

DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CAMAGÜEY

DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

AUTORES: Daimary Socarrás Hernández¹
Silvia Colunga Santos²
Ariadna Gabriela Matos Matos³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: daimary.socarras@nauta.cu

Fecha de recepción: 05-10-2020

Fecha de aceptación: 07-11-2020

RESUMEN

En los últimos años se ha ido incrementando el estudio de la regulación emocional, debido al importante rol que juega en el funcionamiento de los individuos en los diferentes contextos de la vida. Este proceso puede presentar dificultades, resultar ineficaz, desadaptativa y conducir hacia la pérdida del valor funcional de las emociones. La investigación se dirigió a caracterizar las dificultades en la regulación emocional en estudiantes del 1er año de Psicología de la Universidad de Camagüey. Para el estudio se asumió un paradigma de investigación cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal o transaccional y un tipo de estudio descriptivo. Se realizó un muestreo no probabilístico intencional, que incluyó 31 estudiantes del 1er año de la carrera de Psicología. Para la recogida de información fue utilizada la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS-E), además de entrevistas semiestructuradas a los estudiantes. Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico SPSS/Windows, versión 23.0. Los resultados indicaron la existencia de dificultades en la regulación emocional de los educandos investigados. A partir de las dimensiones implicadas en las dificultades en la regulación emocional, se encontraron en los estudiantes restricciones para dirigir el comportamiento hacia metas, deficiencias en el control de las emociones, limitaciones en las estrategias de regulación emocional; en menor medida se distinguen las dificultades en la atención o falta de conciencia y comprensión emocional y el rechazo o no aceptación de las emociones.

PALABRAS CLAVE

Regulación emocional; estudiantes de Psicología; Universidad de Camagüey.

DIFFICULTIES IN THE EMOTIONAL REGULATION IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY OF THE UNIVERSITY OF CAMAGÜEY

¹ Máster en Psicología Médica, profesora auxiliar en el departamento de Psicología de la Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Cuba

² Profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Cuba.

³ Máster en Psicopedagogía, profesora asistente en el departamento de Psicología de la Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Cuba

ABSTRACT

In recent years, the study of emotional regulation has been increasing due to the important role it plays in the functioning of individuals in different contexts of life. This process can present difficulties, be ineffective, maladaptive and lead to the loss of the functional value of emotions. The research was aimed at characterize the difficulties in the emotional regulation in students of first year of the Psychology of Camagüey University. For the study, it assumes a paradigm of quantitative research, non-experimental, cross-sectional or transactional design and a type of descriptive study. Carry out an intentional non-probabilistic sampling, which included 31 students of the 1st year of the Psychology degree. For the collection of information, was used the scale of difficulties in emotional regulation (DERS), in addition to semi-structured interviews with students. For the processing of the information, the statistical package SPSS / Windows, version 23.0. The results indicated the existence of difficulties in the emotional regulation of the investigated students. From the dimensions involved in difficulties in the emotional regulation students found restrictions in directing behavior towards goals, deficiencies in the control of emotions, limitations in emotional regulation strategies; to a lesser extent, difficulties in attention or lack of awareness and emotional understanding and the rejection or non-acceptance of emotions are distinguished.

KEYWORDS

Emotional regulation; students of Psychology; the University of Camaguey

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el estudio y comprensión del concepto de regulación emocional ha sido para la Psicología una de las más debatidas temática, debido al importante rol que juega en el funcionamiento de los individuos en los diferentes contextos. Es reconocido que todas las emociones en general, poseen un potencial, tanto de riesgo como de protección, aunque las denominadas negativas, son las que presentan mayor tendencia a ocasionar daños en la salud y el bienestar de las personas, bajo determinadas condiciones. Se coincide con Pérez y Guerra (2014) en que resulta bien complejo explicar el rol que pueden jugar las emociones considerándolas por sí solas, pues existen multiplicidad de factores que pueden determinar la pérdida de su valor adaptativo; no obstante, se considera la regulación emocional como una variable que recoge gran parte de esta complejidad.

Los autores Gratz & Roemer (2004), conciben la regulación emocional (RE) como un concepto multidimensional, que involucra mecanismos y dimensiones diversas y que posibilita el logro de metas con implicación para el bienestar del individuo; la consideración de estrategias situacionalmente apropiadas, teniendo en cuenta el elemento contextual como primordial para evaluar su adaptabilidad o efectividad; la importancia que le conceden a los procesos

cognitivos, en especial la atención y el pensamiento en el proceso emocional y su regulación; la concepción de los objetivos de la RE, más allá de la simple supresión de emociones, posibilitando el ajuste de estas de forma que sean adaptativas, entre otros. Desde esta perspectiva ha dejado de concebirse como simple supresión y control, para ser comprendida como modulación de estados afectivos en función de metas, como ajuste del estado emocional, que propicia beneficios a nivel adaptativo (Gross & Thompson, 2006; Rendón, 2007; Silva, 2005).

También, Fernández-Berrocal y Extremera (2005), consideran interesantes otras dimensiones que están implicadas en el proceso de regulación emocional: la percepción emocional, la expresión emocional y la comprensión emocional. A su vez, este proceso puede presentar dificultades, resultar ineficaz, desadaptativa y conducir hacia la pérdida del valor funcional de las emociones. Ante este fenómeno se está en presencia de la desregulación emocional (DE) (Hilt, Hanson & Pollak, 2011).

Los propios Gratz y Roemer (2004), plantean que las dificultades o relativa ausencia de una o más de las habilidades comprendidas en estas dimensiones constituiría lo que se ha denominado de diversas maneras: déficits, desregulación, disfunción de la RE o su alteración, RE desadaptativa, trastornos en la RE o propiamente como dificultades en la RE. Las mismas serían: desatención (dificultades relacionadas con la conciencia emocional), la confusión (vinculadas con el análisis y comprensión de las emociones, la claridad sobre estas); rechazo (la no aceptación de las propias emociones); dificultades en la utilización de estrategias de RE adaptativas, la interferencia que el desbordamiento emocional produce en la realización de tareas cotidianas, entre otras.

Las dificultades en la regulación emocional pueden conllevar a presentar estados emocionales que afecten el bienestar de la persona. Igualmente, una vez que comienzan a manifestarse dichos estados, las estrategias de autorregulación emocional que se utilicen para afrontarlos actuarían, ya sea como factores de protección o como factores de riesgo. (Cuervo & Izzedin, 2007)

Por tanto cuando el proceso conduce a la inadaptación en lugar de ajuste, se estaría en presencia de dificultades en la regulación emocional o desregulación emocional (DE). Granados y Reyes (2014) consideran que la DE no es equivalente a la falta de control emocional, puesto que la primera es más compleja que la segunda. Las dificultades en la regulación emocional implican la capacidad disminuida para suprimir en forma inmediata los estados afectivos negativos, así como para experimentar y diferenciar un rango amplio de emociones; para monitorear, evaluar y modificar emociones intensas, siendo central en el proceso la poca claridad, aceptación y comprensión de los propios estados emocionales. Más aún, las autoras dejan claro que el concepto de DE debe incluir un elemento contextual (uso adaptativo de las estrategias de RE) para la obtención de objetivos propuestos.

En este sentido las dificultades para regular con eficacia el proceso emocional, no solo trae consecuencias para la salud física del individuo sino también para la salud mental, y son varios los autores que se han adentrado en la temática específicamente en edades tempranas del desarrollo como la adolescencia y la juventud.

Partiendo de estas consideraciones y del incremento de las investigaciones que focalizan las emociones en el contexto educativo, particularmente en la educación superior y su incidencia como variable fundamental en el proceso de aprendizaje (González-Cabanach, Souto-Gestalt & Fernández-Cervantes 2017; González-Cabanach, Souto-Gestalt, González-Doniz & Corrás, 2018; Rita, 2014), en el desarrollo de valores humanos y su ocurrencia en la calidad del estudiante universitario (Albán, Cevallos y Morales, 2019; Piloso, Hidrovo y Torres, 2019), en el propio conocimiento de sí mismo como parte de la formación profesional de los educandos (Tamayo y Rodríguez, 2016), en el desarrollo de la motivación profesional (Coloma y González, 2018) es que surge la necesidad del estudio de las particularidades de la regulación emocional en estudiantes universitarios.

Metodología

La investigación se realizó con los estudiantes del primer año de Curso por Encuentro (CPE) de la carrera de Psicología de la Universidad de Camagüey. Se asumió un paradigma de investigación cuantitativo, un diseño no experimental, de corte trasversal, y un estudio de tipo descriptivo. El muestreo para la investigación fue de tipo no probabilístico intencional, e incluyó 31 estudiantes del primer año de la carrera mencionada.

La selección de la muestra se fundamenta sobre la importancia de este año académico para la formación del profesional, su influencia en el desarrollo de la personalidad, en particular la esfera afectiva y los procesos de regulación emocional, aunque con sus particularidades en dicha modalidad de estudios caracterizada por la semipresencialidad, además de las peculiaridades de la carrera, evidente en las características de dicha muestra en cuanto a edad y sexo. Los sujetos en estudio oscilan entre 18 y 37 años, aunque la mayoría se sitúa en el rango de edad entre los 19 y 23 años, con una media de edad de 23,1; además la composición del grupo en cuanto al sexo es de 5 hombres y 26 mujeres.

Para la recogida de la información se utilizó la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS por sus siglas en inglés), creada por Gratz y Roemer (2004) para medir el constructo desregulación emocional, en su versión adaptada para la población cubana (Socarrás-Hernández, 2018). Este instrumento ha sido utilizado en múltiples investigaciones vinculadas a los perfiles de regulación emocional en estudiantes universitarios (González-Cabanach, et al, 2017; González-Cabanach, et al, 2018) y constituye en la actualidad una de los más utilizados entre los investigadores por sus

propósitos, su marco teórico y sus índices de confiabilidad y validez (Gómez-Pérez & Calleja, 2016).

La versión utilizada en la investigación, consta de 24 ítems y una estructura multifactorial donde se distinguen cinco dimensiones que evalúan diversos procesos implicados en la desregulación emocional: aceptación emocional, conciencia y claridad emocional, limitaciones en las estrategias de regulación emocional, dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y control emocional. También ofrece información global acerca de dicho proceso, a partir del nivel de desregulación emocional en general. Constituye un cuestionario de autoinforme que se completa mediante una escala likert, donde 1 representa el casi nunca y 5 el casi siempre, con sus respectivos valores intermedios (2, algunas veces, 3, la mitad de las veces y 4, la mayoría de las veces).

El resultado para su calificación se obtiene a través de la sumatoria de cada uno de los ítems, tanto para los que conforman las dimensiones como para la puntuación total del test, y de su comparación con los percentiles establecidos para la presente investigación disponible en la tabla 1. Se utilizó además para la recogida de información entrevistas semiestructuradas a los estudiantes, luego de aplicada la escala, para contrastar los datos obtenidos en la misma.

Tabla 1: Percentiles de la escala DERS establecidos para la población objeto de estudio

	DESREG ULACION	ACEPTACI- ÓN	CONCIENCIA Y CLARIDAD	METAS	ESTRATE GIAS	CONTROL
Mínimo	25,00	5,00	7,00	4,00	4,00	4,00
Máximo	82,00	25,00	27,00	20,00	14,00	17,00
Pe 25	33,0000	6,0000	9,0000	6,0000	4,0000	4,0000
rc 50	41,0000	8,0000	12,0000	8,0000	5,5000	6,0000
en 75						
til	50,5000	11,0000	16,2500	10,0000	8,0000	7,0000
es						

Fuente: SPSS, Versión, 23.0

Para la evaluación del *nivel total de desregulación emocional*, se establecieron los percentiles, menor o igual a 33 que describe niveles bajos en la DE, entre 34 y 49, niveles medios en la DE y mayor o igual que 50, niveles altos en la DE. La suma de las puntuaciones de todos los ítems correspondientes a cada dimensión, proporcionará la puntuación directa de estas, que permitirán evaluar el nivel de dificultades en cuanto al contenido con el que se vinculan, según los percentiles que se establecen a continuación:

En la dimensión *dificultades en la aceptación emocional*, las puntuaciones menores o iguales a 6, corresponden a niveles bajos de dificultades en la aceptación emocional, entre 7 y 10, a niveles medios de dificultades en la aceptación emocional y mayores o iguales que 11, a niveles altos de dificultades en la aceptación emocional. Seguidamente en la dimensión *deficiencias en la*

conciencia y claridad emocional, las puntuaciones menores o iguales que 9, conciernen a niveles bajos de dificultades en la claridad y conciencia emocional, entre 10 y 15 a niveles medios de dificultades en la claridad y conciencia emocional y mayores o iguales que 16 a niveles altos de dificultades en la claridad y conciencia emocional. Luego en la dimensión *dificultades en el comportamiento hacia metas*, las puntuaciones menores o iguales que 6, representan niveles bajos de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas, entre 7 y 9, niveles medios de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y mayores o iguales que 10, niveles altos de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas.

En la dimensión *acceso limitado a estrategias de regulación emocional*, las puntuaciones menores o iguales que 4, significan niveles bajos de dificultades en el acceso a estrategias de regulación emocional, entre 5 y 7, niveles medios de dificultades en el acceso a estrategias de regulación emocional y mayores o iguales que 8, niveles altos de dificultades en el acceso a estrategias de regulación emocional. Por último, la dimensión *insuficiencias en el control emocional*, las puntuaciones menores o iguales que 4, refieren niveles bajos de dificultades en control emocional, entre 5 y 6, niveles medios de dificultades en control emocional y mayores o iguales que 7, niveles altos de dificultades en control emocional.

Análisis y discusión de los resultados

A partir de los análisis realizados con la aplicación de la escala DERS a los estudiantes objeto de estudio, en cuanto a las dificultades de la regulación emocional o desregulación emocional, se pudo constatar según lo observado en la tabla 2, que existe una prevalencia de niveles medios de dichas dificultades (58,1 %, que equivale a 18 estudiantes), seguida de niveles altos, 22,6 %, que equivale a 7 estudiantes. Estos datos se traducen en que en los estudiantes evaluados presentan cierta tendencia hacia la desregulación emocional, dada por déficits en los procesos para modular en forma inmediata los estados afectivos negativos, así como para experimentar y diferenciar un rango amplio de emociones, monitorear, evaluar y modificar emociones intensas, presentan también poca claridad, aceptación y comprensión de los propios estados emocionales, así como en la inclusión del elemento contextual o uso adaptativo de las estrategias de RE para la obtención de objetivos propuestos.

Tabla 2: Niveles de dificultades de la regulación emocional en los estudiantes

Válido	Niveles bajos de dificultades en la regulación emocional	6	19,4	19,4	19,4
	Niveles medios de dificultades en la regulación emocional	18	58,1	58,1	77,4

	Niveles altos de dificultades en la regulación emocional	7	22,6	22,6	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Fuente: SPSS, versión 23.0

Para profundizar en los déficits encontrados en el proceso de regulación emocional, las características de la desregulación emocional encontrada en los estudiantes, se hizo necesario el análisis hacia el interior de dicho proceso, a través de las dimensiones o indicadores de la DE, evidentes en el gráfico 1, propuestos desde los estudios de Gratz y Roemer (2004), presupuestos en los cuales se basa la confección de la escala DERS.

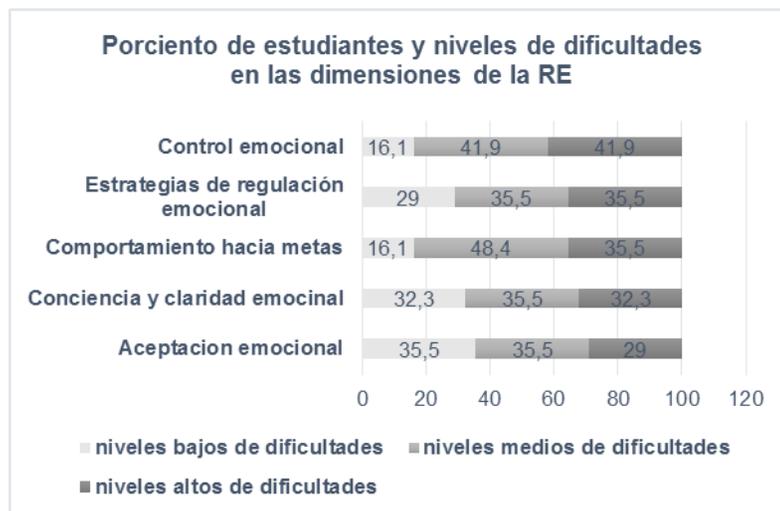


Gráfico 1: Porcentaje de estudiantes y niveles de dificultades en las dimensiones de la DE

Fuente: SPSS, versión 23.0

En el análisis del gráfico se puede apreciar como la dimensión más afectada, en la muestra de estudiantes seleccionados para la investigación, con niveles altos de dificultades, lo constituye el control de las emociones, con un 41,9%, que representa 13 estudiantes del total, al igual que los niveles medios de dificultades, elementos estos que se traducen en insuficiencias en cuanto a la capacidad de los mismos para controlar emociones, impulsos, afectos, comportamientos asociados a ellos, y la sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional. Estos elementos son evidentes en los ítems 17, 18 y 22, que se refiere a la consigna, “*me cuesta trabajo controlar lo que hago, creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por cómo me siento, pierdo el control de cómo me porto*”.

Otras de las dimensiones en las que mayores dificultades aparecen en cuanto a la RE, son las relacionadas con el “comportamiento hacia metas” y las “estrategias de regulación emocional”. En la primera, los mayores porcentajes de

educandos se sitúan entre los niveles altos y medios de dificultades, 83,9 % o 26 alumnos que presentan deficiencias para dirigir el comportamiento hacia metas, y a los que según reflejan los ítems 11, 13, 16 y 23, referente a *cuando se sienten mal: les cuesta trabajo hacer las tareas, ocuparse de otras cosas, concentrarse y tienen dificultades para pensar en algo más*.

En este tipo de dificultades de RE (desregulación), asociadas a las metas, en los criterios de Hervás y Jódar (2009), el contenido se vincula con las situaciones de impulsividad que se generan, sobre la base de la tendencia a experimentar emociones de forma muy intensa y la incapacidad percibida para manejarlas, afectándose así las tareas cotidianas. En la segunda de las dimensiones analizadas, los más altos porcentajes también se sitúan entre los niveles altos y medios de dificultades, aunque en menor medida que el anterior, 71 % o 22 estudiantes que expresan acceso limitado a estrategias de regulación emocional cuando expresan en los ítems 3, 4, 12 y 24: *“no controlo mis sentimientos, no tengo idea de cómo me siento, cuando me siento mal: creo que así me sentiré por mucho tiempo y necesito mucho tiempo para sentirme mejor”*.

Los más bajos niveles de dificultad de los procesos de RE, y por tanto la tendencia más positiva de estos indicadores, se expresa en la dimensión “aceptación emocional”, con un 35,5 % o 11 estudiantes que lo manifiestan, aunque la misma cantidad de sujetos expresa niveles medios en dicho indicador, en el cual se refleja en qué medida se juzga la propia experiencia emocional, relacionándose con el nivel de rechazo, la vergüenza, el malestar o aceptación, ante las propias emociones, lo cual puede obstaculizar o estimular el proceso de regulación emocional. Estos indicadores bajos de dificultades se expresan en el desacuerdo con los ítems 10, 14, 15 y 20: *cuando me siento mal: “me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera, siento que soy débil, me siento culpable por sentirme de esa manera y me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo”*.

En los que respecta a la dimensión “conciencia y claridad emocional”, su comportamiento se expresa en parte, similar al anterior, es decir, con un amplio porcentaje de estudiantes que presenta niveles bajos de dificultades en cuanto a la atención prestada a las propias emociones, la capacidad no solo para identificar, reconocer los propios sentimientos, emociones, los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan, sino también para la comprensión de las propias emociones, sus causas y consecuencias, niveles estos representados con un 32,3 % o 10 estudiantes; aunque es importantes precisar que igual cantidad de sujetos se encuentran en niveles altos y un 35,5 % o 11 discentes en niveles medios de dificultades en dicha dimensión. Esta dimensión se encuentra conformada por los ítems 1, 2, 5, 6, 7, 8 y 9: *“tengo claros mis sentimientos, pongo atención a cómo me siento, me cuesta trabajo entender las razones de cómo me siento, le hago caso a mis sentimientos, sé exactamente cómo me siento, estoy confundida por cómo me siento y cuando me siento mal, puedo reconocer cómo me siento”*.

De manera general como ocurre con el análisis de la escala DERS en su totalidad al evaluar los niveles generales de la desregulación emocional, en la mayoría de los indicadores que la componen se reflejan los niveles medios de dificultad, elemento que constituye una muestra de la presencia de deficiencias en este proceso de regulación emocional para la muestra de estudiantes investigados.

Para llevar a cabo la contrastación de la información, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a los estudiantes, luego de culminado el completamiento de la escala DERS, utilizando como guías orientadoras de las mismas los indicadores o dimensiones del proceso de DE antes mencionados.

De este modo, al analizar los elementos relacionados con el control de la emociones, algunos estudiantes expresaron que *“en ocasiones es muy difícil no dejarse llevar por las emociones en situaciones de gran exaltación”, “a veces se dicen o hacen cosas de las que después te arrepientes pero que en el momento no puedes controlar”*. En estas verbalizaciones también se pueden apreciar elementos relacionados con el acceso limitado a las estrategias de regulación emocional y el control emocional, donde los estudiantes no son capaces ante el desbordamiento debido a la intensidad emocional de utilizar estrategias de regulación para su adecuado afrontamiento.

Se pudieron apreciar dificultades en el comportamiento dirigido hacia metas manifiestas en verbalizaciones como *“a veces cuando me siento mal no me puedo concentrar en más nada que en lo que me pasa”, “se me hace difícil despejar la mente”, “cuesta trabajo concentrarse en algo más pues me vienen a la mente estas preocupaciones”*, haciendo alusión también desde esta dimensión a los denominados pensamientos intrusos, rumiaciones, lo cual implica graves consecuencias para la regulación emocional y el bienestar psicológico en general.

Fueron detectadas durante la entrevista carencias en cuanto a la conciencia y claridad en las emociones a partir de comentarios como *“a veces no les pasa que no saben ni qué es lo que están sintiendo, es como cuando estas confundido y no puedes decidir”*, aunque también se expresaron potencialidades en la identificación y reconocimiento emocional en este sentido, con alguna falta en las estrategias para su regulación *“cuando algo me da vergüenza, no puedo controlar el ponerme colorado y eso me da más vergüenza”, “prefiero no prestar atención a lo que siento en muchas ocasiones, para que no afecte las cosas que tengo que hacer, a veces funciona y a veces no, pero no rindo bien en lo que estoy haciendo”*, esta última vinculada también con los comportamientos dirigidos a metas y las estrategias de regulación emocional, donde, se pueden apreciar la falta de atención a las propias emociones (conciencia emocional) mecanismos de supresión emocional, asociados a tales estrategias, con consecuencias desfavorables para la consecución de los objetivos o metas propuestos y la regulación en general.

En la muestra de estudiantes entrevistados hubo evidencias además de la no aceptación o rechazo a determinadas emociones cuando expresan *“no me gusta tener ciertos sentimientos a veces y pienso que soy mala persona por ello”*.

Elemento este que deja entrever la tendencia de los sujetos a juzgar de forma negativa su propia experiencia emocional, el rechazo, la vergüenza, el malestar ante sus propias emociones, lo cual puede obstaculizar el proceso de regulación emocional.

Los diferentes métodos utilizados permitieron la caracterización de las particularidades de la regulación emocional en estudiantes de 1er año de la carrera de Psicología de la Universidad de Camagüey, en los cuales se presentan insuficiencias en dicho proceso, dadas por las dificultades detectadas en cuanto al control, conciencia, claridad, aceptación, uso de estrategias y comportamiento dirigido hacia metas en la regulación emocional.

Resultados similares se encontraron en los estudios de García, Hurtado, Quintero, Rivera y Ureña (2018), relacionados con la inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de 1er semestre de Psicología de una Universidad Privada, en la que se reflejan limitaciones o deficiencias en cuanto a la autocomprensión, la visualización de sí mismo de manera positiva, la flexibilidad, el manejo de los cambios, control de impulsos y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, elementos estos vinculados al procesos de regulación emocional. Asimismo las investigaciones de Albaladejo-Blázquez, Sánchez-Sansegundo, Fernández-Pascual, Santos-Ruiz, Díez-Jorro y Asensi-Pérez (2014), precisan que una de las competencias que requieren mayor trabajo en estudiantes de último curso del Grado en Criminología es la de regulación emocional, debido a los niveles bajos resultantes en la misma durante dicha investigación.

CONCLUSIONES

Los resultados indicaron la existencia de dificultades en la regulación emocional de los educandos investigados. A partir de las dimensiones implicadas en la desregulación emocional se encontraron en los estudiantes dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas, deficiencias en el control de las emociones, limitaciones en las estrategias de regulación emocional, en menor medida se distinguen las dificultades en la atención o falta de conciencia y comprensión emocional y el rechazo o no aceptación de las emociones.

Necesidad de potenciar el desarrollo de la regulación emocional en estudiantes de Psicología, no solo por su incidencia en su formación profesional, como una de las competencias profesionales que el estudiante deberá adquirir para el correcto desempeño de su práctica profesional futura, sino para el desarrollo adecuado, integral de la personalidad de los educandos y su papel primordial en la calidad del proceso docente educativo.

Se requiere evaluar las potencialidades con las que opera la personalidad para regular de forma adecuada y eficaz las emociones, ya que una inadaptación o dificultades en la regulación de las mismas conllevaría a la aparición de causas y factores de riesgo asociados con determinadas problemáticas para la salud mental que atentan con el bienestar psicológico, físico y social del ser humano.

El estudio de la DE en los centros o instituciones escolares, facilita establecer pautas que orienten el quehacer profesional en cuanto a la prevención, orientación e intervención de problemáticas vinculadas a la esfera afectiva de la personalidad, de forma más particular, se pueden promover estrategias que contribuyan al perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos desde tales temáticas. Los análisis constituyen líneas orientadoras en el quehacer profesional de psicólogos y educadores que laboran en este nivel de enseñanza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-Sansegundo, M., Fernández-Pascual, M. D., Santos-Ruiz, A. M., Díez-Jorro, M. & Asensi-Pérez, L. F. (2014). Competencias emocionales en estudiantes del Grado en Criminología. En: XII Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria. El reconocimiento docente: innovar e investigar con criterios de calidad. Pp. 2823-2833.

Albán, M. A. D., Cevallos, C. F. C., & Morales, Á. S. S. (2019). Los valores humanos y su incidencia en la calidad del estudiante universitario. *Opuntia Brava*, 11 (3), pp. 247-255.

Coloma, A., & González, W. (2018). El desarrollo de la motivación profesional por la Informática en el Instituto Tecnológico Bolivariano. *Opuntia Brava*, 10(3), pp. 19-36.

Cuervo, A. & Izzedin, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis psicológica*, 2, pp. 35-47.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (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), pp. 63-93.

García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. L., Rivera, D. A. & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista Espacios*, 39(49), pp. 8-20.

Gómez-Pérez, O. & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), pp. 96-117.

González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A. & Fernández-Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *European Journal of Education y Psychology*, 10(2), pp. 57-67.

González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A; González-Doniz, L. Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), pp. 1-13

Granados, O. J. & Reyes, Z. (2014). La desesperanza y la dificultad en la regulación emocional como factores de riesgo en la ideación o riesgo suicida en adolescentes de una escuela de nivel medio superior dentro del D.F. *Asociación*

Mexicana de Tanatología, A.C. Recuperado de: <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/234%20desesperanza.pdf>

Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Psychopathology Behavioral Assessment*, 26(1), pp. 41-54.

Gross, J. & Thompson, R. (2008). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3(3), pp. 497- 513.

Hervás, G. Y Jódar, R. (2008). “Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional”. *Clínica y Salud*, 9, pp. 139-156.

Hilt, L. M., Hanson, J. L. & Pollak, S.D. (2011). Emotion Dysregulation. In B. Brown and M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence*, 3, pp. 160-169.

Pérez, Y. & Guerra, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de Pediatría*, 86(3), pp. 368-375.

Piloso, P. R., Hidrovo, H., & Torres, G. B. (2019). Desarrollo profesional: valores compartidos. *Opuntia Brava*, 11(1), pp. 244-252.

Rendón, M. (2007). Regulación Emocional y Competencia Social en la Infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2), pp. 349-363.

Rita, P. V. (2014). Emociones en contextos académicos. Perspectivas teóricas e implicaciones para la práctica educativa en la Universidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), pp. 567-596.

Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(3), pp. 201-209.

Socarrás-Hernández, D. (2018). Adaptación de la escala dificultades en la regulación emocional (DERS) para adolescentes cubanos. *Revista Universidad & Ciencia*, 7(2), pp. 31-43.

Tamayo, A. M. T., & Rodríguez, G. D. C. S. (2016). El conocimiento de sí mismo en la formación del especialista en Pedagogía-Psicología. *Opuntia Brava*, 8(1), pp. 9-17.