



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

**FRECUENCIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUÁNUCO, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
DIAZ CALLE, RICHARD
ORCID:0000-0002-3876-0457

ASESOR
VALLE SALVATIERRA, WILLY
ORCID:0000-0002-7869-8117

CHIMBOTE-PERÚ
2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0037-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **09:30** horas del día **07** de **Agosto** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **FRECUENCIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUÁNUCO, 2026**

Presentada Por :
(1823142021) **DIAZ CALLE RICHARD**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **Licenciado en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: FRECUENCIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUÁNUCO, 2026 Del (de la) estudiante DIAZ CALLE RICHARD , asesorado por VALLE SALVATIERRA WILLY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 03 de Setiembre del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico esta tesis, primeramente quien fue mi fortaleza y guía en todo este tiempo Dios asimismo en todos los aspectos de la vida, por darme salud, sabiduría y perseverancia para lograr esta importante meta profesional, en sacrificio y esfuerzo. Gracias a todos por sus continuas enseñanzas, fueron la base fundamental y académica. Finalmente siempre creyeron en mí, por animarme a seguir adelante, por tener paciencia conmigo.

Agradecimiento

Expreso mi más profundo agradecimiento a Dios por regalarme la vida, la salud, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta investigación y alcanzar una nueva meta profesional.

A la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, a la Facultad de Ciencias de la Salud y al Programa de Estudio de Psicología, por la formación académica y humana recibida durante estos años, la cual ha fortalecido mi vocación de servicio y compromiso con la sociedad.

Mi especial agradecimiento a mi asesor de tesis, Mg. Willy Valle Salvatierra, por la confianza paciencia e orientación y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación. Sus observaciones y recomendaciones fueron esenciales para mejorar la calidad del presente trabajo.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Lista de tablas	VIII
Lista de figuras	IX
Resumen	X
Abstract.....	XI
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco Teórico.....	4
2.1 Antecedentes	4
2.2 Bases teóricas.....	7
2.2.1 Definición regulación emocional	7
2.2.2 Dimensiones de la regulación emocional.....	9
2.2.3 Teorías de la regulación emocional.....	10
III. Metodología.....	12
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	12
3.2 Población	12
3.3 Operacionalización de las variables/categorías	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información.....	18
3.5 Método de análisis de datos/información	18
3.6 Aspectos éticos	19
IV. Resultados	20
V. discusión	25
5.1. Discusión	25
VI. Conclusiones	27

VII. Recomendaciones.....	28
Referencias bibliográficas	29
ANEXOS.....	34
Anexo 01: Documento de autorización para el desarrollo de la investigación.....	35
Anexo 02: Carta de recojo de datos	36
Anexo 03: Matriz de consistencia.....	37
Anexo 04: Ficha técnica de los instrumentos	38
Anexo 05: Formato de consentimiento informado	41

Lista de tablas

Tabla 1: <i>Operacionalización de la variable</i>	17
Tabla 2: <i>Regulación emocional de los estudiantes de primaria en una institución educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	20
Tabla 3: <i>Reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	21
Tabla 4: <i>Supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	22
Tabla 5: <i>Distribución de los estudiantes según sexo de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	23
Tabla 6: <i>Distribución de los estudiantes según edad de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	24

Lista de figuras

Figura 1: <i>Regulación emocional de los estudiantes de primaria en una institución educativa pública, Huánuco, 2026</i>	20
Figura 2: <i>Reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	21
Figura 3: <i>Supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	22
Figura 4: <i>Distribución de los estudiantes según sexo de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	23
Figura 5: <i>Distribución de los estudiantes según edad de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.</i>	24

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir la frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Huánuco, 2026. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 340 estudiantes, quienes participaron mediante la aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-C Adaptado), integrado por las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional. Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva utilizando el programa IBM SPSS Statistics versión 27. Los resultados evidenciaron que el 94,4 % de los estudiantes presentó un nivel medio de regulación emocional; asimismo, el 97,1 % obtuvo un nivel medio en reevaluación cognitiva y el 98,2 % un nivel medio en supresión emocional. Respecto a las características de la población, predominó el sexo femenino (63,5 %) y los estudiantes de 9 años de edad (36,8 %). Se concluye que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de regulación emocional, lo que refleja una capacidad moderada para gestionar sus emociones, resaltando la importancia de fortalecer programas de educación socioemocional que contribuyan al bienestar y desarrollo integral de la población escolar.

Palabras clave: regulación emocional, estudiantes de primaria, reevaluación cognitiva, supresión emocional, salud mental.

Abstract

The objective of this research was to describe the frequency of emotional regulation among primary school students at a public educational institution in Huánuco in 2026. The study employed a quantitative approach, basic research type, descriptive level, and non-experimental design. The population consisted of 340 students who participated by completing the Emotional Regulation Questionnaire (Adapted ERQ-C), which comprises the dimensions of cognitive reappraisal and emotional suppression. Data were processed using descriptive statistics via IBM SPSS Statistics software (version 27). The results showed that 94.4% of the students exhibited a moderate level of emotional regulation; likewise, 97.1% showed a moderate level of cognitive reappraisal, and 98.2% showed a moderate level of emotional suppression. Regarding population characteristics, females (63.5%) and 9-year-old students (36.8%) predominated. It is concluded that the majority of students demonstrate a moderate level of emotional regulation reflecting a moderate capacity to manage their emotions thereby highlighting the importance of strengthening social emotional education programs that contribute to the well-being and holistic development of the student population.

Keywords: emotional regulation, primary school students, cognitive reappraisal, emotional suppression, mental health

I. Planteamiento del problema

La regulación emocional en estudiantes puede verse como un efecto en su bienestar psicológico general, comportamiento en la escuela y desarrollo general, todos los cuales han llevado a los investigadores a concluir que la regulación emocional, y especialmente su aspecto de autocontrol, es una de las habilidades socioemocionales más importantes de todas. El autocontrol de las propias emociones suele conducir a una mejora en el sentido de bienestar de los estudiantes y las relaciones sociales con otros, así como a mejoras en su rendimiento en la escuela. Un estudio realizado con 917 estudiantes de escuelas públicas chilenas encontró un factor de vulnerabilidad social y emocional y está asociada con un mejor bienestar y adaptación escolar de los estudiantes (Fuentelba et al., 2026).

Según López (2026) varios estudios en América Latina han demostrado la creciente necesidad de mejorar las habilidades emocionales en el contexto de la educación. Él cree que la regulación en las emociones es una parte crucial del sistema educativo actual porque está estrechamente asociada con la tranquilidad estudiantil, escolar en su convivencia con el aprendizaje. La falta de control de la ira, la frustración, la ansiedad y otras emociones causará problemas de adaptación a la escuela, conflictos sociales y problemas de rendimiento académico en la educación básica. Los estudiantes en las etapas más avanzadas pasan por el desarrollo socioemocional en la educación.

Yañac et al. (2025) sugieren que, en el caso peruano, la evidencia científica indica que las habilidades emocionales están estrechamente relacionadas con las convivencias y el desarrollo académico. El estudio de educación primaria en Callao encontró fuertes correlaciones entre las inteligencias emocionales y las convivencias democráticas, la participación y la inclusión escolar. Se encontró que las inteligencias emocionales correlacionan con la convivencia democrática, la participación y la inclusión escolar. Se descubrió que aprender habilidades emocionales conduce a un mejor ambiente educativo y mejores procesos de aprendizaje. Recientemente, los programas de inteligencia emocional son importantes para superar las relaciones interpersonales y prevenir comportamientos disruptivos, mejorando así el clima escolar. Se enfatiza que los programas de inteligencias emocionales son necesarios para desarrollar buenas relaciones interpersonales y prevenir comportamientos disruptivos y crear un mejor clima escolar.

Como dicen Miriam et al., (2025) la evidencia científica indica que la ansiedad y la depresión constituyen frecuentes problemas en la salud mental durante la infancia y la adolescencia. Estas condiciones no siempre se manifiestan como tristeza evidente, sino que suelen expresarse mediante irritabilidad, aislamiento social, alteraciones emocionales y dificultades en el funcionamiento escolar, lo que dificulta su identificación temprana y retrasa el acceso a intervenciones oportunas por parte de la familia y las instituciones educativas.

En Perú, los estudios muestran una preocupación en el ámbito educativo concerniente a las habilidades de regulación y se manifiesta como impulsividad, dificultad para resolver conflictos, frustración y baja tolerancia poca concentración en la escuela. Hay numerosos estudios recientes que han demostrado que la autorregulación emocional es muy importante para desarrollar habilidades, ya que afecta la capacidad de manejar el estrés, la toma de decisiones y la adaptación escolar (Morales y Buendía, 2025).

En educación el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de primaria en la escuela Hermilio Valdizán es un problema creciente en la región de Huánuco debido a los problemas emocionales que afectan el aprendizaje y la vida escolar. La regulación emocional, es decir, es la capacidad de reconocer y controlar las emociones es decir es una de las habilidades básicas para los niños en los niveles de nuestro sistema educativo, como también cada vez más estudiantes tienen dificultades con ella en la región.

Entonces, ¿Cuál es la frecuencia de regulación emocional en los estudiantes de primaria en el sistema escolar público en Huánuco, 2026? cual objetivo general es. Describir la frecuencia de regulación emocional de los estudiantes de primaria en una institución educativa pública, Huánuco, 2026. Siendo los objetivos específicos.

Describir el nivel de reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Describir el nivel de supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026.

Describir el sexo en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Describir la edad en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Esta investigación se justifica por la importancia que tendrá el nivel de regulación emocional de los estudiantes de educación primaria en la Institución pública de Huánuco, ya que esta son competencias fundamentales para su desarrollo integral de los niños. Se justifica

el estudio porque los resultados proporcionarán a los maestros, administradores y padres información valiosa sobre su necesidad emocional en los estudiantes e informarán acciones futuras para mejorar y desarrollar habilidades socioemocionales. La empatía, la comprensión y el conocimiento de las emociones son fundamentales para los estudiantes. Por otro lado, el estudio proporcionará datos actualizados que ayudarán a profundizar nuestra comprensión de la regulación emocional en nuestros estudiantes de educación primaria, ya que hay poca investigación relevante sobre este tema en el contexto local.

II. Marco Teórico

2.1 Antecedentes

Jimenez et al., (2025) en Ecuador, desarrollaron la investigación titulada Impacto de la regulación emocional en el rendimiento académico de estudiantes de educación primaria. El estudio fue de enfoque cuantitativo con una población de 70 participantes, los resultados, concluyeron que los estudiantes que presentan mayores niveles de regulación emocional muestran mejor atención, adaptación escolar y rendimiento académico. Asimismo, se evidenció que el manejo adecuado de emociones favorece la convivencia y la motivación en el aula. Finalmente partir de ello, los autores señalaron que los estudiantes con mayores niveles de regulación emocional logran mantener mejor atención en clase, adaptarse adecuadamente al entorno escolar y desenvolverse de manera más favorable en sus actividades académicas. También se demuestra que la correcta gestión de las emociones favorece la convivencia escolar, disminuye los conflictos y refuerza la motivación en el aula.

Sánchez et al., (2025) en Ambato Ecuador, desarrollaron una investigación titulada Educación emocional como base del rendimiento académico: una prioridad del presente. El método empleado se fundó en una revisión sistemática de la literatura científica indexada en la base de datos Scopus, que incluyó un total de 135 artículos relacionados con la influencia de la inteligencia emocional en los contextos escolares. Los resultados muestran que los alumnos con mayores habilidades emocionales tienen un mejor rendimiento académico, están más comprometidos con su aprendizaje y tienen mejores relaciones interpersonales. Concluyendo, la educación emocional es una manera necesaria y astuta de mejorar el sistema educativo y no un método alternativo. Al final, encontramos que los estudiantes emocionalmente competentes están más comprometidos con la escuela y participan más en las actividades escolares, además de estar más motivados con actitud positiva para el trabajo académico. Asimismo, las habilidades emocionales mejoran relacionalmente en la escuela y, asimismo, construyen un ambiente escolar más saludable basado en la empatía, la comunicación y el respeto entre compañeros y maestros.

Wang et al., (2023) en China, desarrollaron una investigación titulada la Regulación emocional como mediadora en la relación entre la conciencia emocional y la depresión en estudiantes de primaria. La metodología tuvo un estudio transversal y longitudinal, se exploró la relación entre la conciencia emocional y la depresión infantil, así como el efecto mediador

de la regulación emocional en esta relación. La muestra estuvo compuesta por 166 estudiantes chinos de primaria 89 niñas y 77 niños de ocho y doce, los resultados mostraron que los niños con alta conciencia emocional eran menos propensos a adoptar una supresión expresiva como estrategias de regulación emocional y presentaban niveles de depresión más bajos, tanto en el presente como en el futuro, se concluye que la conciencia emocional podría predecir el estado de depresión actual y futuro de los niños. Finalmente, los niños con baja conciencia emocional mostraron mayores dificultades para identificar y comprender lo que sentían, recurriendo con mayor frecuencia a estrategias de supresión emocional, es decir, ocultaban o reprimían sus emociones. Como consecuencia, estos estudiantes mostraron un nivel alto en depresión infantil y mayor vulnerabilidad emocional.

Carbajal (2024) en Lima, desarrolló la investigación titulada resiliencia y Autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa del Callao. La metodología correspondió a un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo básico, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes de primaria de una institución educativa del Callao. Los resultados evidenciaron que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia presentaban mejor capacidad de autorregulación emocional, logrando controlar adecuadamente sus emociones frente a situaciones difíciles. Asimismo, se identificó que la adecuada regulación emocional favorece la adaptación escolar y la convivencia con sus compañeros. En un determinante, el programa de mindfulness demostró ser un programa efectivo para fortalecer la autorregulación emocional de los niños de primaria, mejorando así su bienestar emocional y convivencia escolar.

Velásquez (2024) desarrollo una investigación titulada Mejorando la autorregulación emocional en niños de primer grado de primaria. La metodología se llevó a cabo sin diseño experimental. La muestra de 55 niños de primaria consistió en un total de 55 participantes. La capacidad de los estudiantes para controlar los impulsos, controlar las emociones negativas y reaccionar de manera correcta ante situaciones de conflicto fue muy buena, por lo que tuvo tanto éxito en el programa de mindfulness que los estudiantes pudieron desarrollar la autorregulación emocional y así desarrollaron bienestar y coexistieron en la escuela. Los comportamientos impulsivos también se redujeron y aumentaron la concentración y la adaptación escolar. En conclusión, los programas que propone el Mindfulness esta mejorando

con éxito la autorregulación emocional en nestudiantes de primaria y, por lo tanto, el bienestar de sus emociones y su relación con la convivencia escolar.

Gouvía y Valencia (2024) en Lima, desarrollaron una investigación titulada Autorregulación de emociones e influjo en el aprendizaje significativo en alumnos de primaria. La metodología se construyó desde un enfoque descriptivo documental, a partir de la revisión y análisis teórico de investigaciones relacionadas con la autorregulación emocional infantil. Los resultados mostraron que los estudiantes con mayores niveles de autorregulación emocional presentan más motivación, mayor disposición hacia el aprendizaje y mayor capacidad de resolver situaciones conflictivas en el ambiente escolar. También se observó que el buen manejo emocional ayuda a la concentración, al bienestar psicológico del estudiante. Los autores sostienen que la regulación emocional es una clave para el desarrollo integral del estudiante, puesto que tiene efectos directos sobre los procesos cognitivos y sociales. En un determinante, el estudio destaca impulsar estrategia de regulación emocional desde la educación primaria para fortalecer el aprendizaje significativo.

Flores (2023), en Iquitos, desarrolló la investigación titulada Regulación emocional en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa N.º 61008, Iquitos 2022. La metodología correspondió a un estudio de enfoque cuantitativo, tipo no experimental, diseño descriptivo comparativo y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 141 estudiantes del primero al sexto grado de primaria. Los resultados evidenciaron que la mayoría de estudiantes presentó un nivel medio de regulación emocional. Asimismo, se identificó que las mujeres obtuvieron puntajes ligeramente superiores respecto a los varones en regulación emocional. Una prueba de Mann-Whitney U da un valor p de 0.005, lo que muestra que hay fuertes diferencias de género en los datos. Los autores sugieren que la regulación emocional influye en las interacciones relacionadas con la escuela, el control de impulsos y en qué medida los estudiantes de primaria son capaces de integrarse en un entorno de aula y adaptarse a los desafíos académicos presentados en la escuela.

Bujaico y Torres (2021), en Lima, desarrollaron la investigación titulada Regulación emocional y comprensión lectora en estudiantes de educación primaria de una institución educativa privada de Surco. Cual objetivo fue examinar la regulación emocional y la comprensión de lectura en estudiantes de primaria de una escuela privada en Surco. Su propósito fue estudiar la regulación emocional y la comprensión de lectura entre los

estudiantes de primaria. El estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo. La modalidad fue básica, con alcance correlacional y un diseño no experimental, transversal y correlacional. El estudio afirmó que la regulación emocional estaba relacionada con una mejor concentración y ajuste escolar, así como con un incremento en la capacidad de los estudiantes para afrontar desafíos académicos. El estudio sugirió que la regulación emocional fomenta aprendizajes y desarrollos integrales de los niños. Existe poca o ninguna investigación, incluidos estudios y publicaciones, en la región de Huánuco que analicen específicamente la regulación emocional de los estudiantes de primaria.

Si bien existen algunas investigaciones vinculadas al desarrollo emocional, inteligencia emocional o autorregulación en población escolar, aún son escasos los estudios que analicen de manera directa y descriptiva en niños de educación primaria dentro de instituciones educativas públicas de la región. Esta situación refleja una brecha de conocimiento a nivel local, dificultando las necesidades emocionales que presentan los niños en esta etapa formativa.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición regulación emocional

Según Mercedes et al., (2013) aseguran que la gestión emocional es el arte de moldear las emociones, tanto en el instante en que las sienten como en su forma de manifestarlas. El autor sostiene que las emociones pueden ser modificadas antes o después de que aparezcan, mediante diversas estrategias cognitivas y conductuales. La regulación emocional es considerada una de las habilidades más importantes para el desarrollo psicológico, social y académico de las personas, especialmente durante la infancia. Diversos autores han definido este concepto desde diferentes enfoques psicológicos y neurocientíficos.

Para Gómez y Calleja (2016) afirmaron que la regulación emocional son los procesos externos e internos que monitorean, evalúan y ajustan las reacciones emocionales de manera que estén en línea con los propios valores y sean capaces de adaptarse a la situación; Gómez y Calleja (2016) describen lo mismo, pero definen como la habilidad de monitorear, evaluar y ajustar las emociones y la capacidad de adaptarse a un entorno social y personal. También sugieren que esta habilidad es necesaria para el bienestar psicológico, las relaciones y la adaptación del comportamiento.

Por otro lado, Alaka (2024) hacen mención en el contexto educativo lo importante que durante la niñez se dé una correcta regulación emocional, ya que les permite el contexto educativo es importante que durante la niñez se dé una correcta regulación emocional, Los alumnos pueden descubrir, entender y manejar con maestría las emociones sombrías como la melancolía, la frustración la ira. La ansiedad y ansiedad.

De otra manera, Ceballos et al., (2022) la regulación emocional se refiere a la habilidad de controlar adecuadamente las emociones, teniendo en cuenta la conexión entre las emociones, la mente y las conductas aseguran la habilidad que permite afrontar situaciones de conflicto, tolerar la frustración y desarrollar en lo social y personal. Además, que esta habilidad permite afrontar situaciones de conflicto, tolerar la frustración y desarrollar el bienestar personal y social.

Para Goleman (1998) la regulación emocional forma parte de las inteligencias así como los impulsos, manejar las emociones negativas respondiendo de manera equilibrada frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana, es una parte de la inteligencia emocional y se refiere al controlar los impulsos, manejar las emociones negativas y responder de forma equilibrada ante situaciones diferentes que la vida cotidiana nos pone. La habilidad favorece tanto las relaciones interpersonales como el desempeño académico.

De igual manera, Godoy (2021) define como el arte de vigilar, evaluar y transformar sus emociones para ajustarse a las exigencias del entorno. Las autoras destacan que esta capacidad influye directamente en el bienestar psicológico y la adaptación social.

2.2.1.1 Etimología de la regulación emocional

Afirma la (RAE, s.f.) que etimológicamente, el término regulación proviene del latín regulatio, que significa “acción de ordenar”, “dirigir” o “controlar”, derivado de la palabra regula, que hace referencia a una regla o norma utilizada para guiar una acción. Por su parte, el vocablo emoción deriva del latín emotio o emovere, formado por el prefijo e- que evoca "hacia fuera" y el prefijo moveré que evoca "mover". En conjunto, el término emoción hace referencia a un estado interno que impulsa o moviliza a la persona frente a diferentes situaciones. En ese sentido, la expresión regulación emocional puede entenderse etimológicamente como la habilidad de dirigir, manejar adecuadamente las emociones y respuestas afectivas de una persona frente a los estímulos del entorno. Este concepto abarca

mecanismos de dominio, transformación y ajuste emocional que facilitan una respuesta armoniosa a diversas vivencias personales y sociales.

2.2.1.2 Historia de la regulación emocional

Enfatiza Strbáková (2019) el estudio de la regulación emocional tiene sus orígenes en las primeras investigaciones sobre las emociones y el comportamiento humano desarrolladas desde la filosofía y la psicología clásica. Durante muchos años, las emociones fueron consideradas respuestas automáticas y poco controlables; sin embargo, con el avance de la psicología moderna surgió el interés por comprender cómo las personas pueden manejar y modificar sus estados emocionales frente a distintas situaciones.

En la misma línea Strbáková (2019) a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, desarrollaron las primeras teorías sobre las emociones, que afirman que la respuesta fisiológica del cuerpo afecta cómo se experimentan las emociones, también destacó la importancia de la gestión emocional y los mecanismos psicológicos que las personas utilizan para lidiar con sus propios problemas y sentimientos de angustia. En la segunda mitad del siglo veinte, fue limitada por el florecimiento de la psicología cognitiva y la neuropsicología y, durante este período, asimismo, argumentó que las emociones se forman por la manera en que las personas piensan sobre las cosas y que deben desarrollarse mecanismos cognitivos para controlar las emociones. Más adelante, en los años noventa, la investigación sobre la gestión emocional también se hizo notar, y así nació el Proceso de Regulación Emocional que muestra cómo podemos manipular nuestras emociones antes o después de que ocurran a través de una serie de reevaluaciones mentales y supresión emocional. Esto se convirtió en un pilar de la psicología y la educación.

2.2.2 Dimensiones de la regulación emocional

Reevaluación cognitiva

Afirma Alaka (2024) la reevaluación mental es un método de equilibrio emocional que significa cambios en la forma que se percibe la situación que afecte la emoción. La reevaluación mental reduce la ira, la melancolía o la ansiedad, y promueve la salud emocional y la adaptabilidad social de la persona, Para el ámbito educativo, es una de las cosas que ayuda a los estudiantes a manejar bien las decepciones, disputas y dificultades académicas. Tal aspecto ayuda a tener un control antes de que se desaten y es la base para respuestas flexibles y armoniosas.

En la misma línea Alaka (2024) asegura con la reevaluación mental reduce sentimientos negativos como la furia, la melancolía o ansiedad, fomentando así el bienestar emocional y capacidad de adaptación social. el ámbito educativo, esta faceta facilita que los alumnos se enfrenten con destreza momentos de desilusión, disputas o obstáculos académicos. Asimismo, los niños que desarrollan una adecuada reevaluación cognitiva suelen presentar mayor control emocional, mejor convivencia escolar y mejores habilidades para resolver problemas.

Supresión emocional

Afirma Gargurevich y Matos (2010) consiste en evitar la expresión externa de las emociones una vez que estas ya han sido generadas. Es decir, la persona intenta ocultar lo que siente para evitar demostrar sus emociones frente a los demás

De acuerdo Gargurevich y Matos (2010) afirman que esta estrategia puede reducir temporalmente la expresión emocional; sin embargo, cuando se utiliza de manera excesiva puede generar dificultades en las relaciones interpersonales, aumento del estrés y problemas de adaptación emocional. En el contexto educativo, los estudiantes que recurren constantemente a la supresión emocional pueden presentar dificultades para comunicar sus emociones, expresar necesidades emocionales o relacionarse adecuadamente con sus compañeros y docentes.

2.2.3 Teorías de la regulación emocional

Acota Carbajal (2024) es un entramado de mecanismos que permiten a las personas moldear las emociones que sienten, cuando surgen y cómo se manifiestan.

Por otro lado, Flores (2023) plantea que las personas utilizan diversas tácticas para manejar las emociones, destacando entre las principales la reevaluación mental y la eliminación de emociones. La reevaluación cognitiva consiste en cambiar una situación de interpretación para disminuir los impactos emocionales negativos, mientras que la supresión emocional implica controlar o inhibir la expresión de las emociones.

Teoría de la Inteligencia Emocional

Para Goleman (1998) Es una teoría que sostiene que la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, procesar y tener el control de un sentimiento.

Según Goleman, (1998) las emociones gestionan a la persona para aprender a controlar la ira, superar desafíos y tener una respuesta armoniosa a las emociones. Esta teoría se ha

aplicado al entorno educativo, en el cual se argumenta que las habilidades emocionales deben cultivarse desde una edad temprana para ayudar a los estudiantes a convivir y estar bien ajustados mentalmente

Goleman (1998) ha afirmado que las personas emocionalmente inteligentes tienen relaciones sociales más armoniosas, se vuelven más adaptativas y tienen un buen desempeño en la escuela. En lo que respecta a la educación, es importante desarrollar habilidades emocionales en los niños desde el principio para asegurar la armonía y el bienestar mental en el sistema educativo.

Teoría Sociocultural de Vygotsky.

Aporta Vygostky (1924) que el desarrollo y crecimiento de las emociones y la salud mental de los niños está influenciado por las interacciones sociales y culturales con sus seres queridos. El sentimiento de ser emocional y su gestión se desarrolla gradualmente en la educación, la familia y la vida social. Vygotsky piensa que los niños aprenden a expresar sentimientos y comunicarlos y compartirlos a través de la observación, la comunicación y la interacción con adultos y sus compañeros. En este contexto, el entorno educativo es crucial para fortalecer las habilidades emocionales y sociales

III. Metodología

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

Tuvo como objetivo esta investigación desarrollar más conocimiento científico de la gestión emocional de los estudiantes de primaria y ayudar a describir y comprender esta variable en el aula. Como afirman Hernández et al., (2014) la investigación básica tiene como objetivo desarrollar conocimiento teórico y científico sin ponerlo en práctica en el laboratorio (p.6).

Seguidamente, este estudio correspondió al nivel descriptivo, debido a que se orienta a identificar y describir el nivel de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Huánuco, 2026. Este nivel de investigación permitirá detallar las características, comportamientos y manifestaciones de una variable dentro de una población determinada, sin manipularla.

Por otra parte, Hernández et al., (2014) los análisis detallados persiguen desentrañar las características rasgos de individuos y fenómenos sometidos a un estudio (p.92).

El diseño de investigación fue no experimental, descriptivo. Plantea Hernández et al., (2014) fue no experimental porque la variable regulación emocional no fue manipulada, sino observada tal como se presenta en su contexto natural. Finalmente, es descriptivo porque permitió identificar el nivel de regulación emocional en los estudiantes de educación primaria (p.149-154).

El esquema del diseño es el siguiente:

$$M \rightarrow O$$

Donde:

M = Muestra de estudio

O = Observación de la variable regulación emocional

3.2 Población

La población del estudio tuvo 340 estudiantes de la institución educativa pública de Huánuco en 2026. Dado que la población es accesible y manejable para la investigación, asimismo, se decidirá incluir a todos sus miembros.

Según Hernández et al., (2014), la población es el conjunto total de individuos, objetos o elementos que presentan características comunes y sobre los cuales se pretende realizar el estudio.

Asimismo, se consideró criterios de inclusión y exclusión para garantizar la adecuada selección de los participantes.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de educación primaria en el año 2026.
- Estudiantes de educación primaria cuyos padres otorgan consentimiento informado para participar.
- Estudiantes con buenos registros de asistencia

Criterios de exclusión

- Estudiantes de educación primaria en el año 2026 que no deseen/no tengan consentimiento para participar en la investigación.
- Estudiantes ausentes el día de la recolección de datos.
- Cuestionarios que sean incompletos en múltiples subsistemas o respondidos de manera deficiente.

3.3 Operacionalización de las variables/categorías

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones/indicadores	Valores finales	Tipo de variable
Regulación emocional	Reevaluación cognitiva	Alto	Ordinal
	- Control emocional. - Manejo de pensamientos negativos. - Adaptación emocional. - Solución.	Medio Bajo	
	Supresión emocional	Alto	Ordinal
	- Ocultamiento emocional. - Inhibición de emociones. - Dificultad para expresar emociones. - Control de expresión emocional.	Medio Bajo	
Sexo	Sexo del estudiante	Masculino / Femenino	Nominal
Edad	Edad cronológica	6 años, 7 años, 8 años, 9 años, 10 años, 11 años, 12 años	Numérica

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información

Técnica	Instrumento
La encuesta: Esto nos ayudó a entender cómo los estudiantes de la escuela primaria controlan sus emociones. Debido a que las preguntas están estructuradas para facilitar la recopilación de datos sobre el equilibrio emocional, el proceso de recopilación de datos será mejorado. La encuesta, como afirma Hernández et al. (2014), es un método ampliamente utilizado en estudios cuantitativos porque ayuda a recopilar datos de una población mediante preguntas predeterminadas. También ayuda a organizar los datos y prepararlos para su análisis en el diseño de la encuesta y en el análisis de datos para lograr información de alta calidad.	Cuestionario: La Regulación Emocional (ERQ-C Adaptado) será examinado utilizando el modelo de contexto peruano de (Gross y John, 2003) adaptado por Gargurevich y Matos (2010). Hay 15 ítems en el instrumento de Regulación Emocional en 2 dimensiones: reevaluación cognitiva (8 ítems) y supresión emocional (7 ítems). Los participantes completan los ítems utilizando una escala de 5 puntos: 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Casi siempre), y 5 (Siempre). El cuestionario se realizará en grupos, y la duración de la prueba será de 10 a 15 minutos. Las puntuaciones se procesarán para categorizar la regulación emocional en niveles bajos, medios y altos según la hoja técnica del instrumento.

3.5 Método de análisis de datos/información

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 27, el cual permitirá organizar, codificar y analizar la información recopilada mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de educación primaria. Asimismo, se empleará la estadística descriptiva, utilizando tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos estadísticos, con la finalidad de identificar y describir los niveles de regulación emocional y sus dimensiones en la población de estudio. Posteriormente, los resultados serán interpretados de acuerdo con las categorías de valoración establecidas en el instrumento de investigación, permitiendo determinar si los estudiantes presentan un nivel bajo, medio o alto de regulación emocional.

3.6 Aspectos éticos

Esta investigación se desarrolló considerando los principios éticos establecidos por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, los cuales garantizan la protección y bienestar de los participantes durante todo el proceso investigativo afirma (ULADECH, 2026).

Respeto y protección de los derechos de los participantes.

Se mantuvo el honor, la privacidad, la esencia y la diversidad cultural de los participantes para mantener la confidencialidad de los datos y prevenir cualquier violación de sus derechos fundamentales.

Participación libre por voluntad propia.

Siempre que tengamos claro cuál es nuestro propósito y objetivo de la investigación, los estudiantes serán libres y voluntarios para participar. Además, serán libres de elegir su participación a través del consentimiento informado.

Beneficencia y no maleficencia.

La investigación tuvo como objetivo maximizar los beneficios y minimizar cualquier riesgo o daño a las personas involucradas. Por lo tanto, se salvaguardará la salud, el bienestar mental y social de los involucrados.

Integridad y honestidad.

El análisis fue justo, claro, científico y sin sesgos, pero no habrá plagio, falsificación o manipulación de los datos.

Justicia.

Todos los participantes fueron tratados por igual, sin discriminación y con igualdad de oportunidades y sin sesgos en el proceso de investigación.

IV. Resultados

Tabla 2

Regulación emocional de los estudiantes de primaria en una institución educativa pública, Huánuco, 2026.

Regulación emocional	f	%
Alto	8	2,4%
Medio	321	94,4%
Bajo	11	3,2%
Total	340	100%

Nota. De la Población estudiada los estudiantes presentan un nivel medio de regulación emocional (94,4%)

Figura 1

Regulación emocional de los estudiantes de primaria en una institución educativa pública, Huánuco, 2026

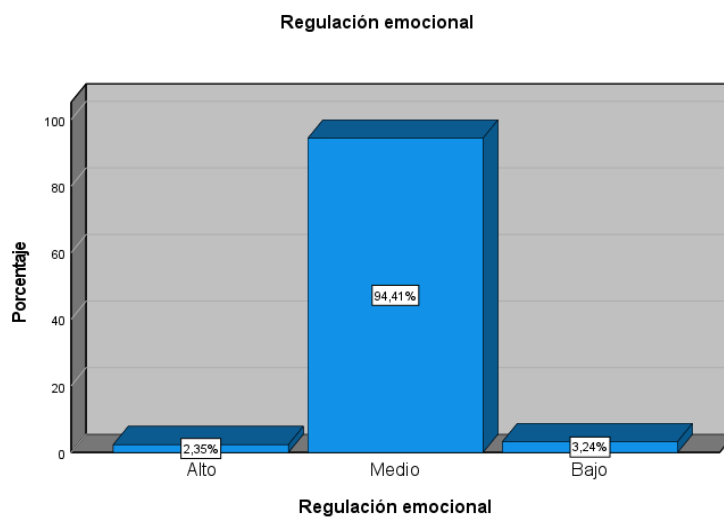


Tabla 3

Reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Reevaluación cognitiva	f	%
Alto	4	1,2%
Medio	330	97,1%
Bajo	6	1,8%
Total	340	100%

Nota. De la Población estudiada los estudiantes presentan un nivel medio de reevaluación emocional (97,1%)

Figura 2

Reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

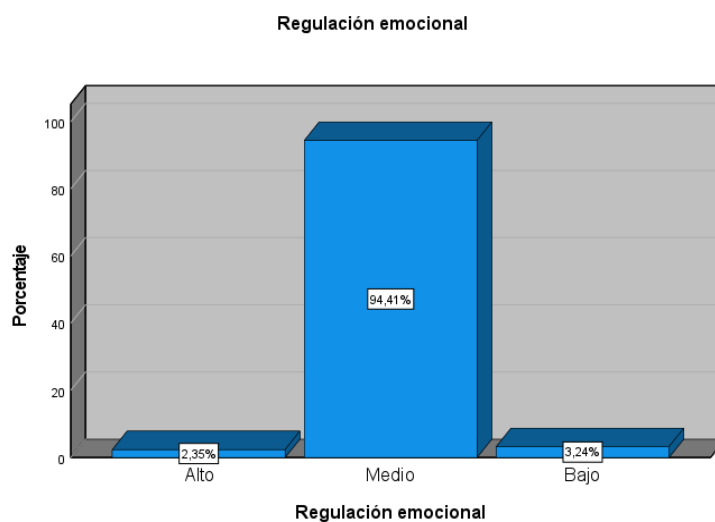


Tabla 4

Supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026.

Supresión emocional	f	%
Alto	4	1,2%
Medio	334	98,2%
Bajo	2	0,6%
Total	340	100%

Nota. De la Población estudiada los estudiantes presentan un nivel medio de regulación emocional (98,2%)

Figura 3

Supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026.

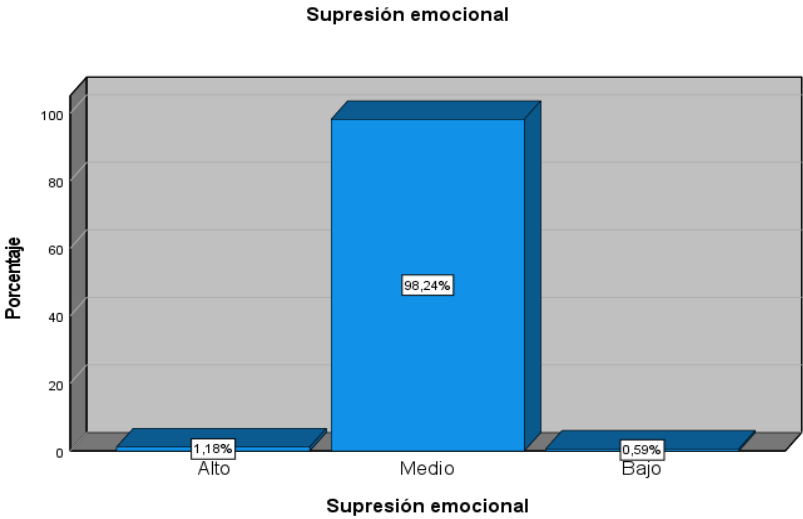


Tabla 5

Descripción del sexo en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Sexo	f	%
Femenino	216	63,5%
Masculino	124	36,5%
Total	340	100%

Nota. De la Población estudiada la mayoría son del sexo femenino con un (63,5%)

Figura 4

Descripción del sexo en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

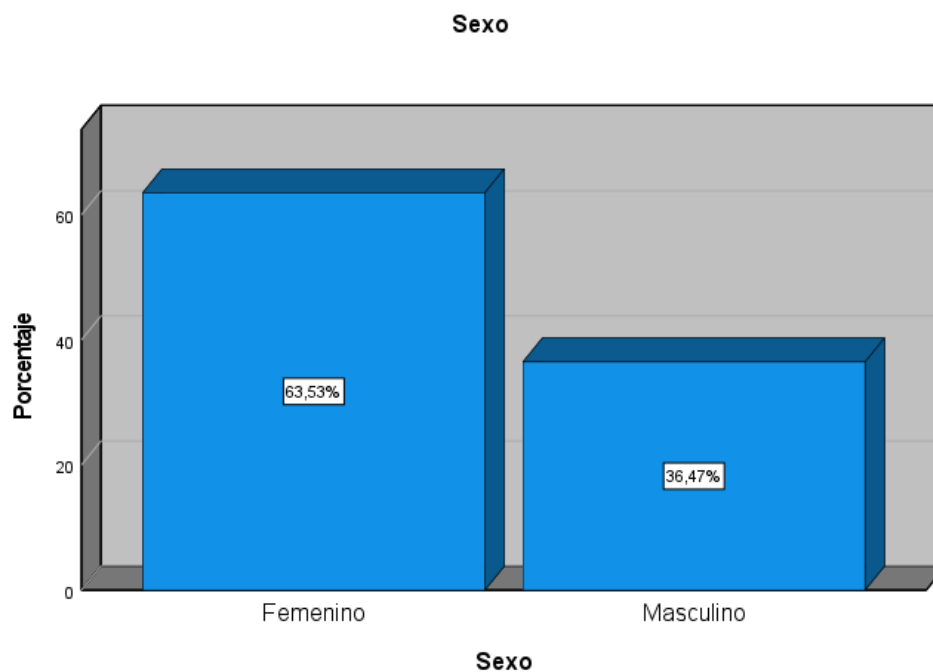


Tabla 6

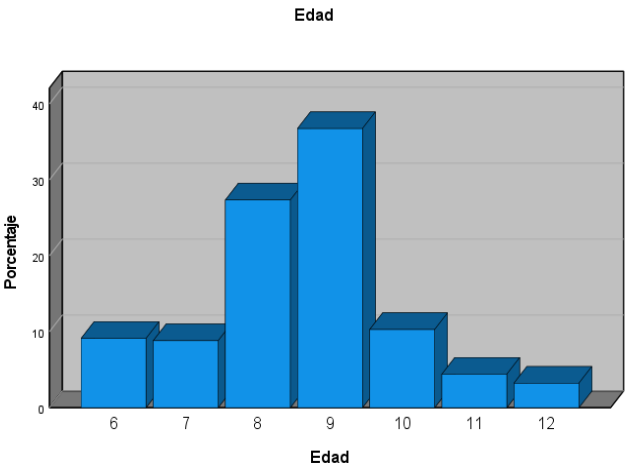
Descripción de la edad en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.

Edad	f	%
6	31	9,1%
7	30	8,8%
8	93	27,4%
9	125	36,8%
10	35	10,3%
11	15	4,4%
12	11	3,2%
Total	340	100%

Nota. De la Población estudiada la edad de los 9 años son la mayoría con un (36,8%)

Figura 5

Descripción de la edad en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.



V. discusión

5.1. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo describir la frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Huánuco, 2026. Los resultados evidenciaron que, de los 340 estudiantes evaluados, el 94,4 % presentó un nivel medio de regulación emocional, mientras que el 3,2 % alcanzó un nivel bajo y solo el 2,4 % mostró un nivel alto. Estos hallazgos indican que la mayoría de los escolares posee una capacidad moderada para reconocer, comprender y regular sus emociones frente a las situaciones que experimentan en el contexto escolar y familiar. No obstante, el reducido porcentaje que evidenció niveles bajos refleja la necesidad de fortalecer las competencias socioemocionales mediante estrategias preventivas y programas educativos que favorezcan el desarrollo emocional desde los primeros años de escolaridad.

Estos resultados presentan una adecuada validez interna, según (Hernández et al., 2014) debido a que la investigación consideró como población a la totalidad de estudiantes matriculados que cumplían los criterios de inclusión, aplicando un instrumento con adaptación peruana y propiedades psicométricas previamente reportadas para evaluar la regulación emocional. De la misma manera, el proceso de recolección de datos se realizó siguiendo estándares éticos y aplicando los mismos procedimientos a todos. En seguimiento a ese avance, debe afirmarse que llevar a cabo el cuestionario en un momento específico y en una única institución educativa limita el control de variables externas que posiblemente puedan influir en las respuestas de los estudiantes. En relación a la validez externa, ya que se trata de un estudio de nivel descriptivo, realizado en una institución educativa pública específica de Huánuco, los resultados reflejan la realidad de esa población, y su generalización a diferentes contextos debe hacerse con mucho cuidado.

Los hallazgos son similares a los que encontró Flores (2023). Flores reportó que la mayoría de los estudiantes de primaria mostraban niveles moderados de regulación emocional. Flores concluyó que este nivel de regulación emocional ayuda a la cohesión escolar, al control de impulsos y a la adaptación en la escuela. Los hallazgos también son similares a lo que estudiaron Jiménez et al. (2025). Jiménez et al. reportaron que los estudiantes que tienen una alta regulación emocional tienen un comportamiento adaptativo al entorno escolar, pueden prestar mejor atención y tienen una mejor convivencia en el aula. Basándose en los estudios

anteriores, se podría determinar que en diferentes ambientes escolares la regulación emocional se presenta en niveles moderados. Esto muestra que la regulación emocional es un proceso gradual que es típico durante la infancia, y todavía está en desarrollo con la ayuda de las experiencias en la familia y en la escuela.

Como se observa en Sánchez et al. (2025), la educación emocional es fundamental en el desarrollo de las relaciones estudiantiles y en la regulación de las emociones. En la presente investigación, el nivel mayormente moderado de regulación emocional se considera un factor de preparación del estudiante al que las instituciones educativas deben orientar y ofrecer programas de apoyo emocional para ayudar a avanzar hacia niveles más altos de bienestar y autorregulación emocional.

La Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman es similar en decir que comprender y gestionar las propias emociones contribuye al crecimiento personal y al éxito social y educativo. La mayoría de los estudiantes parecen tener habilidades emocionales básicas o iniciales. Estas habilidades emocionales y habilidades de autocontrol, empatía y resolución constructiva de conflictos deben ser desarrolladas mediante experiencias educativas (Goleman, 1998). Complementariamente, la Teoría Sociocultural de Vygotsky permite comprender que la regulación emocional se construye progresivamente a través de las interacciones con la familia, los docentes y los compañeros, por lo que el contexto escolar desempeña un papel fundamental en el aprendizaje de estrategias para gestionar las emociones de manera adaptativa (Vygotsky, 1924).

VI. Conclusiones

- Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primaria de la institución educativa pública de Huánuco presentó un nivel medio de regulación emocional (94,4 %), lo que evidencia que, en términos generales, poseen una capacidad moderada para reconocer, comprender y regular sus emociones en las diferentes situaciones de su vida escolar y social.
- Se describió que la dimensión reevaluación cognitiva predominó en un nivel medio (97,1 %), indicando que la mayoría de los estudiantes utiliza de manera moderada estrategias cognitivas para reinterpretar situaciones y afrontar las emociones negativas
- Se identificó que la dimensión supresión emocional alcanzó predominantemente un nivel medio (98,2 %), evidenciando que los estudiantes suelen controlar la expresión de sus emociones de forma moderada.
- Se estableció que el 63,5 % de la población estudiada corresponde al sexo femenino, constituyéndose como el grupo con mayor representación dentro de la institución educativa evaluada.
- Se determinó que la mayor proporción de estudiantes tenía 9 años de edad (36,8 %), lo que evidencia que la población evaluada se concentra principalmente en edades en las que el desarrollo de la regulación emocional continúa consolidándose mediante las experiencias familiares, escolares y sociales.

VII. Recomendaciones

- A la dirección de la institución educativa, incorporar dentro de la planificación escolar programas permanentes de educación socioemocional que fortalezcan la regulación emocional, promoviendo el reconocimiento, comprensión y manejo adecuado de las emociones en los estudiantes.
- Para los docentes, desarrollar estrategias pedagógicas que favorezcan la reevaluación cognitiva, utilizando actividades como resolución de problemas, trabajo cooperativo, cuentos, juegos de roles y dinámicas grupales que permitan a los estudiantes afrontar de manera positiva las situaciones cotidianas.
- Al departamento de Psicología o Tutoría, implementar jornadas pedagógicas enfocadas en la inteligencia emocional, el dominio de las emociones, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de disputas, con el propósito de robustecer el bienestar emocional y la armonía escolar.
- Concerniente los padres de familia, promover un clima familiar basado en la comunicación, el afecto y el acompañamiento emocional, favoreciendo que los niños expresen sus sentimientos de manera libre, respetuosa y adecuada.
- Se recomienda a los futuros investigadores, desarrollar estudios correlacionales, comparativos o longitudinales que permitan analizar la regulación emocional y variables como autoestima, ansiedad, rendimiento académico, habilidades sociales o convivencia escolar, ampliando el conocimiento científico sobre esta temática en estudiantes de educación primaria.

Referencias bibliográficas

- Alaka Robles, E. E. (27 de septiembre de 2024). *La regulación emocional desde el punto de vista de la neuropsicología*. Obtenido de Neuron:
https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/la-regulacion-emocional-desde-la-neuropsicologia/?utm_source=chatgpt.com
- Bujaico Perales, M. R., & Torres Herrera, K. (2021). *Regulación emocional y comprensión lectora en estudiantes de educación primaria de una I.E.P. de Surco, 2018*. tesis pregrado, Antonio Ruiza de Montoya, Lima. Obtenido de
https://repositorio.uarm.edu.pe/items/39005c21-0d9f-4d48-8c86-847030db5123?utm_source=chatgpt.com
- Carbajal Puma, Y. Y. (2024). *Resiliencia y autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa Callao, Lima 2024*. tesis pregrado, Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de Universidad Cesar Vallejo:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_94d5c389a4c7ee4167ee29840bb84316?utm_source=chatgpt.com
- Carbajal Puma, Y. Y. (2024). *Resiliencia y autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de una institución educativa Callao, Lima 2024*. tesis pregrado, Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_94d5c389a4c7ee4167ee29840bb84316?utm_source=chatgpt.com
- Ceballos Marón, N. A., Sevilla Vallejo, S., & Ceberio, M. (enero - diciembre de 2022). Vínculo entre la regulación emocional y la comprensión lectora en estudiantes de escuela primaria y la perspectiva de los docentes de Argentina. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7. Obtenido de
<https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/294>
- El Muro . (4 de mayo de 2026). Diresa: más de 2 mil escolares de Huánuco padecen trastornos mentales. *Los niños y adolescentes con trastornos mentales, son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación y estigmatización*. Obtenido de

https://elmuro.pe/salud/diresa-mas-de-2-mil-escolares-de-huanuco-padecen-trastornos-mentales/?utm_source=chatgpt.com

Flores Ochoa , L. M. (2023). *Regulación emocional en estudiantes de educación primaria Institución Educativa N° 61008, Iquitos 2022*. tesis pregrado, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos. Obtenido de <https://api-repositorio.unapiquitos.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9c48669c-7b3c-45fe-b3a4-d9ac9c2b3afd/content>

Fuentealba Urra , S., Roy Sadradín, D., Oyanedel, J. C., & Cespedes Carreno , C. (9 de julio de 2026). El papel adaptativo de la autorregulación emocional en el bienestar de los adolescentes: evidencia de escuelas públicas chilenas. *Sección de Salud Mental y Bienestar en la Educación, Volumen 11*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2026.1733490/full>

Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Rev. Psicol.* , Pag. 192-215. Obtenido de Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas: <file:///C:/Users/USER/Downloads/PropiedadespsicomtricasdelaescalaERQ.pdf>

Godoy Rojas, I. A. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional en educación primaria. *Revista Fuentes, Vol. 23*(Núm. 2). Obtenido de <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/12108>

Goleman , D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. En D. Goleman. Editorial Kairós. S.A. Obtenido de <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Gómez Pérez, O. I., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/374559590_Regulacion_emocional_definicion_red_nomologica_y_medicion

- Gouvia Rendon, F. A., & Valencia Duran, H. L. (2024). *La autorregulación de emociones y su influencia en el aprendizaje significativo en primaria*. tesis pregrado, Innova Teaching School, Lima. Obtenido de https://repositorio.its.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14360/147/Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B3n_Gouvia_Valencia_Chura.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. APA PsycArticles. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.85.2.348>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Obtenido de <file:///C:/Users/Shyalack/Downloads/Libro%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.%20Rutas%20cuantitativa,%20cualitativa%20y%20mixta.pdf>
- Jimenez Bajaña, S. R., Barreros Coque, E. K., Chávez Altuna, S. X., Coello Nugra, N. V., & Cevallos López, K. E. (octubre - diciembre de 2025). Impacto de la Regulación Emocional en el Rendimiento Académico: Estrategias Psicoeducativas para la Educación Básica. *Revista Iberoamericana de la Educación*, Vol - 9(No. 4). Obtenido de <file:///C:/Users/USER/Downloads/3.pdf>
- Mercedes Vargas Gutiérrez, R., & Milena Muñoz-Martínez, A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, vol. 24,(núm. 2), pp. 225-240. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Miriam Chin, D. A., Hannah Woodbridge, R., & Hawes, D. J. (2025). La irritabilidad como constructo transdiagnóstico en la infancia y la adolescencia: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Revista de Psicología Clínica Infantil y Familiar*, Volumen 28, páginas 101–124. Obtenido de Diario Español: https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-024-00512-4?utm_source=chatgpt.com

- Morales Ruiz, H. J., & Buendía Cueva, G. I. (2025). Habilidades socioemocionales en estudiantes de educación básica regular: una revisión sistemática. *Scielo*, vol.6(no.13), pag. (1491-1597). Recuperado el 1 de octubre de 2025, de https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-03982025000102080&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com
- RAE. (s.f.). *Etimología*. Obtenido de Diccionario de la lengua española : <https://dle.rae.es/etimolog%C3%ADa>
- René Barraza-López. (2026). Regulación emocional en la educación: una propuesta de clasificación e integración conceptual en la práctica educativa. *Educare*, vol. 30(No. 1). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/21273>
- Sánchez Velastegui, V. S., Jardón Gallegos, M. d., Medina Paredes, S. V., & Pereira Vald, M. J. (2025). Educación emocional como base del rendimiento académico: una prioridad del presente. *Reincasol*. Obtenido de <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-EducacionEmocionalComoBaseDelRendimientoAcademico-10355154.pdf>
- Štrbáková, R. (2019). Historia de la palabra emoción. *PHILOLOGIA*, vol. XXIX(nº 1), 55–80. Obtenido de https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologickych_studii/Philologia/Philologia_2019/PHILOLOGIA_XXIX_1_-_2_Strbakova.pdf
- ULADECH. (26 de octubre de 2023). *reglamento de integridad científica en la investigacion v001.pdf*. Obtenido de Universidad Ámgeles de Chimbote: <https://es.slideshare.net/slideshow/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001-pdf/269608596>
- UNICEF. (2026). *Desarrollo de la primera infancia*. Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/lac/desarrollo-de-la-primera-infancia>
- Velasquez Flores, C. H. (2024). *Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024*. tesis maestría, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. Obtenido de

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_4f017d96d50d6ed044b66db1297c3970?utm_source=chatgpt.com

Vygostky, L. S. (1924). Teoría de las emociones: estudio histórico-psicológico. Obtenido de <https://www.conducteam.com/recursos-libros/teoria-de-las-emociones-estudio-historico-psicologico/>

Wang, R., Hao Yue, L., Sang , B., & Zhao, Y. (2023). La regulación emocional como mediadora en la relación entre la conciencia emocional y la depresión en estudiantes de primaria. *Psicología frontal, Volumen 14*. Obtenido de https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1127246/full?utm_source=chatgpt.com

Yañac Huerta, B. M., Calderon Mejia, L. A., Castro Palma, G. B., & Del Castillo Palacios, F. R. (14 de agosto de 2025). Programa de Inteligencia Emocional para Mejorar la Convivencia Escolar en Estudiantes de Secundaria. *Ciencia Latina, Vol. 9*(Núm. 6). Recuperado el 2 de diciembre de 2025, de Ministerio de Salud: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/20949>

ANEXOS

Anexo 01: Documento de autorización para el desarrollo de la investigación



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

OFICIO N.º 001-2026-RDC-PSIC/ULADECH

Huánuco, 2 de junio del 2026

Director: Alan Cotrina Aviles

Institución Educativa Hermilio Valdizan 32011

Asunto: Solicitud de autorización para la ejecución del proyecto de investigación.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez, solicitarle la autorización para ejecutar el proyecto de investigación titulado:

"Frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026", el cual se desarrolla como requisito para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH).

Asimismo, manifiesto que la información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos, garantizando en todo momento la confidencialidad, el anonimato de los participantes y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

Por lo expuesto, solicito a usted tenga a bien autorizar la ejecución del estudio y brindar las facilidades necesarias para la aplicación del instrumento de recolección de datos en la institución que dignamente dirige.

Agradeciendo de antemano la atención brindada a la presente, hago propicia la oportunidad para expresar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Richard Díaz Calle

Tesista – Programa de Estudio de Psicología

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – ULADECH

DNI: 42467037

Celular: 921658450

Correo electrónico: r3040621@gmail.com



Anexo 02: Carta de recojo de datos



Chimbote, 20 de mayo del 2026

CARTA N° 0000000427- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**DIRECTOR: ALAN COTRINA AVILES
INSTITUCIÓN EDUCATIVA 32011 HERMILIO VALDIZAN NIVEL PRIMARIA
HUÁNUCO**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUÁNUCO, 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HERMILIO VALDIZAN 32011 NIVEL PRIMARIA HUÁNUCO, a cargo de RICHARD DIAZ CALLE, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 42467037, durante el período de 31-05-2026 al 30-06-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Dr. Q.F. Edison Vásquez Corales
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO (E)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA 32011 "HERMILIO VALDIZÁN"	
REGISTRO N°	6739
FOLIOS	01
FECHA	04/05/26
FIRMA:	

Anexo 03: Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Cuál es el nivel de frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026?	Objetivo general: Describir el nivel de frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública Huánuco, 2026 Objetivos específicos: • Describir el nivel de reevaluación cognitiva en estudiantes de primaria de una Institución Educativa pública, Huánuco, 2026. • Describir el nivel de supresión emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Huánuco, 2026. • Describir el sexo en estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026. • Describir la edad en los estudiantes de la Institución Educativa pública, Huánuco, 2026.	No aplica	Regulación emocional	Tipo de investigación: Básica Nivel de investigación: Descriptivo Diseño de investigación: no experimental Población y muestra: Población: 340 estudiantes de primaria Muestra: 340 estudiantes de primaria Técnica e instrumento: Cuestionario de Regulación Emocional

Anexo 04: Ficha técnica de los instrumentos

Ficha técnica del instrumento

Elemento	Descripción
Nombre del instrumento	Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-C Adaptado)
Autor original	James J. Gross y Oliver P. John
Año	2003
Adaptación peruana	Gargurevich y Matos (2010)
Base teórica	Modelo Procesual de la Regulación Emocional
Variable	Regulación emocional
Dimensiones	Reevaluación cognitiva y supresión emocional
Tipo de instrumento	Cuestionario
Técnica	Encuesta
Escala	Likert
Alternativas	Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5)
Número de ítems	15
Población	Estudiantes de primaria
Aplicación	Individual o colectiva
Tiempo	10 a 15 minutos
Validez	Juicio de expertos
Confiabilidad	Alfa de Cronbach
Forma de calificación	Sumatoria de puntajes
Niveles	Bajo, medio y alto

Cuestionario de Regulación Emocional

Instrucciones:

Lee cada afirmación y marca con una (X) la alternativa que mejor represente lo que haces o sientes.

Nº	Ítems	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Cuando estoy triste, trato de pensar en algo que me haga sentir mejor.					
2	Cuando algo me molesta, intento controlar mis emociones.					
3	Pienso de otra manera sobre los problemas para sentirme mejor.					
4	Cuando estoy enojado(a), trato de calmarme antes de actuar.					
5	Busco soluciones cuando tengo un problema emocional.					
6	Trato de mantener la calma cuando algo sale mal.					
7	Cuando estoy preocupado(a), intento pensar positivamente.					
8	Puedo controlar mis impulsos cuando estoy molesto(a).					
9	Evito demostrar mis emociones frente a otras personas.					
10	Aunque esté triste, trato de no mostrarlo.					
11	Oculto mis emociones para que otros no las noten.					
12	Prefiero guardar mis sentimientos para mí mismo(a).					
13	Cuando estoy molesto(a), trato de que nadie lo note.					
14	No expreso fácilmente mis emociones frente a los demás.					
15	Aunque me sienta mal, intento parecer tranquilo(a).					

Dimensión	Ítems
Reevaluación cognitiva	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Supresión emocional	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Forma de calificación

Puntaje mínimo: 15

Puntaje máximo: 75

Niveles de la variable

Bajo: 15 – 35

Medio: 36 – 55

Alto: 56

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por el Bachiller Richard Diaz calle que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada Frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública Huánuco, 2026.

- La entrevista durará aproximadamente de 15 a 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: r3040621@gmail.com o al número 921658450 Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico 1823142021@uladech.edu.pe

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo: Jorge Agüero Soto

Firma del participante:

Firma del investigador:

Fecha: 08-06-2024

ASENTIMIENTO INFORMADO



Mi nombre es Richard Diaz Calle y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 10 a 15 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de Frecuencia de regulación emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública Huánuco, 2026?

Sí ☒ No

Fecha: 08-06-2026