

AUTOESTIMA Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SECCIONAL VILLAVICENCIO, META.



LAURA CAMILA CAJAMARCA RIAÑO
LAURA JULIANA BENJUMEA GÓMEZ



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO
2023

AUTOESTIMA Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SECCIONAL VILLAVICENCIO, META.

LAURA CAMILA CAJAMARCA RIAÑO
LAURA JULIANA BENJUMEA GÓMEZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor:

Mg. WILLIAM GERMÁN BENJAMÍN FLÓREZ MORENO
Magister en Psicología Clínica

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2023

Autoridades Académicas

P. José Gabriel MESA ANGULO, O. P.

Rector General

P. Eduardo GONZÁLEZ GIL, O. P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA, O.P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria de División Seccional Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑON SANCHEZ

Decana de la Facultad de Psicología

Agradecimientos

Hoy culmino un sueño al que en un principio lo vi tan inalcanzable pero que hoy puedo dar infinitas gracias a Dios por haberme permitido obtener este gran logro en mi vida, que se convirtió en una meta más, quiero darles también las gracias a mis padres, a mi hermana, a mi familia y a aquellas personas que estuvieron participes dándome una mano y un hombro de fortaleza y buena energía durante estos últimos años.

No fue un camino fácil, pero si puedo tener la certeza de que estuvo lleno de aprendizajes, caídas, lágrimas, alegrías aventuras, risas sin fin y un mar de recuerdos que quedaran impregnados por siempre en mi corazón y por cada uno de los pasillos de la universidad a la que hoy me despido y le doy gracias por sus maestros, por sus clases y por cada una de las personas que me permitió conocer y aprender de cada una de ellas.

A los cuatro ángeles que marcaron con una huella gigante este camino, les doy gracias porque de cada uno de ustedes aprendí a levantarme aún más fuerte, a ser aún más generosa y agradecida, a que pesar de tener el corazón roto siempre tendría una sonrisa que dar, a que entre chistes y bromas se curaba un poquito más el corazón y que jamás perdiera mi esencia por simpatizar con los demás.

Danitruchis gracias a Dios y a ti por haberte cruzado en mi camino y por haber dejado una huella en mi corazón, hoy y siempre te recordaré por la corta amistad que tuvimos y por todos tus consejos y enseñanzas que estuvieron presentes en estos últimos años sin tu presencia, un abrazo hasta el cielo a la mejor psicóloga.

Nuevamente Infinitas gracias a mi padre y a mi madre que con sus valores, sus principios, sus enseñanzas y su sencillez forjaron la base de la mujer que hoy soy y de la mejor versión que quiero ser sin olvidar mis raíces, hoy cumplo un sueño más y me reafirmo que ante los obstáculos que la vida te pueda poner, siempre te pondrás de pie con más fuerza, una gran sonrisa y la vista bien al frente, porque como dijo alguien alguna vez "hágale pa lante mami que pa atrás asustan".

"ESTO ES POR MI, PARA MI Y PARA USTEDES MI FAMILIA, que Dios guíe siempre mi caminar y esta nueva aventura que se viene por vivir"

Laura Camila Cajamarca Riaño,

Primeramente a Dios por qué sin él no hubiera sido posible este triunfo, él fue esa calma en la tormenta que me ayudó a no desistir, a mis padres Carlos y Yanet por su valioso esfuerzo al trabajar día a día por sacarme adelante, a mi tía Connie por su apoyo incondicional en la lucha por sacar este proyecto, a mis ángeles del cielo: Luis, Armira, Luisa, sé que desde el cielo se sienten orgullosos de verme convertida en esa gran profesional que desde muy pequeña anhelaba ser y por último a mi novio Jorge por estar a mi lado hasta el último día de este proceso apoyándome y amándome.

Titos lo logramos, los amo hasta el cielo.

Laura Juliana Benjumea Gómez.

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción	12
1. Planteamiento y formulación del problema.....	14
2. Justificación	18
3. Objetivos	21
3.1. Objetivo General	21
3.2. Objetivos Específicos.....	21
4. Marco de Referencia	22
4.1. Marco Paradigmático y Epistemológico	22
4.1.1. Empírico Analítico	23
4.2. Marco Disciplinar.....	23
4.2.1. Concepción teórica de la autoestima	23
4.2.2. Regulación Emocional.....	27
4.2.3. Modelo de Regulación Emocional de Gross	28
4.2.4. Familias de estrategias.....	29
4.3. Marco Multidisciplinar, Interdisciplinar y/o Transdisciplinar	30
4.3.1. Postura Evolucionista	30
4.4. Marco Normativo	32
4.5. Marco Institucional	33
5. Antecedentes Investigativos.....	34
5.1. Diseños correlacionales	34
5.2. Revisiones sistemáticas	37
5.3. Metaanálisis	38
6. Metodología	40
6.1. Diseño	40
6.2. Hipótesis.....	40
6.3. Participantes	40
6.4. Muestra.....	40
6.5. Fases de la investigación.....	41
6.6. Criterios.....	41

6.6.1. Criterios de inclusión.....	41
6.6.2. Criterios de exclusión	42
6.7. Instrumentos.....	42
6.7.1. Escala de Autoestima de Rosenberg.....	42
6.7.2. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)	43
6.8. Análisis de resultados.....	44
6.9. Consideraciones Éticas.....	44
7. Resultados	46
7.1. Verificaciones de supuestos	48
8. Discusiones de Resultados	52
9. Conclusiones	57
9.1. Aportes, limitaciones y sugerencias	58
Referencias.....	60
Anexos	69

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Clasificación de la autoestima	25
Tabla 2. Estadísticos descriptivos	47
Tabla 3. Prueba de Shapiro Wilk	48
Tabla 4. De Spearman Correlaciones.....	48
Tabla 5. Estadísticos Descriptivos	49
Tabla 6. Frecuencias para Sexo.....	49
Tabla 7. Frecuencias para Carrera.....	50
Tabla 8. Frecuencias para Semestre	51

Lista de anexos

Pág.

Anexo A Consentimiento informado.....69

Anexo B Instrumentos73

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo determinar cuál es la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativa, no experimental, transversal de alcance descriptivo – correlacional, con una muestra probabilística, la población estuvo conformada por 268 estudiantes de los distintos programas de pregrado, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Los resultados indican que existe una correlación significativa ($p < 0,05$) con un tamaño pequeño ($r = 0.323$) entre la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes universitarios. Los estudiantes con una autoestima más alta tienden a tener una mejor regulación emocional y un mayor bienestar general. Por otro lado, los estudiantes con una autoestima baja pueden tener dificultades para regular sus emociones, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y su desempeño académico. La promoción de la autoestima en los estudiantes universitarios puede tener beneficios positivos en términos de regulación emocional y bienestar general. Este estudio sugiere que la autoestima es un factor importante para considerar en el desarrollo de programas de intervención y estrategias para mejorar la regulación y el bienestar emocionales en estudiantes universitarios.

Palabras claves: Autoestima, regulación emocional, ansiedad, salud mental, universitarios, bienestar emocional.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between self-esteem and emotional regulation in university students of Universidad Santo Tomás, Villavicencio. The methodology used was quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive correlational, with a probabilistic sample, the population consisted of 300 students from different undergraduate programs, the instruments used were the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS). The results indicate that there is a significant relationship between self-esteem and emotional regulation in university students. Students with higher self-esteem tend to have better emotional regulation and greater overall well-being. On the other hand, students with low self-esteem may have difficulty regulating their emotions, which can negatively affect their emotional well-being and academic performance. Promoting self-esteem in college students may have positive benefits in terms of emotional regulation and general well-being. This study suggests that self-esteem is an important factor to consider in the development of intervention programs and strategies to improve emotional regulation and emotional well-being in college students.

Keywords: Self-esteem, emotional regulation, anxiety, mental health, college students, emotional well-being.

Introducción

La salud mental de los adultos jóvenes universitarios es un tema de gran importancia y relevancia. Durante esta etapa de la vida, los jóvenes se enfrentan a diversos desafíos y presiones académicas, sociales y emocionales. Es crucial comprender el entorno en el que se desenvuelven y cómo esto puede afectar su salud mental; frente a la relevancia de la salud mental en los adolescentes, y especialmente los universitarios, surge el interés investigativo de analizar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio. Se utilizó una metodología cuantitativa, no experimental, de alcance descriptivo-correlacional, con una muestra probabilística de 268 estudiantes de diversos programas de pregrado. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).

Los resultados obtenidos revelaron que existe una evaluación significativa ($p < 0,05$) y de tamaño pequeño ($r = 0,323$) entre la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes universitarios. Se observará que aquellos estudiantes con una autoestima más alta tienden a tener una mejor regulación emocional y un mayor bienestar en general. Por otro lado, los estudiantes con una autoestima baja pueden experimentar dificultades para regular sus emociones, lo cual puede afectar negativamente su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Estos hallazgos sugieren que promover una autoestima saludable en los estudiantes universitarios puede tener beneficios positivos en términos de regulación emocional y bienestar general. Además, este estudio resalta la importancia de considerar la autoestima como un factor relevante en el diseño de programas de intervención y estrategias para mejorar la regulación y el bienestar emocional en este grupo de estudiantes.

La investigación es presentada a través seis capítulos que permitirán al lector conocer los intereses investigativos del proyecto. En el primer capítulo podrá encontrar la descripción del problema, la justificación y los objetivos del estudio. En el segundo capítulo encontrará los marcos de referencia, que soportan teórica y epistemológicamente el estudio; el tercer capítulo se realiza la descripción metodológica del estudio desde el enfoque paradigmático y epistemológico, los marcos disciplinares, multidisciplinar, normativo e institucional y una compilación de antecedentes investigativos desde los diseños correlacionales, la revisión sistemática y el respectivo metaanálisis. En el cuarto capítulo podrá encontrar los resultados

del estudio y su respectiva discusión de los hallazgos; por último, se emiten las principales conclusiones y recomendaciones del estudio.

1. Planteamiento y formulación del problema

La salud mental de los adultos jóvenes universitarios es un tema de gran importancia y relevancia, durante esta etapa de la vida, los jóvenes se enfrentan a diversos desafíos y presiones académicas, sociales y emocionales. Es fundamental entender el contexto en el que se desenvuelven y cómo esto puede afectar su salud mental (Casasola, 2020). Según la Organización Panamericana de la Salud (2009) los jóvenes universitarios pueden experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. La transición a la vida universitaria, la carga académica, las expectativas sociales y la presión por el rendimiento pueden contribuir a estos problemas de salud mental, que son adyacentes a la falta de apoyo emocional, las dificultades económicas, el desequilibrio entre el trabajo y los estudios, y la falta de habilidades para manejar el estrés (p. 79).

De acuerdo con Mebarak et al., (2009) la salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona, que incluye la forma en la que el ser humano piensa, siente y actúa en la vida diaria, estableciendo un estado general de equilibrio y satisfacción en términos de emociones, pensamientos y comportamientos. En este sentido, Alarcón (2019) afirma que los jóvenes universitarios se enfrentan a diversas preocupaciones y desafíos asociados con la vida universitaria, los factores asociados que puede afectar su salud mental son, estrés académico, adaptación a nuevos entornos, presión social, soledad, la falta de sueño y cambio en las relaciones personales (p.219).

Para Cuenca et al., (2020) la depresión y la ansiedad son dos de los trastornos de salud mental más comunes entre los estudiantes universitarios. Estos pueden afectar negativamente tanto el rendimiento académico como el bienestar general. Es importante que los estudiantes, así como las instituciones educativas, estén atentos a los signos de problemas de salud mental y brinden apoyo adecuado. Es fundamental que los estudiantes universitarios tengan acceso a recursos de salud mental, como servicios de asesoramiento y apoyo emocional; y de manera transversal obtener acompañamiento por parte de programas de salud mental y conciencia sobre la importancia del autocuidado.

Es por ello, que se sugiere que los estudiantes universitarios que manifiestan síntomas de salud mental deteriorada, como cambios de humor persistentes, sentimientos de desesperanza, dificultades para concentrarse, pérdida de interés en actividades cotidianas o problemas para dormir, deben buscar apoyos psicológicos de expertos (González etl., 2021). Según Ramos et al., (2020) los estudiantes universitarios se enfrentan a diversas situaciones

adversas que pueden conllevar al desarrollo de estrés académico, razones que motivan a los estudiantes a desertar del programa académico, asimismo, Merhi (2021) sostiene que uno de los principales componentes del plano extraacadémico al cual se exponen los estudiantes universitarios es la adaptación, ya que permite identificar y medir tanto el éxito como la culminación del proceso académico, pues sí el estudiante logra sobrellevar las experiencias universitarias bajo niveles saludables de estrés podría considerarse un éxito académico (Alarcón, 2019).

En coherencia con lo anterior, para Quispes y Paucar (2019) el éxito académico está mediado por múltiples variables, no solo académicas sino personales, sociales, culturales, familiares y económicas, e incluso las institucionales que influyen en la retención y deserción estudiantil (p.21). De hecho, se estima que en el contexto académico (y en otras áreas de la vida de los adultos jóvenes) resulta fundamental no sólo la consideración de procesos relacionados con la percepción que se construye respecto de uno mismo (como la autoestima) sino también del desarrollo de habilidades particulares para lidiar con la experiencia emocional puesto que ellas se relacionan con el bienestar y su déficit se relaciona con el desarrollo o recrudescimiento de la psicopatología (Álvarez, 2020).

En este contexto resulta relevante introducir una definición de los conceptos de autoestima y regulación emocional. La autoestima se define según Marmolejo y Romero (2016) como el concepto que tienen las personas de sí mismas construido con base en sus experiencias (pensamientos, sentimientos, experiencias y sensaciones) dentro de su vida cotidiana (Pérez, 2019) y que crea a lo largo del desarrollo del tiempo. De otro lado, la regulación emocional se entiende como un conjunto de procesos, que se relacionan con el manejo e intensificación de emociones tanto positivas como negativas en un contexto determinado (Bayo y D'Augerot, 2019). La evidencia disponible parece señalar que ambos procesos parecen afectar o influir en el éxito académico, ya que esta se conecta con elementos como la motivación y disposición en el cumplimiento de actividades (González et al., 2018). En coherencia, el desarrollo de habilidades emocionales supone ser un recurso protector frente a situaciones académicas relacionadas al estrés, es decir, se ha demostrado la relación negativa entre regulación emocional y manifestaciones psicósomáticas de estrés, además de una relación positiva y significativa entre esta (regulación emocional) y una mejor salud física y mental.

En muestras no clínicas se evidencia que, en la medida que un estudiante tenga una mejor regulación emocional puede hacer uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el apoyo social, así como tener una percepción menor y más favorable de los conflictos que pueden darse de orden social (Cabanach et al., 2018). Siguiendo esta línea, autores como

Balaguer et al., (2018) demostraron, mediante un estudio correlacional con estudiantes universitarios, en su mayoría, que aspectos como la atención y aceptación emocional parecen influenciar en variables como el autoconcepto y autoestima, pues incluso sostienen que algunos de los síntomas psicopatológicos más frecuentes asociados a conductas autolesivas o el consumo de sustancias se relacionan con una baja regulación emocional, por lo que, y según lo mencionado, sería apropiado incluir la autoestima en aquellas intervenciones centradas en el fortalecimiento de competencias emocionales.

En cuanto al impacto que tiene la autoestima con la regulación emocional, autores como Garces et al., (2021) y Navarro et al. (2021) señalan que altos niveles de autoestima parecen tener una relación directa con la regulación emocional lo que implicaría procesos que afectan el bienestar y las relaciones interpersonales de los adultos jóvenes, así como su satisfacción con la vida. Sin embargo, la evidencia al respecto no es concluyente (Mouatsou y Koutra, 2021) ya que no resulta claro si la autoestima tiene relación únicamente con los componentes cognitivos implicados en algunas habilidades que hacen parte de la regulación emocional (Yalçinkaya, 2020) si la relación es mediada por procesos de socialización en adultos jóvenes (Gómez et al., 2018) o si por el contrario hay otros procesos que medien o moderen la relación entre la regulación emocional y la autoestima (Lyddy et al., 2022). En este sentido, se requieren investigaciones que indaguen con mayor precisión en la relación entre procesos de regulación emocional y autoestima (Mouatsou y Koutra, 2021).

Adicional a lo anterior, no se encontró un estudio regional que los abordara, pues en su mayoría, los mencionados, se realizaron con población española (Usán y Salavera, 2018) y resulta entonces relevante conocer cómo se da la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios de la ciudad de Villavicencio para que, de este modo se puedan llevar a cabo diversas estrategias o campañas de prevención y promoción desde áreas institucionales enfocadas en el fortalecimiento de las competencias emocionales (Martínez., 2010) y que estas se puedan incluir en el repertorio conductual de cada uno, así como de la percepción y valoración que tienen los estudiantes de sí mismos (Cid, 2020) porque así como se mencionó, esto no solo mejora la salud mental y física sino que también tiene beneficios en el éxito académico (Sarmiento, 2022).

Es importante mencionar las limitaciones que han tenido las diversas investigaciones como la de Arista y Bustinza (Arista y Bustinza, 2021) donde menciona que en la recolección de datos al realizarla de manera virtual se presentaron inconvenientes ya que no todas las personas llenaban la encuesta. También el estudio de Navarro et al. (2021) resaltan que el tamaño de la muestra es pequeño y que este es bajo factor de relevancia. En este sentido, y

acorde al propósito de esta investigación, se espera contribuir a la línea de investigación Abordaje Psicosocial en el Ámbito Regional del Grupo de Investigación Psicología, Salud Mental y Territorio de la Facultad de Psicología, ya que su objetivo es problematizar y conocer los fenómenos psicológicos de la región que, en este caso se relaciona con la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Villavicencio.

Teniendo en cuenta lo mencionado, se define la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación existente entre la autoestima y regulación emocional en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio?

2. Justificación

La salud mental cada día exige más retos de estudio para los profesionales y para los que se encuentran en formación, ya que continuamente aparecen nuevas ideas, estrategias, preguntas que resolver, entre otros. Es importante mencionar que la OMS (2022) resalta la necesidad de realizar procesos que permitan obtener un panorama más completo sobre la salud mental en el mundo. De acuerdo con Dattani et al. (2021), se estima que para el año 2017 mil millones de personas entre ellas adultos jóvenes de todo el mundo estaban afectados por un trastorno psiquiátrico es por esto por lo que la Asamblea Mundial de la Salud según la OMS (2022) aprobó un plan de acción integral sobre Salud Mental 2013-2020 en donde realizan un compromiso de lograr metas mundiales en transformación de la salud mental (p. 41). La situación en Colombia también resulta de especial interés, ya que como señala el Ministerio de Salud y Protección Social (2021) así como estudios realizados en población general en el 2013 y en jóvenes Universitarios en el 2016 indica que las principales problemáticas en salud mental en Colombia son la ansiedad, fobia social y depresión, el 6,6% presenta ideación suicida, 7,4 % son mujeres y 5,7% son hombres, la prevalencia de trastornos afectivos es del 6,7%. Las sustancias psicoactivas más consumidas son el alcohol y sustancias ilícitas como la marihuana. Frente a esta problemática de salud pública, es importante tener en cuenta que los jóvenes universitarios conforman un grupo de individuos que, debido a sus características, están sujetos a factores contextuales y psicosociales que aumentan el riesgo de experimentar diversas alteraciones psicológicas y relacionales (p. 6).

Estos factores pueden incrementar la probabilidad de desarrollar o mantener trastornos psiquiátricos, así mismo, la tasa de suicidio ha tenido un aumento en jóvenes con un comportamiento global, asociado al debilitamiento de las redes de apoyo social, el aumento de problemas afectivos, disfunción familiar, enfermedades crónicas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

En este contexto resulta fundamental ofrecer distintos procesos que no sean más probable el desarrollo de distintas formas de psicopatología, sino que también se relacionan con un recrudescimiento y mantenimiento de los síntomas, así como con una reducción de la efectividad del tratamiento (Sandín et al., 2017, p.1). Es decir, facilitar la transición de una investigación orientada a explicar diagnósticos particular y en su lugar hacer énfasis en investigaciones que aborden procesos trans diagnósticos que faciliten no solo la integración de

los hallazgos empíricos provenientes del estudio de procesos cognitivos, afectivos y conductuales (Mansell, 2019, p. 2) sino también el desarrollo de intervenciones modulares aplicables a una amplia variedad de trastornos y que no sólo reduzcan indicadores psicopatológicos sino que también mejoren el funcionamiento general. La autoestima y la regulación emocional serían un ejemplo de tales procesos (Mouatsou y Koutra, 2021, p. 17).

Diversos estudios han demostrado que la frecuencia con la que se utilizan habilidades relacionadas con regulación emocional tiene diferentes consecuencias a nivel afectivo (Schäfer et al., 2017, p. 250) cognitivo y social (Gross, 2015, p. 99). De la misma manera, se ha encontrado que los procesos cognitivos implicados en la autoestima parecen tener una relación con indicadores de bienestar (Wu et al., 2015) estabilidad emocional, así como una menor probabilidad en el desarrollo de trastornos psiquiátricos (Henriksen, et al., 2017, p. 6). De esta manera, estudiar la relación entre ambos procesos resulta relevante ya que parecen tener influencia tanto en el desarrollo de psicopatología como en la promoción del bienestar (Yalçinkaya, 2020, p. 11).

La investigación en el campo de la regulación emocional y la autoestima ha demostrado la importancia de ambos procesos en el bienestar psicológico. Varios estudios han encontrado que la frecuencia con la que se utilizan habilidades de regulación emocional se relaciona con consecuencias a nivel afectivo, cognitivo y social (Schäfer et al., 2017, p. 11). Además, se ha descubierto que los procesos cognitivos implicados en la autoestima están relacionados con indicadores de bienestar, como una mayor estabilidad emocional y una menor probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos (Henriksen et al., 2017, p. 16).

Por lo tanto, la comprensión de la relación entre la regulación emocional y la autoestima es relevante para la promoción del bienestar y la prevención de la psicopatología (Yalçinkaya, 2020, p. 11). Al mejorar la capacidad de regulación emocional y la autoestima, se pueden prevenir y tratar una variedad de problemas emocionales y psicológicos. Acerca de lo mencionado anteriormente por los diferentes autores y sus investigaciones, es fundamental llevar a cabo este estudio. Según Monbourquette (2004) la autoestima y la regulación emocional tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar de los individuos. Esto subraya la importancia de abordar estas problemáticas a nivel individual y social, especialmente en el contexto de la Universidad Santo Tomás. Además, el estudio de la regulación emocional y la autoestima es esencial para formular talleres institucionales y políticas públicas que aborden la salud mental de los estudiantes. Según Fernández (2005)

afirma que desde el modelo de Mayer y Salovey se comprende y se analiza estos procesos como una contribución para poder desarrollar intervenciones más efectivas en el ámbito de la salud mental (p. 80).

La promoción del bienestar mental es otro aspecto importante relacionado con el estudio de la regulación emocional y la autoestima. Tal como sostiene López (2005) comprender como las personas manejan y gestionan sus emociones, así como se sienten acerca de si mismas, permite desarrollar políticas y programas que fomenten habilidades saludables de regulación emocional y mejoren la autoestima (p. 12). Asimismo, el estudio de la regulación emocional y la autoestima es crucial en la prevención y el tratamiento de trastornos mentales. Según Irrázaval et al., (2016) investigar estos procesos permite identificar factores de riesgo y protección asociados con los trastornos mentales, facilitando el diseño de estrategias preventivas y programas de intervención temprana más efectivos (p. 12).

En relación con la personalización de intervenciones, Roa (2013) destaca que comprender cómo la regulación emocional y la autoestima se relacionan con diferentes problemas de salud mental brinda la oportunidad de desarrollar enfoques y técnicas específicas que sean más efectivas para cada individuo (p. 6). Esto conduce a mejores resultados terapéuticos y una atención más adaptada a las necesidades individuales.

En conclusión, el estudio de la regulación emocional y la autoestima es fundamental para comprender y abordar los aspectos psicosociales en la Universidad Santo Tomás. Avendaño et al., (2017) respaldan la importancia de estos temas en el bienestar de los estudiantes y la implementación de políticas públicas y estrategias de intervención efectivas. Este enfoque permitirá promover un ambiente saludable y apoyar el desarrollo integral de los estudiantes en su trayectoria académica y personal (p.11). Para concluir, el estudio de estos temas tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas, a partir de la regulación emocional y la autoestima, aspectos que influyen en diversos aspectos de la vida, como las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y laboral, y la satisfacción general con la vida. Al comprender cómo estos procesos afectan la calidad de vida, se pueden desarrollar políticas y programas que promuevan entornos más saludables y apoyen el bienestar emocional y psicológico en diferentes ámbitos.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio Meta.

3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de autoestima de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás.
- Establecer los niveles de las dimensiones de la Regulación Emocional en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio Meta.

4. Marco de Referencia

4.1. Marco Paradigmático y Epistemológico

El enfoque epistemológico que se utilizará en este estudio es el positivismo. El positivismo es una corriente filosófica que defiende que la verdad científica se basa en la observación empírica y la experimentación. El positivismo se centra en el estudio de los hechos objetivos y cuantificables, y busca establecer leyes generales a partir de la observación y medición sistemáticas de los fenómenos.

La elección del positivismo como enfoque epistemológico se debe a que este enfoque es especialmente adecuado para el estudio de fenómenos psicológicos que pueden ser medidos y observados de manera objetiva, como la autoestima y la regulación emocional. Además, el positivismo proporciona un marco metodológico riguroso que permite la obtención de datos empíricos confiables y reproducibles.

Es importante comprender el concepto de paradigma según (Kuhn, 1971; Ricoy, 2006) el paradigma se define como un conjunto de suposiciones que propician la interrelación de las distintas maneras de interpretar el mundo, es decir que referente al objetivo de estudio debe haber una coherencia entre la metodología y la epistemología, ya que en este caso alude a la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes universitarios.

El positivismo lógico o también conocido como neopositivismo o racionalismo crítico, desde un punto de vista tanto filosófico como científico en el que se indaga la sintaxis lógica del lenguaje científico, llevando a esta filosofía a una ciencia unificada de un resultado de un trabajo colectivo, donde proporciona el intercambio conocimientos en revisión de una ciencia a otra en conceptos y leyes científicas (Méndez, 2000).

Este estudio fue basado y fundamentado en la teoría de autoestima de Rosenberg define la autoestima como ese sentimiento interno de la persona que puede llegar a ser positivo o negativo, que es construido a partir de una autoevaluación de esas características propias de la persona Rojas et, al. (2009). Tradicionalmente, la autoestima se comprende como una experiencia individual e íntima de la persona, teniendo en cuenta que si la persona tiene una autoestima alta es porque tiene una alta valoración de ella misma (Donnellan et al., 2011).

4.1.1. *Empírico Analítico*

La investigación cuantitativa se relaciona con el paradigma empírico analítico la cual tiene una posición positivista, particularista, hipotético deductivo y objetivo que está en dirección a los resultados de las ciencias naturales Inche et al., (2003). El paradigma empírico analítico se centra en averiguar los hechos de la realidad “objetivamente” externa y práctica, sus causas, consecuencias, problemas, como se manifiesta, para analizarlos, esta postura le da gran importancia a la medición, el muestreo, y la representatividad, con criterios de validez y confiabilidad (Gil, 2011).

Según (Tobar, 2019) el trabajo de la ciencia para Popper consiste en la formulación de hipótesis y las condiciones conlleva a que los experimentos o pruebas y las hipótesis han de someterse en comprobación de su validez, para lograr esto llamado “falsación” tenía que llevarse a cabo correctamente ciertas reglas de racionalidad en su construcción, estas debían poseer una estructura lógica en las conclusiones, utilizando procesos deductivos correctos, donde predomine la forma, teniendo en cuenta la comparación con la realidad, resaltando con claridad las especificaciones precisas en las que los experimentos permiten “falsear” las hipótesis.

Con relación al presente estudio se pretendió llevar a cabo una investigación en la cual se abordó y presentó un fenómeno que actualmente tienen un impacto social, como lo es la autoestima relacionada con la regulación emocional que está basada y fundamentada en teorías a nivel científico. A partir de esta plantear hipótesis específicas, conociendo el origen y las posibles causas que permitan generar deducciones sobre el fenómeno estudiado y validar las hipótesis que se plantearon, permitiendo así medir las variables con instrumentos validados que aporten información para dar un resultado final.

4.2. Marco Disciplinar

4.2.1. *Concepción teórica de la autoestima*

Como toda investigación, se busca tener un propósito de estudio y una herramienta que le aporte a la población nuevo conocimiento en base a los hallazgos antiguos, es así como desde esta investigación denominada autoestima y regulación emocional en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio, se hace la importancia de profundizar en las

definiciones de las variables utilizadas para así en esta medida hacer más fácil la lectura y comprensión del lector.

Por lo tanto, la autoestima es ese concepto que se tiene la persona de sí mismo basándose en sus pensamientos, sentimientos, experiencias y sensaciones dentro de su cotidianidad y que a lo largo de su ciclo vital ha ido creando y cosechando. así mismo, según (Marmolejo y Romero, 2016), la autoestima puede entenderse como toda aptitud y evaluación interna que hacen las personas de sí mismas, asociadas al sentido de valía personal y la manera en que se perciben ellos mismos dentro del mundo ya sea positiva o negativa, sustentada en los pensamientos, sentimientos y experiencias vitales, es por este motivo que a lo que se refiere el autor es que el yo evoluciona mediante logros pequeños, reconocimientos y éxitos de los cuales la persona se puede sentir bien o no consigo misma a lo largo de su vida.

De este modo, al igual que el autoconcepto, la autoestima es multidimensional y jerárquica, por ende, las personas se auto valoran en mayor o menor medida frente a las diferentes áreas o dimensiones en que se desenvuelven, conformando así su autoestima global en base a un autoestima física, social y académica, así cada una de ellas aportará en distinto nivel según su nivel de jerarquía (Massenzana, 2017) de tal manera que cada persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad.

En otro orden de ideas, la autoestima en los jóvenes es un proceso dinámico, que se puede ver influenciado por su entorno, sus interacciones sociales, las personas que les rodean y su contexto en general, siendo estas experiencias de gran importancia para el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de vínculos con sus pares (Rodríguez et al., 2021).

De modo que, según (Lagos y Palma, 2018) a medida que el ciclo vital avance la autoestima se verá influenciada por otros factores, como los contextos académicos, la opinión de los pares, las expectativas que los adultos o figuras significativas tienen sobre ellos, la apariencia física y las normas sociales, entendiendo que se da una disminución de la autoestima global. Es así como, en un estudio realizado por Marchant et al., (2017) se informa que la disminución de la autoestima en los ambientes educativos de la enseñanza básica se debe a un “incremento en la toma de conciencia de las propias limitaciones y al condicionamiento del entorno respecto de sus opciones futuras”. Dicho estudio evidencia que estudiantes chilenos de quinto año básico tendrán una autoestima global de nivel medio, dando cuenta de que, a mayor edad de los estudiantes, el nivel de autoestima global va en disminución.

Igualmente, la autoestima hace referencia directa a la evaluación, el juicio personal y/o valoración afectiva que la persona construye de sí mismo, teniendo en cuenta la importancia del impacto que tiene dentro del desarrollo vital de cada persona, ya que influye

significativamente en la salud mental, la actitud que la persona tenga de sí mismo, de las demás personas o del mundo en general, y la forma de responder ante las demandas del entorno en el que se desenvuelve. Por tal motivo, la autoestima ejerce un papel fundamental en el modo en que la persona ama, piensa, siente, se comporta y en su relacionarse consigo mismo a partir de sus experiencias (Roa, 2013).

En las mismas circunstancias, según Roa (2013) la autoestima puede establecerse o por el contrario debilitarse, teniendo en cuenta que esto puede suceder de acuerdo al historial de vida de cada persona, pues la autoestima no es innata, por lo que no se ajusta a la biología individual, ya que a lo largo de la vida de la persona esta se va desarrollando, en relación con las situaciones que se presentan en el transcurso de su ciclo vital, la manera en que estas son afrontadas y los resultados que son obtenidos a partir de las decisiones que se toman frente a las demandas ambientales.

Tradicionalmente, la autoestima se comprende como una experiencia individual e íntima de la persona, teniendo en cuenta que sí la persona tiene una autoestima alta es porque tiene una alta valoración de ella misma (Donnellan, Trzesniewski, & Robins, 2011). En otro orden de ideas, Rosenberg define la autoestima como ese sentimiento interno de la persona que puede llegar a ser positivo o negativo, que es construido a partir de una autoevaluación de esas características propias de la persona Rojas et, al. (2009).

De acuerdo con Moreno (2013) la autoestima se clasifica y se divide en dos tipos que a continuación se explicaran:

Tabla 1.

Clasificación de la autoestima

Tipo	Descripción
Autoestima elevada o baja	De acuerdo con el perfil que se maneja para una persona con altas escalas de autoestima, se caracteriza por sentirse a gusto y valiosa con ella misma, igualmente se encuentra dispuesta a nuevas experiencias en su vida y es segura de las capacidades con las que cuenta para desempeñarse en cualquier ámbito que llegue, haciendo esto que tenga un buen desempeño en las distintas áreas de su vida. De otra forma el perfil para una persona con baja escala de autoestima se caracteriza por tener una mirada negativa de sí misma y que carece de una

Tabla 1. Continuación

	particular motivación en su cotidianidad, esta persona ejerce labores en áreas y actividades en donde no tengan que esforzarse demasiado (Blaine, 1993 citado por Moreno en 2013).
Autoestima segura o frágil	Se relaciona a una persona que tenga una autoestima segura, esta se caracteriza porque es auténtica, verdadera, genuina, estable y congruente; es decir para esta persona su estado se limita en función de esas experiencias que se presentan día a día, por otra parte, se entiende que la autoestima frágil se caracteriza por ser defensiva e incongruente, sobre todo muy inestable, el individuo es vulnerable a todo lo que le pasa. (Moreno, 2013).

Nota. Características de la autoestima. Adaptado de Moreno (2013).

Así mismo, Roa (2013) menciona que existen unas características que describen a aquellos individuos con alta o baja autoestima que se nombraran a continuación:

En primer lugar, aquellas personas con alta autoestima suelen tomar siempre la iniciativa en las situaciones que se les presenten en los diferentes contextos (laborales, académicos, familiares); tienden a adoptar y afrontar retos que tengan altos niveles de dificultad y sean nuevos para ellos; valoran sus propios esfuerzos y califican sus éxitos de manera objetiva; buscan la forma de superar sus fracasos y/o derrotas mostrando altos niveles de tolerancia a los acontecimientos que pueden producir frustración; tienen la capacidad de regular sus experiencias emocionales; poseen habilidades personales y sociales, que les permiten conservar relaciones a largo plazo; asumen las consecuencias de sus actos y son autónomos en sus decisiones, actúan con independencia frente a situaciones que surgen durante su vida.

Por otro lado, aquellas personas que tienen baja autoestima, regularmente no toman la iniciativa para desenvolverse en diferentes actividades, puesto que requieren de alguien que los está guiando constantemente frente a las situaciones que surgen dentro de su vida; no aceptan nuevos retos, porque le tienen miedo al fracaso; desprecian sus aptitudes y tienen una tolerancia baja a la frustración; por lo que, frecuentemente están a la defensiva; suelen tener repulsión al rechazo y no ser aceptados por otros; tienen miedo de asumir responsabilidades y son muy dependientes de aquellas personas que perciben como superiores, dejándose influenciar en todo momento y no tienen control sobre sus emociones y sentimientos.

4.2.2. Regulación Emocional

Autores como Brenner y Salovey (1997) definen la regulación emocional, como una habilidad que favorece el buen funcionamiento de la persona en su entorno social. A su vez estos autores describen tres tipos de procesos de regulación que se dan en las personas: (a) regulación de la emoción; (b) regulación del contexto; y (c) regulación de la conducta iniciada por las emociones; de acuerdo a estos mismos autores, para que se establezca la regulación emocional, se debe preservar un equilibrio dentro de las dimensiones internas que involucra las emociones y externas que son las conductas, puesto que se encuentra que una da paso a la otra, concluyendo finalmente que la regulación emocional depende de factores influyentes relacionados en su entorno.

Se debe agregar que, desde el enfoque cognitivo-conductual, la regulación emocional incorpora las respuestas fisiológicas conforme con la emoción, las cuales sean convenientes a los cambios del ambiente, buscando construir estrategias que le permitan a la persona un adecuado desempeño a nivel social, teniendo en cuenta las variaciones de la emoción que comprenden la latencia, intensidad y duración (Thompson, 1994).

Por lo que se refiere, Murphy et al., (1999) mencionan que la regulación emocional implica un manejo exitoso de la activación emocional, permitiendo un funcionamiento social efectivo al iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y procesos fisiológicos relacionados con la emoción. Ahora bien, analizándolo desde una perspectiva de inteligencia emocional, la regulación emocional es entendida como la destreza individual que establece una persona para manejar sus estados internos a nivel anímico, permitiéndole alcanzar un óptimo y deseado estado emocional (López et al., 2005).

De igual forma, Silva (2005) comprende la regulación emocional como un conjunto de estrategias y/o acciones que permiten suprimir, aumentar o mantener un estado afectivo inmediato que se está experimentando, llegando a modificar el comportamiento individual. Estas estrategias orientan al individuo en la capacidad de acoplarse o adaptarse al ambiente dentro de sus contextos o áreas y así la obtención de logros y metas, siendo así un aporte a nivel social en la interacción con sus pares (Eisenberg & Spinrad, 2004).

La regulación emocional, es definida como el esfuerzo que tiene la persona por transformar lo que pueda estar sintiendo, referente a un conflicto y/o situación; se da a partir del control consciente de factores relacionados con la experiencia emocional, facilitando la

identificación de lo que detona o determina una situación, así mismo ayuda en la disminución de energía que no se necesita y se usa de manera innecesaria (Gross y Thompson, 2007). Las personas tienden a regular más las emociones negativas puesto que normalmente se pueden cometer errores graves, mientras que dentro de las agradables se dejan fluir más los actos involuntarios que se desencadenan, cabe tener en cuenta que la regulación de las emociones depende del lugar y la situación en que se esté llevando a cabo.

Autores como Werner y Gross (2010) definen la regulación emocional, como un conjunto de procesos que la persona emplea para disminuir, mantener o incrementar más aspectos de la emoción que pueda estar experimentando, los cuales se pueden generar de manera autónoma ya sea intrínseca o extrínsecamente.

Así mismo la regulación emocional, según Bayo (2016) se puede entender como un conjunto de procesos, conscientes o inconscientes, automáticos o controlados, que permiten: monitorear, evaluar y modular las emociones, afectando su latencia, momento de aparición, magnitud, duración y sus respuestas conductuales, experienciales o fisiológicas; modificar el comportamiento y conductas para alcanzar metas; promover el bienestar individual y/o social y adaptarse al contexto, permitiendo disminuir, aumentar o mantener emociones tanto agradables y desagradables, jugando un rol fundamental dentro de la salud mental y el funcionamiento psicológico de las personas. Al mismo tiempo, se entiende como un logro del desarrollo personal, ya que requiere de experiencias y vivencias indispensables de un proceso progresivo y lento de interiorización de aquellas estrategias regulatorias que le permitan al individuo tomar decisiones frente a sus propias emociones y las de los demás, ocurriendo una transformación referente a una regulación externa hacia una regulación interna, más compleja y caracterizada por una mayor autonomía e independencia, en la cual la persona interioriza y asume mecanismos de control (Bayo, 2016), (Gómez y Calleja, 2016).

4.2.3. *Modelo de Regulación Emocional de Gross*

McRae y Gross (2019) proponen que la regulación emocional implica una serie de procesos cognitivos y comportamentales que se utilizan para influir en la experiencia, expresión y respuesta emocional. El modelo de regulación emocional de Gross es una teoría que propone un enfoque más amplio y detallado sobre la regulación emocional. Este modelo se enfoca en el proceso que transcurre entre el surgimiento de la emoción y su regulación.

De igual manera, los autores McRae y Gross (2019) definen su modelo, con la teoría de cómo las personas regulan sus emociones. Según este modelo, la regulación emocional es un proceso que consta de cinco etapas:

- ♦ Selección de la estrategia: en esta etapa, la persona elige la estrategia de regulación emocional que utilizará para manejar la emoción que está experimentando.
- ♦ Implementación de la estrategia: en esta etapa, la persona pone en práctica la estrategia de regulación emocional elegida.
- ♦ Monitoreo de la efectividad: en esta etapa, la persona evalúa si la estrategia de regulación emocional está funcionando para reducir la intensidad de la emoción.
- ♦ Modificación de la estrategia: si la estrategia de regulación emocional no está funcionando, la persona puede modificarla o elegir una estrategia diferente.
- ♦ Evaluación de los resultados: en esta etapa, la persona evalúa los resultados de la estrategia de regulación emocional utilizada y decide si es efectiva para manejar la emoción.

4.2.4. Familias de estrategias

El modelo procesual extendido de McRae y Gross (2019) propone un enfoque detallado de cómo las personas pueden regular sus emociones a través de diferentes estrategias y procesos. En este modelo, se identifican cinco grandes familias de estrategias de regulación emocional que actúan sobre el sistema de valoración de primer orden que genera la emoción (p. 122).

- ♦ Selección de la situación: Esta familia se enfoca en elegir situaciones que puedan ayudar a regular las emociones. Por ejemplo, si una persona sabe que ciertas situaciones le generan ansiedad, puede evitarlas o buscar alternativas que le generen menos ansiedad.
- ♦ Modificación de la situación: Esta familia se enfoca en modificar la situación para reducir el impacto emocional negativo. Si una persona está en una situación estresante, puede intentar cambiar algo en su entorno para reducir el estrés.
- ♦ Despliegue de la atención: Esta familia se enfoca en dirigir la atención hacia o lejos de ciertos aspectos para regular las emociones. Es decir, si una persona está sintiendo tristeza, puede intentar distraerse con actividades placenteras o enfocarse en pensamientos positivos.

- ♦ **Cambio cognitivo:** Esta familia se enfoca en cambiar los pensamientos y creencias relacionados con la emoción para regularla. Esto se puede identificar si una persona está sintiendo ansiedad por un examen, puede intentar cambiar sus pensamientos negativos por otros más realistas y positivos.
- ♦ **Modulación de la respuesta:** Esta familia se enfoca en modificar directamente las respuestas fisiológicas asociadas con la emoción (como el ritmo cardíaco o la respiración) para regularla. Por ejemplo, si una persona está sintiendo ira, puede intentar relajarse mediante técnicas como la respiración profunda o el yoga.

4.3. Marco Multidisciplinar, Interdisciplinar y/o Transdisciplinar

4.3.1. *Postura Evolucionista*

Desde diferentes teorías, se considera a la autorregulación como la habilidad que tienen las personas para modificar su conducta en virtud de las demandas que surjan de la situación en específico (Block y Block, 1980). Por tal motivo, dentro de este campo de estudio, la autorregulación emocional ha despertado un gran interés (Kopp, *Antecedents of Self-Regulation: A developmental perspective.*, 1982) por las implicaciones que tiene para el funcionamiento social de los individuos (Rothbart, 1989).

Después de todo las definiciones actuales de regulación emocional se han centrado en aquellos beneficios que le conllevan a la persona un nivel adaptativo capaz de ajustar su estado emocional, dependiendo de la situación o contexto. En el caso de Fox (1994), enfatiza que la regulación emocional es una habilidad para articular el afecto en base a normas definidas social y culturalmente.

Por otra parte, Thompson (1994) define la regulación emocional como aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos, que son responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales, específicamente sus características de intensidad y tiempo, con el fin de atender a determinados objetivos. En cambio, otros autores enfatizan en que la regulación emocional requiere de un buen manejo emocional y el control consciente del comportamiento (Vondra, Shaw, Swearingen y Owens, 2001).

Teniendo en cuenta esta función de adaptación al ambiente, la regulación emocional supone el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada. Este aspecto de “adaptación” a una situación específica le concede un carácter

flexible (Block y Block, 1980), lo que la lleva a distinguirse del duro concepto de control de emociones o impulsos; puesto que este último, requiere de energía y atención, mermando la capacidad de la persona para implicarse en su ambiente (Kopp, 1989) cuya utilización de forma prolongada se ha asociado a la aparición de problemas comportamentales y psicopatológicos (Cole et al., 1994).

Sin embargo, para Gómez y Calleja (2016), el punto de vista en el que la persona asimile la emoción será la anticipación a la autorregulación en donde generará una conducta evitativa o aproximada a regular la emoción, las decisiones de enfrentar sus emociones de manera propositiva ante lo que sienta, llevándolo a buscar una guía externa para regular la emoción. Para estos autores sobresalen tres procesos básicos importantes para regular las emociones, en primer lugar, se menciona que la emoción tiene en sí misma mecanismos autorregulatorios donde se plantea que “no es posible que una persona se mantenga enojada o alegre por mucho tiempo, ya que esto implica una carga cognitiva y conlleva desgaste físico”. (p. 4).

En segundo lugar, la magnitud e intensidad de las emociones se movilizan o se dispersan, donde las acciones de acercamiento o evitación pueden aumentar o disminuir o modificar la experiencia, los procesos pueden ser automáticos y están orientados a cambiar la situación según las características del entorno y por último “las estrategias de regulación emocional modifican la emoción que se experimenta” (Gómez y Calleja, 2016, p.5), se tiene en cuenta que evitar la emoción puede ser impedida por la persona y así evadir la situación. La regulación de las emociones cumple el objetivo de economizar recursos para el alcance de metas personales o sociales.

Ahora bien, los estudios demuestran que la regulación afectiva no es trivial para el individuo, ni para su fisiología ni para su experiencia personal (incluyendo el efecto que produce en otros). Es por esto por lo que, no resulta extraño que la evidencia reciente vincule los procesos de regulación emocional con la psicopatología. De acuerdo con Silva (2005) dentro de un número considerable de programas de investigación coinciden en establecer que la psicopatología surge debido a “un proceso de regulación deficiente”, ya sea por el tipo de estrategia utilizada o como producto de una diferenciación afectiva poco desarrollada, es decir, la habilidad para controlar la experiencia afectiva depende fundamentalmente de la capacidad para distinguir estados internos y diferenciarlos unos de otros.

Así, en la medida que las personas delimitan más detalladamente su experiencia, pueden manipular con mayor precisión sus estados afectivos. Cuando la diferenciación emocional es deficiente los niveles de psicopatología son más altos, independientemente de la constelación diagnóstica a que se refiere el síntoma, incluyendo síntomas somatomorfos. Es

decir que la diferenciación emocional tiene un efecto significativo pero inespecífico en la psicopatología debido a su influencia en la regulación emocional.

4.4. Marco Normativo

En el marco de la investigación sobre "Autoestima y Regulación Emocional en Estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio", es importante tener en cuenta diversas normativas legales y éticas para garantizar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos, así como el respeto por los derechos fundamentales de las personas y la protección de sus datos personales.

Se debe tener en cuenta la resolución número 8430 de 1993 de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, que establece en su Título II. Aquellos aspectos éticos que se atenderán frente a la investigación en seres humanos en Colombia, manifestando en su artículo 5 “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar (Ministerio de salud, 1993).

Igualmente dentro del artículo 6 se estipula que toda investigación en seres humanos se deberá llevar a cabo según los siguientes criterios como, la investigación deberá ser ajustada a los principios científicos y éticos que la justifiquen; se deberá fundamentar bajo previas investigaciones realizadas en laboratorios, con animales o hechos científicos; Prevalecerá la seguridad de los participantes y se deberá informar de aquellos posibles riesgos y por último se tendrá en cuenta el uso del consentimiento informado diligenciado por el participante (Ministerio de salud, 1993).

Asimismo, se tendrá en cuenta la ley 1090 del 2006 que reglamenta el ejercicio y la práctica profesional del psicólogo en Colombia, dictado bajo el código deontológico y bioético y otras disposiciones (Nieto, 2021).

El cumplimiento de estas normativas no solo es un requisito legal, sino también ético y moral, ya que se trata de proteger los derechos fundamentales de las personas y garantizar el respeto por la dignidad humana. La aplicación de estas normas también contribuye a mejorar la calidad de la investigación y los resultados obtenidos, estableciendo criterios claros y objetivos para la recopilación y el análisis de los datos.

En definitiva, la investigación en el ámbito educativo, en particular en el tema de la autoestima y regulación emocional en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede

Villavicencio, debe ser abordada con responsabilidad y compromiso, respetando siempre los principios éticos y legales establecidos. Esto garantiza la calidad y relevancia de los resultados obtenidos, lo que puede contribuir a mejorar la comprensión y el abordaje de este importante tema en el contexto universitario y en la sociedad en general.

4.5. Marco Institucional

La Universidad Santo Tomás, es una institución académica de educación superior católica de carácter privado, sin ánimo de lucro en Colombia, fundada como el primer Claustro Universitario por la Orden de predicadores Dominicos el 13 de junio de 1580 (Universidad Santo Tomás Bogotá, 2020).

Está inspirada en el pensamiento humanista y cristiano de Tomás de Aquino, su misión es promover la formación integral de las personas en el campo de educación superior, mediante acciones y procesos de enseñanza, aprendizaje, investigación y proyección social, para que respondan de manera ética, creativa y crítica a las exigencias de la vida humana y estén en condiciones de aportar soluciones a las problemáticas y necesidades de la sociedad. Cuenta con la acreditación Institucional de Alta Calidad Multicampus por parte del Ministerio de Educación Nacional con sedes y seccionales con programas presenciales y a distancia en 26 ciudades del país. (Universidad Santo Tomás Bogotá, 2020).

La universidad está presente con sus programas académicos en las ciudades de Bogotá, Bucaramanga, Medellín, Tunja y Villavicencio. Esta investigación se realizará en la sede de la Universidad Santo Tomás Villavicencio, en la cual se encuentran 10 programas académicos acreditados que son: Administración de empresas agropecuarias, Contaduría Pública, Negocios Internacionales, Derecho, Ingeniería Ambiental, Ingeniería Civil, Arquitectura, Ingeniería Industrial, Ingeniería Mecánica y Psicología. (Universidad Santo Tomás Bogotá, 2020).

Finalmente, para la aplicación del presente proyecto de grado se tendrán en cuenta las distintas facultades ofertadas por la universidad. Siendo estas fundamentales para la investigación puesto que desde cada uno de los programas se obtendrán resultados óptimos y valiosos, teniendo en cuenta que como programas de formación profesional se caracterizan por orientar y formar profesionales dedicados a cuestionar y dar solución a las problemáticas sociales (Universidad Santo Tomás Villavicencio, 2020).

5. Antecedentes Investigativos

A continuación, se presentan investigaciones cuantitativas que han estudiado la variable del presente trabajo que es la Autoestima, con el fin de señalar aspectos relevantes y con eso entender la trayectoria que ha tenido a medida del tiempo.

5.1. Diseños correlacionales

El estudio realizado por Puma (2021) se centró en investigar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes de quinto de secundaria. El enfoque metodológico utilizado fue descriptivo y correlacional, sin realizar un experimento específico. Para recopilar datos, se emplearon la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y Thompson, a través de una encuesta aplicada a una muestra de 40 estudiantes de la institución educativa. El análisis estadístico realizado utilizando la prueba de r-Pearson reveló una correlación significativa entre el nivel de autoestima y la habilidad de regular las emociones en los estudiantes de quinto de secundaria de dicha institución. Estos hallazgos respaldan la importancia de considerar la autoestima en relación con la capacidad de regular las emociones en estudiantes de esta etapa educativa.

En el estudio realizado por Balaguer et al (2018) exploró la relación entre la regulación emocional y la autoestima en una muestra de 300 adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y 17 años. A través de la aplicación de cuestionarios estandarizados, se evaluaron tanto la capacidad de regular las emociones como el nivel de autoestima de los participantes. Los resultados obtenidos revelaron una correlación positiva y significativa entre la regulación emocional y la autoestima en los adolescentes. Es decir, aquellos jóvenes que mostraban una mayor habilidad para regular sus emociones tendían a presentar una autoestima más elevada.

El presente estudio realizado por Revilla Tantaleán (2021) se centra en investigar la relación existente entre la regulación emocional y la autoestima en estudiantes de secundaria pertenecientes a una Institución Educativa San Pablo. Para llevar a cabo esta investigación, se optó por un enfoque cuantitativo y se utilizó un diseño correlacional no experimental. La muestra de participantes estuvo conformada por 70 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. En términos de instrumentos de medición, se emplearon el Test de Escala de Dificultades en la Regulación Emocional para Adolescentes (DERS) y un cuestionario de autoestima diseñado específicamente para adolescentes. La recopilación de

datos se realizó a través de una encuesta, y posteriormente se llevó a cabo un análisis estadístico utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnova. Los resultados obtenidos revelaron que los datos no siguieron una distribución normal, lo que condujo a la aplicación de la prueba no paramétrica Rho de Spearman para contrastar las hipótesis planteadas. Los hallazgos de esta investigación indicaron una relación directa y altamente significativa entre la regulación emocional y la autoestima en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Pablo en el año 2021.

De igual manera, en el estudio realizado por Pecho (2020) determina la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la autoestima en estudiantes de primer año de educación secundaria en tres Instituciones Educativas Estatales del distrito Los Aquijes, Ica, en el año 2019. La investigación se sitúa dentro de un enfoque descriptivo-correlacional, empleando métodos de medición basados en números y análisis estadístico tanto descriptivo como inferencial. La población de estudio consistió en estudiantes de ambos sexos del primer año de educación secundaria de diferentes centros educativos. La muestra se seleccionó de forma no probabilística, extrayendo un total de 198 alumnos sin utilizar técnicas de muestreo. Los instrumentos utilizados fueron la prueba de IE de Barón y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados revelaron una correlación positiva muy alta (0,544** entre la inteligencia emocional y la autoestima en los estudiantes evaluados. Esto implica que existe una relación significativa entre estas dos variables, lo que sugiere que aquellos estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a tener una autoestima más elevada.

Para concluir, podemos abordar el estudio realizado por Advíncula (2018), donde se exploró la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Además, se examinaron aspectos específicos, como el nivel de bienestar psicológico, las estrategias de regulación emocional más utilizadas y las posibles diferencias de género en estas variables. La muestra consistió en 101 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 25 años. Se utilizaron dos instrumentos de medición adaptados al contexto peruano: el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados revelaron correlaciones significativas entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, así como entre los diferentes tipos de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico. Además, se encontraron diferencias de género en la subescala de Autonomía. Estos hallazgos respaldan la idea de que los estudiantes universitarios poseen habilidades de regulación emocional y experimentan bienestar psicológico en su vida académica.

En Chile Navarro et al. (2021) se realizó un estudio que busca identificar el nivel de autoestima global, reconocer la estrategia de regulación emocional utilizada y la relación entre autoestima global y estrategias de regulación emocional con una población de 37 estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno, realizando un análisis descriptivo y de correlación de variables, dando como resultados que poseen adecuados niveles de autoestima global y existe una correlación negativa, estadísticamente significativa, entre la autoestima global y la supresión expresiva.

Así mismo, en Perú, Pérez et al., (2020) se llevó a cabo una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre la regulación emocional y la autoestima en los estudiantes de segundo grado de primaria de la institución educativa María de los Ángeles de enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal.

Se le realizó a una población de 92 estudiantes de segundo de primaria obteniendo resultados, si existe relación significativa entre la regulación emocional y la autoestima en los estudiantes y presentan un nivel medio en ambas variables de estudio.

En México Balaguer et al., (2018) en su artículo utiliza la Escala de Regulación Emocional y la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir ambas variables, y se encontró una correlación significativa entre la capacidad de regulación emocional y los niveles de autoestima. Los autores destacan la importancia de desarrollar habilidades de regulación emocional para mejorar la autoestima y, por lo tanto, la salud emocional y mental en general.

En Bogotá Colombia, a través del estudio se logró analizar la relación entre la regulación emocional y la autoestima en estudiantes universitarios de México. Los autores utilizaron dos instrumentos de medición, el Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Autoestima de Rosenberg, para evaluar la regulación emocional y la autoestima de los estudiantes. Los resultados mostraron una correlación significativa entre la regulación emocional y la autoestima de los estudiantes, lo que indica que aquellos con una mayor capacidad para regular sus emociones también tienen una autoestima más alta. Los autores concluyen que la regulación emocional y la autoestima son habilidades importantes que pueden ser desarrolladas y fomentadas en los estudiantes universitarios para mejorar su bienestar emocional y psicológico (Bermúdez, et al., 2003).

En relación con esto, un estudio de Cali de (Álvarez., 2017) el cual examina la relación entre la autoeficacia y la regulación emocionales en una muestra de estudiantes universitarios. La autoeficacia emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y regular sus emociones de manera efectiva, mientras que la regulación emocional se refiere a las estrategias utilizadas para manejar las emociones. Los resultados del estudio mostraron que la

autoeficacia emocional se correlacionó positivamente con la regulación emocional. Además, se encontró que los estudiantes que informaron niveles más altos de autoeficacia emocional también informaron mayores niveles de regulación emocional.

El artículo realizado por Griffiths et al. (2015) examina la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. Esta investigación se basó en una muestra de 121 estudiantes universitarios que completaron medidas de inteligencia emocional y autoestima. Los resultados del estudio mostraron una asociación positiva y significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima en los estudiantes universitarios.

Por consiguiente, se encontró que los estudiantes universitarios que tenían una mayor inteligencia emocional también tenían una mayor autoestima. Además, los resultados del estudio sugieren que la inteligencia emocional podría ser un predictor importante de la autoestima en los estudiantes universitarios.

5.2. Revisiones sistemáticas

Iniciamos mencionando este artículo elaborado por Torres Danta, (2020). Donde se plantea la necesidad de realizar una revisión sistemática de las publicaciones existentes sobre las emociones en el aula, centrándose en niños, adolescentes y estudiantes universitarios. Para llevar a cabo esta revisión, se realizó un exhaustivo proceso de búsqueda en diversas bases de datos, incluyendo REDIB (Innovación Iberoamericana y Conocimiento Científico), DOAJ (Directorio de Revistas de Acceso Abierto), Red Redalyc de Ciencias Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, SciELO (Científico Electronic Electronic Library), Dialnet y el Portal regional sobre Salud de la Organización Panamericana de la Salud. Los resultados presentados ofrecen una guía para investigaciones futuras relacionadas con las emociones en el entorno educativo, así como para el desarrollo de proyectos psicosociales y emocionales dirigidos a estudiantes, docentes y profesionales en el ámbito de la salud y la educación que se dedican al trabajo con niños y adolescentes.

En la investigación, realizada por Agudelo-Valencia et al. (2021) se revisó la literatura existente sobre la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios a través de una revisión sistemática. Los autores analizaron 17 estudios y encontraron que la autoestima y la regulación emocional se relacionan positivamente con el bienestar de los estudiantes universitarios, incluyendo su desempeño académico y su calidad de vida en general. Además, se destacó la importancia de la educación y la formación en

habilidades de regulación emocional para mejorar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios.

De igual manera, es importante revisar la investigación de García et al. (2017), titulada "Autoestima y regulación emocional en estudiantes universitarios: una revisión sistemática" donde se evidencia la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios a través de una revisión sistemática de la literatura.

Los autores realizaron una búsqueda exhaustiva en bases de datos electrónicas y seleccionaron 24 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. En general, los resultados indican que existe una relación significativa y positiva entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios, lo que sugiere que una mayor autoestima se asocia con una mejor capacidad para regular las emociones, es por esto, que los autores identificaron factores que podrían influir en esta relación, como el género y la edad de los estudiantes, y discuten las implicaciones prácticas de estos hallazgos para la educación y el bienestar de los estudiantes universitarios.

5.3. Metaanálisis

En este estudio, realizado por Fernández et al., (2005) se examinó a una muestra de 254 estudiantes universitarios mediante la aplicación de diversos cuestionarios. Se utilizó la subescala de Reparación emocional percibida (REP) de la "Escala de inteligencia emocional percibida" (TMMS-24), la "Escala breve de estrategias resilientes" (BRCS) y la "Escala de satisfacción con la vida" (SWLS).

Los resultados revelaron que los estudiantes que obtuvieron altas puntuaciones en la escala de estrategias resilientes (BRCS) también mostraron niveles más elevados de reparación emocional percibida (REP) y de satisfacción con la vida (SWLS). Además, se observó que aquellos participantes que presentaban altos niveles tanto de estrategias resilientes como de reparación emocional percibida también mostraron mayores niveles de satisfacción con la vida. Además, se encontraron correlaciones positivas entre las puntuaciones obtenidas en las escalas de estrategias resilientes (BRCS), reparación emocional percibida (REP) y satisfacción con la vida (SWLS). Los análisis de regresión realizados permitieron descartar la posibilidad de un efecto mediador o moderador de la regulación emocional en la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida.

Estos hallazgos sugieren que las estrategias resilientes y la reparación emocional percibida son factores importantes que influyen en la satisfacción con la vida. Además, estos resultados destacan la relevancia de la forma en que las personas enfrentan situaciones adversas o estresantes en sus vidas y cómo esto puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y satisfacción general con la vida.

De igual forma, en el estudio realizado por Zamora et al (2021) tuvo como objetivo examinar el efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la sintomatología depresiva en la población universitaria. La muestra consistió en 228 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, a quienes se les administró el Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y el Inventario de Depresión de Beck-II. Los resultados revelaron que niveles más elevados de depresión se asociaron con un mayor empleo de las estrategias de Rumiación, Catastrofización y Aceptación, así como con un menor uso de la estrategia de Reinterpretación positiva. Sin embargo, sorprendentemente, se observó una relación inversa con la estrategia de aceptación, lo cual plantea la discusión acerca del significado de dicha estrategia en términos de resignación. Cabe señalar que el resto de las relaciones encontradas concuerdan con los hallazgos previos reportados en estudios similares.

Estos hallazgos constituyen una contribución significativa al estudio de la regulación emocional en la población universitaria, así como a la comprensión de la influencia de dichas estrategias en los niveles generales de bienestar y, en particular, en la manifestación de síntomas depresivos. Estos resultados respaldan la importancia de considerar las estrategias cognitivas de regulación emocional en futuras investigaciones y en el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar emocional y prevenir la depresión en el contexto universitario.

En este artículo "Metaanálisis de la relación entre autoestima y regulación emocional en estudiantes" de la autora (Navarro, 2018) presenta una revisión sistemática y metaanálisis de la literatura sobre la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes. La autora realizó una búsqueda en diversas bases de datos electrónicas y seleccionó 17 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Los resultados del metaanálisis indican que existe una correlación significativa y positiva entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes. Además, se encontraron resultados similares en subgrupos de estudiantes de diferentes edades y niveles educativos. Los hallazgos sugieren que la autoestima y la regulación emocional son factores importantes en el desarrollo y bienestar de los estudiantes. Los resultados también pueden tener implicaciones para la intervención educativa y psicológica dirigida a mejorar la autoestima y la regulación emocional de los estudiantes.

6. Metodología

6.1. Diseño

El presente proyecto de grado es cuantitativo, no experimental, transversal de alcance descriptivo- correlacional, Hernández et al. (2005) resaltan que este diseño busca especificar propiedades, características, perfiles de individuos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a un análisis, así mismo, buscan medir el nivel de relación entre dos o más variables. Estas correlaciones se sustentan en hipótesis que son puestas a prueba, teniendo como punto de partida las teorías y relacionándolo con las variables, para una formulación de hipótesis de lo general a lo particular, es por esto por lo que generan dos hipótesis la primera correlacional deductiva:

6.2. Hipótesis

H1: Hay una correlación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) con un tamaño moderado o fuerte ($r > 0,5$) entre la autoestima y la regulación emocional

H0: No hay una correlación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre la autoestima y la regulación emocional

6.3. Participantes

La población estuvo compuesta por 300 estudiantes de los distintos programas de pregrado que ofrece la universidad Santo Tomás de los semestres de segundo a décimo.

6.4. Muestra

Se planea emplear una muestra probabilística ya que todos los participantes cuentan con la misma posibilidad de ser partícipes en la investigación en curso y a también este tipo de muestra permite que se pueda medir la dimensión del error estándar en las predicciones, de manera que las mediciones en la muestra permiten dar estimados precisos y aproximados de la población mayor. De igual manera, la muestra es de tipo racimo debido a que se diferencia la

unidad de análisis de la unidad muestral, es decir, que la unidad de análisis son los participantes del estudio y la unidad muestral se refiere al racimo por el cual se logra acceder a la población (las facultades de la universidad), permitiendo recopilar los datos en grupos pequeños (Hernández et al., 2014), asimismo se lleva a cabo un muestreo probabilístico ya que cada elemento de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado como parte de la muestra, es decir, todos los individuos de la población tuvieron la misma oportunidad de ser elegidos para formar parte de la muestra.

De esta manera, teniendo en cuenta que en la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio hay aprox. 3500 se propone tener una muestra aleatoria de $n=347$ de participantes de todas las facultades y de todos los semestres a partir de la población global de estudiantes activos de pregrado en el periodo 2022-2. Para esto se tendrá en cuenta un 5% de error permitido en los datos ($p < 0,05$) y un poder estadístico de 0,95 para el desarrollo del proyecto investigativo. En este mismo orden de ideas, el presente proyecto de investigación toma como muestra a los estudiantes activos de los programas académicos de pregrado de la universidad.

6.5. Fases de la investigación

Las fases para la recolección de información y el logro del cumplimiento de los objetivos específicos fueron:

Fase I. Firma de consentimiento informado por parte de los participantes.

Fase II. Aplicación de instrumentos de recolección de información (Escala de dificultades en regulación emocional, (DERS)).

Fase III. Análisis y sistematización de la información.

Fase IV. Escritura del análisis de resultados y discusión.

6.6. Criterios

6.6.1. Criterios de inclusión

Que sean estudiantes activos de las facultades de psicología, derecho, administración de empresas agropecuarias, ingeniería civil, ingeniería mecánica, arquitectura, contaduría pública, negocios internacionales, ingeniería industrial y de ingeniería ambiental, que cumplan

con los siguientes criterios:

- ♦ Estudiantes de la Universidad Santo Tomás
- ♦ Estudiantes mayores de 18 años
- ♦ Estudiantes de Cualquier facultad de la Santo Tomas
- ♦ Estudiantes de Primero a Décimo Semestre
- ♦ Estudiantes activos de Pregrado

6.6.2. Criterios de exclusión

- ♦ Estudiantes de Posgrado.
- ♦ Estudiantes de Diplomados.
- ♦ Estudiantes del Instituto de Lenguas Extranjeras.
- ♦ Estudiantes menores de edad.
- ♦ Estudiantes de otras Universidades.

6.7. Instrumentos

6.7.1. Escala de Autoestima de Rosenberg

Para realizar la investigación, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (2016) que tiene como objetivo conocer el nivel de autoestima del individuo evaluado (Boluda, 2015).

Dimensiones. La escala de Autoestima de Rosenberg (ERA) tiene dos dimensiones, que son: Autoestima positiva y autoestima negativa, y se encuentran tres escalas diferentes; elevada, media y baja (Ceballos, 2017).

Validez y confiabilidad. Se eligió esta prueba como instrumento principal de la investigación ya que presenta altos índices de fiabilidad con una consistencia interna de 0,77 y coeficiente mínimo de reproducibilidad de 0,90 (Ceballos, 2017, p. 32). El instrumento (ERA) se ha aplicado en más 30 países, como: Estados Unidos, Colombia, Japón, Eslovaquia, entre otros (Ceballos, 2017). Este instrumento pretende medir y mostrar la relación que existe entre la autoestima y alguna otra variable.

Puntuación. La escala de Rosenberg (1965) intercala los ítems para la dimensión de autoestima positiva (1,3,4,5,7 y 10) y autoestima negativa (,6,8 y 9) con cuatro opciones de

respuesta, las cuales son: totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo.

6.7.2. *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)*

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) (Hervás & Jódar, 2008) es un instrumento direccionado a medir la dificultad de regulación emocional. Se responde, por medio de un formato tipo Likert (1 = casi nunca, 5 = casi siempre), donde mayor puntaje indica más dificultades. Para la presente investigación se optó por utilizar la adaptación de Muñoz-Martínez et al., (2016), la cual está compuesta por 15 ítems y dos subescalas del 1 al 14 (estrategias) y el ítem 15 (conciencia).

Subescalas

- *Estrategias*: Se refiere como la herramienta que favorece a la persona en el cumplimiento de una meta u objetivo (Rendón, 2007).
- *Conciencia*: Se entiende como la habilidad de entender y atender a las respuestas emocionales (Duque et al., 2008)

Puntuación. La calificación de este cuestionario se obtiene mediante las puntuaciones directas en las subescalas de estrategia y la escala total; los primeros 14 ítems se puntúa normal, sin embargo, el ítem 15 es puntúa de manera inversa, lo cual implica que en la puntuación los puntajes mínimos y máximo se invierten. Como en la investigación, se identificó que la conciencia no se relaciona con la subescala de estrategias, en la suma total se omite este dato (Muñoz-Martínez et al., 2016). **Validez y confiabilidad.** La consistencia interna de todas las subescalas es de moderada y satisfactoria ($\alpha = .71 - .88$), con excepción de conciencia ($\alpha = .62$). Su índice de confiabilidad es del ($\alpha = .90$). Además, la subescala estrategias: Alfa de Cronbach: 0.895 Media: 30.83 DE: 9.48 y la subescala Conciencia Media: 2.13 DE: 0.94 (Muñoz-Martínez et al., 2016).

Interpretación. Se tiene en cuenta la puntuación total, por lo que entre menor puntuación indica menor dificultad de regulación emocional y alto puntaje a mayor dificultad de regulación emocional (Muñoz-Martínez et al., 2016).

Procedimiento. Se realiza un cuestionario en Google con la finalidad de facilitar la participación de los estudiantes en el proyecto de grado. En este momento se les informa sobre los parámetros y condiciones y se procede a que lean y firmen el consentimiento informado. Luego se explica de manera concisa en que consiste la investigación, igualmente se les deja

claro que tienen la opción de retirarse de la investigación y que esta decisión no los afecta a ellos. Posterior a lo anterior se procede a la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y la Escala de las dificultades de la regulación emocional, todo esto se realiza bajo la supervisión del investigador para también responder preguntas en caso de dudas por parte de los participantes. Se consideró un tiempo máximo de veinte (10) minutos. Es importante resaltar los aspectos éticos de la investigación en seres humanos de la Resolución número 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, los individuos no estarán expuestos a riesgos en el proceso de desarrollo de la investigación.

6.8. Análisis de resultados

Para el análisis de datos se hará uso del software JASP 0.16.4 (JASP Team, 2022) y se aplicarán los siguientes análisis:

- ♦ Prueba de normalidad multivariante utilizando el estadístico Shapiro-Wilk para determinar si los datos se comportan de manera paramétrica ($p > 0,05$) o no ($p < 0,05$).
- ♦ Para la estimación de correlaciones se utilizará la r de Pearson (si los datos son paramétricos) o la rho de Spearman (si los datos son no paramétricos).
- ♦ Para la interpretación de los índices de correlación se tendrá como valor de significancia estadística un $p < 0,05$. A esto se considerará la fuerza de la correlación para lo cual se considerarán las sugerencias de interpretación señaladas por Prion y Haerling (2014) para los valores de Pearson, y lo señalado por Prion y Haerling (2014b) para los valores de Spearman.
- ♦ Una vez estimadas las correlaciones se hará un análisis de regresión lineal para conocer el poder predictivo de cambio entre las variables, para lo cual se verificará si los datos cumplen con el supuesto de homocedasticidad.

6.9. Consideraciones Éticas

Se garantizará que cada individuo de la muestra que ingresará de manera voluntaria para participar en la investigación “Autoestima y Regulación Emocional en estudiantes de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio”, Se respetará y se garantizará todas la normas establecidas por el código deontológico, ley 1090 de 2006 haciendo énfasis en el titulo II Artículo dos (2), donde se menciona que los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia

se regirán por los principios, uno de ellos dice que se debe mantener absoluta confidencialidad con la información obtenida de las personas. Así mismo en el título V en el artículo nueve (9), donde se resalta de los derechos, obligaciones y prohibiciones del profesional en psicología, es fundamental recalcar que cada actividad que se realice es para contribuir en el desarrollo de la psicología y al bienestar humano, también es necesario velar y garantizar al participante el respeto a su integridad informando.

También en el título VII en el artículo cuarenta y nueve (49) los profesionales en psicología que se dedican a la investigación son responsables de los temas en estudio, la metodología que usen, los materiales y del análisis de sus conclusiones y resultados con una correcta utilización. y por último en el artículo cincuenta y uno (51) donde se destaca la importancia de evitar recurrir en lo posible a los recursos de la información incompleta, esto solo se usará cuando se cumpla tres condiciones: la primera es que el problema por investigar sea importante; la segunda debe ser que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información y por último que se garantice que al terminar el estudio se le brinde a los participantes la información correcta sobre las variables y objetivos de la investigación. (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2009). Por otra parte, la ley 1581 de 2012 encargada de proteger los datos personales se refiere a toda información suministrada por un individuo o grupo de personas, que le permite a una entidad o a una persona encargada de alguna recolección de información netamente con fines educativos, administrativos o públicos conocer su identificación privada y personal, como lo son el documento de identidad, fecha de nacimiento y lugar, estado civil, edad, lugar de residencia, ciudad, información laboral y académica. Igualmente se puede solicitar información un poco más delicada y sensible para la persona, como lo es el estado de salud, características físicas, ideología política y también de manera respetuosa se puede llegar a solicitar información de la vida sexual de la persona (Ministerio de ambiente y desarrollo sostenible, 2021).

7. Resultados

En el estudio realizado sobre "Autoestima y Regulación Emocional en Estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio", se llevaron a cabo diversas pruebas con el fin de evaluar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos de estas pruebas ofrecen un panorama importante para entender la dinámica emocional en los estudiantes y cómo influye en su autoestima.

En primer lugar, se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg a los participantes del estudio, la cual arrojó un resultado promedio de 22,94 puntos, lo que indica un nivel moderado de autoestima, con una desviación estándar de 3.170. Estos resultados sugieren que los estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio no presentan niveles muy bajos ni muy altos de autoestima en general, aunque existen variaciones individuales en cuanto a su autoevaluación.

En segundo lugar, se aplicó la escala de dificultad de regulación emocional a los participantes, con el objetivo de evaluar la capacidad de una persona para regular sus emociones. Evaluando aspectos como la identificación emocional, comprensión emocional, expresión emocional, manejo del estrés emocional y modificación de emociones desagradables, con una media de 48,672 y una desviación estándar de 9,174. Esto con el fin de proporcionar una medida de la dificultad que una persona experimenta en la regulación emocional, lo que es útil para comprender fortalezas y debilidades emocionales y desarrollar intervenciones de mejora.

En tercer lugar, se realizó un análisis de correlación entre los resultados obtenidos en la escala de autoestima y la escala de dificultad de regulación emocional, se evidencia una matriz de correlación entre las variables "Estrategias", "Conciencia" y "Autoestima". Se observa una correlación negativa significativa (coeficiente de -0.243) entre "Estrategias" y "Conciencia", lo que indica una asociación inversa entre ambas variables.

Por otro lado, se encontró una correlación positiva significativa (coeficiente de 0.199) entre "Estrategias" y "Autoestima", lo que sugiere una relación directa entre estas dos variables. Además, se identificó una correlación positiva significativa (coeficiente de 0.323) entre "Conciencia" y "Autoestima". Estos resultados indican que un aumento en la puntuación de "Estrategias" se asocia con un aumento en la puntuación de "Autoestima", mientras que un aumento en la puntuación de "Conciencia" también se relaciona con un aumento en la puntuación de "Autoestima".

En cuarto lugar, se realizaron análisis de varianza para evaluar posibles diferencias en la autoestima y la regulación emocional según la edad y el género de los participantes. Los resultados indicaron que no hubo diferencias significativas en la autoestima según el género o la edad.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos

Estadísticos Descriptivos			
	Estrategias	Conciencia	Autoestima
Válido	268	268	268
Ausente	0	0	0
Mediana	51.000	2.000	18.500
Media	48.672	2.351	18.963
Error Típico de la Media	0.560	0.046	0.194
Desviación Típica	9.174	0.747	3.170
Varianza	84.161	0.558	10.051
Shapiro-Wilk	0.933	0.529	0.920
Valor de p de Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001
Mínimo	15.000	2.000	14.000
Máximo	65.000	5.000	35.000
25th percentile	44.000	2.000	17.000
50th percentile	51.000	2.000	18.500
75th percentile	55.000	2.000	20.000

Nota. Resultados de la investigación.

En los datos provistos, se observa que para la variable "Estrategias", la media es de aproximadamente 48.672 y desviación típica es de alrededor de 9.174. Esto implica que, en promedio, los participantes tienen un puntaje de 48.672 en la escala de estrategias, y la dispersión de los datos alrededor de este medio es considerable, como indica la varianza alta. La desviación típica indica la abundancia o dispersión de los datos, por lo que una varianza más alta sugiere una mayor abundancia en los puntajes de las estrategias.

7.1. Verificaciones de supuestos

Tabla 3.

Prueba de Shapiro Wilk

Prueba de Shapiro-Wilk para la Normalidad Multivariante			
Shapiro-Wilk		p	
0.914		< .001	

Nota. Resultados de la investigación.

Tabla 4.

De Spearman Correlaciones

De Spearman Correlaciones				
		N	Rho de Spearman	p
Estrategias	- Conciencia	268	-0.243 ***	< .001
Estrategias	- Autoestima	268	0.199 **	0.001
Conciencia	- Autoestima	268	0.323 ***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nota. Resultados de la investigación.

En la tabla anterior, se pueden identificar correlaciones significativas entre las subescalas, Estrategias, Conciencia y Autoestima. Teniendo en cuenta lo anterior y en relación con las recomendaciones de Prion y Herling (2014) se observa una correlación negativa débil entre Estrategias y Conciencia ($Rho = -0.243$, $p < .01$). Esto implica que a medida que las Estrategias utilizadas aumentan, la Conciencia tiende a disminuir moderadamente. Es importante comprender que esta correlación tiene relación y hace parte de las subescalas del DERS. Seguidamente, se encuentra una relación positiva despreciable entre las Estrategias y la Autoestima ($Rho = 0.199$, $p < .05$). Esto indica que a medida que las Estrategias implementadas aumentan, la Autoestima tiende a incrementar de manera moderada. Además, se destaca una relación positiva moderada entre la Conciencia y la Autoestima ($Rho = 0.323$, $p < .001$). Este hallazgo sugiere que a medida que la Conciencia se fortalece, la Autoestima también experimenta un aumento significativo.

Existe una relación negativa moderada entre las Estrategias y la Conciencia, mientras

que las correlaciones entre las Estrategias y la Autoestima, así como entre la Conciencia y la Autoestima, son positivas y presentan un grado de fuerza a fuerte. Estos resultados concluyeron una mejor comprensión de la dinámica entre estas variables dentro del contexto analizado.

Tabla 5.

Estadísticos Descriptivos

Estadísticos Descriptivos				
	Edad	Sexo	Carrera	Semestre
Válido	268	268	268	268
Ausente	0	0	0	0
Media	20.179			5.537
Desviación Típica	2.270			3.028
Mínimo	16.000			1.000
Máximo	29.000			10.000

Nota. No están disponibles todos los valores para las variables Nominal Text.

El valor n indica el número de observaciones válidas en cada variable. La media de edad es de 20.179 años y la desviación típica es de 2.270 años, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen entre 17 y 23 años. El semestre promedio es de 5.537, con una desviación típica de 3.028, lo que indica una gran variabilidad en el número de semestres cursados por los estudiantes en la muestra. Se pueden utilizar estas estadísticas para tener una idea general del perfil de edad y semestre de la muestra, así como para ayudar a identificar cualquier posible sesgo en los datos. Tenga en cuenta que no se muestran los valores para las variables nominales de texto en la tabla.

Tabla 6.

Frecuencias para Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Femenino	145	54.104	54.104	54.104
Masculino	123	45.896	45.896	100.000
Ausente	0	0.000		
Total	268	100.000		

Nota. Edad tiene más de 10 valores distintos y se omite.

Dividiendo los datos en dos categorías: masculino y femenino. El porcentaje femenino se calcula como el 54.104% del total de la población, mientras que el porcentaje masculino es del 45.896%, según los datos presentados. Además, la columna de porcentaje válido refleja ese mismo porcentaje, ya que todos los datos están presentes y son válidos. La categoría "Ausente" refleja la cantidad de datos faltantes en la tabla. En resumen, la tabla indica que la mayoría de la población es femenina con un porcentaje del 54.104%, mientras que el porcentaje masculino es del 45.896%.

Tabla 7.

Frecuencias para Carrera

Carrera	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Administración de Empresas	6	2.239	2.239	2.239
Agropecuarias				
Arquitectura	23	8.582	8.582	10.821
Contaduría Pública	8	2.985	2.985	13.806
Derecho	24	8.955	8.955	22.761
Ingeniería Ambiental	17	6.343	6.343	29.104
Ingeniería Civil	39	14.552	14.552	43.657
Ingeniería Industrial	36	13.433	13.433	57.090
Ingeniería mecánica	21	7.836	7.836	64.925
Negocios Internacionales	29	10.821	10.821	75.746
Psicología	65	24.254	24.254	100.000
Ausente	0	0.000		
Total	268	100.000		

Nota. Resultados de la investigación.

La tabla muestra la frecuencia y el porcentaje de estudiantes por carrera en una determinada población. Los porcentajes destacables son el 8.955% de estudiantes de derecho, el 13.433% en ingeniería industrial, el 14.552% en ingeniería civil y el 24.254% en psicología. La carrera de psicología es la más representativa en la población estudiada, mientras que las otras tres carreras mencionadas tienen una representación significativamente menor. En

resumen, la tabla proporciona una descripción de la distribución de estudiantes en diferentes carreras en términos de frecuencia y porcentaje, y revela una mayor concentración de estudiantes en psicología, pero una menor representación de estudiantes en derecho, ingeniería civil e ingeniería industrial.

Tabla 8.

Frecuencias para Semestre

Semestre	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
1	21	7.836	7.836	7.836
2	36	13.433	13.433	21.269
3	38	14.179	14.179	35.448
4	26	9.701	9.701	45.149
5	10	3.731	3.731	48.881
6	25	9.328	9.328	58.209
7	19	7.090	7.090	65.299
8	36	13.433	13.433	78.731
9	18	6.716	6.716	85.448
10	39	14.552	14.552	100.000
Ausente	0	0.000		
Total	268	100.000		

Nota. Resultados de la investigación.

La tabla evidencia la distribución de estudiantes en diferentes semestres en una muestra de población. En el análisis, se observa que el semestre 10 tiene la mayor frecuencia, con 39 estudiantes (14.552%), seguido por el semestre 3 con 38 estudiantes (14.179%). Por otro lado, el semestre 5 presenta la menor frecuencia, con solo 10 estudiantes (3.731%). En general, se observa un aumento gradual en las frecuencias hasta el semestre 10, y los porcentajes acumulados muestran que el 100% de los estudiantes se encuentra distribuido en los diferentes semestres.

8. Discusiones de Resultados

La autoestima y la regulación emocional son aspectos fundamentales en la vida de los estudiantes universitarios, ya que influyen en su bienestar psicológico y en su desempeño académico. En el presente estudio, se examinó la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio. Además, se analizó la distribución de género, carreras y semestres en la población estudiada. Asimismo, se llevó a cabo una comparación de los resultados obtenidos con investigaciones previas, con el fin de proporcionar una perspectiva más amplia sobre estos aspectos.

Teniendo en cuenta lo anterior, sobre el objetivo general del estudio donde se encontró una correlación significativa entre la autoestima y la estrategia de regulación emocional utilizada por los estudiantes universitarios. En cuanto a la relación entre las variables estudiadas, se encontró una correlación negativa moderada entre las estrategias de regulación emocional y la conciencia, como lo refiere Cabanach Ramon et al (2018) esta relación implica que a medida que las estrategias utilizadas aumentan, la conciencia tiende a disminuir moderadamente.

Por otro lado, se encontró una correlación positiva, esta es tan mínima que su variación puede ser atribuida a otros factores, entre las estrategias de regulación emocional y la autoestima, lo que indica que a medida que las estrategias implementadas aumentan, la autoestima tiende a incrementar de manera moderada. Además, se encontró una correlación pequeña entre la conciencia y la autoestima, lo que sugiere que a medida que la conciencia se fortalece, la autoestima también experimenta un aumento significativo.

Teniendo en cuenta los antecedentes abordados en la investigación, se puede concluir que existe una relación significativa y consistente entre la autoestima y la regulación emocional en diferentes grupos de estudiantes. La mayoría de los estudios revelan una correlación positiva entre estas variables, en el estudio de Saldaña Gracia et al. (2021) se logra evidenciar que aquellos individuos que presentan una mayor habilidad para regular sus emociones tienden a tener niveles más altos de autoestima. Estos hallazgos respaldan la importancia de considerar tanto la autoestima como la regulación emocional en el desarrollo y bienestar de los estudiantes, ya sea en el contexto escolar o universitario.

En términos prácticos, estos resultados tienen implicaciones importantes para la educación y la psicología. El desarrollo de habilidades de regulación emocional y la promoción de una autoestima saludable pueden ser objetivos relevantes en los programas de intervención

dirigidos a estudiantes. La enseñanza de estrategias de regulación emocional adaptativas y el fomento de una imagen positiva de sí mismos pueden contribuir al bienestar emocional y académico de los estudiantes (Alzina, 2016).

Frente a lo anterior, se logra evidenciar que, a lo largo del tiempo, se ha explorado la relación entre la autoestima, la regulación emocional y el bienestar de los estudiantes universitarios. Según los estudios abordados en el desarrollo de esta investigación, se evidencia una asociación positiva entre la autoestima y la regulación emocional, destacando que una mayor autoestima se relaciona con una mejor capacidad para regular las emociones. Sin embargo, acorde con lo encontrado en investigaciones previas, Balaguer Pich et al (2018) afirma que es importante tener en cuenta las diferencias observadas, el género en las estrategias utilizadas, donde se sugiere la influencia de factores culturales y de socialización en la regulación emocional

Además, se destaca la importancia de la conciencia emocional, ya que tanto los antecedentes revisados como tu estudio encontraron una conexión positiva fuerte entre la conciencia emocional y la autoestima de los estudiantes universitarios. Esto indica que a medida que la conciencia emocional se fortalece, la autoestima también experimenta un aumento significativo.

De igual forma, se puede comprender que los participantes presentaron niveles moderados de autoestima, lo cual indica una evaluación equilibrada de sí mismos. Estos resultados coinciden con las investigaciones abordadas y revisadas durante este estudio donde también se encontraron niveles similares de autoestima en estudiantes universitarios. Esto sugiere que la autoestima se mantiene en un rango estable en este grupo de población.

Estos resultados también se alinean con investigaciones previas que han identificado el uso de estas estrategias en estudiantes universitarios. Sin embargo, es importante destacar que se observaron diferentes relaciones entre la regulación emocional y la autoestima, esto se ve influenciado de igual manera por el género, lo que sugiere la influencia de factores culturales y de socialización en la regulación emocional Jacobo Jennifer (2015).

Al analizar la relación entre la autoestima y la regulación emocional, se encontró una correlación negativa significativa entre la autoestima y las estrategias menos adaptativas de regulación emocional. Esto implica que los participantes con niveles más bajos de autoestima tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de regulación emocional menos efectivas como mecanismo de defensa. Este hallazgo respalda investigaciones previas que han encontrado una asociación entre la baja autoestima y el uso de estrategias de regulación emocional menos adaptativas.

Los resultados obtenidos en las variables de "Estrategias", "Conciencia" y "Autoestima" en relación con la escala de dificultad de regulación emocional. Los análisis revelaron patrones interesantes que proporcionan información valiosa sobre la capacidad de los participantes para regular sus emociones.

En cuanto a la variable "Estrategias", se observó una relación significativa y negativa con la variable "Conciencia" ($r = -0.243$, $p < 0.001$) y una relación positiva significativa con la variable "Autoestima" ($r = 0.199$, $p < 0.01$). Estos resultados sugieren que aquellos participantes con una mayor conciencia emocional tienden a utilizar estrategias de regulación emocional más efectivas, mientras que aquellos con una autoestima más alta también recurren a estrategias más efectivas para regular sus emociones.

Por otro lado, en la variable "Conciencia", se identificaron diferentes patrones de dispersión en relación con los cuantiles teóricos. Se observó una dispersión que abarcaba desde cuantiles teóricos de -3 hasta 0.8, indicando variabilidad en los puntajes de conciencia emocional. Asimismo, se identificaron dispersión en otros cuantiles, como en el cuantil 4 (1.3 a 1.9) y el cuantil 5 (1.9 a 3). Estos hallazgos resaltan la existencia de distintos niveles de conciencia emocional en la muestra evaluada, reflejando variabilidad en la capacidad de los participantes para percibir y reconocer sus propias emociones.

Por último, en la variable "Autoestima", se encontró una correlación significativa y positiva con la variable "Conciencia" ($r = 0.323$, $p < 0.001$). Esto sugiere que aquellos participantes con una mayor conciencia emocional también tienden a tener una autoestima más alta. Este resultado respalda la idea de que el conocimiento y la comprensión de las propias emociones están relacionados con una percepción más positiva de uno mismo.

En comparación con los hallazgos encontrados en los antecedentes, se puede afirmar que este estudio respalda la idea de que la autoestima y la regulación emocional son factores importantes en el bienestar de los estudiantes universitarios. Los resultados coinciden con investigaciones previas que han identificado correlaciones positivas entre la autoestima y la regulación emocional en diferentes contextos y grupos de edad. Esto sugiere que la relación entre estas variables es relevante y consistente a lo largo del tiempo.

Asimismo, es importante que las instituciones educativas y los profesionales de la psicología brinden apoyo y recursos para fortalecer la autoestima de los estudiantes. Esto puede incluir la implementación de actividades que promuevan el autocuidado, la valoración de los logros personales y la construcción de una identidad positiva. La creación de entornos de apoyo, donde los estudiantes se sientan seguros y valorados, también puede contribuir a fortalecer su autoestima.

Además, se sugiere considerar la influencia del género en la regulación emocional y la autoestima de los estudiantes universitarios. Dado que se encontraron diferencias en las estrategias de regulación emocional utilizadas según el género, es relevante diseñar intervenciones que aborden de manera específica estas diferencias. Esto puede implicar la promoción de un ambiente inclusivo y libre de estereotipos de género, así como el fomento de la expresión emocional y la aceptación de las emociones en ambos sexos.

Es por esto, que la presente investigación ha proporcionado un panorama amplio sobre la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios, contrastando los hallazgos con investigaciones anteriores. Los resultados respaldan la importancia de promover estrategias de regulación emocional adaptativas y fortalecer la autoestima en este grupo de población. Chavarría Rocha, Zenaida Flor. (2018)

Es importante comprender y analizar que estos resultados se pudieron ver como el reflejo de diversas dinámicas y situaciones, es por esto, que se pueden identificar varias explicaciones posibles para los datos encontrados. El promedio de 22.94 en la escala de autoestima de Rosenberg sugiere que los estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio tienen un nivel moderado de autoestima en general. Esto indica que, en promedio, los estudiantes tienen una evaluación equilibrada de sí mismos, sin mostrar niveles muy bajos ni muy altos de autoestima. Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen variaciones individuales en la autoevaluación de los estudiantes. Según Socarrás Hernández (2018) los resultados obtenidos en la escala de dificultad de regulación emocional, nos evidencia que los participantes muestran una distribución de puntajes concentrada en los cuantiles 30 al 50 de la muestra. Esto indica que alrededor del 30% al 50% de los evaluados presentan niveles de dificultad en la regulación emocional dentro de este rango específico. En cuanto a los cuantiles teóricos, se identifica que los puntajes se encuentran en un rango que abarca desde valores negativos hasta valores moderadamente positivos, oscilando entre -2 y 3.

En el análisis de la variable "Conciencia" se observa un cuadro de dispersión que revela diferentes rangos de cuantiles teóricos en relación con los cuantiles de la muestra. Se identifica una dispersión en el rango de -3 a 0.8, indicando variabilidad en los puntajes de conciencia emocional. Además, se evidencia una dispersión adicional en el rango de 0.8 a 1.5, mostrando una variabilidad continua en los puntajes. También se identifica una dispersión constante en el cuantil 4, con puntajes que van desde 1.3 hasta 1.9, indicando una conciencia emocional moderada. Por último, se observa una dispersión en el cuantil 5, con puntajes que van desde 1.9 hasta 3.

Esta correlación puede sugerir que la regulación emocional se utiliza como un

mecanismo de defensa ante la amenaza a la autoestima. Por otro lado, se encontró una correlación positiva moderada entre las estrategias de regulación emocional y la autoestima, lo que indica que a medida que los participantes implementan más estrategias de regulación emocional, su autoestima tiende a incrementar de manera moderada. Por consiguiente, se observó una conexión positiva fuerte entre la conciencia emocional y la autoestima. Esto sugiere que a medida que la conciencia emocional se fortalece, la autoestima también experimenta un aumento significativo. La conciencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, lo que puede contribuir a una evaluación positiva de sí mismo y al bienestar emocional. Para concluir, en cuanto a las variables demográficas, no se encontraron diferencias significativas en la autoestima según el género o la edad. Sin embargo, se observaron diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional según el género y la edad. Estos hallazgos indican que factores como la cultura y la etapa de vida pueden influir en las estrategias utilizadas para regular las emociones. Sosa Ada. (2007).

Finalmente, se sugiere a las futuras investigaciones ahondar en otras concepciones o posturas.

H1: Existe una relación positiva entre la autoestima y la regulación emocional, lo que significa que las personas con una mayor autoestima tienen una mayor capacidad para regular y gestionar sus emociones de manera saludable.

H2: La regulación emocional influye en la autoestima de las personas, de modo que aquellos que tienen habilidades más sólidas para regular sus emociones tienden a tener una autoestima más alta.

H3: La autoestima actúa como un factor mediador en la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, lo que sugiere que una buena regulación emocional puede mejorar la autoestima y, a su vez, promover un mayor bienestar emocional.

9. Conclusiones

En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio indican que la autoestima y la regulación emocional son aspectos relevantes en la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio. Se encontró que los niveles de autoestima son altos y que la mayoría de los estudiantes perciben que tienen un buen control sobre sus emociones. Sin embargo, también se observó que hay una proporción significativa de estudiantes que presentan niveles bajos de autoestima y dificultades en la regulación emocional, lo que podría afectar su rendimiento académico y su bienestar emocional en general.

Además, los resultados sugieren que la autoestima y la regulación emocional están relacionadas entre sí, lo que concuerda con la literatura previa en el tema. Es decir, los estudiantes con niveles altos de autoestima tienden a tener un mejor control emocional, mientras que los estudiantes con niveles bajos de autoestima presentan mayores dificultades en la regulación emocional. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar estos aspectos de manera integral en programas de intervención y apoyo psicológico para los estudiantes universitarios.

Sin embargo, los resultados de esta investigación tienen implicaciones importantes para la salud mental y el bienestar de los estudiantes, ya que sugieren una relación bidireccional entre la autoestima y la regulación emocional. Si bien es cierto que mejorar la autoestima puede tener un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y manejar el estrés y las presiones de la vida universitaria, también es válido considerar que una buena regulación emocional puede influir en el desarrollo y mantenimiento de una autoestima saludable.

La autoestima influye en cómo nos percibimos a nosotros mismos y en nuestra capacidad para afrontar los desafíos emocionales que enfrentamos. Cuando los estudiantes tienen una autoestima elevada, es más probable que confíen en sus habilidades y sean más resistentes ante los desafíos y adversidades emocionales. Esto puede contribuir a una mejor regulación emocional, permitiéndoles manejar de manera más efectiva las situaciones estresantes y mantener un equilibrio emocional en su vida universitaria.

Por otro lado, una buena regulación emocional también puede tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes. Al aprender a identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, los estudiantes pueden desarrollar una mayor confianza en sí

misimos y una visión más positiva de sí mismos. Esto, a su vez, puede fortalecer su autoestima y su capacidad para enfrentar los desafíos emocionales de manera constructiva.

Por lo tanto, es crucial que los profesionales de la salud mental y los educadores universitarios consideren tanto la importancia de fomentar una autoestima saludable como el desarrollo de habilidades de regulación emocional en los programas y servicios para estudiantes. Al abordar ambas dimensiones, se puede promover un bienestar integral y ayudar a los estudiantes a enfrentar los desafíos emocionales de manera más efectiva durante su experiencia universitaria.

En conclusión, los resultados de la investigación sugieren una correlación positiva significativa entre la autoestima y las regulaciones emocionales en los estudiantes universitarios. Estos hallazgos son consistentes con otras investigaciones que han encontrado la misma correlación y respaldan la importancia de la autoestima en las regulaciones emocionales de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que hay muchos factores que pueden afectar la autoestima y las regulaciones emocionales de los estudiantes universitarios, como el estrés académico, la presión y el apoyo sociales. Por lo tanto, es crucial considerar estos factores al interpretar los resultados de esta investigación en relación con otras investigaciones. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Si los estudiantes pueden aumentar su autoestima, también pueden mejorar su capacidad para regular sus emociones y manejar el estrés y las presiones de la vida universitaria. Por lo tanto, los profesionales de la salud mental y los educadores universitarios deben considerar estos hallazgos al desarrollar programas y servicios para estudiantes. Además, los resultados de esta investigación pueden servir como base para futuras investigaciones que aborden la complejidad de la relación entre la autoestima y las regulaciones emocionales en los estudiantes universitarios y cómo estos factores pueden influir en la adaptación académica y social de los estudiantes.

9.1. Aportes, limitaciones y sugerencias

El presente estudio ha contribuido significativamente al conocimiento en el campo de la psicología al explorar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio. Los hallazgos han respaldado la existencia de correlaciones significativas entre estas variables, lo cual amplía la comprensión de cómo se relacionan y cómo influyen mutuamente. Estos resultados son consistentes con investigaciones

previas que también han destacado la importancia de la autoestima en el desarrollo de habilidades de regulación emocional. Además, el análisis de la distribución de género, carreras y semestres en la población estudiada ha proporcionado información relevante para comparar con estudios anteriores y determinar posibles patrones o diferencias en diferentes contextos educativos.

Es importante reconocer las limitaciones de este estudio, las cuales pueden afectar la generalización de los resultados. En primer lugar, los resultados se basan en una muestra específica de estudiantes de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio, lo que puede limitar su aplicabilidad a otras poblaciones estudiantiles o contextos universitarios diferentes. Además, el diseño transversal utilizado impide establecer relaciones causales entre las variables estudiadas. Se requiere de investigaciones adicionales, como estudios longitudinales, para comprender mejor la dirección de las relaciones y posibles cambios a lo largo del tiempo. Asimismo, es importante tener en cuenta que la autoestima y la regulación emocional son constructos complejos y multidimensionales, y este estudio se centró en su relación general sin explorar a fondo otros factores mediadores o moderadores que podrían influir en dicha relación.

A partir de los hallazgos y las limitaciones identificadas, se pueden sugerir algunas recomendaciones para futuras investigaciones. En primer lugar, se podría ampliar la muestra estudiada incluyendo estudiantes de otras universidades y contextos educativos, con el fin de obtener una visión más amplia y representativa de la relación entre la autoestima y la regulación emocional en el ámbito universitario. Además, sería valioso llevar a cabo estudios longitudinales que permitan examinar los cambios en estas variables a lo largo del tiempo y establecer relaciones causales más sólidas. Sería interesante también explorar en mayor profundidad otros factores psicológicos y contextuales que puedan influir en la relación entre la autoestima y la regulación emocional, como el apoyo social, el estrés académico u otras variables relevantes. Por último, se recomienda considerar el uso de métodos mixtos que combinen datos cuantitativos y cualitativos, lo que permitiría obtener una comprensión más holística y enriquecedora de la experiencia de los estudiantes en relación con la autoestima y la regulación emocional.

Referencias

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Trabajo de grado, Pontificia universidad católica del Perú]. Repositorio. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, S. (2022). *Regulación emocional y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, San Pablo 2021*. [Trabajo de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/86594>
- Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Medica Herediana*, (30). 219-221. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Alvarez, E. (2020). *Socio-emotional education. From regulatory approach, to personal and social growth*. Asociación Latinoamericana de Sociología. 11(20). 388-408. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Alzina, R. (2016). *10 claves: educación emocional*. Editorial GRAÓ.
- Arista, L. Y., & Bustinza, L. E. (2021). *Autoestima y su influencia en el control emocional de los estudiantes en la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto de Moquegua*. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de ICA]. Repositorio. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1554/3/Lucy%20Yurema%20Arista%20Castillo.pdf>
- Avendaño, W., Montes, L., & Rueda, G. (2017). Políticas públicas y educación superior: análisis conceptual del contexto colombiano. *Revista Venezolana de Gerencia*, 22(78). 467-485. <https://www.redalyc.org/journal/290/29055964008/29055964008.pdf>
- Balaguer, I., López, J., & Tomás, S. (2018). Relación entre clima empowering y diversión en pitchers de béisbol: el papel moderador de la motivación autónoma. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1). 166-177. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n1/1578-8423-cpd-19-1-166.pdf>
- Balaguer, N., Sánchez, M., & García, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Agora de Salud*, 5. 373-380. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.41>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- Bayo, M., & D'Augerot, M. I. (2019). *Estrategias cognitivas de regulación emocional, bienestar psicológico y sintomatología en adolescentes*. [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Mar de la Plata]. Repositorio.
<http://200.0.183.210/handle/123456789/1148>
- Bermúdez, M. P., Álvarez, T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1). 27-32. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1). 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology* Vol. 13, (p. 39-101). Hillsdale, Erlbaum.
- Boluda, R. (2015). *Jornadas internacionales de investigación en educación y salud*. Editorial Universidad Almería.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168–195). Basic Books.
- Cabanach, R. G., Fernández, R., Souto, A., & Suárez, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia, *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2). 167-178. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/>
- Casasola, W. (2020). *La salud mental en el modelo de educación universitaria*. Costa Rican Institute of Technology (ITCR). <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/02/05/salud-mental-modelo-educacion-universitaria>
- Ceballos, G. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 15(2). 29-39.
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v15n2/v15n2a03.pdf>

- Cid, S. P. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1). 59-67. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103418302545>
- Cole, P., & Michel, M. &. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. In N. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. Monographs of the Society for Research*. 59(2-3). 73-100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7984169/>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). Deontología y Bioética del ejercicio de la Psicología en Colombia. https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.” <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Cuenca, N. E., Robladillo, L. M., Meneses, M. E., & Suyo, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Mental Health in Latin American University Adolescents: A Systematic Review*, 39(6). 689-695. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Dattani, S., Rodés, L., Ritchie, H., & Roser, M. (2021). *Salud mental*. <https://ourworldindata.org/mental-health>
- De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de Conducta*, 3-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8376264>
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718–746). Wiley Blackwell.
- Duque, J., Moscoso, O., & Muñoz, A. (2008). Aproximaciones a la comprensión de la conciencia. *Revista Med*, 16(1), 87-94. <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v16n1/v16n1a11.pdf>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*. 75(2). 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Fernández, P. y. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3). 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

- Fox, N. (1994). The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, Monographs of the Society For research in Child Development, 59(2/3). *Dynamic Cerebral Proceses Underlying Emotion Regulation.*, 152-166. <https://www.jstor.org/stable/i249334>
- Fragoso, R. (2018). *Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la formación de personas investigadoras*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica. 19(2). <https://www.redalyc.org/journal/447/44759854023/html/>
- Garcés, C; Gallegos, M. & Padilla, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. 100(1). 19-37. <http://dx.doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- Gil, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Noveduc. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4929358.pdf>
- Gómez, M., Espada, J., Morales, A., Marchal, L., Soler, F., & Vallejo, P. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, (99). 1-12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.67>
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1). 96-117. <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/articloe/view/215/128>
- Gómez, O., Roldán, R., & Ortega, R. &. (2018). Social anxiety and psychosocial adjustment in adolescents: Relation with peer victimization, self-esteem, and emotion regulation. *Child indicators research*, 1719-1736. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-017-9506-3>
- González, D., Parada, M. A., & Rojas, S. (2021). *Revisión Sistemática de la salud mental en universitarios de América Latina*. [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio- <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/88a40d4b-2b87-4eab-b7cf-91395fd60136/content>
- González, R., Souto, A., González, L., & Franco, V. (2018). *Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

- Griffiths, L., & Parsons, T. &. (2015). Emotional Intelligence and Self-Esteem in University Students. *International Journal of Pediatric Obesity*, 19(24). 282-304. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>
- Gross, J. (2015). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin y O.P. Handbook of personality. 10(1). 53-60 *Theory and research*. <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v10n1/v10n1a07.pdf>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Henriksen, I., Ranøyen, I., & Indredavik, M. &. (2017). The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 11(68). <https://doi.org/10.1186%2Fs13034-017-0207-y>
- Hernández, L., & Romero, J. &. (2005). Tesis básicas del racionalismo crítico. *Revista de epistemología de ciencias sociales*, (23). 193-203. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1433894.pdf>
- Hernández, R. (2014). *La metodología de la investigación*. McGrawHill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2). 139-156. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Inche, J., Andía, Y., Huamanchumo, H., López, M., & Vizcarra, J. &. (2003). Paradigma cuantitativo: un enfoque empírico y analítico. Producción y Gestión. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 6(1). 23-37. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81606104>
- Irrázaval, M., & Prieto, F. &. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta bioeth*, 22(1). 37-60. <https://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v22n1/art05.pdf>
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199–214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- Kuhn, T.(1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. University of Chicago Press. <https://materiainvestigacion.files.wordpress.com/2016/05/kuhn1971.pdf>
- Lagos, N., & Palma, M. (2018). Diferencias en Ansiedad Escolar, Autoestima y Perfeccionismo en función del nivel escolar y el sexo en estudiantes chilenos de

- educación primaria. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 1(1), 57–69.
<https://doi.org/10.22320/reined.v1i1.3405>
- López, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(3), 153-167.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Lyddy, C., Bueno, D., Kriz, T. D., & Stephens, J. P. (2022). Contemplar la crítica: la atención plena atenúa la autoestima y los impactos autorreguladores de la retroalimentación negativa. *Atención plena*, 13(2), 1521-1531. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01894-8>
- Madrid, N. (2020). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. *Psicología Online*, 21-33.
http://www.geocities.ws/emibel_porta/gerencia/ii/art2.htm
- Mansell, W. (2019). *La psiquiatría transdiagnóstica va más allá de la clasificación*. 18(3), 360-361. <https://doi.org/10.1002%2Fwps.20680>
- Marchant, M., & Milicic, N. &. (2017). La Autoestima en Alumnos de 3º a 8º Básico. Una Mirada por Nivel de Escolaridad y Género. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 10(2), 111-125. <https://revistas.uam.es/riee/article/view/8259>
- Marmolejo, A. P., & Romero, A. (2016). IMC en estudiantes de primer grado de primaria y su relación con la autoestima y el autoconcepto. *PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 2(3), 37–39.
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/21>
- Martínez., O. (2010). La autoestima. *Desarrollo Transpersonal*.
<https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y Autoestima: ¿Sinónimos o constructos complementarios? *Psicosocial*, 3(1), 39-52.
<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/download/2336/1984>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mebarak, M., Castro, A. D., Salamanca, M. d., & Quintero, M. F. (2009). Salud Mental: Un abordaje desde la Perspectiva Actual de la Psicología de la Salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), 83-102. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>
- Méndez, E. (2000). El desarrollo de la ciencia. Un enfoque epistemológico. *Espacio Abierto*, 9(4), 505-534. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12290403.pdf>

- Merhi, R. (2021). *Factores psicológicos predictores del bienestar y el éxito académico en estudiantes universitarios. Un abordaje desde la teoría de demandas y recursos*. España: [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. Repositorio. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Rmerhi/MERHI_AUAR_RICHARD_Tesis.pdf
- Ministerio de ambiente y desarrollo sostenible. (2021). Política de Protección de Datos Personales. Bogotá, Colombia. . <https://www.minambiente.gov.co/wp-content/uploads/2022/04/Politica-Prot.-Datos-Personales-.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Comprometido con la salud mental de los colombianos*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Monbourquette, J. (2004). De la autoestima a la estima del Yo profundo de la psicología a la espiritualidad. . *Sal terrae santander*. .
- Moreno, J. (2013). *Psicología de la personalidad*. UNED. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.pdf>
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Muñoz, A., Vargas, R., & Hoyos, J. (2016). Escala de dificultades en regulación emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v19n1/es_v19n1a10.pdf
- Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. 39(3). 166-173. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173/es>
- Murphy, B. C., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S., & Guthrie, I. K. (1999). Consistency and change in children's emotionality and regulation: A longitudinal study. *MerrillPalmer Quarterly*, 45(3), 413-444. <https://www.jstor.org/stable/23092580>
- Navarro, G., Flores, G., & Rivera, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Calidad en la educación*, 55, 6-40. <https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n55/0718-4565-caledu-55-6.pdf>

- OMS. (2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/740/9789275316320.pdf>
- Pecho, C. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de secundaria -los aquijes-ica*. [Trabajo de grado, Universidad autónoma de ICA]. Repositorio. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2288>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas Psicología*, 41, 22-32. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Puma, B. (2021). *Autoestima y regulación emocional en estudiantes del 5to de secundaria de la iep sagrado corazón de Jesús, Juliaca, puno 2021*. [Trabajo de grado, Universidad autónoma de ICA]. Repositorio. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1223/1/Brayhan%20Puma%20Huarilloclla.pdf>
- Quispe, R., y Paucar, S. (2019). Factores de riesgo asociados a la deserción estudiantil en la universidad nacional amazónica de madre de dios. *Ceprosimad*, 66, 37-62. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194270426003/html/>
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania* 44, 241-257. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>
- Rodríguez, C., Gallegos, M., & Padilla, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Reflexiones*, 100 (1), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/729/72967098002/72967098002.pdf>
- Rojas, H., Méndez, R., & Rodríguez, Á. (2012). Índice de actitud hacia la investigación en estudiantes del nivel de pregrado. *Entramado*, 8(2), 216-229. <https://www.redalyc.org/pdf/2654/265425848014.pdf>
- Sandín, S., Lichtenstein, P., Kuja-Halkola, R., Hultman, C., Larsson, H., & Reichenberg, A. (2017). La heredabilidad del trastorno del espectro autista. *Jama*, 318 (12) , 1182-1184. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28973605/>

- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen, B., & Samson, A. C. (2017). Estrategias de regulación de las emociones en los síntomas depresivos y de ansiedad en la juventud: una revisión metaanalítica. *Analytic Review. Journal of youth and adolescence*, 46(2), 261-276. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27734198/>
- Silva, M. F., López, J. J., & Columba, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7984164/>
- Tobar, L. A. (2019). La investigación aplicada a los estudios de mercado. *Realidad y Reflexión*, 50(50), 19-30. <http://dx.doi.org/10.5377/ryr.v50i50.9040>
- Universidad Santo Tomas. (2020). *Historia y quienes somos*. <https://usantotomas.edu.co/inicio>
- Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v32n125/2215-3535-ap-32-125-95.pdf>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Regulación de las emociones y psicopatología: un marco conceptual. *Regulación de las emociones y psicopatología: un enfoque transdiagnóstico de la etiología y el tratamiento*, 13-37. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-001>
- Wu, Y. J., Chen, C.-Y., & Hsiung, W. (2015). Revisión de las tendencias de los estudios de aprendizaje móvil: un metanálisis. *Computadoras y educación*, 59(2), 817-827. https://www.researchgate.net/publication/257171197_Review_of_trends_from_mobile_learning_studies_A_meta-analysis
- Yalçinkaya, Ö. (2020). Is self-esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression? *Current Psychology*, 39(1), 220-228. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04719-7>
- Zamora, M. d., Caldera, J. F., & Guzmán, M. G. (2022). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 11, 1-20. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00011.pdf>
- Zimmerman. (2006). *Self-regulation and effective learning*. Sydney. Pearson Education.

Anexos

Anexo A. Consentimiento informado

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Código: IN-VI-F-34	Versión: 01	Emisión: 27-01-2020	Página 1 de 5

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

SEDE DE VILLAVICENCIO

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

E INNOVACIÓN

COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD
CIENTÍFICA

Creado mediante resolución rectoral No. 18 del 17 de Octubre de 2018

FECHA			CÓD
0	0	2022	P16

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, en su normatividad aplicable vigente, y del acuerdo institucional de la Universidad Santo Tomás No. 32 del 3 de julio de 2019, en el artículo 4, principios 2 (responsabilidad) y 6 (integridad); y, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su permiso o no, firmando el siguiente documento:

Respetado(a)

Usted ha sido invitado a vincularse como participante al proyecto de investigación trabajo de grado titulado *Autoestima y Regulación Emocional en Estudiantes de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio*, patrocinado por la Universidad Santo Tomás, dirigido por los estudiantes: Laura Juliana Benjumea Gómez Y Laura Camila Cajamarca Riaño adscritos a facultad de psicología del departamento del Meta, de la Universidad Santo Tomás.

El objetivo de esta investigación es *determinar la relación entre la autoestima y la regulación emocional en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás*. El estudio se llevará desde una postura psicológica, en el cual se plantea un acercamiento de tipo cuantitativo, no experimental, transversal de alcance descriptivo-correlacional.

El documento incluye, la metodología de recolección de datos por medio de la aplicación de dos instrumentos: Escala de Autoestima de Rosenberg y Escala de dificultades de Regulación Emocional (DERS), esta aplicación se realizará por medio de formulario de google. Los datos que se recopilen serán utilizados netamente para uso del proyecto de grado, detallando que solamente se les enviará los resultados de manera general a los correos electrónicos de los participantes.

La participación es voluntaria con las siguientes consideraciones:

1. La investigación se acoge a Art 15 de la constitución política de Colombia, que expide la ley 1581 del 2012 "sistema de protección de datos". Los datos suministrados por los participantes, serán protegidos en todas las fases de la investigación; recolección, almacenamiento, uso, o circulación de sus datos personales Por lo tanto, estos datos no serán divulgados, por ningún medio y serán usado únicamente para fines de la presente investigación, datos que serán importantes para que la investigación tenga validez en el territorio a que se destina.
2. La evaluación a partir de herramientas o instrumentos como Escala de Autoestima de Rosenberg y Escala de dificultades de Regulación Emocional (DERS), esta aplicación se realizará por medio de formulario de google, este será regido por el código

Consentimiento informado

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Código: IN-VI-F-34	Versión: 01	Emisión: 27-01-2020	Página 2 de 5

deontológico y bioético del psicólogo, ley 1090 de 2006, que abarca principios tales como: Autonomía, beneficencia, no maleficencia, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad).

3. De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993 "Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud"; y que el Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Universidad Santo Tomás acoge en los demás campos, se establece que:

- La participación en la investigación no representa ningún riesgo, algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio.
- En el caso en que durante su participación usted considere que se presenta algún riesgo o daño para su salud o la del sujeto en quien se realice la investigación, se suspenderá.
- Se entiende por asentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.
- El participante tiene la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios
- La identidad y privacidad del/los participantes no será divulgada
- Es compromiso del profesional e investigador, proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.

4. Beneficios, riesgos o contraprestaciones de la investigación para el informante (describir detalladamente)

Dentro de todo el proceso investigativo no se van a presentar daños físicos ni psicológicos a los sujetos investigados, bajo la cobertura de la ley 1098 de 2006 que rige el ejercicio de la psicología y adhiriéndose a la misma es pertinente aclarar que si durante alguna de las sesiones se presentan episodios donde sea necesario hacer contención emocional o brindar los primeros auxilios psicológicos se hará lo pertinente y en caso tal de ser algo con mayor gravedad se remitirá a las entidades competentes UDIES. No se va a presentar ningún tipo de beneficio o retribución económica, la participación en la investigación es completamente voluntaria y sin ánimo de lucro, el beneficio será de tipo interpersonal ya que se aportará un nuevo aprendizaje en bienestar emocional a los participantes.

5. Para participar, debe cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes pertenecientes a la Universidad Santo Tomás.
- Estudiantes mayores de 18 años.
- Estudiantes de cualquier facultad de la Usta.
- Estudiantes de Primero a Décimo Semestre.
- Estudiantes Activos de pregrado.

CONTACTO

Si desea obtener mayor información sobre el proceso y la investigación puede comunicarse a través de los siguientes correos electrónicos institucionales: laurabenjumea@usantotomas.edu.co y laura.cajamarca@usantotomas.edu.co

Un

a vez leído el consentimiento

Yo _____, identificado con documento de identidad N° _____ de _____,
 con domicilio en la ciudad de _____ Dirección: _____ Teléfono y N° de celular: _____
 Correo electrónico: _____ Código del participante _____

Consentimiento informado

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Código: IN-VI-F-34	Versión: 01	Emisión: 27-01-2020	Página 3 de 5

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Identifico que los investigadores podrían hacer uso de la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.
10. Los datos obtenidos en la investigación se podrán usar en publicaciones académicas e informes de avance que se requieran en el desarrollo de la investigación.

Por tanto: (Podrá Marcar una equis, dibujar una figura, siempre que sólo marque una sola casilla)

Acepto Participar		No acepto participar	
-------------------	--	----------------------	--

Firma del informante _____

Nombre del informante: _____

Nº de identificación: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Consentimiento informado

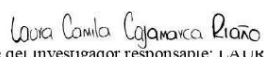
 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Código: IN-VI-F-34	Versión: 01	Emisión: 27-01-2020	Página 4 de 5

Declaración del (los) Investigador (es):

Yo certifico que le he explicado al adulto informante clave la naturaleza y el objeto de la presente investigación y los posibles riesgos y beneficios que puedan surgir de la misma. Adicionalmente, le he absuelto ampliamente las dudas que ha planteado y le he explicado con precisión el contenido del presente formato de consentimiento informado. En el caso de que se trate de una investigación donde participen como informantes menores de edad, dejo constancia que en todo momento el respeto de los derechos el menor o el adolescente serán prioridad y se acogerá con celo lo establecido en el Código de Infancia y la Adolescencia, especialmente en relación con las responsabilidades de los medios de comunicación, indicadas en el Artículo 47.

En constancia firma(n) el (los) investigador(es) responsable(s) del proyecto,

Firma: 
 Nombre del Investigador responsable: LAURA JULIANA BENJUMEA GÓMEZ
 Rol: Estudiante
 N° Identificación: 1120505692 de San Martín, Meta.
 Fecha: 21/11/2022

Firma: 
 Nombre del investigador responsable: LAURA CAMILA CAJAMARCA RIAÑO
 Rol: Estudiante
 N° Identificación: 1010114166 de Villavicencio, Meta.
 Fecha: 21/11/2022

Anexo B. Instrumentos

Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS). Español-Colombia. (Muñoz-Martínez, Vargas, & Hoyos-González, 2016)

Por favor indique con qué frecuencia las siguientes afirmaciones aplican para usted en la última semana, mencionando el número que considere más apropiado de acuerdo con la escala que encuentra abajo. Escriba el número correspondiente en la casilla junto a cada ítem.

1	2	3	4	5
Casi nunca (0-10%)	Algunas veces (11-35%)	Cerca de la mitad del tiempo (36-65%)	La mayoría del tiempo (66-90%)	Casi siempre (91-100%)

En la última, semana incluido el día de hoy:	Puntuación
1. Tuve dificultad para encontrar el significado a mis sentimientos.	
2. Me sentí confundido/a acerca de cómo me sentí.	
3. Estuve alterado/a, tuve dificultad para realizar el trabajo.	
4. Estuve molesto/a, quedé fuera de control	
5. Estuve alterado/a y creo que seguí sintiéndome así durante mucho tiempo.	
6. Estuve alterado/a y creo que terminé sintiéndome muy deprimido/a.	
7. Estuve alterado/a y tuve dificultad para concentrarme en otras cosas.	
8. Estuve alterado/a y me sentí fuera de control.	
9. Estuve alterado/a y me sentí avergonzado/a de mí mismo/a por sentir de esa manera.	
10. Estuve alterado/a, tuve dificultades concentrándome.	
11. Estuve alterado/a, tuve dificultades controlando mis comportamientos.	
12. Estuve alterado/a, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	
13. Estuve alterado/a, perdí el control sobre mis conductas.	
14. Estuve alterado/a, encontré difícil pensar en algo más.	
15. Estuve atento/a a mis sentimientos (r).	

Instrumentos



Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965).

Versión validada en Colombia por Gómez-Lugo et al. (2016) en:

Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F. & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *Spanish Journal of Psychology*, 19, E66. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2016.67>

Marque con una X la respuesta que considere para cada pregunta. No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente nos gustaría saber qué valoración tiene de usted mismo. Trate de ser lo más sincero posible. Muchas gracias.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. En general estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.	1	2	3	4
2. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.*	1	2	3	4
3. Creo que tengo buenas cualidades.	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.	1	2	3	4
5. Pienso que tengo muchas cosas de las cuales sentirme orgulloso/a.	1	2	3	4
6. A veces me siento inútil.*	1	2	3	4
7. Creo que soy una persona igual de valiosa a la mayoría de la gente.	1	2	3	4
8. Quisiera respetarme más a mí mismo/a.*	1	2	3	4
9. Tiendo a pensar que soy un fracasado/a.*	1	2	3	4
10. Tengo una visión positiva sobre mí mismo/a.	1	2	3	4

*Los ítems con asterisco deben de invertir su escala de respuesta.