

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**SECUNDARIA**



**T E S I S**

**Las Estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en  
los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa**

**Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022**

**Para optar el título profesional de**

**Licenciada en Educación**

**Con Mención: Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa**

**Autores:**

**Bach. Johanna Cristaly AQUINO ASTO**

**Bach. Lilva Estefanny MEZARINA MENDOZA**

**Asesor:**

**Dr. Jacinto Alejandro ALEJOS LOPEZ**

**Cerro de Pasco – Perú - 2023**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**SECUNDARIA**



**T E S I S**

**Las Estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en  
los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa**

**Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

**Dr. Rudy CUEVAS CIPRIANO**  
**PRESIDENTE**

---

**Mg. Antonio Edmundo YANCAN CAMAHUALI**  
**MIEMBRO**

---

**Mg. Jorge BERROSPI FELICIANO**  
**MIEMBRO**



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

## INFORME DE ORIGINALIDAD N° 53-2023

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con el software Turnitin Similarity, para la verificación de similitud y coincidencia (Art. 1.5 del reglamento correspondiente), obteniendo el resultado que a continuación se detalla:

Presentado por:

**AQUINO ASTO, Johanna Cristaly y MEZARINA MENDOZA, Lilva Estefanny**

Escuela de Formación Profesional

**Educación Secundaria**

Tipo de trabajo

**Tesis**

Intitulado

**Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022**

Asesor:

**Dr. ALEJOS LOPEZ, Jacinto Alejandro**

Porcentaje de similitud

**14%**

Condición

**Aprobado**

Se adjunta al presente el reporte de evaluación del software empleado para la verificación de similitud y coincidencia e informa al decanato para los fines pertinentes:

Cerro de Pasco, 09 de agosto del 2023

**Dr. Jacinto Alejandro Alejos Lopez**

**Directo r(e)**

**Unidad de Inve stig a ción**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres y familiares quienes nos apoyaron todo el tiempo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al Dr. Rudy CUEVAS CIPRIANO, el Asesor Externo de nuestro trabajo de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente para hacer realidad nuestro trabajo de investigación.

Nuestro profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que laboran en la Institución Educativa “Santa Rosa”, por confiar en nuestra honestidad y abrirnos las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

Nuestro agradecimiento a nuestros compañeros de clase por su apoyo constante y por brindarnos algunos temas que nos brindaron para culminar nuestro trabajo de investigación y a los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo por su brillante colaboración.

## RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa”, distrito de Junín Carhuamayo, en el año 2022. El diseño de investigación es no experimental, de enfoque cualitativo y de tipo correlacional descriptivo, ya que se correlacionan las variables de estrategias de regulación emocional e inteligencia espiritual, son de carácter transversal por tratarse de un estudio para el año académico 2022. La población está conformada por estudiantes de secundaria de la institución educativa “Santa Rosa”, distrito de Carhuamayo, región Junín, la muestra es de tipo intencional, ya que se trabaja con estudiantes de 4to y 5to grado conformada por 83 estudiantes de sexo masculino y femenino. La metodología de investigación seguida fue por el método científico, observacional y documental. Mediante la prueba estadística rho de Spearman se determinó el coeficiente de correlación de las dos variables y se seleccionó un nivel de significación de 0,05 para el análisis del valor teórico, los resultados verificaron que existía una relación significativa entre la variable regulación emocional y sabiduría espiritual, relación fue de 0.497. Se concluyó que el valor de p fue inferior al nivel de significación ( $0,001 < 0,05$ ), lo que indicó una correlación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas en 2022.

**Palabras Claves:** Estrategia / Regulación emocional / sabiduría espiritual /

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation strategies and spiritual wisdom in students of the "Santa Rosa" educational institution, Junín Carhuamayo district, in the year 2022. The research design is non-experimental, focused qualitative and of a descriptive correlational type, since the variables of emotional regulation strategies and spiritual intelligence are correlated, they are of a cross-sectional nature because it is a study for the academic year 2022. The population is made up of high school students from the "Santa Rosa" educational institution, Carhuamayo district, Junín region, the sample is of an intentional type, since it works with 4th and 5th grade students made up of 83 male students and feminine. The research methodology followed was by the scientific, observational and documentary method. Using Spearman's rho statistical test, the correlation coefficient of the two variables was determined and a significance level of 0.05 was selected for the analysis of the theoretical value. The results verified that there was a significant relationship between the emotional regulation variable and wisdom. spiritual, ratio was 0.497. It was concluded that the p value was below the significance level ( $0.001 < 0.05$ ), which indicated a statistically significant correlation between the variables studied in 2022.

**Key words:** Strategy / emotional regulation / spiritual wisdom

## INTRODUCCIÓN

Desde hace más de dos décadas, la psicología se ha interesado por el estudio de la emoción y su posterior incidencia en el campo de la educación. El estudio científico de las emociones comenzó a fines del siglo XIX con el advenimiento de la psicología cognitiva. El interés por las emociones se ha revitalizado así como un amplio campo a explorar no solo desde la psicología sino también desde la pedagogía y la pedagogía.

Investigaciones recientes sobre la educación emocional como plataforma para comprender y actuar sobre el mundo emocional a partir de la implementación de programas de educación emocional como propuesta de intervención para la educación de adolescentes 13 a 16 años. Por ejemplo, el proyecto "Aula Feliz" - la aplicación de la psicología positiva en la educación, reconoce la importancia de la educación emocional desde edades tempranas para mejorar la calidad de vida de las personas, y por ello propone una serie de actividades para desarrollar los entornos familiar y escolar.

Por otro lado, textos como Educación Emocional: Recomendaciones para Educadores y Familias y Educación Emocional para la Convivencia de Bisquerra (2007) muestran interés por fortalecer procesos psicoemocionales que favorezcan las relaciones sociales, es decir, promover la sana convivencia.

Este estudio apoya la necesidad de desarrollar la regulación emocional desde la escuela para mejorar la calidad de vida de los alumnos y coincide con Extremera y Fernández-Berrocal (2007, p. 182) de que las habilidades emocionales "emocionalmente deficientes" pueden recurrir al uso de medicamentos como un medio externo. forma de autorregulación para reducir, ocultar o ignorar sus estados emocionales negativos, o para producir estados emocionales más placenteros", lo que refuerza el concepto de regulación emocional como un recurso aprendible y enseñable que conduce al desarrollo del clima escolar Una escuela de espiritualidad sabiduría que mejora la calidad de vida de sus practicantes.

Este trabajo tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en estudiantes de las instituciones

educativas “Santa Rosa”, distrito de Carhuamayo región Junín en el año 2022. El propósito fundamental de la investigación fue averiguar el vínculo entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual de las variables mencionadas anteriormente. Los métodos utilizados son científicos en el sentido de que las hipótesis asociadas al fenómeno en estudio van de lo general a lo específico. El tipo de investigación es fundamental porque corresponde al análisis teórico básico de las características del fenómeno, el nivel de investigación está relacionado, y el grado de correlación entre variables está relacionado con la importancia de las variables de investigación.

En cuanto al diseño, corresponde a un estudio descriptivo, explicativo, no experimental de corte transversal, ya que parte de una descripción detallada del fenómeno en un momento dado. La muestra está compuesta por 83 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria para menores de la institución educativa “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo año 2022. El tipo de muestreo es muestreo no probabilístico intencional, y se utilizan los siguientes instrumentos: cuestionario de sabiduría espiritual 20 ítems, cuestionario de regulación emocional 20 ítems.

El trabajo de investigación se divide en 4 capítulos. El primer capítulo presenta la planteamiento del investigación con la formulación general de la pregunta, así como el propósito, la justificación y las limitaciones del estudio. El segundo capítulo introduce el marco teórico, detallando los antecedentes de la investigación, la base teórica y el marco conceptual de las variables de investigación, supuestos y variables correspondientes. El capítulo 3 detalla el tipo, jerarquía y diseño del estudio, población y muestra, técnicas de recolección y análisis del procesamiento de la información, y explica la validez y confiabilidad de las herramientas aplicadas. El capítulo 4 considera los resultados del trabajo de campo, datos obtenidos en la encuesta, se detallan tablas y figuras para una mejor comprensión de los resultados; así mismo, se aplica la determinación de pruebas estadísticas de hipótesis, las mismas se confirman en este

capítulo, los resultados son consistentes con otras investigaciones realizadas en este tema de estudio.

Los autores agradecemos a todas las personas, profesionales e instituciones que hicieron posible la elaboración y desarrollo de este estudio, hemos tenido en cuenta las consideraciones de los miembros del jurado calificador, y estamos aceptando sus sugerencias y críticas constructivas para mejorar nuestro trabajo. que será para la comunidad científica.

Las Autoras.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema .....	1
1.2. Delimitación de la investigación.....	3
1.3. Formulación del problema .....	4
1.3.1. Problema general .....	4
1.3.2. Problemas específicos.....	4
1.4. Formulación de objetivos .....	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos específicos .....	4
1.5. Justificación de la investigación.....	5
1.6. Limitaciones de la investigación .....	6

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio .....	7
2.2. Bases teóricas - científicas.....	12
2.2.1. Estrategias de regulación <i>emocional</i> .....	12
2.2.2. La sabiduría espiritual.....	21
2.3. Definición de términos básicos .....	31
2.4. Formulación de hipótesis .....	32
2.4.1. Hipótesis General.....	32
2.4.2. Hipótesis específicas.....	33

2.5. Identificación de variables .....	33
2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	34

### **CAPÍTULO III**

#### **MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de Investigación .....	36
3.2. Nivel de investigación .....	36
3.3. Métodos de investigación .....	36
3.4. Diseño de investigación .....	37
3.5. Población y muestra.....	37
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación .....	38
3.7.1. Selección.....	38
3.7.2. Validez .....	39
3.7.3. Confiabilidad .....	40
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	40
3.9. Tratamiento estadístico.....	40
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	40

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo.....	42
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados .....	43
4.3. Prueba de hipótesis.....	51
4.4. Discusión de resultados.....	56

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

La educación emocional representa un desafío a la tradición en la que, hasta hace poco tiempo, el proceso educativo en el Norte se ha caracterizado por un enfoque notoriamente académico y por ende un proceso diseñado y estructurado con un riguroso enfoque cognitivo. Sin embargo, a partir de la década de 1990, con el auge del trabajo de Gorman y su tema de la inteligencia emocional, y antes, con el trabajo de Mayer y Salovey en el mismo campo, el primer foco se centró en la necesidad de reexaminar el mundo de las emociones humanas.

Teniendo en cuenta la formación educativa de los sujetos estudiados, y teniendo en cuenta las características identificadas en las dinámicas de convivencia de la educación secundaria que pueden ser investigadas y traducidas a través de la problemática de los estudiantes.

Investigar las emociones se ha convertido en un reto para la educación secundaria, y en especial para nuestra región Junín, las emociones siguen siendo un terreno fértil para la exploración. Sin embargo, la observación de las emociones y la capacidad demostrada para regularlas en contextos secundarios es amplia. Por tanto, si son los determinantes del comportamiento social de todos,

en especial de los estudiantes de secundaria de la zona de Carhuamayo con los que está intrínsecamente ligado, es necesario preguntarse:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Están las emociones relacionadas con el comportamiento prosocial manifiesto en las escuelas?
- ¿Se pueden regular las emociones?
- ¿Es la correcta regulación de las emociones propicia para el desarrollo saludable de la educación secundaria Simbiosis?
- ¿Es necesario que las escuelas se enfoquen en cultivar la inteligencia emocional de los estudiantes?

Investigaciones recientes en neurociencia y psicología se han interesado por estudiar las emociones y su gestión para mejorar el bienestar humano, también conocido como "inteligencia emocional". En cuanto a la educación en sí, busca redefinir las teorías y estrategias en sus programas de enseñanza, desarrollando formas posibles de desarrollar la dimensión psicoemocional del ser humano, como en el caso de Chaux (2009), quien la define como "capacitar a los ciudadanos adquirir conocimientos y habilidades". En actuar constructivamente en la sociedad" (p. 20). Asimismo, describe la competencia emocional como "la capacidad de reconocer y responder constructivamente a las emociones de uno mismo y de los demás" (p. 22), agrupando ellos para facilitar su desarrollo.

Como emoción humana o dimensión afectiva, es objeto de interés e investigación en el campo de la psicología y la pedagogía, constituyendo una respuesta a las múltiples necesidades de los problemas educativos. Con este fin, ha habido una oleada de trabajos científicos en los últimos años que vinculan la regulación de las emociones con la socialización de los adolescentes. La evidencia acumulada muestra cómo la disfunción en este proceso juega un papel importante en el desarrollo de la susceptibilidad a la enfermedad mental y física. Por lo tanto, la desregulación del estado de ánimo puede estar asociada con el

uso de sustancias, los trastornos de ansiedad, los ataques de pánico, el TEPT, las autolesiones y la depresión, entre otros.

Estos comportamientos problemáticos están asociados con déficits en la regulación emocional, que se ha conceptualizado como "el proceso por el cual las personas afectan sus emociones, afectando cuándo las experimentan y cómo las expresan.

Habiendo descrito la delicada situación problemática, es necesario examinar la regulación emocional de los adolescentes de secundaria en las instituciones educativas de Santa Rosa a través de la relación espiritual-espiritual. Por todo lo descrito y expuesto por los egresados UNDAC, nos proponemos investigar el tema.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

El trabajo de investigación se realizó en la institución de educación secundaria del distrito de Carhuamayo, provincia de Junín; a una altitud de 4146 metros sobre el nivel del mar y una superficie de 219,9 kilómetros cuadrados. Ubicado en la sierra central del Perú.

El trabajo se realizó entre los estudiantes menores de secundaria de la Institución Educativa "Santa Rosa" de gestión o administración estatal, en los turnos matutino y tarde entre hombres y mujeres, y los sujetos incluyeron a estudiantes de cuarto y quinto grado. Las edades oscilan entre los 13 y los 16 años. El tiempo de ejecución del proyecto es de agosto a diciembre de 2022.

El trabajo de investigación se realizó entre los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria menor entre los dos semestres de agosto a diciembre del presente año.

### **1.3. Formulación del problema**

#### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa “Santa Rosa”, del distrito Carhuamayo, Junín-2022?

#### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo se relaciona el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022?
- ¿Cómo se relaciona el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín - 2022?
- ¿Cómo se relaciona el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín - 2022?

### **1.4. Formulación de objetivos**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de las Institución Educativa “Santa Rosa”, del distrito Carhuamayo, Junín – 2022.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Explicar la relación entre el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.
- Explicar la relación entre el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

- Explicar la relación entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

### **1.5. Justificación de la investigación**

Siguiendo a Méndez (1995), se describe la justificación de la investigación desde tres perspectivas: teórica, práctica y metodológica.

#### **Justificación teórica**

En este contexto, la Investigación de Estrategias de Regulación de Emociones analizará diferentes teorías relacionadas con estudiantes de secundaria actualmente investigadas por autores nacionales y extranjeros, con el fin de analizar la relación entre este tema y la sabiduría. Estos nuevos paradigmas espirituales son los valores de los estudiantes en el contexto de la educación secundaria.

#### **Justificación práctica**

A través de este estudio dirigido se va comprender los problemas de regulación emocional entre los estudiantes de secundaria, las estrategias propuestas en el estudio serán que la capacidad de regular las emociones es importante para el desarrollo emocional de los adolescentes y los resultados obtenidos durante la investigación serán suficientes generado o utilizado en futuras investigaciones.

#### **Justificación metodológica**

Este estudio busca aportes debido a que sus métodos se basan en técnicas utilizadas en el campo cognitivo-conductual, además no existen programas de esta naturaleza para esta población, y se busca determinar el grado de reducción de la desregulación emocional que ayudaría a estos adolescentes. Tienen mejores estrategias para manejar y procesar sus emociones, lo cual es fundamental para su desarrollo emocional. Nuevamente, este análisis se utilizará para analizar la validez y confiabilidad de las herramientas de la unidad, que luego se utilizarán para futuras investigaciones en el campo de la educación.

## **1.6. Limitaciones de la investigación**

Se consideraron algunas posibles limitaciones en el desarrollo de la investigación, tales como:

### **Temporal**

Debido a la continua actualización de los paradigmas de investigación, especialmente por las exigencias de los estándares docentes del sistema de certificación secundaria implementado por el Ministerio de Educación. Los resultados obtenidos de esta investigación nos mostrarán el nivel de calidad alcanzado a lo largo del tiempo.

### **Economía**

En ausencia de apoyo económico por parte del estado o de instituciones públicas o privadas, el desarrollo de este estudio se vio limitado económicamente debido al alto costo del proceso de bibliografía e investigación de campo. En este sentido, aunque tenga un ingreso de salario mínimo como docente, todo el costo del aprendizaje correrá íntegramente por cuenta de los autores.

### **Cobertura**

Debido a la complejidad de las variables, solo se establecen dos dimensiones como elementos y herramientas de investigación, lo que limita la validez de la investigación educativa propuesta.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de estudio**

Ticona y Zaa (2021). Las habilidades de regulación emocional de los adolescentes involucran el control de las respuestas emocionales, pero pueden ser difíciles cuando experimentan abuso o negligencia por parte de un padre o alguien involucrado en una agencia de protección (CAR). “La posibilidad de regular las emociones en adolescentes institucionalizados ha permitido diseñar un programa de regulación de emociones “Yo Me Regulo”, articulado desde un enfoque cognitivo-conductual, orientado a regular las respuestas emocionales y desarrollar nuevas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en ambas muestras de adolescentes. Centro de Acogida Residencial (CAR) de la ciudad de Arequipa. Diseño experimental longitudinal utilizando medidas repetidas de un solo grupo (antes y después de la prueba). Los participantes del estudio fueron seleccionados por muestreo de conveniencia y consistieron en 15 adolescentes de dos países. Género entre 11 y 15 años. Se utilizó la Escala de Dificultad de Regulación Emocional (DERS) antes y después de la aplicación del programa de regulación emocional “Yo Me Regulo”. Los resultados obtenidos tras aplicar el programa durante dos meses y medio redujeron significativamente el nivel de

desregulación emocional en la muestra de adolescentes institucionalizados ( $p=.046$ )". (p. 17).

Roca (2019). El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de regulación emocional en adolescentes escolares de Príncipe de Asturias, distrito de Salvador-Lima, en el año 2018. "El estudio corresponde a una encuesta descriptiva, nivel básico y métodos cuantitativos de procesamiento de datos. El diseño de investigación es no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 120 adolescentes, 60 del sexo masculino y 60 del sexo femenino, de los grados cuarto y quinto de la Secundaria Secundaria Colegio Príncipe de Asturias del distrito de Villa Salvador de Lima. La muestra es censal y completa, es decir, se considera a toda la población. La técnica utilizada para recopilar la información fue una encuesta con la Escala de Dificultad de Regulación Emocional-DERS (Gratz & Roemer, 2004), adaptada de Huamani & Saravia (2017), evaluando 4 dimensiones: conciencia, negación, estrategias y metas. Los resultados mostraron que los adolescentes del Colegio Príncipe de Asturias tenían una reducción del 53% en la regulación emocional debido a una serie de factores internos y externos que comprometían el control y la estabilidad emocional de los estudiantes". (p. 8.)

Gonzales, C. (2018) Realicé una encuesta titulada "Historia y vínculos de la regulación emocional en adolescentes de 16 a 20 años" para explorar la relación entre las dimensiones del cuidado y control parental y la regulación emocional en adolescentes. "Este es un estudio relacionado que utiliza un diseño transversal. La muestra incluyó a 187 participantes de 16 a 20 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Dificultad de Regulación Emocional (DERS) y el Instrumento de Apego Parental (PBI). Entre los resultados de las variables reguladoras de las emociones, los hombres tenían menos control sobre sus respuestas conductuales a las emociones negativas que las mujeres. Se concluyó que el cuidado de la maternidad se asoció significativamente con cuatro

de las cinco dimensiones de la desregulación emocional, por lo que se asoció en menor medida con descontrol y desorganización emocional, desatención emocional y, aunque no significativamente, trastornos menores del estado de ánimo relacionados con grado.. grado. En cuanto al control materno, se asoció significativamente, aunque en menor medida, con el rechazo, la distracción y la confusión emocional”. (p. 15).

Pinedo, B. (2016) Realizó un estudio titulado “Inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de Almirante Miguel Grau, Institución Educativa, Centro Poblado de Almirante Grau, Distrito Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín, Año 2016”, “recomiendo describir la inteligencia emocional como un estudiante objetivo. La investigación es cuantitativa, no experimental. Sí, diseño descriptivo simple. La muestra estuvo conformada por 24 estudiantes de primer año de secundaria. Instrumento utilizado para la prueba: TMMS-24. Resultados obtenidos Ítems sobre lo emocional dimensión de regulación fueron mayores entre los niños de secundaria con un 54%; de igual manera, las niñas de primer año de secundaria tuvieron la mayor proporción con un 17%, y el 13% de las niñas de primer año de secundaria fueron sobresalientes y supervisadas, lo que resultó en que 71 % de la mayoría de los adolescentes tiene habilidades suficientes para guiarlos, manejarlos, diferenciarlos y tolerarlos. ellos y otros”. (p. 16).

Albines, M. (2018) Realizó un estudio titulado “Estrategias de regulación emocional durante episodios de duelo e ira en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, septiembre 2017-diciembre 2017”. “El objetivo fue determinar el nivel de estrategias de regulación emocional en eventos tristes y enojados. Este estudio es un estudio descriptivo con un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 184 estudiantes de psicología. El cuestionario utilizado fue el MARS Affect Regulation Style Measure. Los resultados a nivel de estrategias de regulación emocional mostraron niveles más altos de estrategias

de rumiación y distracción, mientras que niveles más bajos de estrategias de regulación emocional y regulación fisiológica. Se concluyó que, en general, las personas utilizan estrategias adaptativas que son más adaptativas que desadaptativas. El estudio también encontró que la familia es el entorno relacional principal que regula la ira y la tristeza en los jóvenes”. (p. 12).

Escudero (2017) realizó una investigación titulada “Espiritualidad y creencias religiosas relacionadas con la salud mental entre estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana” “con el objetivo de determinar la relación entre la salud mental y la espiritualidad y las creencias religiosas, cuenta con 504 estudiantes universitarios de dos instituciones en Lima involucradas en las carreras de psicología. Los diseños del estudio fueron diseños no experimentales relacionados con transacciones y descriptivos. Los instrumentos aplicados fueron la Escala Universal para la Edad I – E 12, el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning y la Escala de Salud Mental (BIEPS). Los resultados muestran que el 40,7% del bienestar psicológico de los estudiantes se encuentra en el nivel medio, de igual forma el 49,6% de los estudiantes se encuentran en el nivel medio de espiritualidad, y el 47,2% de los estudiantes se encuentran en el nivel medio en cuanto a la religión. creencia, lo que demuestra que existe una relación significativa entre la espiritualidad y la salud mental correlación positiva moderada”. (p. 18).

Agudelo, Bohórquez y Galvis, (2015). Este artículo presenta los resultados de un estudio para determinar la relación entre los niveles de desempeño de las habilidades de regulación emocional y las dificultades de convivencia escolar en una cohorte de estudiantes de sexto grado del Centro Educativo para la Convivencia Urbana Breeze. “El estudio se realizó bajo métodos empíricos analíticos, cuantitativos y cualitativos, utilizando un diseño descriptivo y estudio de caso, con una muestra no probabilística seleccionada deliberadamente de 30 estudiantes de 11 a 15 años. Las encuestas sociofamiliares se utilizaron como

técnica de recogida de datos demográficos, para el diseño y validación de cuestionarios de regulación emocional, y para facilitar la recogida de datos cualitativos en las listas de control de convivencia escolar. El estudio mostró que el grupo en general demostró altos niveles de regulación emocional (73%), lo cual es inconsistente con las dificultades de comportamiento observadas en el aula. El estudio también pudo identificar la importancia de la conciencia emocional como una habilidad que precede al desarrollo de la capacidad de regular las emociones, como lo demuestra la brecha entre las percepciones de los estudiantes y su práctica diaria en la escuela. Además, es necesario implementar otras técnicas y herramientas para demostrar verdaderas manifestaciones de competencia emocional como un aspecto importante del desarrollo humano de un estudiante. De esta forma, también se concluyó que el instrumento de medición por sí solo es insuficiente para determinar el desempeño en la regulación emocional, pues también está moderado por factores sociofamiliares y psicoemocionales que influyen en el aprendizaje interpersonal. Por otro lado, reafirmando la obligación de las escuelas como actores sociales de incluir la educación emocional como parte del currículo e incorporarla al proceso de convivencia como estrategia para prevenir y mitigar la violencia escolar”. (p. 12).

Torre (2016). Frente al proceso hegemónico del saber occidental, este trabajo de investigación busca comprender el Duu Ya'ja, uno de los tejidos tradicionales de los pueblos indígenas de la NASA en Tierradentro del Cauca, dando fe de su carácter espiritual, pedagógico, político, simbólico. y dimensiones artísticas. “El lenguaje alfabético como única forma válida de escritura, las normas estéticas modernas como parámetros de la creación artística, se imponen como universales desde la época colonial hasta la formación de los estados-nación hasta la dinámica del multiculturalismo actual, desvalorizar y civilizar los saberes y prácticas de los pueblos indígenas. Este es el resultado de un estudio conjunto con personas de la comunidad, especialmente del Semillero de Investigación

Educativa Kiwe 'Uma', y está desarrollando una teoría común a partir de las categorías planteadas por las personas y acorde con su realidad. De esta forma, el tejido se posiciona como una práctica cultural que recrea la sabiduría ancestral, la memoria y la identidad del pueblo NASA y es un elemento cultural que facilita el proceso de comunicación intercultural". (p. 13).

## **2.2. Bases teóricas - científicas**

### **2.2.1. Estrategias de regulación *emocional***

El interés de investigación en las emociones y su posterior impacto en la educación ha surgido de la psicología durante más de dos décadas. El estudio científico de las emociones comenzó a fines del siglo XIX con el advenimiento de la psicología cognitiva. El interés por las emociones ha resurgido, así como un amplio campo a explorar no solo desde la psicología sino también desde la pedagogía y la pedagogía.

Sin embargo, el término regulación emocional ha sido estudiado por varios autores (Gratz & Roemer, 2004; Gonzáles & Fernández, 2013; Hervás, 2011), quienes se refieren a la expresión de las respuestas emocionales, el grado de modulación y activación de las respuestas emocionales, refiriéndose a Ella es la criatura y la situación. Por otro lado, debido a su importancia en el desarrollo humano, este concepto también ha sido estudiado desde diferentes ángulos.

En primer lugar, se cree que el concepto de regulación emocional se desarrolló a partir de diferentes enfoques, incluidos el cognitivo-conductual, el social y el biológico, para enriquecer y facilitar su comprensión. En la década de 1990, el concepto de regulación emocional se desarrolló a partir de un enfoque cognitivo-conductual relacionado con la represión/control, la inhibición de las respuestas emocionales y la expresión emocional; lado (Gratz y Roemer, 2004). Así, Thompson (1994), una de las personas más conocedoras y prolíficas en el tema, concluyó que la regulación emocional es un conjunto de procesos internos y externos que inician, siguen, regulan o modifican la intensidad o la duración. En

la misma línea (Hervás 2011), el concepto ha sido descrito como la capacidad de una persona para expresar emociones convenientemente utilizando estrategias afectivas, cognitivas o conductuales. Gross (2015) define la regulación emocional como el entrenamiento del cuerpo para responder de forma rápida y eficaz para evitar, suprimir, mantener o regular la aparición e intensidad de los estímulos que conducen a los estados emocionales, antes de que se produzcan los estímulos que los provocan.

Estudios recientes utilizan la educación emocional como plataforma para comprender el mundo emocional y actuar, a partir de la implementación de programas de educación emocional, como recomendaciones de intervención para niños de 6 a 12 años. Por ejemplo, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) identificaron el programa "Aula Feliz", una aplicación de la psicología positiva a la educación, y reconocieron la importancia de desarrollar las emociones desde edades tempranas para mejorar la calidad de la educación. educar. Así, la vida de las personas presenta una serie de actividades que se desarrollan en el ámbito hogareño y escolar.

Por otro lado, textos como los de Rafael Bisquerra (2007) Educación Emocional: Recomendaciones para Educadores y Familias y Educación Emocional para la Convivencia demuestran la importancia de fortalecer las relaciones sociales. Interés por los procesos psicoemocionales que favorecen la sana convivencia.

En la misma línea han surgido otros titulares, entre ellos ¿Cómo educar las emociones? Bisquerra, Punset, Mora, García, López, González, Lantieri, Nambiar, Aguilera, Segovia, and Planells, Inteligencia Emocional en la Infancia y la Adolescencia (2012), de Neuroeducación, para sustentar la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje e incorporar las emociones la educación como su estrategia de desarrollo.

Entre otras búsquedas más específicas, se encontraron investigaciones doctorales y estudios que reconocen que las emociones se dan en diversos ámbitos de la vida humana, por lo que Sánchez, Díaz y López (2008) captan la importancia de medir la autoeficacia a través de la regulación emocional. Esta comprensión de la estrategia.

Por otro lado, cabe mencionar que la forma en que regulamos nuestras emociones cambia a lo largo de nuestra vida, inicialmente los niños son completamente dependientes de la relación del cuidador, sin embargo, los menores de edad muestran estrategias de regulación emocional en los primeros meses de vida, como Apartar la mirada para cálmate (Crockenberg & Lerkes, 2004). A medida que el niño crece exterioriza su control emocional, a medida que se desarrolla comienza a procesar el lenguaje hablado, se potencian sus dominios motores y cognitivos (Harris, 2004), y experimenta, además de ayudarlos, una gama más amplia de emociones. Además de complejas estrategias de control para adaptarse al medio, elaboró (Gallardo, 2007).

#### **2.2.1.1. Definiciones de regulación emocional**

La definición principal (Thompson, 1994 y Gross, 1999) ve la regulación emocional como un proceso adaptativo por el cual los humanos se involucran en el control emocional en ciertas situaciones, pero los intentos de controlar y/o regular las emociones pueden ser eficientes y adaptativos, o, por el contrario, , ineficaces, disfuncionales o incluso contraproducentes (Hervás y Vázquez, 2006). No obstante, Gross (1999) tomó en cuenta la regulación afectiva desadaptativa y la denominó evitación emocional, represión o represión (citado en Hervás y Vázquez, 2006). Algunos autores, como Hervás y Vázquez, favorecen una distinción entre lo que es el control emocional adaptativo o, por el contrario, lo que es disfuncional, argumentando que esta distinción es importante cuando se piensan diversas conductas problemáticas, como el consumo de

sustancias adictivas o las autolesiones. ser estrategias regulatorias disfuncionales (McNally, Palfai, Levine, & Moore, 2003; Gratz, 2003; citado en Hervás & Vázquez, 2006).

Varios estudios han demostrado una relación entre la regulación emocional y la aparición y/o persistencia de ciertas enfermedades y condiciones. Garrido-Rojas (2006, p. 503) cita a Cacioppo, 2003; Frederickson, 2001; Crossley y Morgado, 2004 y Valdés y De Flores, 1990 et al., como confirman a través de estudios y estudios que la ira, la ansiedad y el estrés Esperar ciertas emociones puede ser el comienzo y el desarrollo de problemas de salud. Por su parte, Hervás y Jódar (2008) citan en su trabajo a autores que han encontrado déficits de regulación emocional en diferentes trastornos psicológicos: "Alcoholismo (McNally et al., 2003), depresión (Rude y McCarthy, 2003), trastorno de pánico (Feldner , Zvolensly, Eifert, & Spira, 2003) y trastorno de estrés postraumático (Chapman, Gratz, & Brown, 2006) (p. 141). Hervás (2011) examina la clasificación de los déficits de regulación. El primero se denomina déficit de regulación por falta de regulación. de activación y lo define como una falta de activación de estrategias de regulación de emociones a pesar de sufrir desagradables o (Un déficit de regulación por falta de efectividad) situar la ineficacia de ciertas estrategias frente a ciertas emociones. Finalmente, se refiere a una regulación déficit resultante del uso de estrategias disfuncionales de regulación emocional. Se trata de que la aplicación de estrategias contraproducentes, como la evitación, el rechazo o la represión, se traduce en un aumento de la respuesta emocional de intento de regulación. De esta forma, podemos concluir que Así como la regulación emocional adaptativa puede ser una herramienta eficaz en determinados trastornos, también puede ser la

causa de diversos trastornos en la salud de las personas cuando las estrategias implementadas no consiguen los resultados deseados.

Bisquerra y Pérez (2007) se refieren a la regulación emocional como el manejo adecuado de las emociones, pero su descripción va un paso más allá, refiriéndose a la aparente relación entre emoción, cognición y conducta. Los estados emocionales influyen en el comportamiento, y ambos pueden controlarse mediante el razonamiento. Además, en su definición vinculan la regulación de las emociones a determinadas habilidades personales, como el control de los impulsos, la capacidad de superar la frustración, la capacidad de generar emociones positivas y la disponibilidad de habilidades de afrontamiento adecuadas.

#### **2.2.1.2. Modelos de regulación emocional**

##### ***Modelo de Russell Barkley***

La primera teoría que podemos destacar es el modelo de autorregulación de Buckley (1997, 1998). Buckley define la autorregulación como una o más de las respuestas de una persona que alteran la probabilidad de la respuesta que normalmente conduciría a un evento y alteran la probabilidad de sus consecuencias asociadas.

De acuerdo con este concepto, el comportamiento está más centrado en la persona que en el evento y, además, el elemento temporal es clave, ya que una persona trabaja para lograr resultados a largo plazo y desarrolla la capacidad de organizar temporalmente las consecuencias del comportamiento.

Para Buckley, la mejor manera de tratar el TDAH es a través del control emocional, porque para los autores no se trata de un déficit cognitivo, sino de una falta de capacidad para manejar las emociones porque no tienen tiempo para aplicar los conocimientos que tienen. El autor ha aprendido que las personas con este trastorno son muy

emocionales y no saben gestionar sus emociones además de ser incapaces de utilizar sus conocimientos en la vida cotidiana.

A partir de este modelo, se cree que los déficits en la inhibición de la respuesta, es decir, los déficits en la capacidad de controlar las respuestas a los estímulos presentados durante la ejecución de tareas, son clave para explicar los síntomas del TDAH. Este déficit afecta a determinadas conductas de autorregulación (capacidad cognitiva), conocidas como función ejecutiva (FE). Estas funciones están relacionadas con los comportamientos de organización y planificación y también ayudan a resistir la distracción. Su objetivo es internalizar el comportamiento para que puedan impulsar cambios futuros mientras aumentan los beneficios a largo plazo para el individuo.

Las cuatro FE de Barkley se explican a continuación:

- *La memoria de trabajo no verbal.* La capacidad de una persona para mantener activa la información se utilizará para regular el comportamiento en respuesta a los estímulos. Tareas sensoriomotoras interiorizadas.
- *La memoria de trabajo verbal (o el habla internalizada).* La acción debe ser dirigida por el pensamiento a través de las palabras. Este lenguaje es interno, por lo que la interiorización del habla nos indica que el niño está en proceso de maduración. discurso internalizado.
- *El autocontrol de la activación, la motivación y el afecto.* Cuando una tarea no tiene refuerzo positivo externo, debe ser la propia persona quien cree la motivación para motivarlo a realizar la acción. La persona debe ser capaz de reconocer sus emociones, modificar aquellas que representan obstáculos para la consecución de los objetivos (aburrimiento, frustración...), transformándolas en

emociones más adaptativas (entusiasmo, motivación...). internalizar emociones y motivaciones.

- *La reconstitución:* Se refiere a los elementos, hechos y características del entorno que el lenguaje puede expresar y expresa. Un proceso de análisis se caracteriza por la capacidad de organizar estrategias básicas y un proceso de síntesis en el que se crea una nueva estrategia a partir de una combinación de elementos ordenados. Representa la internalización del juego.

### **Modelo de Higgins, Grant y Shah.**

Higgins, Grant y Shah (1999) creían que la autorregulación conduce más a la aparición de estados de agrado que a estados de aversión. Además, afirman que, dependiendo de una autorregulación efectiva, las personas experimentan un tipo de placer o malestar.

- *Anticipación regulatoria:* Las personas pueden predecir cómo se sentirán en el futuro en base a su experiencia existente, por lo que si se idealiza un buen futuro, estimulará la motivación para querer acercarse, etc. , serán Motivos que lleven a abandonar o evitar.
- *Referencia regulatoria:* En un momento dado, puede haber dos perspectivas, positiva o negativa. Ante la misma situación, puedes posicionarte bajo una luz positiva o negativa. Por ejemplo, ponemos dos galletas, una grande y una pequeña, frente a un niño, y le decimos que coja la pequeña si quiere comerla, y que espere la grande hasta que el adulto entre en la habitación donde está el niño es En un experimento, vimos que los niños pueden elegir entre placeres simples, fugaces e íntimos sobre placeres más grandes, pero tienen que esperar. A través de este ejemplo, vemos que la motivación es la misma, lo único que cambia es la perspectiva, porque una es desde una perspectiva positiva y la otra es negativa.

- *Enfoque regulatorio*: Estos son los estados finales que desea lograr. Se distinguen dos tipos: aspiración y autorrealización, es decir, promoción, frente a prevención, que es responsabilidad y seguridad.

### **2.2.1.3. Estrategias y técnicas de regulación emocional**

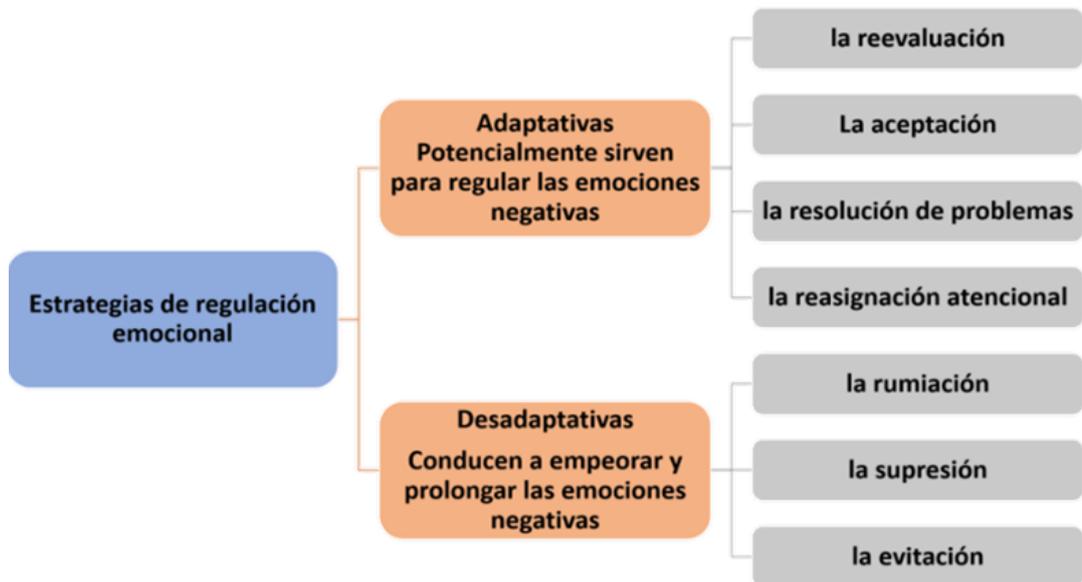
Varios autores han categorizado las estrategias de regulación emocional. Algunos han observado una distinción en las técnicas de regulación emocional entre técnicas que requieren procesamiento cognitivo o, por el contrario, técnicas que requieren comportamiento. Así, Parkinson y Totterdell (1999, citado en Company et al., 2012, p. 8) distinguen entre estrategias cognitivas y conductuales. La primera estrategia requiere una acción mental (por ejemplo, cambiar el pensamiento por otro que no cause malestar), mientras que la segunda estrategia requiere una acción física, como alejarse de la situación o relajarse. En el caso de Ato et al. (2004) agruparon diferentes estrategias de regulación emocional en tres partes a través de un estudio con niños. Primero, agruparon técnicas que significaban cambiar la atención de una fuente de incomodidad a otro estímulo. El segundo grupo son las estrategias relacionadas con la búsqueda de apoyo y, por último, se refieren a enfocarse en la fuente del malestar con el objetivo de cambiar la situación. Por su parte, Gross (2007), citado en Company et al. (2012, p.10), en su modelo de regulación emocional, clasifica diferentes estrategias según la secuencia de momentos en que el proceso de regulación emocional las aplica. El primer grupo son aquellas que preceden a los eventos emocionales y centran la atención en la elección situacional (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999, teoría de la selectividad emocional; citado en 8 Hervás & Vázquez, 2006, p. 13). al comienzo del episodio que se caracterizan por cambios de situación, despliegue de la atención y cambios en la cognición. Finalmente, se refiere

a las técnicas de regulación de emociones que se utilizan una vez que se expresan las emociones y se produce la modulación de la respuesta. Además, agregó, la modulación de las respuestas emocionales a su vez categoriza las estrategias utilizadas según el componente emocional sobre el que se quiere actuar, que puede ser sobre la experiencia emocional, la expresión o la activación fisiológica.

La regulación emocional (RE) puede entenderse como un conjunto de procesos conscientes o inconscientes, automáticos o controlados, que permiten: monitorear, evaluar y regular las emociones, influyendo en su latencia, momento de aparición, magnitud, duración y en su comportamiento y reacción de la experiencia. o fisiológicos; modifican la conducta y el comportamiento para lograr metas; promueven el bienestar personal y/o social y se adaptan al medio, hacen posible la reducción, aumento o mantenimiento de emociones positivas y negativas, juegan un papel fundamental en el funcionamiento psicológico y mental de las personas. salud (Bayo, 2016; Bisquerra, 2003; Del Valle, Betegón e Irurtia, 2019; Gómez y Calleja, 2016; Navarro, Vara, Cebolla y Baños, 2018). El resumen anterior es el siguiente en la Figura 1.

**Figura 1.**

*Esquema simplificado adaptado de varias fuentes M. Sbert (2018)*



### **2.2.2. La sabiduría espiritual**

Tomará un tiempo considerable desarrollar un enfoque conceptual profundo en torno a las categorías analíticas de inteligencia espiritual, espiritualidad, inteligencia espiritual, etc., y aplicarlo a las instituciones educativas.

Al realizar una búsqueda para encontrar una definición de la palabra, encontramos que para el psicólogo Francesc Vaughan (1991), la espiritualidad es el desarrollo de sentimientos internos y subjetivos en el desarrollo de la empatía” (es.sott.net, 2014). Me parece que estas definiciones pueden estar influenciadas por factores dependientes y/o condicionantes, tales como: el desarrollo de la empatía, más que la capacidad de percibir los sentimientos de los demás, sin embargo, tratar las dimensiones duales de la emoción a nivel individual (interno y Adentro) es increíble y aquí hablo de identificarse con Vaughan, porque la espiritualidad se expresa solo y con los demás.

Por otro lado, el Dalai Lama (2002) define la espiritualidad como aquello que produce transformación interior en el ser humano. La definición proporciona un significado transformador que expresa la importancia de Oriente en la toma de

decisiones humanas, basada en la apertura al cambio y la coherencia entre producción y transformación. Verás un efecto "causal". Por otro lado, Laia Monserrat (2014) ve la espiritualidad como "un sentido de pertenencia a algo más grande y profundo que nos proporciona una experiencia de unidad, plenitud y poder difícil de describir con palabras porque es un campo completamente subjetivo". . (página 14). Al igual que Vaughan, Laia ve la espiritualidad como un sentimiento y enfatiza que el sentimiento es parte de algo más grande, más profundo y presente. Orientar esta vida de investigación a la luz de la naturaleza transversal de la experiencia espiritual humana.

Francesc Torralba, PhD y DD, actualmente Director de la Cátedra Ethos de la Universidad Ramón Llul, concibe la espiritualidad como una "dimensión" separada de la vida física, física, afectiva y afectiva, y muy ligada a la existencia" (Torralba, 2014). Edith Stein (1946) "La espiritualidad no es algo aislado que vive fuera de la cotidianidad, no es una vuelta al mundo, no es una salida tangencial, es fluida, abierta, permeable a la realidad, a lo mimado La Anhelado de la Vida". Ambos autores presentan cosas interesantes como la meditación espiritual sobre los principios de la realidad física, y una experiencia vivida expresada en emociones, estados de ánimo y cosas cotidianas. trabajar.

Entrando en un sentido más religioso (donde se puede considerar la espiritualidad) y volviendo a la palabra interrogativa anterior, el asceta Pelagio alrededor del siglo IV dC propuso la siguiente frase como una definición abstracta, pero centrándose en la relación entre Dios y la espiritualidad, cuyo El significado es enorme: "Age ut in spiritualitate propicias", es decir (Según el Espíritu de Dios), Dionisos del siglo VI nos dice que la espiritualidad consiste en "vivir según la perfección de Dios". Si profundizamos un poco más, encontramos al teólogo Leonardo Boff en su libro: Boff, L. (2012). cuidado necesario. Madrid, España: Trota. Posiciona la espiritualidad como la piedra angular del ser humano y fomenta una mente abierta frente a cualquier realidad. "La espiritualidad es toda

actitud o actividad que ayuda a prolongar la vida. Es una relación consciente, comunicación abierta, subjetividad profunda y trascendencia, una forma de ser siempre abierta a nuevas experiencias y nuevos conocimientos, añadiendo que la espiritualidad no es pensar en Dios, sino sentir a Dios” (Boff, 2012, p. 116).

### **Sabiduría espiritual**

Desarrollar un enfoque conceptual profundo en torno a categorías analíticas como la inteligencia espiritual, la espiritualidad y la inteligencia espiritual y aplicarlo al campo de las instituciones educativas llevará un tiempo considerable. Pero detengámonos y demos el primer paso.

Al realizar una búsqueda para encontrar una definición del término, encontramos que para el psicólogo Francesc Vaughan (1991), la espiritualidad es el desarrollo de sentimientos internos y subjetivos en el desarrollo de la empatía” (es.sott.net, 2014). En mi opinión, estas definiciones pueden estar influenciadas por factores dependientes y/o condicionantes, tales como: el desarrollo de la empatía, más que la capacidad de percibir los sentimientos de los demás, sin embargo, el procesamiento de las emociones a nivel individual La dimensión dual (dentro y dentro) es increíble y aquí estoy hablando de identificarse con Vaughan. Porque la espiritualidad se expresa solo y con los demás.

Por otro lado, el Dalai Lama (2002) define la espiritualidad como aquello que produce transformación interior en el ser humano. La definición proporciona un significado transformador que expresa la importancia de Oriente en la toma de decisiones humanas, basada en la apertura al cambio y la coherencia entre producción y transformación. Verás un efecto "causal". Por otro lado, Laia Monserrat (2014) ve la espiritualidad como “un sentido de pertenencia a algo más grande y profundo que nos proporciona una experiencia de unidad, plenitud y poder difícil de describir con palabras porque es un campo completamente subjetivo”. (p. 14). Al igual que Vaughan, Laia ve la espiritualidad como un sentimiento y enfatiza que el sentimiento es parte de algo más grande, más

profundo y presente. Para guiar este estudio vivir a la luz de la naturaleza transversal de la experiencia espiritual humana.

Francesc Torralba, PhD y DD, actualmente Director de la Cátedra Ethos de la Universidad Ramón Llull, concibe la espiritualidad como una “dimensión” divorciada de la vida física, física, afectiva y afectiva y que está íntimamente ligada a la existencia” (Torralba, 2014). Para Edith Stein (1946) “La espiritualidad no es algo aislado que vive fuera de la cotidianidad, no es una vuelta al mundo, no es una salida tangencial, es fluida, abierta, permeable a la realidad, Bad Life's Anheló”. Ambos autores presentan algo interesante, como una meditación espiritual sobre los principios de la realidad física, y una experiencia vivida expresada en emociones, estados de ánimo y cosas cotidianas. Se utiliza para identificar y construir elementos de perspectiva en torno a la espiritualidad destinada a ser difundido en trabajos de investigación actuales.

Entrando en un sentido más religioso (donde se puede considerar la espiritualidad) y volviendo a la palabra interrogativa anterior, el asceta Pelagio alrededor del siglo IV dC propuso la siguiente frase como una definición abstracta, pero centrándose en la relación entre Dios y la espiritualidad, cuyo El significado es enorme: "Age ut in spiritualitate propicias", es decir (Según el Espíritu de Dios), Dionisos del siglo VI nos dice que la espiritualidad consiste en "vivir según la perfección de Dios". Si profundizamos un poco más, encontramos al teólogo Leonardo Boff en su libro: Boff, L. (2012). cuidado necesario. Madrid, España: Trota. Posiciona la espiritualidad como la piedra angular del ser humano y fomenta una mente abierta frente a cualquier realidad. “La espiritualidad es toda actitud o actividad que ayuda a prolongar la vida. Es una relación consciente, comunicación abierta, subjetividad profunda y trascendencia, una forma de ser siempre abierta a nuevas experiencias y nuevos conocimientos, añadiendo que la espiritualidad no es pensar en Dios, sino sentir a Dios” (Boff, 2012, p. 116).

En base a las consideraciones reveladas en los apartados anteriores, con respecto a la espiritualidad, puedo decir que la espiritualidad es la conexión entre el espíritu, que es, entendido como lo más vivo y profundo, y el ser, que es el cuerpo habitado por el alma. . Espiritual, capaz de comprender, expresar deseos íntimos, experiencia vivida en la realidad física, expresada en emoción, emoción y aplicabilidad, como parte de la vida cotidiana humana, como parte de todos los seres, a lo largo de la experiencia vivida.

En conclusión, de las referencias anteriores se afirma que la espiritualidad está íntimamente relacionada con la cualidad de conexión con el espíritu y el ser, donde el espíritu puede entenderse como el ser vivo y más profundo, como el cuerpo en el que habita el espíritu. y es capaz de comprender y expresar el deseo La intimidad de su hogar, con opciones para la vida cotidiana. Veo la espiritualidad como una cualidad de conexión que es específica del espíritu y del ser; no pertenece únicamente a la dimensión religiosa, sino que la espiritualidad puede enriquecer la experiencia religiosa; entendida desde la perspectiva de la creencia y la práctica religiosa como una contribución explícita al establecimiento de un sistema de tradiciones globales y la Respuesta de la Alianza de Piedad Filial.

#### **2.2.2.1. Religiosidad**

A menudo, en el ámbito espiritual, las creencias religiosas suelen compararse, o incluso compararse, con la espiritualidad. Aquí, como investigador, quisiera ser específico a partir de mi conocimiento de la experiencia personal y de las lecturas de algunos autores, me explayaré sobre la categoría en cuestión, a saber, que para fines de investigación, es necesario realizar una investigación. sobre el significado y la práctica de la religión la exactitud.

En primer lugar, la creencia religiosa se refiere a un contexto religioso de base institucional, es decir, normas y tradiciones dentro de un sistema de creencias que ha sido establecido por un grupo de personas,

sociedades, comunidades o individuos identificados como ilustrados. La religión se relaciona con el ámbito de la práctica religiosa, o con la expresión de la divinidad dentro de un marco sagrado o sagrado. La religión como expresión de la humanidad anclada en el rumbo de la vida bajo parámetros derivados de tradiciones globales o expresiones religiosas, donde existen patrones de dogmas, valores religiosos y normas a cumplir, en ocasiones desde el autoritarismo.

Boff, L. (2012) afirma que las creencias religiosas surgen de experiencias espirituales profundas, sin embargo, propone que la religión no puede concebirse sin espiritualidad. Pero al mismo tiempo, mencionó que la espiritualidad puede divorciarse de los sistemas de creencias. Para Durkheim (1968), la religión y todo lo que rodea a este fenómeno se basa en un sistema unificado de creencias y prácticas relacionadas con las cosas sagradas que une a una misma comunidad moral llamada iglesia con todos aquellos que las aceptan. La religión se ocupa de un sistema de pensamiento donde los dogmas, las enseñanzas y los intercambios entre ideologías se unen y esperan a aquellos que quieren creer y seguir. La religiosidad constituye el marco de los aspectos éticos, culturales, de piedad y eclesiásticos, por lo tanto, como categoría, participa en el proceso de la línea de investigación de esta propuesta, y creo que debe ser considerada, no solo por el contexto y población en que se cuenta; pero debido a las tradiciones de la sociedad colombiana, en materia de religión, las posiciones en torno al pensamiento, el comportamiento y el habla y el lenguaje expresan en exceso una o más experiencias de fe sustentadas en aspectos de celebración y culto.

Como conclusión, puedo decir que la religión es una experiencia humana. Es todo un potencial y una capacidad que está directamente relacionada con la libertad de los individuos y su comportamiento.

#### **2.2.2.2. Inteligencia espiritual**

Entrando en conexión y analizando otra categoría que existe en la investigación, como es la inteligencia espiritual, curiosamente hace 2500 años Buda la llamó insight o insight y la describió con precisión como la capacidad de insight para ver la realidad profunda del fenómeno, tal como es cosa. . De la Biblia, en la carta de San Pablo a los Colosenses en el Nuevo Testamento, capítulo 1, versículos 9 y 10, Pablo dice: “Por eso no hemos cesado de orar por vosotros desde el día que oímos, y os suplico que seáis llenos del conocimiento de su voluntad en toda sabiduría y sabiduría espiritual, para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, dando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios.

En un gran paso adelante en el tiempo, dejando de lado a Buda y Pablo, vale la pena señalar que en los últimos 20 años la gente ha comenzado a teorizar y escribir sobre la inteligencia espiritual, y es mi intención aquí como investigador presentar una posición más amplia. en la comprensión de la espiritualidad, al mismo tiempo que demuestro por escrito que mis ideas trascienden la religión; si bien es necesario tener en cuenta este aspecto en la construcción de la reflexión teórica, no limita lo que la espiritualidad puede hacer intelectualmente. un enfoque holístico y universal. Sin embargo, para dar un marco histórico y posicional en sentido epistemológico y de avance teórico, vale la pena mencionar que nos encontramos ante la suma de dos grandes palabras, esto también nos ubica en el marco de dos realidades: la inteligencia y el Espíritu.

Para establecer un punto de partida, nos remitimos a la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner de 1983, en la que aboga por la inteligencia intrapersonal, que define como: “Conocerse a uno mismo y poseer un potencial efectivo y práctico de autoimagen”, que incluye los propios deseos, miedos y habilidades, y el uso efectivo de esta información para regular la propia vida” (Gardner, p. 59), que a su vez está estrechamente relacionada con la inteligencia interpersonal. Relevante, esta última incluye “la capacidad de uno para comprender las intenciones, motivaciones, y los deseos de los demás, y así trabajar eficazmente con los demás y empatizar con ellos” (Gardner, pp. 58-59).

A continuación, apareció Daniel Goleman (1995), publicó su libro *Inteligencia emocional*, y tomó las dos inteligencias de Gardner (intrapersonal e interpersonal) y las conceptualizó juntas presentadas en un solo constructo y define la inteligencia en términos de emoción, un conjunto de habilidades personales y sociales. que permiten a una persona: comprender sus propias emociones, evaluarse a sí mismo de manera realista y con confianza, manejar las propias emociones para equilibrarlas y relacionarse con ellas. Tienen una mente alineada, automotivados y propensos al éxito, emprendedores y persistentes, empáticos, inclinados a comprender a los demás y dispuestos a servirles, socialmente exitosos gracias a una comunicación efectiva, orientación a la resolución de problemas y coordinación.

Concebida por Danah Zohar en 2000: "Lo que quiero decir con inteligencia espiritual es la inteligencia que usamos para confrontar y resolver cuestiones de significado y valor, donde podemos ubicar nuestras acciones y nuestras vidas en un contexto más amplio, rico y significativo. La inteligencia subyacente, inteligencia que podemos usar para determinar que un curso de acción o un camino de vida vale más que otro"

(Zohar, p. 19). En otra página de su libro Sabiduría espiritual, menciona: "La sabiduría espiritual es una capacidad innata e innata del cerebro y la mente humana para extraer sus recursos más profundos del núcleo mismo del universo. Es una función desarrollada durante millones de años para permitir el cerebro para encontrar y usar significado para resolver problemas. La sabiduría espiritual es el alma de la sabiduría. Es la sabiduría que nos cura y nos hace completos "(Zohar, p. 24).

En 2001, surgieron Dorothy Sisk y Paul Torrance, que describieron la sabiduría espiritual como "la capacidad de usar un enfoque multisensorial para obtener el conocimiento interno de un individuo para resolver sus problemas globales", Catherine Kathleen Noble (2001) avanza perspectivas de inteligencia espiritual sobre experiencias espirituales y se enfoca en la comprensión consciente detrás de estas experiencias para integrarlas efectivamente a la vida y su entorno inmediato.

Es aquí, como investigador, que expreso la enorme influencia dentro de la cual se ha articulado el sujeto, una inteligencia espiritual altamente intrínsecamente ligada al comportamiento, la experiencia y los modos de comunicación, y cuyo propósito inquebrantable es resolver los problemas humanos y extraer de la Satisfacción que proporciona estabilidad y un sentido de plenitud en los conceptos espirituales y humanos. en el camino de la sabiduría espiritual.

Continuando con su reflexión sobre la sabiduría espiritual, Francesc Torralba (2010) propone: "La sabiduría espiritual es una forma de sabiduría que nos permite desarrollar ideales, distanciarnos de la realidad, trascendernos a nosotros mismos, buscar sentido a la existencia, maravillarnos de la realidad, sentir como un solo componente, y determinó que el espíritu es de lo que el hombre está libre, escapando a los seres

vivos, probando que el hombre no es esclavo de sus instintos” (p. 15) Finalmente, David King (2013) define el intelecto como un conjunto de Aspectos inmateriales y trascendentes de la capacidad mental adaptativa.

Con todo, todos estos autores tratan de definir de alguna manera la sabiduría espiritual y hacerla aplicable a la vida cotidiana, experiencias y situaciones que quieren afectar los elementos comunes de la existencia; vista desde el marco de la libertad, puede ser vista como una valiosa Espacio aprobado para remodelación interior. Además, como referente teórico sobre el nivel de la inteligencia, la inteligencia puede ser el referente pensante del aprendizaje, la comprensión, el razonamiento y la toma de decisiones, que se pueden desarrollar y entrenar para descubrir profundamente el espíritu. A partir de aquí, Gardner, en sus investigaciones de los últimos años y desde su trabajo sobre las inteligencias múltiples, ha ido ahondando en el ámbito de la mente como espacio para entender la disciplina, que él define como una forma de entender la disciplina de manera básica. Al mundo. (Gardner H. (2014). Changing Minds. Harvard, School Press, Paidós. De una manera que llama la atención, las mentes contribuyen a la comprensión de las disciplinas que dan sentido al mundo, en el sentido de que puede haber oportunidades para la exploración. del espíritu como elemento que requiere disciplina, que a su vez destila un significado para quien lo experimenta, creo que es un objeto a considerar, un puesto de referencia para la investigación.

Expresando metafóricamente lo anterior, es como la preparación que tiene un jugador o equipo para prepararse para un torneo deportivo, la forma en que cada partido se gana, se pierde, se empata o incluso se aplaza, y se dan resultados diferentes, tienen implicaciones tanto para el crecimiento individual como colectivo. es crítico y las múltiples estrategias

y enfoques son tan diferentes que a veces la forma más efectiva y precisa es aprender de todos y llegar al final, donde cada paso es el último. Al final, un trofeo esperará a quien logre vencerlo. Pero conseguir un trofeo no significa que no puedas seguir teniendo nuevas oportunidades, nuevas experiencias, creo que vivir en la sabiduría espiritual es una posibilidad de ser llevado al sentido último de la vida, todos viven en ella "Un día más, un día menos "Hacia la eternidad finita o infinita.

Pongo la inteligencia espiritual en el ámbito profundo de la actuación, que surge de la lectura de las situaciones de los individuos en sus experiencias vividas, y los efectos que se producen en las transiciones de diferentes entornos. Lo ofrezco como una forma de abordar una vida donde los actos más pequeños de la vida tienen algo que decir sobre lo que está pasando en este momento. Es decir, la inteligencia espiritual incide en el ser, hacer y saber hacer de forma creativa, reflexiva y capaz de elevar a la persona a su fin último según sus creencias.

Quiero situar la expresión de la sabiduría espiritual en un nivel de liberación y libertad que nos impide ser felices y convertirnos en seres humanos plenamente auténticos. Donde las necesidades se ven como oportunidades de crecimiento interior, donde la vida es difícil, es un espacio para el diálogo con el corazón y las acciones.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Regulación Emocional**

La regulación de las emociones "es el proceso mediante el cual los individuos regulan las emociones y modifican el comportamiento para lograr objetivos, adaptarse a las circunstancias o promover el bienestar personal y social" (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014); Thomson, 1994).

### **Dificultad en la regulación emocional**

Falta de capacidad para regular o regular las emociones, problemas con la inhibición del comportamiento o incomodidad con las emociones fuertes.

### **Emociones**

Es un cambio de humor, intenso y fugaz, con respuestas complejas y metódicas.

### **Vulnerabilidad emocional**

Es el temperamento biológico de una persona, que es muy sensible a los estímulos emocionales, reacciona con fuerza y poco a poco vuelve a un estado de calma.

### **Inteligencia emocional**

Incluye la competencia emocional relacionada con la capacidad de prestar atención explícita a las emociones, así como la capacidad de regular los estados emocionales negativos y prolongar los estados emocionales positivos.

### **La sabiduría**

Expresa la experiencia humana, se aplica a todos y tiene su propia influencia en la existencia de cualquiera que decida comprenderlo, estudiarlo y posiblemente adoptar una forma de pensar a partir de allí.

### **Espiritualidad**

Lo definimos como el significado de transformación, expresando la importancia de Oriente para la toma de decisiones humanas, la coherencia desde la apertura al cambio, desde la producción a la transformación.

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

Existe relación significativa entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa “Santa Rosa”, Del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

#### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación positiva entre el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.
- Existe relación positiva entre el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.
- Existe relación positiva entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

#### **2.5. Identificación de variables**

Variable correlacional 1: Estrategias de regulación emocional

Variable correlacional 2: La sabiduría espiritual.

## 2.6. Definición operacional de variables e indicadores

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable estrategias de regulación emocional*

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Expresión emocional apropiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sabe cómo se siente</li> <li>▪ Atención</li> <li>▪ Muy atento</li> <li>▪ Reconoce tus sentimientos</li> <li>▪ Enojarse rápidamente</li> </ul>	Ordinal: Nunca Rara vez Algunas veces
Regulación de emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentirse perturbado por las emociones de los demás.</li> <li>▪ Emocionalmente, tiene dificultad para manejar sus emociones.</li> <li>▪ Te sientes culpable por tus sentimientos</li> <li>▪ Se entristece fácilmente</li> <li>▪ Responde fácilmente a los demás</li> </ul>	Casi siempre Siempre.
Habilidades para afrontar emociones negativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pensar antes de responder</li> <li>▪ Intentar lidiar con las emociones negativas</li> <li>▪ Buscar ayuda de las emociones negativas</li> <li>▪ Busca mezclarse con sus compañeros</li> </ul>	

---

Habilidades para afrontar emociones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compartes con tus compañeros durante las vacaciones escolares.</li> <li>▪ Participar en actividades que traen felicidad</li> <li>▪ Evite hacer sentir a los demás</li> <li>▪ Buscar hablar con personas mayores</li> <li>▪ Produce un buen sentido del humor.</li> </ul>
-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable sabiduría espiritual*

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Sabiduría como característica de personalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empatía</li> <li>▪ Conocimiento, experiencia y sabiduría</li> <li>▪ Proceso reflexivo</li> <li>▪ Comprensión extraordinaria</li> </ul>	
Equilibrio de sabiduría	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilidades de comunicación crítica</li> <li>▪ Discrecionalidad social</li> <li>▪ Habilidades interpersonales</li> <li>▪ Buen juicio</li> </ul>	
Sabidurías múltiples.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sabiduría</li> <li>▪ Filosofía y ambiente de aprendizaje</li> <li>▪ Perspectivas</li> <li>▪ Información de uso acelerado</li> </ul>	

---

## **CAPÍTULO III**

### **MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de Investigación**

El estudio de investigación califica como un estudio no experimental porque las variables del estudio no se manipulan. El tipo de investigación que se realizará en este trabajo es de tipo cualitativo, lo que permite que la presente investigación brinde un marco de investigación que facilite la producción de conocimiento y la evaluación en profundidad a partir de la relación entre conceptos y experiencia.

#### **3.2. Nivel de investigación**

Por la naturaleza de la investigación y las características del estudio, es una investigación descriptiva en cuanto busca especificar las propiedades y correlaciones de las variables estudiadas, ya que se investigó medir dicha relación entre las variables de estudio.

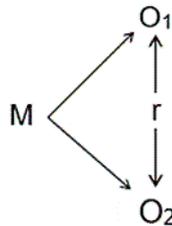
#### **3.3. Métodos de investigación**

El método seguido y utilizada es descriptiva y explicativa en el sentido de que se da en el sentido de describir las peculiaridades de las variables objeto de estudio, y serán explicativas en el sentido de que se explican los resultados mediante las herramientas aplicadas a la unidad de estudio. Así mismo se tuvo en cuenta el método científico, con las características de la observación de la

realidad problemática de estudio para luego plantear la hipótesis y así llegar a las conclusiones de este estudio.

### 3.4. Diseño de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2017), se estudió la relación o grado de asociación entre dos o más variables, por lo que nuestro diseño fue la relación de la variable o correlación entre ellos. Su esquema es:



Donde:

O<sub>1</sub> = Primera variable:

O<sub>2</sub> = Segunda variable:

M = Muestra de estudio

r = Relación Inter variables

### 3.5. Población y muestra

Según France (1988), una población es "el conjunto de todos los elementos que intervienen en una encuesta. También puede definirse como el conjunto de todas las unidades de muestreo" (p. 36).

Para este estudio, la población de estudio estuvo constituida por los estudiantes matriculados en las escuelas secundarias del año 2022 de la institución educativa "Santa Rosa", Distrito de Carhuamayo, Provincia de Junín, bajo la dirección del Gobierno Educativo Regional de Junín.

La muestra de estudio estuvo conformada por estudiantes de cuarto y quinto grado de las instituciones educativas a que se refiere el párrafo anterior, el muestreo aplicado fue un muestreo no probabilístico del tipo intencional que se detalla en el cuadro a continuación:

**Tabla 3.**

*Muestra de estudio por grado y sección*

Grado de estudio	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Quinto grado	18	21	39
Cuarto grado	23	21	44
Total	41	42	83

Fuente: secretaria de la IE. "Santa Rosa de Carhuamayo" - 2022.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

TÉCNICAS:

- Encuesta: Esta tecnología se utiliza para recopilar datos sobre la primera variable considerado
- Observación: Se utiliza para recopilar información de las unidades de estudio.

INSTRUMENTOS:

- Cuestionario. Se utiliza para recopilar información sobre los instrumentos a aplicar a la muestra de estudio
- Hoja de observación: se utiliza para recopilar datos para luego realizar los cálculos estadísticos.

### **3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación**

#### **3.7.1. Selección**

En el proceso de generación de los instrumentos para la presente investigación se ha tenido en cuenta el factor tiempo progresivo y el valor por lo semiótico; aspectos fundamentales para el compromiso ético y en cuanto a la información que ha de ser recolectada.

A partir de la descripción anterior quiero contar que se convocó a los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria para el ejercicio

de recolección de información; que, además, del propósito en sí mismo tiene una intención de integración y aplicabilidad de una estrategia metodológica que busca una innovación y exploración de otras maneras de obtener datos que favorecerán el análisis en la observación directa tal cual como se debe tener en cuenta en la construcción de narrativas.

Las características de las herramientas de investigación utilizadas por el grupo piloto son que los ítems de estrategias de regulación emocional son de tipo cualitativo, y la escala de medición es: nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre, un total de 20 ítems, de igual forma hay también 20 tipos cualitativos El arma mágica de la metamorfosis.

### 3.7.2. Validez

La validez responde a la pregunta ¿qué tan fielmente se corresponde el universo o la población con la propiedad que se mide? Quiero responder a esta pregunta, considerando cuestiones de aplicación y aspectos que destaco de la misma; respecto a nuestra investigación podemos mencionar que las herramientas consideradas en el anexo han sido validadas por 3 magísteres reconocidos en Pasco.

Coeficiente de Validez

$$V = \frac{\Sigma(\text{adecuados})}{\Sigma(\text{adecuados, inadecuados})}$$

$$V = \frac{\Sigma(18)}{\Sigma(18 + 2)}$$

$$V = \frac{\Sigma(18)}{\Sigma(20)} \quad V = \frac{18}{20}$$

Siendo el resultado como Válido = **V = 0,9**

La validez corresponde al valor de los tres expertos, de la manera siguiente:

Experto	Ítems	
	Adecuados	Inadecuados
1	18	2
2	18	2
3	18	2

**Opinión de aplicabilidad:** Los expertos, concuerdan que la conveniencia y la claridad son rasgos del instrumento que permitirán la aplicación y eficacia, cuyas fichas en el anexo.

### 3.7.3. Confiabilidad

Se realizó un estudio de confiabilidad por consistencia interna, donde se obtuvo un nivel de confiabilidad óptimo y aceptable, demostrándose el alfa de Cronbach de la escala general de ( $\alpha = 0.843$ ), siendo cada dimensión mayor que significa que la En nuestro estudio, los instrumentos presentados para validación y confiabilidad han mostrado estabilidad en la presentación.

### 3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

#### PROCESAMIENTO MANUAL

Organización y tabulación sistemática de datos de campo obtenidos de muestras de investigación.

#### TÉCNICAS ESTADÍSTICAS

Medidas de tendencia central, desviación y pruebas de correlación de Spearman para probar hipótesis.

### 3.9. Tratamiento estadístico

El procesamiento estadístico de este trabajo de investigación se caracterizó electrónicamente utilizando el programa SSPS versión 26.0 y Excel.

### 3.10. Orientación ética filosófica y epsitémica

Durante el transcurso del estudio, se citaron una serie de artículos y trabajos de investigación, y para evitar problemas de autoría, se solicitó por correo

el consentimiento voluntario para las unidades de medida indicadas en la muestra de investigación, según el estándar APA. La recopilación de información, la confidencialidad y el derecho a proteger sus respuestas se mantendrán estrictamente confidenciales y se evitará la manipulación de los resultados.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

El trabajo de investigación realizado en la Institución Educativa Secundaria “Santa Rosa” del Distrito de Carhuamayo, Región Junín, siguió los siguientes procedimientos con el fin de dar cumplimiento al trabajo de campo:

- Se solicitó al director de la institución educativa que permitiera realizar nuestra investigación en presencia de nuestro asesor laboral.
- Solicitamos a los profesionales de la educación que escriban una carta para que validen las herramientas preparadas para vincular el ítem en consideración con la realidad, ya sea en términos de redacción, relevancia, entre otros.
- El instrumento se aplicó a un grupo denominado prueba piloto para analizar la confiabilidad de los estudiantes de la población de estudio que no formaron parte de la muestra de estudio en ambas fases.
- Con la ayuda de los docentes de 4to y 5to grado se aplicó el primer instrumento en 35 minutos, luego se presentó el segundo instrumento de 20 ítems en 25 minutos.

- Los datos fueron recolectados de los instrumentos aplicados a las muestras de estudio, y los datos fueron previamente codificados en bases de datos en Excel y SPSS 26.0 para su posterior análisis.
- Los resultados se presentan en tablas y figuras enumeradas para permitir un mayor análisis e interpretación de estos resultados para transmitir la importancia de este estudio.
- Con la ayuda de nuestro asesor de tesis, se elabora el informe final para su presentación a la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación para que designe jurados calificados para su evaluación y posterior sustentación del trabajo en acto público.

#### 4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

**Tabla 4.**

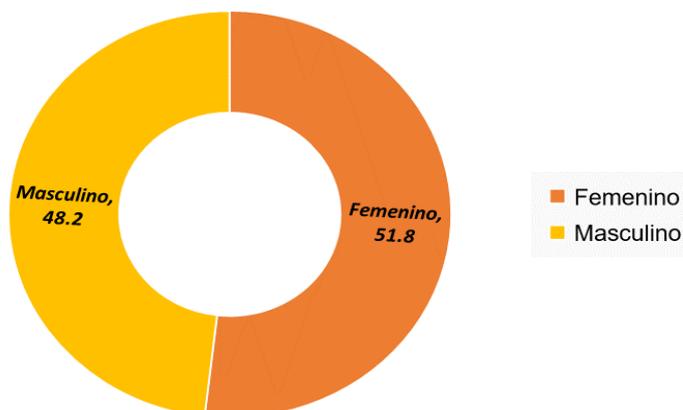
*Datos sociodemográficos de los estudiantes E.I. “Santa Rosa”, según el sexo.*

Sexo	Frecuencia	Frecuencia relativa
	absoluta	Porcentual
Femenino	43	51.8
Masculino	40	48.2
Total	83	100.0

Fuente. Encuesta – 2022

**Figura 2**

*Sociodemográficos según sexo*



Los resultados obtenidos en la encuesta indicaron que la muestra de estudio estuvo conformada por un 51,8% del sexo masculino y un 48,2% de femeninos.

**Tabla 5.**

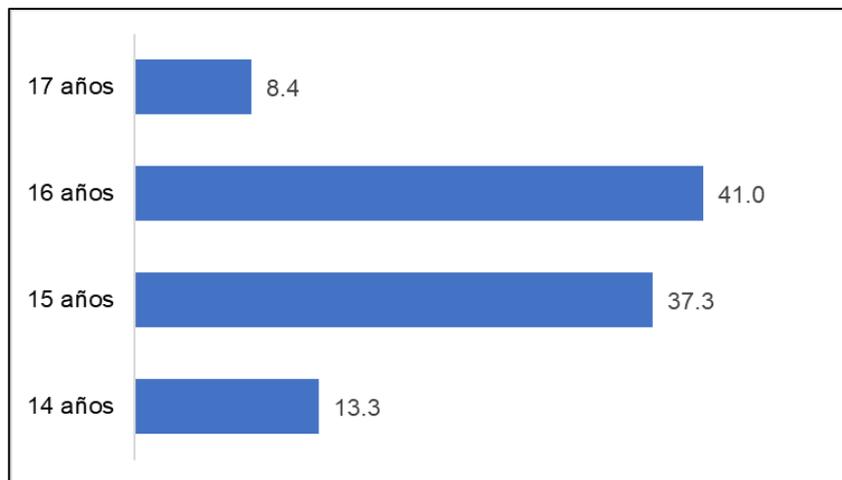
*Datos sociodemográficos de los estudiantes E.I. "Santa Rosa", según edad.*

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia Porcentual</b>
14 años	11	13.3
15 años	31	37.3
16 años	34	41.0
17 años	7	8.4
Total	83	100.0

Fuente. Encuesta – 2022

**Figura 3.**

*Sociodemográficos según edad*



Los resultados obtenidos mostraron que los jóvenes de 16 años tenían la mayor proporción de 41% de estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria, mientras que los de 14 años tenían la menor proporción de 13,3% y 8.4% de 17 años de edad.

**Tabla 6.**

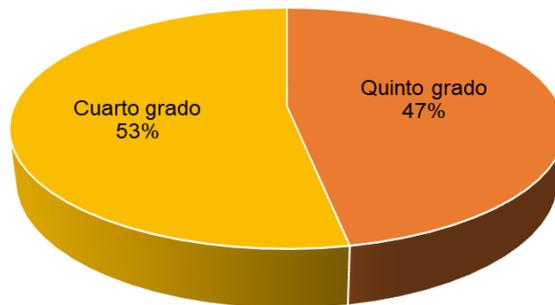
*Datos sociodemográficos de los estudiantes E.I. "Santa Rosa", según grado de estudio.*

<b>Grado de estudio</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia Porcentual</b>
Quinto grado	39	47
Cuarto grado	44	53
Total	83	100

Fuente. Encuesta - 2022

**Figura 4.**

*Sociodemográficos según grado de estudio*



Los resultados obtenidos muestran que la mayor proporción de estudiantes cursa el cuarto grado de secundaria con un 53%, mientras que el 47% de los estudiantes cursa el quinto grado de secundaria en la institución educativa "Santa Rosa".

**Tabla 7.**

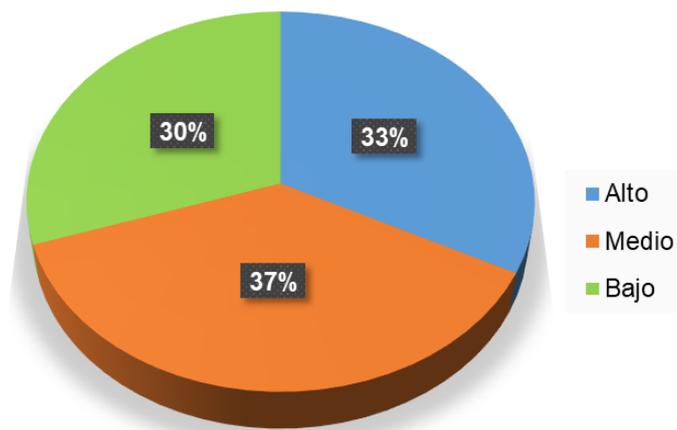
*Nivel de regulación emocional de estudiantes de la IE. "Santa Rosa", según la dimensión expresión emocional apropiada.*

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia Porcentaje
Alto	27	33
Medio	31	37
Bajo	25	30
Total	83	100

Fuente. Resultados de encuesta - 2022

**Figura 5.**

*Dimensión expresión emocional apropiada*



Con base en los resultados obtenidos en la dimensión apropiada de expresión emocional, se determinó que el 37% de los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa alcanzaron un nivel moderado de expresión emocional de la Institución Educativa "Santa Rosa" del distrito de Carhuamayo, región Junín seguido del 30% en un nivel bajo, el 33% alcanzó un nivel alto.

**Tabla 8.**

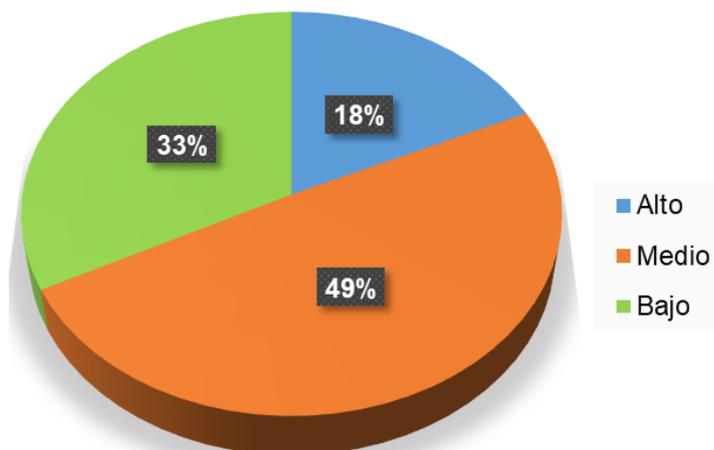
*Nivel de regulación emocional de estudiantes de la IE. "Santa Rosa", según la dimensión regulación de emociones y sentimiento.*

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia Porcentaje
Alto	15	18
Medio	41	49
Bajo	27	33
Total	83	100

Fuente. Resultados de encuesta - 2022

**Figura 6.**

*Dimensión regulación de emociones y sentimiento*



De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión regulación de emociones y sentimiento se determina que un 49% obtuvo un nivel medio en la regulación de emociones y sentimiento los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Santa Rosa" del distrito de Carhuamayo de la región Junín, seguido por el 33% que alcanzó un nivel bajo y el 18% obtuvo un nivel alto.

**Tabla 9.**

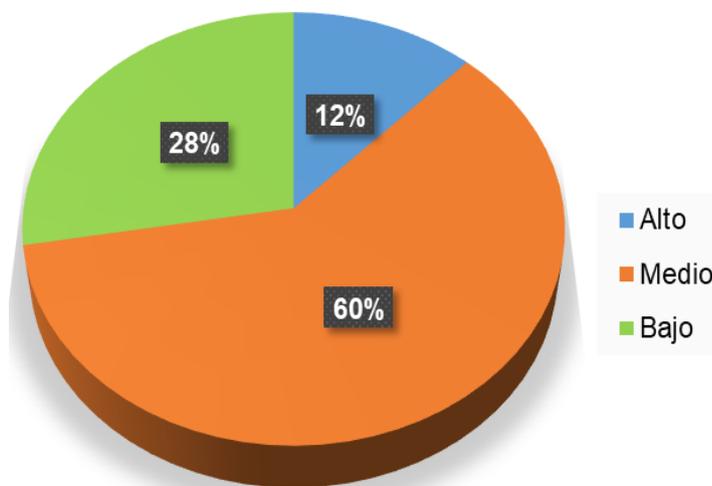
*Nivel de regulación emocional de estudiantes de la IE. "Santa Rosa", según la dimensión habilidades para afrontar emociones negativas.*

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia Porcentaje
Alto	10	12
Medio	50	60
Bajo	23	28
Total	83	100

Fuente. Resultados de encuesta - 2022

**Figura 7.**

*Dimensión habilidades para afrontar emociones negativas*



Con base en los resultados de la Dimensión Habilidades para el Manejo de las Emociones Negativas, se determinó que el 60% de los estudiantes de los grados 4to. y 5to. alcanzaron un nivel medio de habilidades en el manejo de las emociones negativas” de la institución educativa “Santa Rosa”, del distrito Carhuamayo, de la región Junín, seguido de un 28% en un nivel bajo, un 12% alcanza un nivel alto.

**Tabla 10.**

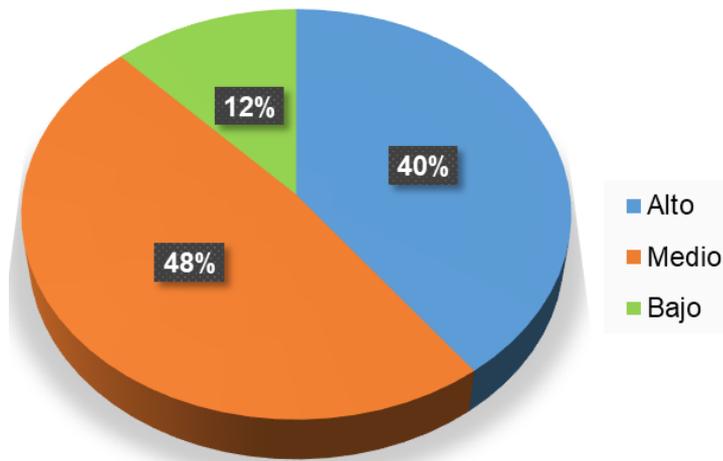
*Nivel de regulación emocional de estudiantes de la IE. "Santa Rosa", según la dimensión habilidades para afrontar emociones positivas.*

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia Porcentaje
Alto	33	40
Medio	40	48
Bajo	10	12
Total	83	100

Fuente. Resultados de encuesta - 2022

**Figura 8.**

*Dimensión habilidades para afrontar emociones positivas*



De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión habilidades para afrontar emociones positivas se determina que un 48% obtuvo un nivel medio en las habilidades para afrontar emociones positivas por los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria de la IE: "Santa Rosa" del distrito de Carhuamayo de la región Junín, seguido por el 12% que alcanzó un nivel bajo y el 40% obtuvo un nivel alto.

**Tabla 11.**

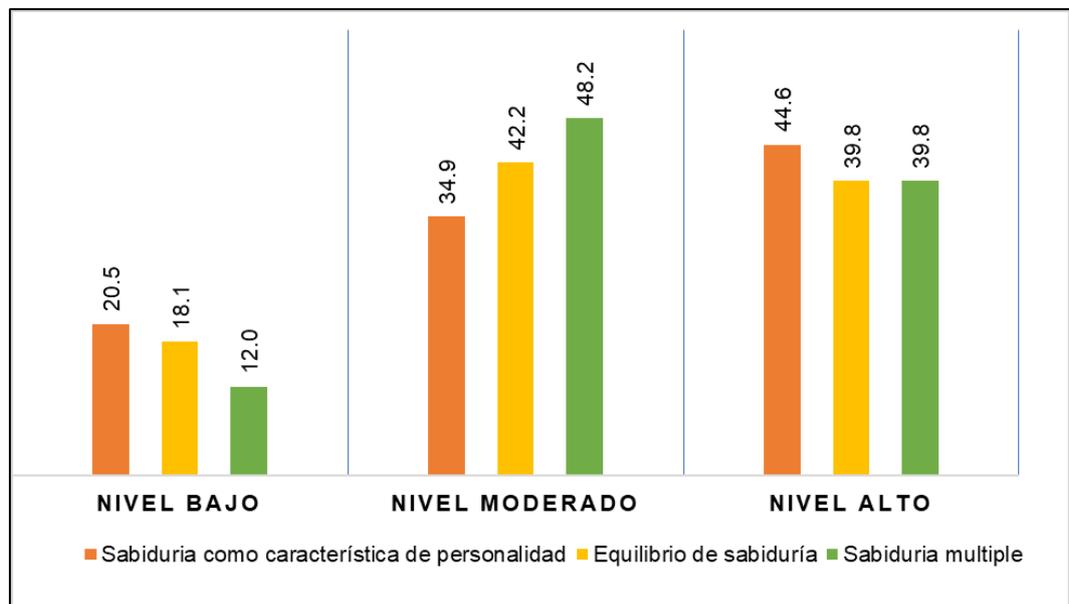
*Descripción de distribución de frecuencia de la espiritualidad con sus dimensiones de la variable sabiduría espiritual.*

	Nivel						Total	
	Nivel bajo		moderado		Nivel alto			
	N	%	n	%	n	%	N	%
Sabiduría como característica de personalidad	17	20.5	29	34.9	37	44.6	83	100.0
Equilibrio de sabiduría	15	18.1	35	42.2	33	39.7	83	100.0
Sabiduría múltiple	10	12.0	40	48.2	33	39.8	83	100.0

*Fuente. Encuesta de 2022.*

**Figura 9.**

*Nivel de sabiduría espiritual*



En la tabla 11, se presentan los resultados de los niveles de la variable sabiduría espiritual, con respecto a la dimensión sabiduría como característica de personalidad el 34,9% de los participantes se encuentra en un nivel moderado,

seguido del 44,6% en un nivel alto, lo que indica que existe una tendencia positiva. Mientras que en la dimensión equilibrio de sabiduría, el 42,2% se ubica en un nivel moderado; en, el 39,7% se encuentra en un nivel alto, con un 18,1% restante en un nivel bajo; finalmente en la dimensión sabiduría múltiple, el 48,2% se ubican en el nivel moderado, seguido del 39,8% en un nivel alto. En conclusión, se observa que la mayoría de dimensiones tienen una tendencia positiva.

#### 4.3. Prueba de hipótesis

**Tabla 12.**

*Prueba de la normalidad.*

Dimensiones	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	gl	p-valor
Sabiduría como característica de personalidad	0.105	81	0.000
Equilibrio de sabiduría	0.082	81	0.004
Sabiduría múltiple	0.217	81	0.001

Fuente. Resultados de la encuesta 2022.

En la tabla 12 se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, la variable sabiduría espiritual y sus dimensiones, donde el p-valor es menor a 0.05 ( $p < 0.05$ ), comprobando así que la distribución de los datos no es normal, y encontrando la relación entre las variables, por ello se utilizará el coeficiente de correlación Rho de Spearman, un estadístico no paramétrico.

**Tabla 13.**

*Relación entre el bienestar y la sabiduría espiritual de los estudiantes la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo.*

		Bienestar	Sabiduria espiritual
<b>Rho de Spearman</b>	Bienestar	Coeficiente de correlación	<b>0,362**</b>
		Sig. (bilateral)	<b>0,012</b>
		N	83
<b>Spearman</b>	Sabiduria espiritual	Coeficiente de correlación	<b>0,362**</b>
		Sig. (bilateral)	<b>0,012</b>
		N	83

*\*\*.* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 13, se observa la relación entre bienestar y sabiduría espiritual en los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo, 2022, donde se obtuvo un resultado de coeficiente de correlación Rho de Spearman de **0.364**, lo que indica que existe una relación positiva moderada y directa entre el bienestar y la sabiduría espiritual, a su vez el resultado es significativo, dado que el p-valor es igual a **0.012 ( $p < 0,05$ )**, al ser significativo el resultado se generaliza en todos los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa”, se concluye que la relación al ser directa, se estima que si el Bienestar mejora, también mejorará la sabiduría espiritual o viceversa, por lo que se recomienda mantener adecuados niveles de bienestar.

**Tabla 14.**

*Relación entre desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual de los estudiantes la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo.*

		Desarrollo	
		psicológico	Sabiduria espiritual
<b>Rho de Spearman</b>	Desarrollo psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	<b>0,451**</b>
	N	83	83
<b>Spearman</b>	Sabiduria espiritual	Coeficiente de correlación	<b>0,451**</b>
		Sig. (bilateral)	<b>0,010</b>
	N	83	83

\*\**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

En la Tabla 14, se observa la relación entre desarrollo psicológico y sabiduría espiritual en los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo, 2022, donde se obtuvo un resultado de coeficiente de correlación Rho de Spearman de **0.451**, lo que indica que existe una relación positiva moderada y directa entre el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual, a su vez el resultado es significativo, dado que el p-valor es igual a **0.010 ( $p < 0,05$ )**, al ser significativo el resultado se generaliza en todos los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa”, se concluye que la relación al ser directa, se estima que si el desarrollo psicológico mejora, también mejorará la sabiduría espiritual o viceversa, por lo que se recomienda mantener adecuados niveles de desarrollo psicológico.

**Tabla 15.**

*Relación entre desempeño académico y la sabiduría espiritual de los estudiantes la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo.*

			Desempeño académico	Sabiduria espiritual
<b>Rho de Spearman</b>	Desempeño académico	Coeficiente de correlación	1,000	<b>0,521**</b>
		Sig. (bilateral)		<b>0,000</b>
		N	83	83
<b>Spearman</b>	Sabiduria espiritual	Coeficiente de correlación	<b>0,521**</b>	1,000
		Sig. (bilateral)	<b>0,000</b>	
		N	83	83

*\*\*.* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 15, se observa la relación entre desempeño académico y sabiduría espiritual en los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo, 2022, donde se obtuvo un resultado de coeficiente de correlación Rho de Spearman de **0.521**, lo que indica que existe una relación positiva moderada y directa entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual, a su vez el resultado es significativo, dado que el p-valor es igual a **0.000** ( $p < 0,05$ ), al ser significativo el resultado se generaliza en todos los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa”, se concluye que la relación al ser directa, se estima que si el desempeño académico mejora, también mejorará la sabiduría espiritual o viceversa, por lo que se recomienda mantener adecuados niveles de desempeño académico.

**Tabla 16.**

*Relación entre regulación emocional y la sabiduría espiritual de los estudiantes la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo.*

			Regulación emocional	Sabiduria espiritual
<b>Rho de Spearman</b>	Regulación emocional	Coefficiente de correlación	1,000	<b>0,497**</b>
		Sig. (bilateral)		<b>0,001</b>
		N	83	83
<b>Spearman</b>	Sabiduria espiritual	Coefficiente de correlación	<b>0,497**</b>	1,000
		Sig. (bilateral)	<b>0,001</b>	
		N	83	83

*\*\*.* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 16, se observa la relación entre regulación emocional y sabiduría espiritual en los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa” de Carhuamayo, 2022, donde se obtuvo un resultado de coeficiente de correlación Rho de Spearman de **0.497**, lo que indica que existe una relación positiva moderada y directa entre el regulación emocional y la sabiduría espiritual, a su vez el resultado es significativo, dado que el p-valor es igual a **0.001** ( $p < 0,05$ ), al ser significativo el resultado se generaliza en todos los estudiantes de la institución educativa “Santa Rosa”, se concluye que la relación al ser directa, se estima que si el regulación espiritual mejora, también mejorará la sabiduría espiritual o viceversa, por lo que se recomienda mantener adecuados niveles de la regulación emocional.

#### 4.4. Discusión de resultados.

Los resultados encontrados en la hipótesis general mostraron una relación positiva significativa entre la regulación emocional y la inteligencia espiritual entre los estudiantes de cuarto y quinto grado de la institución educativa “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo de la región Junín ( $Rho = ,497$ ,  $p < 0.05$ ); por lo tanto, se puede decir que las dos variables están correlacionadas. Con respecto a este resultado, se puede decir que la regulación de las emociones está relacionada con el estado emocional, ya que ayuda a cambiar el estilo de vida de manera positiva, distingue aquellas actitudes y creencias que afectan negativamente el estado emocional de los jóvenes estudiantes y es beneficioso en el manejo la sabiduría espiritual de los estudiantes frente al día a día.

Ticona y Zaa (2021) señalaron que la regulación de las emociones en los adolescentes implica el control de las respuestas emocionales, pero puede ser difícil cuando se somete a abuso o negligencia por parte de los padres o aquellos involucrados en una agencia de protección (CAR). La posibilidad de regular las emociones en adolescentes institucionalizados ha permitido diseñar un programa de regulación de emociones “Yo Me Regulo”, articulado desde un enfoque cognitivo-conductual, orientado a regular las respuestas emocionales y desarrollar nuevas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en ambas muestras de adolescentes. Centro de Acogida Residencial (CAR) de la ciudad de Arequipa. De igual forma, los resultados de Pinedo (2016) en la dimensión regulación emocional fueron mayores entre los chicos de secundaria con un 54%; de igual forma, la mayor proporción de chicas en primer grado de secundaria fue de 17%, y de chicas en primer grado de 13% 13%. secundaria fueron excelentes y supervisados, se concluyó que el 71% de la mayoría de los adolescentes tenían las habilidades suficientes para orientarlos, manejarlos, diferenciarlos y tolerarlos a ellos y a los demás. Finalmente, Escudero (2018) afirma que las prácticas espirituales como la oración y la meditación tienen un impacto positivo en los

individuos ya que experimentan emociones positivas como la compasión, la esperanza, el sentido de la vida, la autoestima, y así obtienen una mayor salud mental.

## CONCLUSIONES

1. En cuanto a la hipótesis general, es claro que existe una relación significativa entre la regulación emocional y la sabiduría espiritual entre los estudiantes de cuarto y quinto grado de menores de secundaria de la institución educativa “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo de la región Junín en el año 2022 ( $R_{ho} = 0,497$ ;  $p < 0,05$ ).
2. En la primera hipótesis específica se encontró una relación significativa entre el bienestar y la sabiduría espiritual de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la institución educativa de menores de Educación Secundaria “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo en el año 2022 ( $R_{ho} = 0,362$ ;  $p < 0,05$ ).
3. En la segunda hipótesis específica, se observa que existe una relación altamente significativa entre desarrollo psicológico y sabiduría espiritual de los estudiantes del cuarto y quinto de educación secundaria de la institución educativa “Santa Rosa”, 2022 ( $R_{ho} = 0,451$ ;  $p < 0,05$ ).
4. En la tercera hipótesis específica se encontró una relación altamente significativa entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual de los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria de menores de la institución educativa “Santa Rosa” del distrito de Carhuamayo en el año 2022 ( $R_{ho} = 0,521$ ;  $p < 0,05$ ).

## RECOMENDACIONES

1. Existe la necesidad de investigar el tema de la regulación emocional, ya que son muy escasos los proyectos de investigación que abordan este concepto, lo que limita su desarrollo, así mismo, se recomienda considerar otras variables de investigación relacionadas con la espiritualidad, como el síndrome de burnout, la resiliencia, calidad de vida, etc.
2. Sugerir ampliar la diversidad de participantes en otras encuestas para analizar diferentes resultados, evaluar sus similitudes y diferencias, y así abrir la encuesta a nuevas áreas de investigación.
3. En base a los resultados obtenidos, se recomienda un programa de intervención centrado en aumentar el nivel de la dimensión de bienestar en relación con otros niveles educativos e interiorizar estrategias adecuadas para promover la regulación emocional en los estudiantes.
4. Para futuras investigaciones, se recomienda enfocarse en otra población con poca educación.

-

## BIBLIOGRAFÍA

- Albines, M. (2018). *Estrategias de regulación de afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de Psicología de una Universidad particular de Chiclayo, septiembre a Diciembre 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo]  
[http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/1300/1/TL\\_AlbinesChunaMaria.pdf.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/1300/1/TL_AlbinesChunaMaria.pdf.pdf)
- Bachelard, G. (2014). *La formación del espíritu científico*. D.F: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v.
- Bisquerra, R & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI. *Revista de la Facultad de Educación*. UNED N° 10, pp. 61-82. España.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*. Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. España.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Editorial WoltersKluwer.
- Bohórquez, M; Agudelo, C. y Galvis, A. (2015). *Competencia en Regulación Emocional: Una mirada desde la escuela*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Pereira].
- Boff, L. (2012). *El cuidado necesario*. Trotta.
- Chaux, E. (2004). *Peer conflicts in a violent environment: Strategies, emotions, reconciliations, and third parties in conflicts among Colombian children and early adolescents*, Doctoral Dissertation, Harvard University, Graduate School of Education. Ann Arbor: UMI Dissertation Services.
- Escudero, J. (2017) *Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima*, *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), pp. 327-346.
- Francesc, V. (1991). *Mente Cuerpo y Espiritualidad*.
- Extremera, N y Fernández, P. (2007). *Una guía práctica de los instrumentos actuales de evaluación de la Inteligencia Emocional*. pp. 99-122.

- Gratz, K. y Roemer, L. (2004) *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26:41– 54.
- Gonzales, C. (2018). *Historia vincular y regulación emocional en adolescentes de 16 a 20 años*. [Tesis de pre grado, Pontificia Universidad Católica del Perú] <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/12313>.
- González, L., y Pelechano, V. (2004). *Sabiduría contemporánea, motivación y rendimiento académico en adolescentes*. *Análisis y Modificación de Conducta*, 30, 963-976.
- Gross, J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P. (1997). *Metodología de la Investigación*. McGraw - Hill interamericana de México, s.a. de C.V. México, 1997. 497 p.
- Jiménez, M. & López, E. (2019). *Inteligencia Emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 41, num.1, pp.69-79. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Colombia.
- Lama, D. (2011). *El Dalai Lama sobre la espiritualidad*. Obtenido de *Filosofía La guía* 2000.
- Meza. P. (2019). *Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador, Lima 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
- Méndez, C. A. (1995). *Metodología guía para elaborar diseños de investigación en ciencias económicas empresariales*. McGraw-Hill.
- Pelechano, V. y González, P. (2015). *La Psicología de la sabiduría. Presentación, propuesta y promoción*. Madrid: Klinik.
- Pinedo, B. (2016). *La Inteligencia Emocional en los Estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau*

*Seminario del Centro Poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín 2016.* [Tesis de posgrado]. Universidad Cesar Vallejo] Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/932>.

Ticona, L. y Zaa, S. (2021). *Programa de regulación emocional “yo me regulo” para adolescentes institucionalizados.* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. [http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12862/PStimeli\\_zasuks.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12862/PStimeli_zasuks.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Thompson, M., Kuruwita, Ch. y Foster, M. (2009). *Transitions in suicide risk in a nationally representative sample of adolescents.* *Journal of Adolescent Health*, 44, 458-463.

Torralba, F. (2014). *Inteligencia Espiritual.* Madrid: Editorial Plataforma.

Torres, A. (2016). *Üss Ya´ja. Tejiendo sabiduría, identidad e interculturalidad desde el corazón. Material (Spa):* [Tesis Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador]. <http://hdl.handle.net/10644/5532>.

## ANEXOS

### Anexo 1. Instrumentos

#### ESCALA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Sexo : .....

Edad : .....

Grado de estudio : .....

#### Instrucciones

Por favor, indica que tan frecuente te pasa lo siguiente EN EL ULTIMO MES, marcando con una "X" en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda.

No.	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN				
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Sé exactamente cómo me siento.					
2	Presto atención a cómo me siento.					
3	Siento que estoy fuera de control.					
4	Presto atención a cómo me siento.					
5	Sé cómo me siento.					
6	Puedo reconocer mis sentimientos.					
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enfado conmigo mismo por ese sentimiento.					
8	Cuando me siento deprimido, tengo dificultad para completar mi tarea y/o tareas.					
9	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que me voy a sentir así por mucho tiempo.					
10	Cuando estoy deprimido, es difícil para mí ocuparme de otras cosas.					
11	Me siento culpable por ser emocionalmente malo.					
12	Me cuesta concentrarme cuando me siento deprimido.					
13	Me cuesta controlar mi comportamiento cuando me siento deprimido.					
14	Cuando me siento mal emocionalmente, no creo que pueda hacer nada para sentirme mejor.					
15	Cuando me siento mal emocionalmente, me enfado conmigo mismo por ese sentimiento.					
16	Cuando me siento mal emocionalmente, empiezo a sentirme mal conmigo mismo.					
17	Cuando me siento deprimido, creo que no puedo hacer nada más que dejarme llevar por mis emociones.					
18	Cuando me siento deprimido, pierdo el control de mi comportamiento.					
19	Cuando estoy deprimido, me cuesta pensar en otras cosas.					
20	Cuando me siento deprimido, necesito mucho tiempo para sentirme mejor.					

Gracias por su colaboración

## ESCALA DE LA SABIDURÍA ESPIRITUAL

Sexo : .....

Edad : .....

Grado de estudio : .....

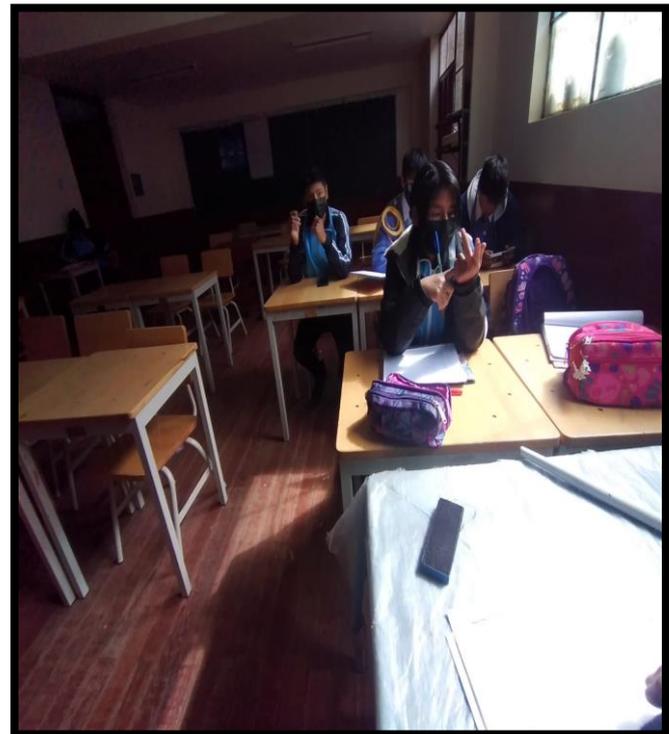
### Instrucciones

Por favor, indica que tan frecuente te pasa lo siguiente EN EL ULTIMO MES, marcando con una "X" en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda.

No.	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN				
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Aprende a escuchar: calla, presta atención al que habla, etc.					
2	Ponte en el lugar de los demás y piensa en ellos.					
3	Pensamiento alternativo: Imaginar diferentes formas de resolver un problema...					
4	Evaluar los aspectos positivos y negativos de una persona o relación.					
5	Empatía: reconocer las necesidades de la otra persona.					
6	Reconocer las emociones de los demás.					
7	lástima.					
8	Comprensivo y tolerante con las costumbres y hábitos ajenos a los propios.					
9	Útil.					
10	Precaución: Considere las consecuencias de nuestras acciones.					
11	Pensamiento analítico: Considere los aspectos irrelevantes, positivos y negativos de los hechos.					
12	Buen juicio: Considere las posibles causas y/o consecuencias de una situación o evento.					
13	Conocimiento tácito: utilizado para lograr objetivos de aprendizaje contingentes y asistemáticos adquiridos a través de la experiencia.					
14	Considerar soluciones planificadas racionalmente a problemas personales e interpersonales.					
15	Superación de obstáculos en problemas personales e interpersonales: Identificación de obstáculos y formas de superarlos.					
16	Conocimiento sobre los acontecimientos de la vida y las circunstancias de la vida: relaciones con los demás, motivaciones y emociones, y necesidades					

17	Conocimiento procedimental de por qué y cómo suceden las cosas a la hora de planificar acciones y dar consejos.					
18	Conocimiento, tolerancia y manejo de la incertidumbre y la ambigüedad en la vida.					
19	sentido del humor.					
20	Regulación de las emociones: La capacidad de comprender las propias emociones y el autocontrol emocional.					

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Por favor marque en el casillero si el ítem está formulado en forma adecuada o inadecuada teniendo en consideración su pertinencia, relevancia y corrección, anotando las observaciones y/o sugerencias.

**I. REFERENCIA**

- a) **NOMBRES Y APELLIDOS:** Andrea, CORDERO TOMAS  
 b) **GRADO ACADÉMICO:** Magister en Ciencias de la Administración  
 c) **INSTITUCIÓN DONDE LABORA:** Gerencia Regional de Control Pasco  
 d) **D. N. I.:** 70890921 e) **CELULAR:** 957816495

**II. TÍTULO:** Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

**AUTORAS:** Johanna Cristaly, AQUINO ASTO  
 Lilva Estefanny, MEZARINA MENDOZA

**III. TABLA DE VALORACIÓN POR CADA ÍTEM O REACTIVO DE LA FICHA DE OBSERVAC.**

Ítems	ESCALA DE APRECIACIÓN		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
	ADECUADO	INADECUADO		
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9		X		Aclarar el sentido
10	X			
11	X			
12	X			
13		x		Mejorar la redacción
14	X			
15	X			
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			

Coeficiente de Validez =  $\frac{\Sigma(\text{adecuados})}{\Sigma(\text{adecuados, inadecuados})} = 20/20 = 100\%$

**IV. SOLUCIÓN**

$$V = \frac{\Sigma(18)}{\Sigma(18+2)}$$

**Válido: V = 0,9**

**V. COMENTARIOS FINALES**

Luego de atender a las sugerencias, puede aplicar el instrumento.



**FIRMA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Por favor marque en el casillero si el ítem está formulado en forma adecuada o inadecuada teniendo en consideración su pertinencia, relevancia y corrección, anotando las observaciones y/o sugerencias.

**I. REFERENCIA**

- a) **NOMBRES Y APELLIDOS:** Brayan Arturo, PAREDES ESPEJO  
 b) **GRADO ACADÉMICO:** Magister en derecho administrativo económico  
 c) **INSTITUCIÓN DONDE LABORA:** Independiente  
 d) **D. N. I.:** 71048176 e) **CELULAR:** 963608430

**II. TÍTULO:** Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

**AUTORAS:** Johanna Cristaly, AQUINO ASTO  
 Lilva Estefanny, MEZARINA MENDOZA

**III. TABLA DE VALORACIÓN POR CADA ÍTEM O REACTIVO DE LA FICHA DE OBSERVAC.**

Ítems	ESCALA DE APRECIACIÓN		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
	ADECUADO	INADECUADO		
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9		X		Aclarar el sentido
10	X			
11	X			
12	X			
13	x			
14	X			
15		X		Mejorar la redacción
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{\Sigma(\text{adecuados})}{\Sigma(\text{adecuados, inadecuados})} = 20/20 = 100\%$$

**IV. SOLUCIÓN**

$$V = \frac{\Sigma(18)}{\Sigma(18+2)}$$

**Válido: V = 0,9**

**V. COMENTARIOS FINALES**

Atendiendo a las sugerencias propuestas, puede aplicar el instrumento.

  
 \_\_\_\_\_  
**FIRMA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Por favor marque en el casillero si el ítem está formulado en forma adecuada o inadecuada teniendo en consideración su pertinencia, relevancia y corrección, anotando las observaciones y/o sugerencias.

**I. REFERENCIA**

- a) **NOMBRES Y APELLIDOS:** Teodora, PRADO INOCENTE  
 b) **GRADO ACADÉMICO:** Doctora en Enfermería  
 c) **INSTITUCIÓN DONDE LABORA:** Coordinadora social de la unidad de seguro público y privado  
 d) **D. N. I.:** 04063624 e) **CELULAR:** 983153676

**II. TÍTULO:** Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.

**AUTORAS:** Johanna Cristaly, AQUINO ASTO  
 Lilva Estefanny, MEZARINA MENDOZA

**III. TABLA DE VALORACIÓN POR CADA ÍTEM O REACTIVO DE LA FICHA DE OBSERVAC**

Ítems	ESCALA DE APRECIACIÓN		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
	ADECUADO	INADECUADO		
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9		X		Aclarar el sentido
10	X			
11	X			
12	X			
13	X			
14	X			
15	X			
16	X			
17	X			
18		X		Mejorar la redacción
19	X			
20	X			

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{\Sigma(\text{adecuados})}{\Sigma(\text{adecuados, inadecuados})} = 20/20 = 100\%$$

**IV. SOLUCIÓN**

$$V = \frac{\Sigma(18)}{\Sigma(18+2)}$$

**Válido: V = 0,9**

**V. COMENTARIOS FINALES**

Después de aplicar las sugerencias, puede administrar el instrumento.



**FIRMA**

## ANEXO 2. Matriz de consistencia

Título: Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín – 2022

Título: Las Estrategias de Regulación Emocional y la Sabiduría Espiritual en los Estudiantes del Nivel Secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del Distrito de Carhuamayo, Junín - 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín - 2022?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo se relaciona el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022?</li> <li>▪ ¿Cómo se relaciona el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín - 2022?</li> <li>▪ ¿Cómo se relaciona el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín - 2022?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b> Determina la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explicar la relaciona entre el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> <li>▪ Explicar la relaciona entre el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> <li>▪ Explicar la relaciona entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación significativa entre las estrategias de regulación emocional y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existe relación positiva entre el bienestar y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> <li>▪ Existe relación positiva entre el desarrollo psicológico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> <li>▪ Existe relación positiva entre el desempeño académico y la sabiduría espiritual en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa del distrito de Carhuamayo, Junín – 2022.</li> </ul>	<p><b>Variable Independiente</b> Estrategias de regulación emocional <i>Indicadores:</i> Tiene claro lo que siente Pone atención Es atento Se molesta con las emociones de los demás Emocionalmente le cuesta trabajo de sus emociones. Piensa antes de responder Trata de solucionar sus emociones negativas</p> <p><b>Variable Dependiente</b> Sabiduría espiritual <i>Indicadores:</i> <i>Se cómo me siento.</i> <i>Puedo reconocer como me siento.</i> <i>Cuando me siento mal emocionalmente me enojo conmigo mismo (a) por sentirme así.</i> <i>Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas.</i> <i>Cuando me siento mal emocionalmente, creo que así me sentiré por mucho tiempo</i></p>	<p><b>Tipo de investigación</b> Básica <b>Diseño de investigación</b> No experimental, diseño correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b> Está conformado estudiantes de educación secundaria y la muestra son del cuarto y quinto grado.</p> <p><b>Técnica e instrumentos de recolección de datos:</b> <b>Técnica:</b> La encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Tratamiento estadístico</b> Programas estadísticos como Excel y SPSS.</p> <p><b>Prueba de hipótesis</b> Correlación de Spearman</p>