porcentajes para las variables categóricas y, además, media y desviación típica para las cuantitativas.

Posteriormente se aplicó la correlación de Pearson para comprobar si existía relación entre las variables de estudio, tras lo cual se aplicó la regresión lineal para estudiar la causalidad. Además, se aplicó la prueba de t de Student para muestras independientes con la finalidad de estudiar diferencias entre grupos. En todos los casos se trabajó con un nivel de confianza del 95%.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados estadísticos descriptivos revelan que la autorregulación tiene una media de 20,42 (DT = 4,18), indicando un nivel moderado, mientras que el funcionamiento social presenta una media de 17,80 (DT = 4,81), evidenciando variabilidad en esta dimensión. En cuanto a las puntuaciones típicas (PT) en las subescalas de la Escala de Funcionamiento Social (SFS), se observa que el Aislamiento tiene una PT media de 109,32 (DT = 11,01), mostrando diversidad en las experiencias de aislamiento.

La Comunicación presenta una PT media de 82,25 (DT = 2,74), sugiriendo homogeneidad en habilidades comunicativas. La Autonomía Ejecución tiene una PT media de 51,83 (DT = 51,10), reflejando variabilidad sustancial. En Ocio, la PT media es de 99,14 (DT = 52,63), indicando una amplia gama de experiencias en el ámbito del ocio. Las Actividades muestran una PT media de 75,36 (DT = 56,00), sugiriendo variabilidad significativa en la participación en actividades prosociales. La Autonomía Competencia tiene una PT media de 14,94 (DT = 37,28), evidenciando diversidad en la competencia en la toma de decisiones. Por último, en Empleo, la PT media es de 108,75 (DT = 6,73) (Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	M	DT
Autorregulación	20,42	4,18
Funcionamiento social	17,80	4,81
Aislamiento (PT)	109,32	11,01
Comunicación (PT)	82,25	2,74
AE (PT)	51,83	51,10
Ocio (PT)	99,14	52,63
Actividades (PT)	75,36	56,00
AC (PT)	14,94	37,28
Empleo (PT)	108,75	6,73

Fuente: Elaboración Propia.

Se aplicó una prueba t de Student para muestras independientes para comprobar si existían diferencias en las distintas dimensiones que conforman el funcionamiento social sin encontrar diferencias estadísticamente significativas en ningún caso ($p > 0,05$).

En el análisis por género, se observan similitudes en las puntuaciones de aislamiento, comunicación, autonomía ejecución y empleo entre hombres y mujeres. Las diferencias aparentes más destacadas aparecen en las puntuaciones de actividades prosociales, donde el grupo femenino exhibe una media considerablemente más alta que el masculino, y en autonomía competencia, donde las mujeres también muestran una media aparentemente superior (Tabla 2).

Tabla 2. Comparación de medias, funcionamiento social-género.

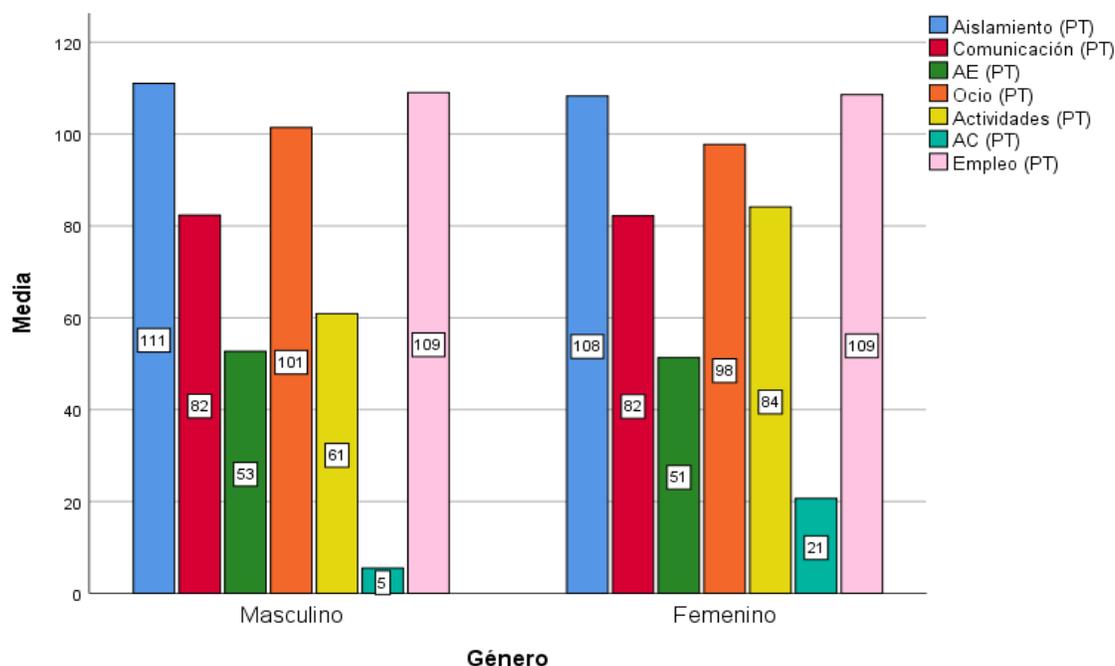
	Género	M	DT
Aislamiento (PT)	Masculino	111,03	10,16
	Femenino	108,29	11,45
Comunicación (PT)	Masculino	82,35	2,71
	Femenino	82,18	2,77
AE (PT)	Masculino	52,68	51,64
	Femenino	51,32	51,16

Ocio (PT)	Masculino	101,43	56,73
	Femenino	97,76	50,38
Actividades (PT)	Masculino	60,90	59,93
	Femenino	84,12	51,99
AC (PT)	Masculino	5,48	24,17
	Femenino	20,68	42,50
Empleo (PT)	Masculino	109,03	6,55
	Femenino	108,59	6,88

Fuente: Elaboración Propia.

En el análisis por edad, se observan algunas tendencias en las puntuaciones de funcionamiento social. En términos de aislamiento, los mayores de 30 presentan una media ligeramente superior en comparación con los menores de 30 (Tabla 3). Similarmente, en comunicación, autonomía ejecución, ocio y actividades, los mayores de 30 muestran ligeras mejoras en las puntuaciones en comparación con los menores de 30. Sin embargo, estas diferencias no son tan pronunciadas. En autonomía competencia, los menores de 30 presentan una media aparentemente más alta que los mayores de 30. En cuanto al empleo, las medias son muy similares entre ambas edades (Figura 1).

Fig. 1. Género y funcionamiento social.



Fuente: Elaboración Propia.

Tras aplicar una correlación de Pearson para estudiar cómo se relacionan las variables de estudio se observó una correlación de intensidad alta, directa y estadísticamente significativa entre la puntuación total del funcionamiento social y la autorregulación emocional ($r=0,749$; $p=0,000$). Sin embargo, al realizar el mismo análisis con las siete dimensiones del funcionamiento social y la autorregulación sólo se encontró una relación baja, directa y significativa con el empleo ($r=0,201$; $p=0,038$).

Por tanto, se decidió realizar el mismo análisis dividiendo el archivo por grupos de edad, aplicando la siguiente subdivisión: de 18 a 22 años, de 23 a 27 años, de 28 a 32 años y mayores de 33. Al volver a realizar la correlación de Pearson se encontró que correlaciones entre la autorregulación y diversas dimensiones de funcionamiento social, analizadas según grupos de edad, revelaron patrones interesantes (Tabla 3).

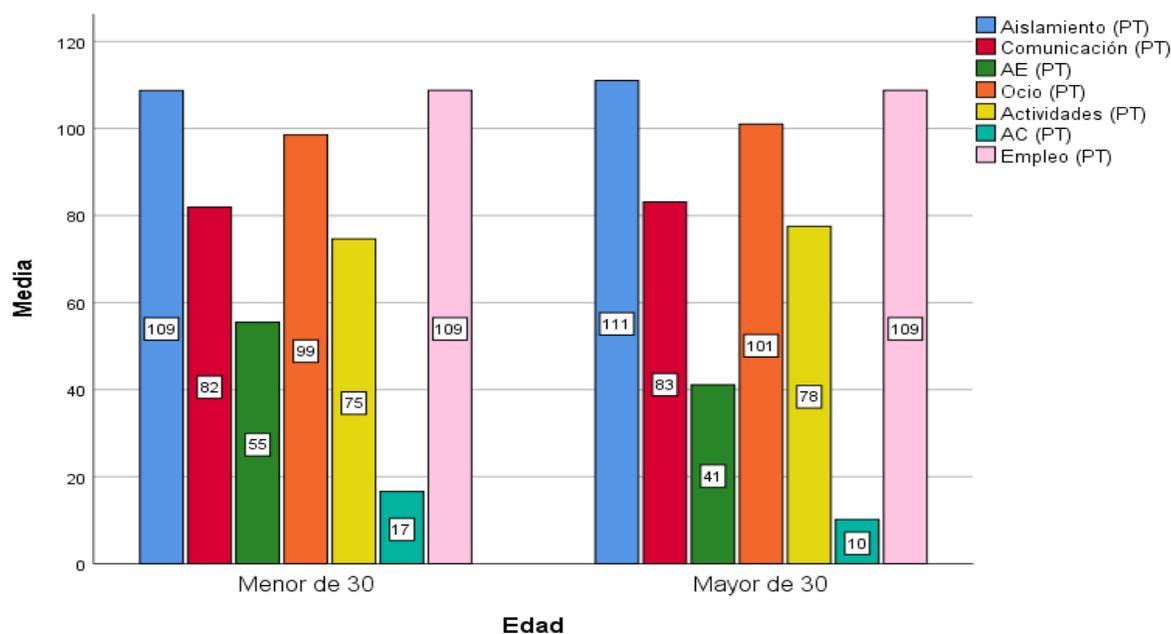
Tabla 3. Comparación de medias funcionamiento social – edad.

	Edad	M	DT
Aislamiento (PT)	Menor de 30	108,73	11,14
	Mayor de 30	111,04	10,63
Comunicación (PT)	Menor de 30	81,95	2,86
	Mayor de 30	83,11	2,17
AE (PT)	Menor de 30	55,49	50,89
	Mayor de 30	41,11	51,17
Ocio (PT)	Menor de 30	98,51	51,63
	Mayor de 30	101,00	56,40
Actividades (PT)	Menor de 30	74,62	55,92
	Mayor de 30	77,52	57,24
AC (PT)	Menor de 30	16,57	39,65
	Mayor de 30	10,19	29,45
Empleo (PT)	Menor de 30	108,75	7,18
	Mayor de 30	108,78	5,29

Fuente: Elaboración Propia.

En el grupo de 18 a 22 años, no se observa una correlación significativa entre la autorregulación y el aislamiento, comunicación, actividades y autonomía-ejecución, mientras que hay una correlación positiva baja y significativa con empleo. En el grupo de 23 a 27 años, la autorregulación muestra una correlación significativa y positiva con la comunicación, y empleo, y una correlación negativa con la autonomía competencia, lo cual quiere decir que a mayor puntuación en autonomía-competencia menor puntuación en autorregulación emocional (Figura 2).

Fig. 2. Edad y funcionamiento social



Fuente: Elaboración Propia.

En el grupo de 28 a 32 años, se observa una correlación alta, positiva y significativa entre la autorregulación y el empleo. En el grupo de mayores de 33 años, no se encuentran correlaciones significativas entre la autorregulación y ninguna de las dimensiones de funcionamiento social evaluadas. Estos resultados sugieren que la relación entre la autorregulación y el funcionamiento social puede variar en función de la edad, destacando la importancia de considerar este factor al diseñar estrategias de intervención y apoyo (Tabla 4).

Tabla 4. Correlaciones.

		Autorregulación			
		18 a 22 años	23 a 27 años	28 a 32 años	Mayores de 33
Aislamiento (PT)	Pearson	,000	-,115	-,367	-,059
	Sig.	,997	,649	,331	,809
Comunicación (PT)	Pearson	,017	,521	,179	-,104
	Sig.	,898	,026	,644	,673
AE (PT)	Pearson	-,015	-,104	-,490	,091
	Sig.	,907	,681	,181	,710
Ocio (PT)	Pearson	-,156	-,314	-,183	-,076
	Sig.	,234	,204	,638	,757
Actividades (PT)	Pearson	-,007	-,114	,363	,187
	Sig.	,957	,653	,337	,443
AC (PT)	Pearson	-,071	-,767	-,084	,032
	Sig.	,589	,000	,829	,898
Empleo (PT)	Pearson	,271	,732	,845	-,027
	Sig.	,036	,001	,004	,911

Fuente: Elaboración Propia

Teniendo en cuenta los resultados anteriores se aplica un modelo de regresión lineal múltiple para el grupo de 23 a 27 años, encontrando un modelo que nos ayuda a explicar hasta un 78,2% de la variabilidad de la autorregulación emocional. Este modelo incluye como variables dependientes la comunicación, la autonomía-ejecución, el ocio y la autonomía-competencia. El modelo resulta ser significativo ($F=16,239$; $p=0,000$) así como son significativas todas las variables independientes del modelo (comunicación, AE, ocio y AC). La variable que más influencia tiene en el modelo es la autonomía-competencia, ejerciendo una influencia negativa, seguido del ocio, quien también afecta a la autorregulación de forma negativa, por último, la autonomía-ejecución y la comunicación influyen positivamente en el modelo (Tabla 5).

Tabla 5. Regresión lineal múltiple. R^2 ajustado=0,782.

	B	Desv. Error	Beta		
Comunicación (PT)	,443	,180	,320	2,462	,029
AE (PT)	,030	,011	,371	2,707	,018
Ocio (PT)	-,033	,010	-,431	-3,339	,005
AC (PT)	-,110	,018	-,743	-6,069	,000

Fuente: Elaboración propia.

Este estudio se realiza con jóvenes universitarios y coincide con los resultados obtenidos por Panduro (2019) en su investigación realizada en la provincia del Callao con niños del nivel inicial, donde obtuvo como resultado en relación a la variable autorregulación que el 13,75% aún está en un principio para desarrollar la autorregulación emocional presentando algún problema y un 15,00% se encuentra en el proceso de desarrollarlas.

Por ello, resulta necesario mencionar a Ponce (2021) quien afirma, que la autorregulación emocional desde la infancia permite alcanzar a futuro la salud mental; ya que, posee una relación con el buen estado emocional teniendo la

capacidad de reconocer y emplear sus emociones, habilidades sociales y conductas de adaptación.

Enebrink et al. (2013) aunque difieren ligeramente con el estudio de Gargurevich & Matos (2010) en el que se hallaron entre los elementos sociales y la autorregulación consistencias moderadamente altas, sin embargo, se estima que las puntuaciones son consistentes y elevadas para el grupo de referencia. En caso de esta investigación no hubo diferencia de aplicación de pruebas para grupos y la correlación entre ambas categorías de estudio resulta ser significativa. Aspectos similares se encontraron en los estudios de Gross & Johnson (2003) con intervalos de tres meses y menores correlaciones con un intervalo de dos meses.

Los resultados de este estudio demostraron una relación significativa entre la autorregulación emocional, la comunicación, actividades prosociales, ocio, empleo, competencia y autonomía, así como el comportamiento prosocial, lo cual posee criterios coincidentes con los estudios de Laibel et al. (2010). Estos hallazgos fueron también similares con lo encontrado años más tarde por Carlo et al., (2014), donde se llega a la conclusión que la inestabilidad emocional predice el afrontamiento centrado en las emociones y la empatía predice el afrontamiento centrado en el problema, que da lugar a emitir respuestas adaptativas dirigidas a reducir la fuente del estrés a través de la planificación o búsqueda de apoyo social.

En esta investigación la Autonomía y Ejecución tiene una PT media de 51,83 (DT = 51,10), reflejando variabilidad sustancial, en Ocio, la PT media es de 99,14 (DT = 52,63), indicando una amplia gama de experiencias en el ámbito del ocio, las Actividades muestran una PT media de 75,36 (DT = 56,00), sugiriendo variabilidad significativa en la participación en actividades prosociales y la Autonomía Competencia tiene una PT media de 14,94 (DT = 37,28), evidenciando diversidad en la competencia en la toma de decisiones; estos resultados poseen coincidencia con los encontrados por Gaeta & Martín (2009) cuando afirman que para afrontar de manera acertada los eventos estresantes, los seres humanos deben reconocerse a sí mismos como sujetos capaces de tolerar, controlar e influir en las situaciones que se les presenten, comportarse cooperativamente, ser solidarios y así disminuir las probabilidades de aparición de episodios de depresión y/o ansiedad, comportamientos agresivos, conflictos sociales, problemas de desobediencia de reglas, bajo rendimiento académico, consumo de alcohol y conductas sexuales de riesgo y coinciden además con los estudios de Santoya-Montes et al. (2018); Downey et al. (2010); Doan et al. (2012); Cui et al. (2015).

En concordancia con lo anterior, la regulación integradora de las emociones puede predecir el comportamiento prosocial de los estudiantes. Dicha predicción puede darse directamente o través de la mediación de la empatía hacia los compañeros de clase, teniendo en cuenta los factores cognitivos

y emocionales que participan en la exploración y reconocimiento de la experiencia emocional propia y de los pares (Benita, et al., 2016; Simões & Calheiros, 2016) y a su vez estos comportamientos, en esta investigación con el grupo de 28 a 32 años resultó ser significativos en correlación con el empleo, las actividades, el ocio y la comunicación y la autonomía.

CONCLUSIONES

La relación entre las áreas de funcionamiento social y la autorregulación emocional en los jóvenes estudiados muestra una estructura de correlación y codependencia entre sus indicadores, lo cual pone en evidencia la necesidad de autorregular el comportamiento emocional ante las diversas circunstancias, conflictos y problemáticas sociales que aparecen en la vida cotidiana.

Existe una correlación significativa entre la autorregulación y el aislamiento, comunicación, actividades y autonomía-ejecución, sin embargo hay una correlación positiva baja y significativa con respecto al empleo en esta muestra estudiada.

Las diferencias más destacadas en cuanto a género se pueden apreciar en las actividades prosociales, donde el grupo femenino exhibe una media considerablemente más alta que el masculino, y en autonomía-competencia, donde las féminas poseen una media superior, respecto a los hombres.

La aplicación del modelo de regresión lineal múltiple para el grupo de 23 a 27 años, logra explicar hasta un 78,2% de la variabilidad de la autorregulación emocional, que incluye variables dependientes como la comunicación, la autonomía-ejecución, el ocio y la autonomía-competencia, lo cual indica que el modelo es significativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2016). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50(1), 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.004>

- Carlo, G., Mestre, M. V., McGinley, M. M., Tur-Porcar, A., Samper, P., & Opal, D. (2014). The protective role of prosocial behaviors on antisocial behaviors: The mediating effects of deviant peer affiliation. *Journal of Adolescence*, 37(4), 359–366. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.02.009>
- Caruso, D. & Salovey, P. (2012). *El directivo emocionalmente inteligente: La Inteligencia Emocional en la Empresa* (C. Ossés, Trad.). Alga Ediciones. <https://bit.ly/3nyBFmO>
- Cui, L., Morris, A. S., Harrist, A. W., Larzelere, R. E., Criss, M. M., & Houlberg, B. J. (2015). Adolescent RSA responses during an anger discussion task: Relations to emotion regulation and adjustment. *Emotion*, 15(3), 360-372. <https://doi.org/10.1037/emo0000040>
- Doan, S. N., Fuller-Rowell, T. E., & Evans, G. W. (2012). Cumulative risk and adolescent's internalizing and externalizing problems: The mediating roles of maternal responsiveness and self-regulation. *Developmental Psychology*, 48(6), 1529–1539. <https://doi.org/10.1037/a0027815>
- Downey, L., Johnston, P., Hansen, K., Birney, J. & Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 20-29. <http://dx.doi.org/10.1080/00049530903312873>
- Enebrink, P., Björnsdotter, A., & Ghaderi, A. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Norms for Swedish Parents of Children Aged 10-13 Years. *Europe's Journal of Psychology*, 9, 289-303. <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/535>
- Gaeta, M. & Martín, H. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468010.pdf>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, 192-215. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/628>
- Goleman, D. (2015). *What makes a leader* (D. Hernández, Trad.). Ediciones B, S.A. <https://bit.ly/3DCyDnd>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (85), 348-362. <https://psycnet.apa.org/record/2003-05897-016>
- Laible, D., Carlo, G., Panfile, T., Eye, J., & Parker, J. (2010). Negative emotionality and emotion regulation: A person-centered approach to predicting socioemotional adjustment in young adolescents. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 621-629. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.08.003>
- Panduro, C. (2019). La autorregulación emocional y la socialización en niños de 5 años de la Institución Educativa Jorge Chavez, Callao, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://bit.ly/3nyBVIV>
- Ponce, J. (2021). Pedagogías libres y autorregulación emocional: apuntes antiautoritarios sobre educación. *Revista Innova Educación*, 3(1), 401-423. <https://bit.ly/3DBfHp0>
- Santana-González Y. (2022). ¿Por qué deben integrarse los psicólogos cubanos en el enfrentamiento a la Covid-19? *Medisur*, 20(2), 0. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5175>
- Santoya-Montes, Y., Garcés-Prettel, M., & Tezón-Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Simões, R., & Calheiros, M. M. (2016). The Relations between Prosocial Behaviors and Self-Regulation: Evidences from the Validation of the PTM-R for Portuguese Early Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(73), 1-14. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.70>