

Regulación Emocional en Adolescentes de la ciudad de Latacunga en tiempos de Pandemia

Emotion Regulation in Adolescents in the city of Latacunga in times of Pandemic

Leydi Vanessa Calvopiña Molina¹ (ladyvanesa19@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0007-6269-4297>)

María Fernanda Guamangallo Espinoza² (mafer1721@hotmail.com) (<https://orcid.org/0009-0009-3907-2371>)

Mónica Gissela Llango Ramírez³ (monyllango@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0006-1047-9360>)

Anderson Paul Muñoz Gallardo⁴(anpaulmugallardo2000@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0002-9797-2529>)

Resumen

La pandemia Covid-19 trajo cambios en la regulación emocional de los adolescentes, causando impactos psicosociales en diferentes contextos. Por ello se planteó describir las estrategias de regulación emocional que presentan adolescentes de Latacunga en tiempos de pandemia. Para ello se utilizó una metodología cuantitativa con diseño no experimental, con una muestra de 104 adolescentes de los centros de capacitaciones, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, y se les aplicó dos cuestionarios, los cuales fueron analizados descriptivamente. Primero, los hallazgos indican que la mayor parte de los adolescentes no logró adaptarse a la modalidad virtual. Segundo, la primera estrategia de reevaluación cognitiva es por la que más se inclinan. Tercero, la supresión expresiva es una estrategia no tan utilizada en su vida cotidiana. Por último, se logró diferenciar que por género no existe diferencia al utilizar las estrategias, aunque el contexto es algo que sí repercute en la regulación emocional. Se concluye que la regulación

¹ Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador

² CECIB de Educación Básica Tiwiram con AMIE 14B00403, Ecuador

³ CECIB de Educación Básica Nampir con AMIE 14B00415, Ecuador

⁴ Escuela De Educación Básica Hualcopo Duchicela, 05H00758, Ecuador

emocional no se diferencia por género, para el uso de las estrategias emocionales el contexto tiene un papel importante en los adolescentes. Ya que la adecuada regulación emocional influirá en su bienestar mental, por ello hay que recalcar que ha sido útil eliminar algunas reglas socioculturales para la expresión adecuada de sus emociones.

Abstract

The Covid-19 pandemic brought changes in emotional regulation resulting in psychological effects in a range of settings. Consequently, it was proposed to identify the emotion regulation strategies used by teenagers in the city of Latacunga throughout the pandemic. In that context, a quantitative methodology with a non-experimental design was used, with a sample of 104 adolescents from the training centers with a non-probabilistic sampling, where two questionnaires were applied, and a descriptive analysis was conducted. First, the findings indicate that most adolescents failed to adapt to the virtual modality. Second, the predominant strategy was cognitive revaluation. Third, expressive suppression is a strategy not often used in their daily lives. Finally, it was possible to state that there is no difference by gender in the use of strategies, while the context does affect emotion regulation. It is concluded that emotion regulation is not differentiated by gender; for the benefit of dynamic strategies the context has a vital role in adolescents. Since adequate emotion regulation will influence their mental well-being, it should be emphasized that it has been helpful to eliminate some sociocultural rules for the proper expression of their emotions.

Palabras clave: adolescentes, estrategias emocionales, género, regulación emocional

Keywords: adolescents, emotional strategies, gender, emotional regulation

Introducción

Para empezar, la investigación se posiciona en el campo de una pandemia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), una pandemia es el resultado de la propagación mundial de una enfermedad frente a la cual las personas no poseen inmunidad. El número de personas que enferman gravemente puede variar y tiende a ser más frecuente cuando la inmunidad es escasa. La pandemia por COVID-19 tuvo inicio a finales de 2019 y obligó a la población

mundial a permanecer en confinamiento durante varios meses, generando cambios significativos en todos los ámbitos de la vida. Según Tirado (2020), el entorno psicosocial experimentó transformaciones radicales a raíz de la pandemia, afectando especialmente a la población adolescente, considerada una de las más vulnerables.

De esta manera, la afectación fue más evidente en los grupos sociales con menos recursos económicos, quienes no contaron con los medios necesarios para enfrentar las consecuencias de la enfermedad. En relación con la regulación emocional, Perera et al. (2019) señalan que esta implica controlar adecuadamente las emociones, comprender por qué se experimentan determinados sentimientos y expresarlos de manera apropiada según el contexto. En definitiva, la regulación emocional constituye la capacidad de manejar los sentimientos en diferentes situaciones de la vida. El manejo adecuado de las emociones representa un recurso fundamental frente a situaciones adversas, ya que investigaciones previas evidencian que durante y después de pandemias anteriores se incrementaron los síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático en la población infanto-juvenil (Tirado, 2020).

La COVID-19 trajo consigo importantes cambios sociales, entre ellos el teletrabajo y la educación virtual, modificando los hábitos y estilos de vida de los adolescentes. El proceso de enseñanza-aprendizaje resulta fundamental en esta etapa debido a que favorece el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el aprendizaje de estrategias para el manejo emocional. La implementación obligatoria de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) generó nuevas formas de interacción educativa, obligando a estudiantes y docentes a adaptarse a un escenario incierto que pudo afectar la regulación emocional de los jóvenes. Asimismo, la suspensión de los espacios de socialización con pares provocó alteraciones emocionales y dificultades en el manejo de las emociones. Diversos estudios reportan que durante la pandemia se registraron niveles elevados de depresión, ansiedad, insomnio y angustia, evidenciando dificultades en los procesos de regulación emocional (Caqueo et al., 2020).

La pandemia ha causado grandes impactos en los adolescentes, como el miedo al contagio, el aislamiento social y la incertidumbre frente al futuro. Berastegi (citado por Lizárraga, 2020)

reporta que un alto porcentaje de adolescentes manifestó sentirse más nervioso, enojado y triste durante el confinamiento. Estos resultados muestran la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales que permitan afrontar situaciones estresantes de manera equilibrada. La regulación emocional constituye un proceso clave para el bienestar psicológico y la formación integral de los jóvenes. Pérez et al. (2014) señalan que las dificultades para regular adecuadamente las emociones pueden derivar en consecuencias negativas para la salud mental, incluyendo síntomas depresivos, rumiación emocional y valoraciones inadecuadas de las experiencias.

La regulación emocional es un proceso mediante el cual las personas modifican la expresión de sus emociones para adaptarse al entorno y alcanzar bienestar individual y social. Este proceso comprende distintos dominios relacionados con la conciencia personal, la conciencia social, la autogestión y la gestión de las relaciones. Espinoza et al. (2020) destacan que estados emocionales como el estrés y los afectos positivos o negativos están regulados por procesos internos voluntarios que permiten adaptar la respuesta emocional según las demandas del contexto. Además, la expresión adecuada de las emociones suele aprenderse dentro del núcleo familiar, siendo los padres los principales modelos de aprendizaje emocional.

Las emociones forman parte de los procesos afectivos y surgen como respuestas intensas y temporales ante estímulos del entorno. Su origen involucra distintos sistemas biológicos y psicológicos. Según Lewis et al. (2006), los individuos cuentan con procesos cognitivos que permiten analizar la situación y procesos motores que preparan al organismo para responder frente a determinados estímulos. La interacción de estos mecanismos posibilita la evaluación de los acontecimientos y la coordinación de respuestas adaptativas.

La adolescencia implica importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, por lo que constituye una etapa especialmente sensible frente a situaciones de crisis. La falta de regulación emocional puede generar consecuencias negativas cuando los adolescentes enfrentan contextos complejos como una pandemia. Salovey (citado por Pacheco et al., 2002) encontró que los adolescentes con mayores niveles de regulación emocional presentan menos síntomas físicos, menor ansiedad social

y menos indicadores de depresión. Además, suelen mostrar una autoestima más elevada, mejores relaciones interpersonales y estrategias de afrontamiento más eficaces.

Materiales y métodos

La metodología de la investigación se posiciona desde el paradigma de la teoría crítica y examinaremos, siguiendo lo planteado por Ramos (2015) y sus correspondientes dimensiones onto-epistemológicas, metodológicas y ético-políticas. Se ha escogido la teoría crítica porque es un paradigma que apunta a crear una comprensión histórico-cultural de la sociedad, desarrollando nuevas nociones que permiten a las personas enfrentarse de una nueva manera hacia diversos eventos y buscando “la emancipación humana, es decir, liberar a los seres humanos de las circunstancias que los esclavizan” (Munck, 2010, 3).

Desde una perspectiva onto-epistemológica, la teoría crítica señala que la construcción de la realidad se basa en significados y prácticas donde no toda la población participa de igual forma. Así también, el conocimiento científico es un factor fundamental para la transformación de la realidad; de tal forma, este paradigma brinda la posibilidad de conocer los significados e importancia que atribuyen los adolescentes a la regulación emocional, dando paso a proponer nuevas ventanas de conocimiento para cambiar algunas prácticas (Ramos, 2015).

Desde el punto de vista metodológico, este paradigma es más amplio ya que da paso a un diálogo entre el investigador e investigado, transformando conceptos erróneos o desconocidos en nuevos cambios para la sociedad. Para lograr esta finalidad metodológica se puede acudir tanto al método cuantitativo como al cualitativo. Por esta razón, el método cuantitativo en relación con la teoría crítica es una herramienta que permitirá obtener y analizar datos, mismos que ayudarán a insertar nuevas nociones en los adolescentes para una mejor regulación emocional, permitiéndoles seguir enfrentándose a los cambios que trae la pandemia (Ramos, 2015).

Finalmente, la dimensión ético-política propone la posibilidad a los investigadores de poder cuestionarse sobre la regulación emocional en los adolescentes para llegar a transmitir un cambio a la población ya mencionada frente a la pandemia. Debido a la escasa información existente sobre

la regulación emocional en adolescentes durante este periodo, se consideró pertinente desarrollar esta investigación. La presente investigación se posiciona desde un método cuantitativo, el cual, de acuerdo con Stracuzzi (2012), utiliza la recolección de datos para probar hipótesis sobre la base de la medición numérica y el análisis estadístico con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

La investigación cuantitativa se encarga de la recopilación y análisis de información que se logra a través de diversas fuentes. Este proceso, llevado a cabo mediante herramientas estadísticas, tiene como propósito cuantificar el problema de investigación. Como investigadoras, se utilizó este enfoque para solicitar a los adolescentes que brindaran su opinión de manera ordenada, produciendo datos y estadísticas concretas que guiaran el estudio hacia resultados confiables. Asimismo, permitió realizar una exploración formal sobre la regulación emocional en adolescentes y generar un aporte teórico sustentado en el análisis de datos cuantitativos (Stracuzzi, 2012).

La metodología se organizó a partir de un diseño no experimental con un alcance descriptivo. De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2015), los diseños no experimentales tienen dos características: en primer lugar, no se manipulan deliberadamente las variables de investigación; en segundo lugar, se estudian sujetos o grupos de sujetos en su contexto natural y son escogidos a conveniencia por las investigadoras. A su vez, el alcance fue descriptivo, ya que se centró en especificar las características y propiedades esenciales de cualquier fenómeno en un contexto determinado y describir en profundidad su comportamiento estadístico (Hernández Sampieri et al., 2015).

En la investigación se seleccionó el muestreo no probabilístico, en el cual, según Otzen y Manterola (2017), la elección de los participantes no depende de un procedimiento azaroso, sino más bien de lo que resulta conveniente para las investigadoras en función de criterios de accesibilidad. A su vez, el muestreo escogido fue de tipo intencional, ya que permitió seleccionar casos característicos de una población determinada (Otzen & Manterola, 2017).

En el estudio se contó con 104 adolescentes entre el rango de edad de 16 a 18 años, siendo estos hombres y mujeres, quienes forman parte de la población de la ciudad de Latacunga y asisten a

centros de capacitación académica y física. La participación fue libre y voluntaria. Durante el proceso se garantizó el bienestar de cada uno de los adolescentes mediante distintas medidas de bioseguridad y protocolos para evitar el riesgo de contagio por COVID-19. Se fomentó el orden al momento de realizar los reactivos de manera presencial, utilizando mascarilla, esfero individual, desinfección constante y distanciamiento físico entre investigadoras y participantes. Asimismo, se emitió un oficio a los centros de capacitación y se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento informado de los adolescentes participantes.

La técnica utilizada para la producción de datos incluyó un cuestionario sociodemográfico y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) desarrollado por Gross y John (2003). El cuestionario sociodemográfico permitió conocer datos relacionados con sexo, edad, escolaridad, tutor y situación frente a la COVID-19.

El cuestionario de regulación emocional fue validado en 2021 con adolescentes ecuatorianos de la ciudad de Ambato. Este instrumento mide el uso de estrategias de regulación emocional, entendidas como la capacidad para controlar las emociones de forma adecuada, comprender por qué se experimentan determinados sentimientos y expresarlos en el momento oportuno. La regulación emocional se divide en dos procesos fundamentales: reevaluación cognitiva y supresión expresiva (Navarrete & Bone, 2019).

En el primer proceso, la reevaluación cognitiva busca un equilibrio anticipado ante una situación que implique un impacto emocional (Enebrink et al., 2013). Mientras que Gross (2014) define la supresión expresiva como el proceso encargado de suprimir, modular y controlar las emociones para brindar una respuesta emocional adecuada ante el contexto. Consta de 10 ítems en una escala de respuesta Likert de siete opciones, comprendidas entre totalmente en desacuerdo (1) y totalmente de acuerdo (7). El cuestionario ERQ se divide en dos subescalas: reevaluación cognitiva y supresión emocional, presentando adecuados niveles de consistencia interna reportados por los autores originales (Gross & John, 2003).

Nuestro análisis estadístico se realizó mediante el software SPSS versión 25 y estuvo diferenciado a partir de los objetivos específicos. En el OE1 se caracterizaron mediante frecuencias y

descriptivos las variables sociodemográficas de los participantes. Para los OE2, OE3 y OE4 se realizó un análisis descriptivo de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva.

En la investigación se utilizó consentimiento y asentimiento informado debido a que la población participante era menor de edad y se encontraba bajo la tutela de un adulto responsable. El consentimiento informado garantizó que los datos obtenidos fueran anónimos y que la participación fuera absolutamente libre y voluntaria. Además, el asentimiento aseguró la confidencialidad de la información, de manera que las respuestas no fueran compartidas con personas ajenas al equipo investigador.

Resultados

Primero, se presentará una caracterización sociodemográfica de los participantes, tales que fueron diferenciadas según género. Segundo, se describe el uso de la primera estrategia reevaluación cognitiva de la prueba de regulación emocional. Adicional, se estima el uso de la supresión expresiva segunda y última estrategia de la prueba empleado en los participantes. Finalmente se realiza una comparación de medias según género en cada una de las variables que son la RE y SE.

Caracterización sociodemográfica

Para la regulación emocional es importante tener en cuenta que desde el aprendizaje temprano de reglas y comportamiento sociocultural influyen en el desarrollo emocional y esto varía de acuerdo con género. Por esta razón, para la investigación fue necesario realizar un análisis diferenciado por género, empezando desde las variables sociodemográficas. Se consultó a los participantes donde se presentaron 48 adaptó a clases virtuales; en el caso de los hombres, el 53,6% sí se adaptó a la modalidad virtual de clase y el 21,4% indicó que no se adaptó a la virtualidad.

Adicionalmente, se preguntó a los estudiantes sobre la adaptación a la nueva modalidad de clase donde el 41,7% de las mujeres refiere que no tuvo una buena adaptación a la virtualidad, mientras que el 37,5% señaló que sí se adaptó a clases virtuales; en el caso de los hombres, el 53,6% sí se adaptó a la modalidad virtual de clase y el 21,4% indicó que no se adaptó a la virtualidad. Así también se investigó sobre los contagios existentes en el grupo con quienes viven, evidenciándose

que, por un lado, para las mujeres, el 62,5% mencionó que algún familiar se contagió, mientras que, por otro lado, en el caso de los hombres, el 64,3% refirió que alguno de sus familiares contrajo Covid-19.

Igualmente se preguntó a los participantes sobre la relación con sus familiares. Para ello distinguimos dos momentos: confinamiento y post-confinamiento. Respecto del confinamiento, es posible decir que, para las mujeres, el 68,8% consideró que las relaciones familiares fueron buenas o muy buenas, mientras que el 29,2% la calificó como regulares. En el caso de los hombres, el 85,5% estimó que sus relaciones familiares fueron buenas o muy buenas durante la etapa de confinamiento, y solo el 10,7% las consideró regulares. En tanto, respecto de la etapa de post-confinamiento, es preciso señalar que se mantiene la tendencia y el 70,9% caracterizó la convivencia familiar como buena o muy buena, y el 27,1% las definió como regulares. En relación con los hombres, se mantuvo la tendencia de calificar la relación familiar como buena o muy buena (85,7%), con la salvedad de que los casos regulares aumentaron en un 3,6% (14,3% total).

Así también se encuestó a los participantes sobre la relación con sus compañeros en el confinamiento y post-confinamiento. En relación con el confinamiento para las mujeres en el 56,2% se obtuvo que la relación con sus compañeros fue buena y muy buena, mientras que el 33,3% se puntuó como regular. En los hombres el 58,9% se estimó que sus relaciones entre compañeros buena y muy buena durante el confinamiento y el 30,4% indicó una relación regular. De la misma manera se evaluó el resultado de post-confinamiento, es por ello por lo que para las mujeres en el 59,5% se evidenció que existe una buena y muy buena relación entre pares. En el caso de los hombres el 60,7% se mantuvo en una relación buena y muy buena después del confinamiento y el 32,1% refiere una relación entre compañeros regular.

Adicionalmente, se consultó a los participantes si realizaban alguna actividad física después de las horas de clase. En el caso de las mujeres reportaron que el 58,3% sí practicaba algún tipo de deporte. Este dato fue cruzado con una pregunta sobre la actitud que tomaron los participantes al dejar de practicar algún deporte por la situación pandémica, reportándose una actitud neutra en el 43,8% y una actitud negativa en el 29,2% de las mujeres respecto de este cambio. Por otro lado, en

el caso de los hombres se manifiesta que el 60,7% sí realizaba algún tipo de deporte. Igualmente, este dato se examinó en relación con la pregunta sobre la actitud de los jóvenes cuando dejaron de realizar dicha actividad por la emergencia sanitaria, evidenciándose una actitud indiferente con el 66,1% y una actitud negativa en el 14,3% de los hombres. Finalmente se realizó una pregunta sobre la situación económica familiar durante el confinamiento y post confinamiento de cada participante. Con respecto al confinamiento en las mujeres, para el 62,5% su economía se mostró entre buena y muy buena, mientras que el 37,5% refiere que la economía de su familia fue regular.

En el caso de los hombres, el 60,9% indicó que la economía de su familia fue buena o muy buena, y para el 33,9% fue regular. En relación con el post-confinamiento en las mujeres para el 77,1% se evidenció una mejor situación económica, mientras que el 20,8% indicó que su economía es regular. En cuanto a los hombres, el 82,1% señaló que su economía es buena y muy buena, mientras que el 17,9% indicó que su economía es regular.

Descripción de la variable reevaluación cognitiva

Un segundo objetivo consistió en estimar las estrategias de reevaluación cognitiva que presentan los participantes. Esta se entiende como el equilibrio emocional que busca una persona ante un estímulo que causa desequilibrio. En esta investigación se utilizó el Alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna, la cual informamos también diferenciada por género. De esta manera, para el género femenino se obtuvo un $\alpha=0,729$ y para los hombres un $\alpha=0,789$, medidas que se consideran aceptables. Para la interpretación de los resultados de la primera estrategia, se examinan dentro de los puntajes mínimo (6 puntos) o máximo (42 puntos) que pueden lograr los participantes. Siendo también analizados de acuerdo con género, como se puede evidenciar en la Figura 1, las mujeres obtuvieron una $X=32,52$ ($DS=6,45$), mientras que los hombres alcanzaron una $X=32,59$ ($DS=7,081$). De ello se puede interpretar que esta es la estrategia predominante en el grupo para afrontar estímulos que desequilibran emocionalmente en la vida cotidiana, ya que el puntaje medio es más cercano al puntaje máximo.

Tabla 1. Adaptación a la modalidad virtual y contagio de Covid-19 en familiares según su género

Variable	Categoría	Mujeres (%)	Hombres (%)
Adaptación a clases virtuales	Sí se adaptó	37,5	53,6
Adaptación a clases virtuales	No se adaptó	41,7	21,4
Familiar contagiado de Covid-19	Sí	62,5	64,3

Nota: Los porcentajes corresponden a las respuestas reportadas por los participantes.

Los resultados muestran que los hombres reportaron una mejor adaptación a la modalidad virtual en comparación con las mujeres. Asimismo, se observó una proporción similar de contagios de Covid-19 en familiares de ambos grupos.

Tabla 2. Relaciones familiares y relaciones con compañeros durante el confinamiento y postconfinamiento según género.

Variable	Categoría	Mujeres (%)	Hombres (%)
Relación familiar (confinamiento)	Buena o muy buena	68,8	85,5
Relación familiar (confinamiento)	Regular	29,2	10,7
Relación familiar (post-confinamiento)	Buena o muy buena	70,9	85,7
Relación familiar (post-confinamiento)	Regular	27,1	14,3
Relación con compañeros (confinamiento)	Buena o muy buena	56,2	58,9
Relación con compañeros (confinamiento)	Regular	33,3	30,4
Relación con compañeros (post-confinamiento)	Buena o muy buena	59,5	60,7
Relación con compañeros (post-confinamiento)	Regular	32,1	32,1

Nota: Se presentan los porcentajes reportados por los participantes para cada período evaluado.

En general, tanto mujeres como hombres reportaron relaciones familiares y relaciones con compañeros predominantemente buenas o muy buenas durante el confinamiento y post-confinamiento. No obstante, los hombres presentaron porcentajes ligeramente superiores en la valoración positiva de las relaciones familiares.

Tabla 3. Actividad física y situación económica familiar según género

Variable	Categoría	Mujeres (%)	Hombres (%)
Practica actividad física	Sí	58,3	60,7
Actitud al dejar el deporte	Neutra/Indiferente	43,8	66,1
Actitud al dejar el deporte	Negativa	29,2	14,3
Situación económica (confinamiento)	Muy buena	62,5	60,9
Situación económica (confinamiento)	Regular	37,5	33,9
Situación económica (post-confinamiento)	Buena	77,1	82,1
Situación económica (post-confinamiento)	Regular	20,8	17,9

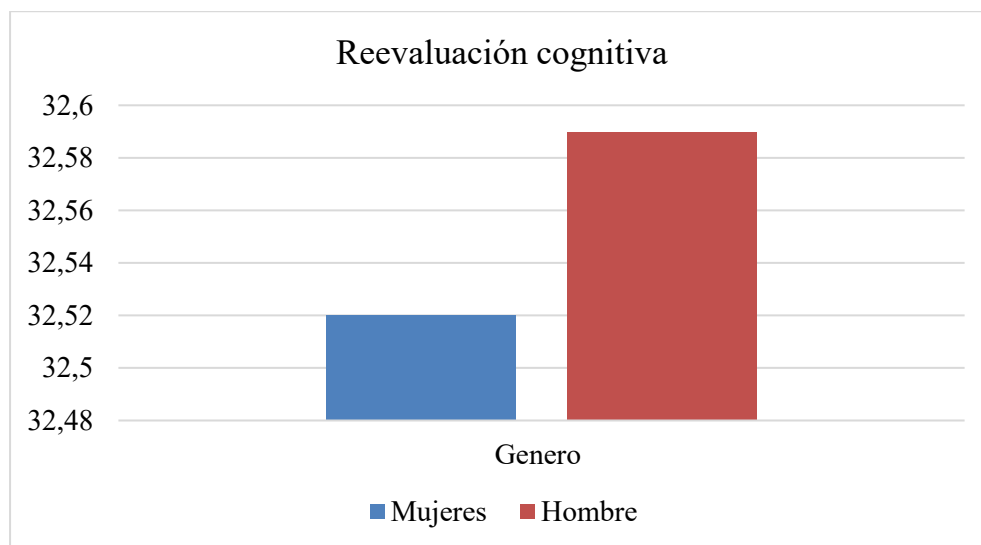
Nota: Los porcentajes reflejan la percepción de los participantes respecto a la actividad física y situación económica familiar.

La mayoría de los participantes realizaba actividad física fuera del horario de clases. Además, tanto mujeres como hombres percibieron una mejora en la situación económica familiar durante el período de post-confinamiento en comparación con el confinamiento.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de la reevaluación cognitiva según su género

Genero	Alfa de Cronbach (α)	Media ($\bar{X}$)	Desviación estándar (DS)
Mujeres	0,729	32.52	6.45
Hombres	0,789	32.59	7.08

Figura 1. Puntajes medios de reevaluación cognitiva según su género



Como se observa en la Figura 1, las medias obtenidas por mujeres y hombres son similares. Los puntajes elevados sugieren que la reevaluación cognitiva constituye la estrategia predominante utilizada por los participantes para regular sus emociones.

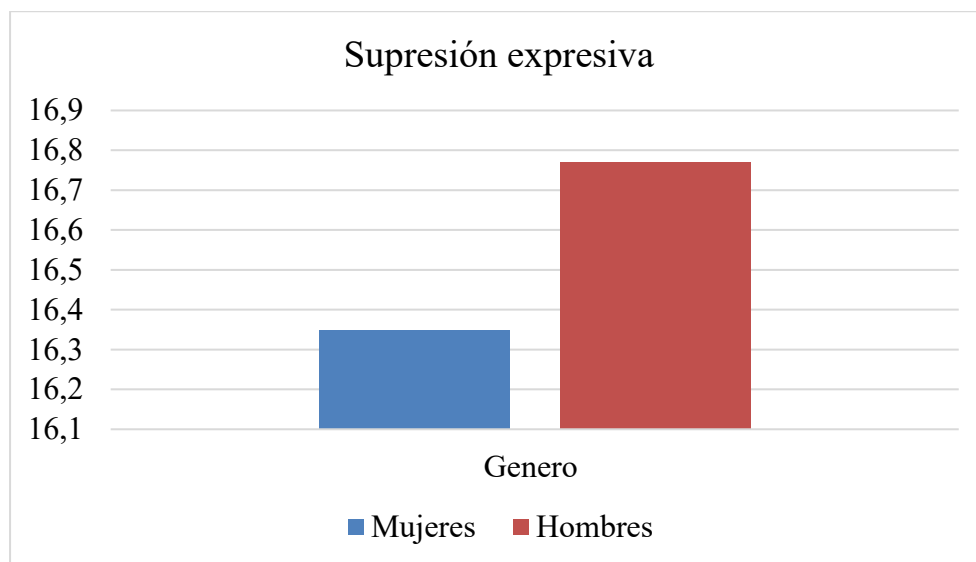
Descripción de la variable supresión expresiva

El tercer objetivo consistió en estimar la estrategia de supresión expresiva que presentan los participantes. Este proceso se encarga de suprimir, modular y controlar las emociones para brindar

Tabla 5. Estadísticos descriptivos de la reevaluación cognitiva según su género

Genero	Alfa de Cronbach (α)	Media ($\bar{X}$)	Desviación estándar (DS)
Mujeres	0,82	16,35	6,51
Hombres	0,60	16,77	5,32

Figura 2. Puntajes medios de supresión expresiva según género



Una respuesta emocional adecuada ante cualquier situación. Se estimó la consistencia interna utilizando el Alfa de Cronbach, la cual fue diferenciada de acuerdo con el género. Para las adolescentes mujeres se obtuvo un $\alpha=0.82$, medida que se considera buena, mientras que en el caso de los hombres se evidenció un $\alpha= 0.60$, medida de fiabilidad que se califica como débil.

Para estimar el uso de la supresión expresiva se puede observar los resultados diferenciados por género como se muestra en la figura 2. Al respecto, los participantes pueden alcanzar una puntuación de acuerdo con el Min= 4 o al Max=28. En el caso de las mujeres se presentó una media de $X=16,35$ ($DS=6,509$) y para los hombres $X=16,77$ ($DS=5,319$). De las puntuaciones obtenidas se puede mencionar que esta segunda estrategia no es la que predomina en el grupo para enfrentar estímulos que puedan desequilibrar su estado emocional en su vida cotidiana.

Comparación de medias según género

Para realizar la comparación de medias según género en cada una de las variables, se realizó primeramente una prueba de normalidad. En el caso de la variable reevaluación cognitiva, la

distribución obtenida no ajustó a normalidad. Por ello, se escogió la prueba U de Man-Whitney para determinar si existían diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en sus niveles de reevaluación cognitiva. Con un valor $U=1313.5$ y $p=0,84$, se determinó que no existen diferencias entre los grupos en esta variable (ver Tabla 4).

Tabla 6. Descripción de la prueba U de Man-Whitney

Estadístico	Valor
U de Mann-Whitney	1313,50
W de Wilcoxon	2489,50
Z	-0,199
p	.842

Para la variable supresión expresiva, se utilizó la prueba t de Student, dado que se encontró una distribución normal en la correspondiente prueba de normalidad. Al momento de evaluar las diferencias entre grupos, se obtuvo un valor $t=-0,357$ y $p=0,72$, por lo cual se pudo concluir que tampoco existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres (ver tabla 5).

Tabla 7. Descripción de la prueba t para la igualdad de medias

Estadístico	Valor
t	-0,357
p	.720

Discusión

Esta investigación tuvo por objetivo general describir las estrategias de regulación emocional que presentan los adolescentes de la ciudad de Latacunga en tiempos de pandemia. Es importante reconocer que la población encuestada asistía a los centros de capacitación física y académica de manera presencial, y que en dichos centros no solo se transmiten nuevos conocimientos, sino que

también se favorece la interacción social y el aprendizaje de habilidades emocionales que ayudarán en su presente y futuro. Conviene indicar que en la actualidad el haberse perdido estos escenarios de convivencia en los colegios con los pares y el mundo en sí ha traído diversas consecuencias, pero los adolescentes investigados asistían de manera presencial a los centros de capacitación, contexto que de alguna forma ayudó a los participantes a hacer uso de la primera estrategia para mantener una mejor regulación emocional. Esto concuerda con el estudio de Solís et al. (2018), quienes señalan que la actividad física, los deportes y la recreación constituyen elementos básicos para alcanzar un equilibrio emocional y resolver problemas.

Se investigó en un primer objetivo sobre la influencia del confinamiento en relación con el cierre de los colegios y la adaptación a la nueva modalidad de clases. El grupo mencionó que no se adaptó a la virtualidad ni al cierre de las instituciones educativas, dato que puede explicarse porque continuaban asistiendo de manera presencial a los centros de capacitación. Este hallazgo coincide parcialmente con investigaciones que indican que el confinamiento afecta el estado mental de los estudiantes. Soto, citado por Cruz (2020), señala que los niños y adolescentes han experimentado más problemas de salud mental y física que beneficios al tomar clases a distancia, debido al uso excesivo de la computadora y al encierro, factores asociados con ansiedad, estrés y depresión. Sin embargo, estos resultados discrepan con los hallazgos de la presente investigación, ya que los adolescentes, aunque no lograron adaptarse completamente a la virtualidad, mantenían buenas relaciones con su núcleo familiar y sus pares, sin presentar síntomas que desencadenaran alguna patología.

A partir de los hallazgos encontrados, se identificó que muchas familias pudieron haber perdido su empleo o disminuido sus ingresos económicos a causa de la pandemia, afectando su vida cotidiana. No obstante, los adolescentes que asistían a los centros de capacitación mantenían buenas relaciones tanto con su familia como con sus amigos. Un aspecto relevante es que continuaban interactuando presencialmente con sus pares, lo cual pudo contribuir al mantenimiento de relaciones positivas a pesar de las dificultades económicas familiares. Este resultado discrepa con Tirado (2020), quien sostiene que las dificultades económicas generan niveles importantes de estrés en los padres, manifestados mediante impaciencia, irritabilidad y

miedo. En el presente estudio, los adolescentes pudieron haber actuado como soporte emocional para sus familias, contribuyendo a un ambiente más favorable y disminuyendo la preocupación por la situación económica.

En un segundo objetivo específico se consideró estimar la estrategia de reevaluación cognitiva. Los hallazgos permitieron identificar que tanto hombres como mujeres utilizan esta estrategia. Se entiende entonces que, al momento de la aplicación de la prueba y aún en contexto de pandemia, la estrategia de regulación emocional más empleada fue la reevaluación cognitiva. Este hallazgo resulta positivo debido a que esta estrategia permite afrontar de mejor manera situaciones estresantes. Un factor que pudo favorecer su utilización fue la asistencia a los centros de capacitación, espacios que permitían continuar desarrollando habilidades sociales y emocionales. Las emociones desempeñan un papel importante según el contexto en el que se experimentan, y esta estrategia facilita la elaboración y expresión adecuada de las mismas. Estos resultados coinciden con Silva (2005), quien refiere que la reevaluación cognitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado frente a estímulos aversivos, mientras que la supresión expresiva no logra este efecto. Además, señala que las personas que expresan adecuadamente sus emociones generan afectos más positivos en quienes las rodean y resultan más alentadoras en situaciones de adversidad.

Como tercer objetivo específico se consideró estimar la estrategia de supresión expresiva que presentan los adolescentes. A diferencia de la primera estrategia, se observó que la supresión expresiva no predominaba entre los participantes. Es posible que, si los adolescentes investigados no hubieran asistido a los centros de capacitación, el panorama hubiera sido diferente y esta estrategia habría sido utilizada con mayor frecuencia. La supresión de las emociones puede generar consecuencias negativas, especialmente en un contexto tan complejo como la pandemia. Reprimir las emociones implica un mayor desgaste cognitivo y puede afectar tanto al adolescente como a las personas de su entorno, ya que las emociones no expresadas adecuadamente pueden manifestarse posteriormente de forma perjudicial o incluso mediante procesos de somatización. Este resultado coincide con Silva (2005), quien sostiene que las personas que utilizan la supresión expresiva presentan menor comunicación de sus estados internos y una mayor activación

fisiológica, evidenciada en indicadores como la actividad cardíaca y la conductancia de la piel. Sin embargo, es importante señalar que la supresión expresiva no constituye por sí sola la causa de afectaciones emocionales, sino que existen múltiples factores que influyen en su utilización.

Entre estos factores se encuentran el entorno, la restricción de la interacción social y las reglas socioculturales implícitas. Una de las más conocidas es la concepción social de que el hombre debe mostrarse fuerte y evitar manifestaciones emocionales o sentimentales. Para cumplir con estas expectativas, muchas veces se recurre a la supresión expresiva. En este sentido, Silva (2005) plantea que la supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva tanto positiva como negativa, generando una reducción en la afectividad y cercanía con las personas del entorno.

Para el último objetivo específico se estableció comparar las estrategias de regulación emocional según el género. Los resultados obtenidos en febrero de 2022 indican que no existen diferencias entre hombres y mujeres en la utilización de estas estrategias. Este hallazgo discrepa con Mauss et al. (2007), quienes señalan que las diferencias se originan en el aprendizaje temprano de reglas socioculturales diferenciadas por género que determinan la forma apropiada de expresar emociones en las relaciones interpersonales. Tradicionalmente, la sociedad ha considerado que las mujeres pueden mostrarse más sensibles que los hombres, atribuyéndoles una mayor frecuencia de sentimientos de tristeza o inadaptación durante la adolescencia. Estas diferencias responden principalmente a estereotipos de género y a normas sociales implícitas.

En la actualidad, siglo XXI, varios de estos estereotipos han comenzado a cuestionarse y transformarse. Conceptos como que únicamente las mujeres pueden mostrarse sensibles han ido perdiendo fuerza, y la pandemia también ha contribuido a visibilizar nuevas formas de expresión emocional. Esto brinda a los adolescentes mayor seguridad para mostrarse auténticos sin temor a ser juzgados. Por esta razón, los hallazgos muestran que tanto hombres como mujeres pueden utilizar las mismas estrategias emocionales, obteniendo efectos positivos y expresando sus emociones de manera adecuada. Estos resultados guardan relación con lo planteado por Escrivá et al. (2018), quienes afirman que el control emocional depende de la confianza, la seguridad y la

capacidad del adolescente para emplear estrategias emocionales y cognitivas que le permitan afrontar nuevas experiencias y construir una percepción segura de su entorno.

Conclusiones

Investigar cuantitativamente un tema que involucra emociones se ha convertido en un reto, especialmente en tiempos de pandemia, debido a que las emociones se encuentran en constante cambio. Como investigadoras, se aplicó la prueba en una sola fecha, constituyéndose esto en una limitación, ya que hubiera sido conveniente realizar varias aplicaciones en diferentes momentos. De esta manera, queda como interrogante conocer si la regulación emocional de los adolescentes habría variado en fechas emocionalmente significativas y no significativas.

Además, en la investigación se debe considerar que la muestra estuvo conformada únicamente por adolescentes que asistían a centros de capacitación, excluyendo a otros adolescentes que posiblemente no contaban con las mismas condiciones económicas o educativas durante la pandemia. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones realicen varias aplicaciones del instrumento para determinar si el uso de las estrategias emocionales cambia con el tiempo e identificar si determinadas fechas o circunstancias influyen en la regulación emocional. Asimismo, se recomienda incluir adolescentes de distintos centros educativos o instituciones, considerando que el contexto desempeña un papel fundamental en la formación y desarrollo emocional.

Esta investigación fue importante porque permitió estudiar a los adolescentes de los centros de capacitación, destacando que la regulación emocional está estrechamente relacionada con el aprendizaje académico. En este sentido, mantener un adecuado equilibrio emocional influye positivamente en el desarrollo biopsicosocial del adolescente y favorece su bienestar integral.

Referencias

Caqueo-Urizar, A., Urzúa, A., Aragón-Caqueo, D., Charles, C. H., El-Khatib, Z., Otu, A., & Yaya, S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic in Latin America: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-18.

- Espinoza, M., Hernández, J., & Rodríguez, P. (2020). Regulación emocional y adaptación psicológica en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(3), 145-156.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2.^a ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2015). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (2006). *Handbook of emotions* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lizárraga, I. (2020). Impacto emocional de la pandemia por COVID-19 en adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*, 30(2), 45-58.
- Martínez, V. (2020). Impacto psicológico del COVID-19 en niños y adolescentes: una revisión de la evidencia. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(4), 566-573.
- Mella, C., López, R., Sáez, M., & Del Valle, M. (2020). Regulación emocional y afrontamiento durante la pandemia por COVID-19: revisión de la literatura. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 18(2), 75-92.
- Munck, R. (2010). *Globalization and social transformation: A critical development perspective*. Kumarian Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Informe sobre pandemias y preparación mundial*. Organización Mundial de la Salud.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

- Pacheco, N., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Pérez, J., Martín, A., & Gómez, L. (2014). Regulación emocional y salud mental en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica*, 23(1), 45-58.
- Perera, M., Navarrete, M., & Bone, P. (2019). Regulación emocional en adolescentes ecuatorianos. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(2), 70-85.
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17.
- Stracuzzi, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Tirado, F. (2020). Impacto psicosocial de la pandemia por COVID-19 en adolescentes y familias. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 18(3), 112-128.