

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN
CIENCIAS SOCIALES

Relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes en un colegio de la ciudad de Loja, Ecuador

Relationship between self-esteem and emotional regulation in adolescents at a school in Loja, Ecuador

Evelyn Cristina Guzmán Paredes ^I, Mariela Isabel Valle Pico ^{II}

^I Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, Ambato, Tungurahua, Ecuador
Email: ecguzmanp@pucesa.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7009-9677>

^{II}. Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador
Email: ua.marielavp68@uniandes.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6891-4253>

Recibido: 25/03/2024
Aprobado: 31/03/2024

Revisado: 27/03/2024
Publicado: 01/04/2024

RESUMEN

La adolescencia es un periodo esencial para la generación y establecimiento de la autoaceptación, relaciones interpersonales, con énfasis en la autoestima y regulación emocional, factores importantes para el bienestar. Por lo tanto, la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes. Para alcanzar lo mencionado, se empleó una metodología con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. Los 201 participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se aplicó el instrumento: Cuestionario Coopersmith y el instrumento DERS. El análisis correlacional indicó una relación inversa considerablemente significativa entre autoestima y dificultades en la regulación emocional (Rho de Spearman $-0,624$; $p < 0,001$), es decir a mayor nivel de autoestima menor grado de dificultades en la regulación emocional e inversamente a menor nivel de autoestima mayor grado de dificultades en la regulación emocional. El estudio concluyó una correlación inversa considerable significativa entre la autoestima y las dificultades en la regulación emocional. Este hecho permitió aceptar la hipótesis planteada: Existe una relación significativa entre autoestima y regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años.

PALABRAS CLAVE: adolescentes; autoestima; regulación emocional.



ABSTRACT

Adolescence is an essential period for the generation and establishment of self-acceptance, interpersonal relationships, with emphasis on self-esteem and emotional regulation, important factors for well-being. Therefore, the research aimed to determine the relationship between self-esteem and emotional regulation in adolescents. To achieve the aforementioned, a methodology with a quantitative approach, descriptive, correlational scope, with a non-experimental and cross-sectional design was used. The 201 participants were selected through non-probabilistic convenience sampling, to whom the instrument was applied: Coopersmith Questionnaire and the DERS instrument. The correlational analysis indicated a considerable significant inverse relationship between self-esteem and difficulties in emotional regulation (Spearman's Rho $-.624$; $p < 0.001$), that is, at a higher level of self-esteem, the lower the degree of difficulties in emotional regulation and inversely at a lower-level self-esteem, greater degree of difficulties in emotional regulation. The study concluded a considerable significant inverse correlation between self-esteem and difficulties in emotional regulation. This fact allowed us to accept the proposed hypothesis: There is a significant relationship between self-esteem and emotional regulation in adolescents from 14 to 19 years old.

KEYWORDS: adolescents, self-esteem, emotional regulation.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia se define como el proceso de cambio que ocurre entre la niñez y la adultez, comprendiendo desde los 10 hasta los 19 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales, generadores de crisis, conflictos y contradicciones (Pineda y Aliño, 2002). Según Borrás (2014), es un período vulnerable para la aparición de conductas de riesgo, mismas que pueden atentar contra la salud física y psicológica de los adolescentes.

Esta etapa marca el inicio de la independencia personal, construida sobre la base de la autoidentidad en la estructuración de la personalidad, para lo cual es fundamental lograr el adecuado autoconcepto que se desarrolla paralelamente a la autoestima (Díaz et al., 2019). La autoestima es considerada como la valoración que una persona realiza sobre sí misma, abarcando emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que han sido recopiladas a lo largo de su vida (Panessa y Arango, 2017).

El desarrollo apropiado de la autoestima conduce a que el adolescente posea estabilidad emocional, misma que forjará las capacidades necesarias para afrontar los cambios inherentes de su etapa evolutiva (Díaz et al., 2019). Es importante resaltar que la baja autoestima durante la adolescencia representa un factor de riesgo significativo, los jóvenes



con baja autoestima experimentan fracasos frecuentes en áreas críticas de su desarrollo, lo que obstaculiza su capacidad para adaptarse adecuadamente (Carvajal y Gavilanes, 2023).

La OMS (2022) manifiesta que una de cada cuatro personas entre los 7 y 17 años tiene baja autoestima. Así mismo, en investigaciones realizadas en el contexto ecuatoriano a fin de determinar el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 19 años, se establece que el 49.03 % presenta una autoestima entre nivel medio y bajo (Sigüenza et al., 2019). Además, se observa un desajuste tanto a nivel social como psicológico, manifestándose en síntomas como ansiedad, depresión, tendencias suicidas, entre otros (Carvajal y Gavilanes, 2023). Este proceso conlleva a otro aspecto crucial en la adolescencia, relacionado con la regulación emocional, que se entiende como el conjunto de procesos internos y externos que supervisan, evalúan y ajustan las respuestas emocionales con el objetivo de lograr metas específicas (Thompson, 1994). Sin embargo, la regulación de las emociones también puede presentar obstáculos y resultar ineficiente o inadecuada, lo que disminuye el valor funcional de las emociones y tiene implicaciones significativas para el bienestar mental y físico de los individuos (Jimeno y Cornejo, 2019).

La afectación en la regulación emocional lleva a un flujo de respuestas que implican sentimientos de ira, frustración, tristeza, impulsividad, histeria y ansiedad (Canedo et al., 2019). La falta de regulación emocional puede estar relacionada con el consumo de sustancias, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, trastorno de estrés postraumático y autolesiones, afectando directamente a la salud física y psicológica de los jóvenes (Pérez et al., 2014). Además, los hallazgos indican que la regulación emocional proporciona una explicación del 22 % de la presencia de pensamientos suicidas (Sánchez et al., 2021).

Es importante mencionar que, en especial en las poblaciones adolescentes, la investigación de Fernandes et al. (2022) ha revelado que una autoestima elevada puede funcionar como un factor de protección frente a los eventos estresantes de la vida, logrando decibeles positivos en la regulación emocional. Por otro lado, los adolescentes con una autoestima baja probablemente carecen de esa protección. Dada la importancia de estas interacciones entre la autoestima y la regulación emocional, esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes.

MÉTODOS

El presente trabajo investigativo se fundamentó en un paradigma post-positivista, adoptando un diseño no experimental con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional, con corte transversal.

La muestra estuvo constituida de 201 adolescentes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia bajo criterios de inclusión:



1. adolescentes entre 14 a 19 años,
2. estudiantes legalmente matriculados en una unidad educativa de Loja,
3. consentimiento firmado por parte de sus representantes legales,
4. asentimiento voluntario de los adolescentes.

Entre los criterios de exclusión fueron:

1. estudiantes que no pertenezcan a la Unidad Educativa,
2. adolescentes mayores de 19 años,
3. estudiantes que sin autorización de sus representantes legales y
4. adolescentes que no deseen formar parte del estudio.

Se empleó dos instrumentos para la recopilación de información sociodemográfica y las variables de estudio autoestima y dificultades de la regulación emocional. La ficha sociodemográfica fue una herramienta que permitió recolectar información general sobre los adolescentes, estos datos incluyeron atributos como: sexo, edad, curso académico, religión, tipo de familia y nivel socioeconómico.

El inventario de Autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima presentado originalmente por Coopersmith (1967). Las preguntas deben ser evaluados por el sujeto para determinar si se identifican con ellas, indicando si son verdaderas o falsas conforme a sus percepciones. El instrumento bajo esta adaptación está constituido por 58 ítems, distribuidos en las siguientes dimensiones: general, social, hogar y escolar - académica (Brinkman et al., 1989).

Se utilizó la adaptación chilena (contexto latinoamericano) que obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .81$. De manera que SEI ha sido utilizado y validado en un gran número de investigaciones transculturales demostrando siempre adecuadas propiedades psicométricas (Brinkmann et al., 1989). En la investigación se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.90.

La escala de dificultades en la regulación emocional - DERS es un instrumento diseñado para medir las dificultades en regulación emocional bajo la autoría de Gratz y Roemer (2004). El instrumento consta de 25 ítems que evalúa seis subcategorías: conciencia, claridad, impulso, estrategias, metas y no aceptación. Las respuestas se dan mediante una escala Likert que va de 1 a 5, teniendo en cuenta los siguientes parámetros: casi nunca=1, a veces=2, la mitad del tiempo=3, la mayoría de las veces=4 y casi siempre = 5 (Pérez et al., 2021). Se empleó la adaptación chilena diseñada por Guzmán et al. (2014), dirigido a adolescentes, jóvenes y adultos, con una consistencia interna de $\alpha=0.91$. En esta investigación la confiabilidad fue de $\alpha=0.93$.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo luego de obtener el consentimiento informado, el cual fue presentado físicamente a los padres o representantes legales de los



estudiantes. Este proceso se realizó en la sede de una Unidad Educativa en la ciudad de Loja.

La recolección de datos se llevó a cabo de forma virtual mediante las plataformas Zoom y Google Forms, de manera colectiva y supervisada por la investigadora. Esta metodología se implementó con el debido asentimiento de los adolescentes, así como con el permiso de los representantes y la institución pertinente. El objetivo principal fue abordar y aclarar cualquier duda que pudiera surgir durante la realización de las pruebas, con un tiempo estimado de 25 minutos para cada una de ellas.

El procesamiento de información se realizó en el programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versión 25. Para realizar el análisis descriptivo, se utilizaron diversas medidas estadísticas, entre ellas la media, la desviación estándar, el valor máximo y mínimo. Estas medidas se aplicaron a los puntajes totales de los instrumentos, así como a sus dimensiones y subcategorías. Además, se emplearon frecuencias y porcentajes para llevar a cabo el análisis categorial de la autoestima y las dificultades en la regulación emocional, y variables nominales y ordinales de la ficha sociodemográfica.

Se estableció como hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre autoestima y regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años de una Unidad Educativa de la ciudad de Loja, cuya comprobación se realizó mediante la prueba correlacional no paramétrica Rho de Spearman, dado que los datos no presentaron una distribución normal de acuerdo a la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

Los aspectos éticos de la investigación se rigieron por los principios que guían la investigación médica en seres humanos, establecidos en la Declaración de Helsinki (1964) bajo la Asociación Médica Mundial (AMM). El estudio en cuestión fue de naturaleza científica y no terapéutica, se basó en un método cuantitativo validado y aprobado por la comunidad científica. Además, la participación de los adolescentes fue completamente voluntaria, previa autorización de sus representantes legales. Es importante mencionar que se resguardó la privacidad y confidencialidad de los datos de las personas involucradas, en favor de su bienestar y seguridad. Asimismo, se garantizó el cumplimiento de las normas establecidas, evitando cualquier manipulación de los datos recolectados y sin alterar los resultados durante el proceso de análisis de la investigación. El objetivo principal fue obtener una investigación imparcial, precisa y confiable.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presenta las variables sociodemográficas de la muestra. Se encontró una media de edad de 16.67 años, con una desviación estándar de 1,559, el 39,8% de los adolescentes fueron hombres y el 60.2 % mujeres. Predomina la religión católica en un



Guzmán Paredes, Valle Pico

82.6 %, provienen de familia nuclear (54.2 %), prima la no realización de trabajo remunerado (86.3 %) y un nivel socioeconómico medio (86,1 %).

Tabla 1. Variables Sociodemográficas

| | Frecuencia | | | | Porcentaje |
|-----------------------------|------------|--------|--------|-------|---------------------|
| Sexo | | | | | |
| Hombre | 80 | | | | 39,8 |
| Mujer | 121 | | | | 60,2 |
| Total | 201 | | | | 100,0 |
| Religión | | | | | |
| Católica | 166 | | | | 82,6 |
| Testigo de Jehová | 1 | | | | 0,5 |
| Evangélica | 5 | | | | 2,5 |
| Otras | 29 | | | | 14,4 |
| Total | 201 | | | | 100,0 |
| Tipo de familia | | | | | |
| F. Monoparental | 41 | | | | 20,4 |
| F. Nuclear | 109 | | | | 54,2 |
| F. Extensa | 36 | | | | 17,8 |
| F. Reconstruida | 15 | | | | 7,5 |
| Total | 201 | | | | 100,0 |
| Nivel Socioeconómico | | | | | |
| Alto | 173 | | | | 86,1 |
| Medio | 8 | | | | 4,0 |
| Bajo | 20 | | | | 10,0 |
| Total | 201 | | | | 100,0 |
| Edad | | | | | |
| Edad | 201 | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar |
| | | 14 | 19 | 16.67 | 1.559 |
| Valid N (listwise) | 201 | | | | |

Por otro lado, el análisis categorial detalla los niveles de la variable de autoestima y de las dificultades en la regulación emocional (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables de autoestima y dificultades en la regulación emocional.

| Variables | Mínimo | Máximo | Media | Desviación Estándar |
|---|--------|--------|---------|---------------------|
| Autoestima global | 4,00 | 53,00 | 26,5124 | 10,33156 |
| Autoestima general | 2,00 | 25,00 | 12,8259 | 5,80642 |
| Autoestima social | ,00 | 8,00 | 4,0697 | 1,96853 |
| Mentira | ,00 | 8,00 | 1,8756 | 1,67912 |
| Autoestima escolar | ,00 | 8,00 | 4,0498 | 1,79095 |
| Autoestima hogar | ,00 | 8,00 | 3,6915 | 2,159721 |
| Dificultades en la regulación emocional | 43 | 123 | 74,60 | 20,305 |
| Desatención | 12 | 20 | 16,98 | 1,703 |
| Confusión | 6 | 20 | 12,75 | 3,656 |
| Rechazo | 7 | 35 | 18,47 | 8,347 |
| Interferencia | 3 | 15 | 9,29 | 3,664 |
| Descontrol | 7 | 35 | 17,10 | 7,140 |



En la tabla 3 se presenta el análisis descriptivo de las puntuaciones directas de las variables de autoestima y de las dificultades en la regulación emocional con sus respectivas dimensiones y subcategorías a través del mínimo, máximo, media y desviación estándar.

Tabla 3. Análisis categorial de las variables autoestima y dificultad en la regulación emocional.

| Variables | | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|------------|------------|
| Autoestima global | Bajo | 92 | 45,8 |
| | Medio bajo | 108 | 53,7 |
| | Medio alto | 1 | ,5 |
| Dificultades en la regulación emocional | Bajo | 111 | 55,2 |
| | Alto | 90 | 44,8 |

En cuanto a la variable de autoestima, se apreció que, la mayoría de la muestra presentó un nivel medio bajo y en mínimos porcentajes medio alto. En cambio, hubo una prevalencia de participantes que indicaron niveles bajos de dificultades en la regulación emocional, pero un porcentaje considerable reflejó altas dificultades en la regulación emocional.

Los resultados del análisis correlacional con la prueba Rho de Spearman (Tabla 4) indicaron una correlación significativa inversa entre autoestima y dificultades en la regulación emocional.

Tabla 4. Análisis correlacional de la autoestima y dificultades en la regulación emocional.

| Correlaciones | |
|-------------------|---|
| Variables | Dificultades en la regulación emocional |
| Autoestima global | Rho de Spearman $-,624^{**}$ |
| | Sig. (bilateral) $,000$ |

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

Los resultados de análisis bajo los parámetros de correlación permitieron apreciar que existe una relación significativa entre autoestima y las dificultades en la regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años (Rho de Spearman $-,624$; $p < 0.001$), indicando una correlación negativa considerable (Montes et al., 2021), es decir, a mayor nivel de autoestima menor grado de dificultades en la regulación emocional e inversamente.

En base a estos hallazgos se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre autoestima y regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años.

En la Tabla 5 se presentan las correlaciones entre las dimensiones de autoestima y las dificultades en la regulación emocional. Se encontró que las dimensiones de autoestima presentaron una correlación negativa significativa con el total de dificultades en la regulación emocional. Según Montes et al. (2021) existió correlaciones considerables con



autoestima general (-,625), correlaciones medias con autoestima social (-,358), escolar (-,454), hogar (-,452) y mentira (-,220).

Tabla 5. Correlaciones entre las dimensiones de autoestima y las dificultades en la regulación emocional.

| Dimensiones autoestima | Dificultades en la Regulación emocional |
|------------------------|---|
| Autoestima General | -,625** |
| Autoestima Social | -,358** |
| Mentira | -,220** |
| Autoestima Escolar | -,454** |
| Autoestima Hogar | -,452** |

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

A continuación, se presenta en la Tabla 6 el análisis correlacional entre las subcategorías de dificultades en la regulación emocional y autoestima.

Tabla 6. Correlaciones entre las subcategorías de las dificultades en la regulación emocional con autoestima.

| Subcategoría dificultades en la regulación emocional | Autoestima global |
|--|-------------------|
| Desatención | -,069 |
| Confusión | -,499** |
| Rechazo | -,571** |
| Interferencia | -,507** |
| Descontrol | -,590** |

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

Las subcategorías de las dificultades en la regulación emocional indicaron una correlación inversa significativa con respecto al puntaje total de autoestima. De acuerdo con Montes et al. (2021), se observaron correlaciones negativas considerables entre el puntaje total de autoestima y las subcategorías de desatención (-0,069), confusión (-0,499), rechazo (-0,571) y descontrol (-0,590). Sin embargo, se identificó una correlación inversa intermedia con la subcategoría interferencia (-0,507). Esto significa que a medida que los niveles de las subcategorías de dificultades en la regulación emocional aumentan, la autoestima disminuye, y viceversa.

DISCUSIÓN

El análisis correspondiente al estudio investigativo entre la autoestima y la regulación emocional demuestra una significativa correlación entre estas dos variables, los resultados permiten apreciar una correlación inversa considerable significativa, indicadores de que, a mayor nivel de autoestima, menor grado de dificultades en la regulación emocional e inversamente.

Lo que coincide con la investigación de Balaguer et al. (2018), al mostrar una relación entre las variables de estudio y sus distintos subdimensiones, concluyendo una correlación



significativa, debido a que la autoestima presenta dos ejes de gran impacto para el desarrollo adecuado de la regulación emocional como son la aceptación y la atención emocional, conforme indican sus resultados.

En el contexto específico de la autoestima, los resultados obtenidos de los participantes demuestran prevalencia en los niveles y medio bajos. Estos hallazgos son consistentes con la investigación llevada a cabo por Asimbaya y Lima (2022), que señala una predominancia de baja autoestima, seguido de una minoría que no experimentaba problemas significativos en su autoestima.

Estos hallazgos podrían relacionarse con la etapa de crisis de identidad constante en la adolescencia, donde la autoestima se vuelve particularmente vulnerable debido al énfasis que ponen en las relaciones con sus pares, lo que conlleva comparaciones constantes con su medio social, problemas de inseguridad, confianza e insatisfacción (Hernández et al., 2018).

Sin embargo, en contraste, Singüenza et al. (2019) indicaron niveles altos de autoestima. La interesante variación de resultados en las investigaciones realizadas podría atribuirse a las diferencias de género. En el estudio realizado por Tacca et al. (2020) se destaca que los hombres tienden a mostrar niveles de autoestima ligeramente más elevados en comparación con las mujeres. Esta diferencia en la autoestima entre géneros constituye un aspecto relevante en la comprensión de la evolución psicológica de cada individuo.

Conforme a las dimensiones de autoestima, se percibe bajos porcentajes en autoestima social, familiar y escolar, coincidiendo con la investigación realizada por Villareal et al. (2011) en la que refleja bajos niveles en autoestima social, escolar y familiar en los alumnos, influyendo directamente en la percepción de autoestima general y malestar emocional. En este sentido, Fernández (2023) indica que los adolescentes con dificultades en estas subcategorías infravaloran sus capacidades, manifiestan sentimientos de inutilidad y escasos recursos de afrontamiento.

Con respecto a las dificultades en la regulación emocional, se evidencia bajos niveles en los participantes. Sin embargo, existe un porcentaje considerable de estudiantes que presentan altos niveles. Estos datos son similares con el estudio realizado por Cabrera et al. (2020) en el que se reporta que la mayoría de los adolescentes manifiestan dificultades en la regulación emocional.

Este fenómeno puede verse afectado por las dinámicas cognitivas, fisiológicas y emocionales a las que se ven sometidos los adolescentes, lo que ejerce una influencia notable en su competencia para la comprensión y expresión apropiada de sus emociones, presentando obstáculos en la regulación emocional. Estas complejidades pueden tener impacto negativo significativo tanto en su bienestar psicológico como en su salud física (Caqueo et al., 2020).



Respecto a las subcategorías en dificultades en la regulación emocional, se observa altos índices de dificultades en descontrol, rechazo y confusión, presentando concordancia con el estudio realizado por Alcidor et al. (2022), al evidenciar una diferencia estadísticamente significativa en las variables de desatención (habilidad para identificar emociones) y descontrol (habilidad para frenar conductas impulsivas). Esto refleja la importancia de la regulación emocional en los adolescentes, dado que juega un importante rol en el comportamiento, interiorización y exteriorización de las emociones (Cabrera et al., 2020). No obstante, este proceso puede sufrir alteraciones en los adolescentes cuando enfrentan dificultades en el control de los impulsos, carecen de motivación y manejan sus emociones de manera inadecuada, lo que podría resultar en respuestas ineficaces y desadaptativas. Estos patrones podrían conducir a la pérdida del valor funcional de las emociones, dando lugar a problemas graves de impulsividad, agresividad y ansiedad (Santos, 2022).

CONCLUSIONES

El estudio determinó una correlación inversa considerable significativa entre la autoestima y las dificultades en la regulación emocional, es decir, a mayor autoestima menores dificultades en la regulación emocional o viceversa. Este es un hecho que permitió aceptar la hipótesis planteada: Existe una relación significativa entre autoestima y regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años.

En relación con los resultados sobre la autoestima, el análisis categorial por niveles reveló que la mayoría de los estudiantes mostraron un nivel medio-bajo en autoestima general. No obstante, en cuanto a la variable de dificultades en la regulación emocional, se observó una prevalencia de niveles bajos, aunque es importante destacar que un grupo significativo de estudiantes presentó niveles altos, concordante con la puntuación media del instrumento, indicativo de niveles altos de problemas para regular las emociones.

En base a los resultados analizados, es importante mencionar que la recopilación de datos se llevó a cabo durante exámenes y proyectos finales de manera virtual, lo que podría haber influido negativamente en la aplicación de los cuestionarios. Por consiguiente, se sugiere que las investigaciones futuras se realicen de manera presencial y en periodos de menos presión académica, con el objetivo de obtener mejores resultados.

REFERENCIAS

Alcidor, P. y Delgado, A. (2022) Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas. *Revista de Psiquiatría Infanto Juvenil*, 39(1), 10-24. <https://n9.cl/l3ayd>



- Asimbaya, V. y Lima, K. (2022). Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de bachillerato, Quito. *Más Vita*, 4(2), 160–177. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0112>
- Balaguer, N., Sánchez, M. y García, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Àgora de salut*, 5, 373–380. <https://n9.cl/ct0kj>
- Borrás T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 1560-4381. <https://n9.cl/wuy3j>
- Brinkmann, H., Segure, T. y Solar, M. (1989). Adaptación, estandarización y elaboración de normas para el Inventario de Autoestima de Coopersmith. *Revista Chilena de Psicología*, 10(1), 63-71. <https://n9.cl/9zmb47>
- Cabrera, G., Londoño, N., Arbeláez, J., Cruz, J., Macías, L. y España A. (2020). Desregulación emocional y conducta disocial en una muestra de adolescentes en conflicto con la ley. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 103–115. <https://n9.cl/od4tv>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet Juric, L. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://n9.cl/xqgw8>
- Carvajal, C. y Gavilanes, D. (2023). Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 894-907. <https://n9.cl/hequin>
- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M. y Irrarázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://n9.cl/xtpem>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self steem*. Fredman & Company. <https://n9.cl/putdmn>
- Declaración de Helsinki. (1964). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Asociación Médica Mundial (AMM). <https://n9.cl/mrs4>
- Díaz, D., Fuentes, I. y Senra, N. (2019). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, 14(64), 98–103. <https://n9.cl/8iauw>
- Fernandes, B., Newton, J. y Essau, C. (2022). The mediating effects of self-esteem on anxiety and emotion regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 787–803. <https://n9.cl/hsfr6u>
- Fernández, V. (2023). Estrategia cognitiva conductual para adolescentes con baja autoestima en la institución educativa Ricardo Palma de Huarandoza. [Trabajo de maestría, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://n9.cl/p9fii>



- 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(1), 41–54. <https://n9.cl/56cc6i>
- Guzmán, M., Trabucco, C., Urzúa M., Garrido, L. y Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1), 19–29. <https://n9.cl/dhbcf>
- Hernández, M., Belmonte, L. y Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278. <https://n9.cl/5r9z2>
- Jimeno, A. y Cornejo, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://n9.cl/78c3l>
- Montes, A., Ochoa, J., Juárez, B., Vázquez, M. y Diaz, C. (2021). Aplicación del coeficiente de correlación de Spearman en un estudio de fisioterapia. *Cuerpo Académico de Probabilidad Estadística BUAP*. <https://n9.cl/94xqr>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud en Adolescentes*. <https://n9.cl/rya29>
- Panessa, K. y Arango, M., (2017). La Autoestima, proceso Humano. *Revista Psicología, psicoanálisis y conexiones*, 9(14), 145-437. <https://n9.cl/0m0a3>
- Pérez, J., Delgado, A. y Prieto, G. (2020) Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional. *Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 41(2), 116-124. <https://n9.cl/3erds8>
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 86(3), 368–375. <https://n9.cl/ool7a>
- Pineda, S., y Aliño, M. (2002). Capítulo I: El concepto de la adolescencia. En *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia*. (pp. 15-23). MINSAP. <https://n9.cl/f5ej1>
- Sánchez, M., Elizalde, M. y Salcido, L. (2021). Regulación emocional como factor protector de conductas suicidas. *Psicología y Salud*, 32(1), 49–56. <https://n9.cl/813yw>
- Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 35–72. <https://n9.cl/umh0j>
- Sigüenza, W., Quezada, E. y Reyes, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista Espacios*, 40(15). <https://n9.cl/l5yeq>
- Tacca, D., Cuarez, R. y Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International journal of sociology of education*, 9(3), 293–324. <https://n9.cl/wnf5p>



Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://n9.cl/hlf5a>

