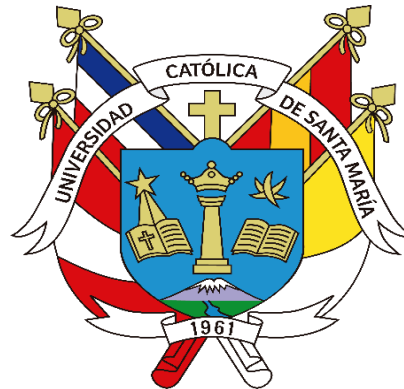


Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



Regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos

Instituciones educativas en Arequipa

Tesis presentada por la Bachiller:

Palomino Vera, Mayra Sonaly

ORCID: 0009-0009-6103-5729

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

Mg. Ramos Vargas, Luis Fernando

ORCID: 0000-0001-9216-7040

Arequipa - Perú

2024

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 28 de Marzo del 2024

Dictamen: 011346-C-EPSIC-2024

Visto el borrador del expediente 011346, presentado por:

2015701242 - PALOMINO VERA MAYRA SONALY

Titulado:

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y AUTORREALIZACIÓN EN EL PERSONAL EDUCATIVO DE DOS
INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR**



**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR**



**29724747 - ALARCON FARFAN VERONICA ELIZABETH
DICTAMINADOR**



Regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	ojs.umc.cl Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1%
5	www.dykinson.com Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico primero a Dios por guiarme en mis decisiones; a mis padres por apoyarme en mis mejores y malos momentos, gracias por ser mi inspiración día a día y ser las personas que me enseñan el valor de la perseverancia. En especial a mi hermano Rodrigo que siempre tiene las palabras indicadas para enseñarme el valor de la valentía.

Mayra Sonaly Palomino Vera



Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios por ser mi guía, estar presente en cada decisión que tome, por darme bienestar a mí y a mi familia.

Agradecer a mi familia por ser un gran soporte emocional a lo largo de estos años, por el amor de familia y los consejos que día a día recibí de cada uno; siempre con paciencia para verme alcanzar mis metas.

A cada uno de mis docentes que me instruyeron para ser un agente de cambio en mi sociedad y lograr esa trascendencia que el mundo merece.

Agradecer a las Instituciones Educativas que confiaron plenamente en mí para desarrollar esta tesis. Gracias a los docentes por colaborar y estar siempre a disposición, estaré eternamente agradecida.

A todas gracias por introducirme en el mundo de la psicología y enseñarme que detrás de un problema siempre hay la oportunidad de hacer un cambio por el bien de la sociedad y de quienes lo necesiten.

Resumen

La investigación presentó una metodología cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional, contó como objetivo principal determinar la relación entre regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa. Este estudio tuvo una muestra de 104 participantes, siendo de sexo femenino el 82.70% y de sexo masculino el 17.30%. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de percepción frente a la autorrealización personal. Los resultados indicaron que se presentó una regulación emocional promedio, en cuanto a sus dimensiones una reevaluación cognitiva y una supresión expresiva promedio, así mismo, se presentó una autorrealización promedio, en cuanto a sus dimensiones una vivencia experiencial y una creatividad promedio, una apertura experiencial baja y una confianza orgánica y libertad experiencial altas. Además, no se presentó una correlación estadísticamente significativa entre regulación emocional y autorrealización, así mismo, se halló correlaciones estadísticamente significativas negativas entre la supresión expresiva con apertura experiencial ($\rho = -.204^*$) y con vivencia experiencial ($\rho = -.196^*$), también una correlación estadísticamente muy significativa negativa entre supresión expresiva con libertad experiencia ($\rho = -.274^{**}$). Finalmente, se encontraron diferencias significativas entre supresión expresiva con la edad y entre creatividad con el sexo.

Palabras Clave: Regulación emocional, autorrealización, docentes, administrativos.

Abstract

The research presented a quantitative, non-experimental, transversal and correlational methodology, with the main objective being to determine the relationship between emotional regulation and self-realization in the educational personnel of two educational institutions in Arequipa. This study had a sample of 104 participants, 82.70% being female and 17.30% being male. The instruments used were the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Perception Scale regarding personal self-actualization. The results indicated that an average emotional regulation was presented, in terms of its dimensions, a cognitive reappraisal and an average expressive suppression, likewise, an average self-realization was presented, in terms of its dimensions, an average experiential experience and creativity, an experiential openness. low and high organic trust and experiential freedom. Furthermore, there was no statistically significant correlation between emotional regulation and self-actualization; likewise, statistically significant negative correlations were found between expressive suppression with experiential openness ($\rho = -.204^*$) and with experiential experience ($\rho = -.196^*$), also a statistically very significant negative correlation between expressive suppression with freedom experience ($\rho = -.274^{**}$). Finally, significant differences were found between expressive suppression with age and between creativity with sex.

Keywords: Emotional regulation, self-realization, teachers, administrators.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract.....	v
Capítulo I. Problema y Marco Teórico	1
Introducción.....	1
Pregunta de investigación	3
Variables y Definición Operacional.....	3
Variable 1: Regulación Emocional.....	3
Variable 2: Autorrealización.....	3
Objetivos.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Antecedentes Teóricos – Investigativos.....	4
Regulación Emocional.....	5
Autorrealización.....	11
Regulación emocional y autorrealización	19
Hipótesis	21
Capítulo II. Método	22
Método.....	22
Instrumentos	22
Ficha Sociodemográfica.....	22
Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).....	22
Escala de percepción frente a la autorrealización personal.....	23
Participantes.....	24
Población.....	24
Muestra	24
Criterios de inclusión	25
Procedimiento	27

Consideraciones éticas.....	27
Análisis de datos.....	28
Capítulo III. Resultados.....	29
Discusión	44
Conclusiones.....	48
Sugerencias	49
Limitaciones	51
Referencias	52



Capítulo I. Problema y Marco Teórico

Introducción

En la sociedad actual, nos encontramos viviendo cambios drásticos, como en el cambio climático, el avance de la tecnología y la globalización que cada vez expone la realidad actual. Después de haber vivido un confinamiento a causa de la covid-19, se dio la oportunidad de dar importancia a la salud mental de las personas, observar que tanto hemos avanzado como sociedad para poner en práctica lo aprendido. Con ello, se ha puesto en evidencia las fortalezas y debilidades en el área laboral, es por ello que nace el interés de investigar el bienestar de los trabajadores de las instituciones educativas, porque son aquellas personas que tienen responsabilidad de encaminar y reforzar los valores de los estudiantes, considerando que cada alumno tiene motivaciones, sueños, metas, talentos, entre otros aspectos.

Es así que el personal educativo es quien acompaña a desarrollar sus habilidades, para encaminar las metas y talentos de los estudiantes, por lo que se debe velar primero por el bienestar emocional del docente para dar como resultado a alumnos con diversas habilidades y competencias tanto académicas como emocionales. Siendo relevante que se dé importancia a la salud mental, desde las emociones y la regulación emocional y como ello se relaciona con la autorrealización y metas de los agentes educativos en ámbito profesional, presentando una influencia en la dinámica de su bienestar personal.

Gross (1999) indica que la regulación emocional es un proceso en el que las personas son influenciadas en las emociones que experimentan, sobre todo en como suceden y como se expresan. Por lo que, la regulación emocional puede generar aspectos positivos para el logro de metas y sentirse autorrealizado en los diferentes aspectos de la vida de la persona, por lo que es importante analizar este constructo en los profesionales que laboran en el área educativa, ya que en muchas ocasiones por las características del ambiente educativo, muchos trabajadores en este

contexto no liberan sus emociones y esto en ocasiones puede generar dar frustraciones, que influye en su bienestar laboral.

La regulación emocional es significativa en la labor del docente, ya que en donde se dé un mayor manejo de las emociones se presentará un mayor control frente a situaciones estresantes como el síndrome de burnout y consecuentemente también se influirá en las emociones de los alumnos. Ello quiere decir que los docentes capacitados en estrategias de regulación emocional evidencian una mejora significativa, con efectos positivos hacia a los estudiantes. (Hewitt-Ramírez et al., 2023)

Por otro lado, la autorrealización se puede definir como un continuo desarrollo de potenciales, capacidades y talentos, dando como resultado cumplir con la misión personal o vocación. Según la naturaleza intrínseca de la persona, busca una integración, sinergia y unidad dentro de la persona. A lo que el autor nos señaló que la autorrealización se refiere al pleno desarrollo del potencial humano (Maslow, 1968). Es así que Lester (1990) hace mención que la salud mental es mayor cuando las necesidades básicas están cubiertas. Maslow (1943) la relaciona con la jerarquía de las necesidades, ya que las personas luego de cubrir necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, así como de estima, la autorrealización se localiza en el máximo nivel.

En atención a ello, es notable que el docente como ser humano también necesita evolucionar en el proceso y autorrealizarse en sus metas propuestas, tanto en lo personal como en lo laboral y social. Es por ello que los objetivos laborales deben trascender a propuestas e intencionalidades que generen aprendizaje entre pares de manera significativa logrando en sí las competencias óptimas que cubran todos los estadios necesarios en la vivencia social. Ramírez (2016) expresa que ineludiblemente el Yo del ser humano es consecuencia de la motivación vital,

el querer lograr objetivos y conocerse, asimismo, encontrarse autorrealizado por encima de las barreras económicas y sociales (como se citó en Martínez et al., 2020).

En la presente investigación se profundizó la relación entre la regulación emocional y la autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa, con el propósito de estudiar este tópico en personal educativo y brindar un aporte al campo científico, siendo un tema muy poco estudiado y con un grupo muestral que constantemente tiene que presentar una regulación de sus emociones, por el contexto en el que se encuentran y analizar la relación con la realización personal que puedan presentar en los distintos ámbitos en los que se desarrollan, estudiando en primer lugar teorías e investigaciones sobre el tópico, para posteriormente utilizar instrumentos confiables y validos en nuestro medio, analizando así criterios estadísticos y metodológicos, para la obtención de resultados además de conclusiones y finalmente brindar recomendaciones de este tópico.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa?

Variables y Definición Operacional

Variable 1: Regulación Emocional

La regulación emocional como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1998, p. 275) y presenta 2 dimensiones: reevaluación cognitiva y supresión expresiva. La variable se midió con el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

Variable 2: Autorrealización

Maslow (2008) conceptualiza a la autorrealización como un estado continuó de actualización de las potencialidades personales, donde la persona vive plenamente, se actualiza, opta por la sinceridad, por el crecimiento personal y tiene un significado en su vida, esta variable presenta 5 dimensiones: apertura experiencial, vivencia experiencial, confianza orgánica, libertad experiencial y creatividad. La variable se midió con la Escala de percepción frente a la autorrealización personal.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Objetivos Específicos

Determinar el nivel de la regulación emocional y sus dimensiones en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Determinar el nivel de la autorrealización y sus dimensiones en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Determinar la relación entre las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones de la autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Determinar las diferencias significativas de la regulación emocional y sus dimensiones con la edad y el sexo en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Determinar las diferencias significativas entre la autorrealización y sus dimensiones con la edad y el sexo en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Antecedentes Teóricos – Investigativos

Regulación Emocional

Definición. Thompson (1994) manifiesta que la regulación emocional es un proceso interno y externo por el cual los individuos modulamos las reacciones fisiológicas emocionales, mediante la incorporación y organización de estrategias para brindar respuestas ajustadas al medio y alcanzar metas.

La regulación emocional desde otro enfoque, se define como la capacidad de conocer y aceptar las emociones, poder inhibir los actos desadaptativas, reduciendo la premura de las emociones y mejorando el control de las conductas, para posteriormente utilizar de forma satisfactoria estrategias en la situación que se presente. (Gratz y Roemer, 2004)

Por otro lado, Eisenberg et al. (2004) indicaron que la regulación emocional se define proceso cognitivo en el que se inicia, se inhibe, se modula la forma, la duración e intensidad de las emociones en forma interna, en este proceso intervienen la atención, la motivación y conducta de la emoción, donde es relevante la fisiología asociada a las emociones, para la ejecución de una adaptación biológica o social asociada al logro de las metas propuestas. (como se citó en Núñez, 2019)

Aunque existen diversos conceptos de la regulación emocional, se puede llegar a un consenso respecto a que para que se una adecuada regulación emocional es indispensable las experiencias vividas por los individuos, presentándose un afrontamiento en forma adaptativo, por lo que se dará una regulación referente a la emoción en sí y no una regulación que se dé por la emoción. (Gross, 1999, Kinkead et al., 2011)

Por otro lado, Goleman (1998) expone la importancia la regular las emociones, que conjuntamente con otras habilidades como el entusiasmo, la automotivación, la perseverancia entre otras, manifiestan la inteligencia emocional que permite conocer mejor las mismas

emociones, tolerar presiones y tener mayor probabilidad de tener un desarrollo personal positivo.

Modelos de Regulación Emocional. Respecto a los modelos teóricos de la regulación emocional se presentan los siguientes:

- Modelo teórico multimodal de Gross y John, esta teoría refiere que las emociones inician mediante la evaluación de diversos factores que originan reacciones específicas, por lo que el desarrollo de las emociones se explica mediante etapas que forman un proceso, por lo que la regulación emocional se puede dar en cada etapa, y que se explican a continuación: a) Situación relevante, siendo de carácter externo (exigencias del contexto) o interno (cogniciones); b) Atención, se da mediante la selección de aspectos relevantes de una situación; c) Evaluación, se analiza el aspecto elegido y el resultado se basa en la importancia de la situación; y c) Respuesta emocional, es el acto que modifica la situación de inicio. (Gross y John, 2003)

Más adelante, Gross y Thompson (2007) refieren que la interacción entre los individuos y la situación presenta un significado personal para la persona, generándose un sistema con una respuesta organizada y múltiple, es así que establecen dos categorías de estrategias de regulación emocional: a) Enfocadas en los antecedentes, en estas estrategias se da una selección y modificación de la situación, un despliegue atencional y cambio a nivel cognitivo; y b) Enfocadas en la respuesta, en estas estrategias se modulan las respuestas, donde se influyen o escogen los actos que genere la situación.

- Modelo secuencial de la autorregulación emocional, este modelo se basa en el control, en anticiparse y en explorar la homeostasis emocional, que es el equilibrio respecto a las experiencias que se da de forma fisiológica y en las emociones, presentándose categorías como: a) Regulación de control, son conductas automáticas para regular reacciones emocionales, se presentan mecanismos como la disociación, expresión y supresión emocional, la risa entre otros;

b) Regulación anticipatoria, posterior al equilibrio emocional, se busca un reto posterior, entre sus mecanismos se encuentran la risa, la evitación y la expresión de emociones (Bonano, 2001, como se citó en Ticona y Zaa, 2021); y c) Enfoque regulatorio, si no se presentan necesidades, se puede ejecutar actos que desarrollen aptitudes nuevas para que se dé la homeostasis emocional (Villafuerte, 2019; Bonano, 2001, como se citó en Ticona y Zaa, 2021).

- Modelo de proceso extendido en la regulación emocional, esta teoría refiere que generación y regulación emocional se basa en la integración respecto a sistemas de valoración, que son ciclos conjuntos donde se una percepción, una valoración, así como actos internos y externos, entre los sistemas se encuentran los siguientes niveles: a) Primer nivel, se valoran las emociones, en este nivel se da una evaluación positiva o negativa, se activan estrategias que cambian la actividad en este sistema de valoración; y b) Segundo nivel, se regulan las emociones, se conforma por tres etapas, donde e identifica la emoción, seguida de etapa donde seleccionan estrategias y la etapa donde se implementan tácticas que son adaptadas en base a la experiencia, en este proceso pueden surgir dificultades. (Gross, 2015, como se citó en Ruesta, 2020)

Dimensiones de la Regulación emocional. Gross y John (2003) brindaron dos dimensiones de la regulación emocional, siendo técnicas de regulación emocional:

- **Reevaluación cognitiva**, esta dimensión se centra en los aspectos anteriores que generaron reacciones emocionales, cambiando el origen de la emoción para modificar la afectación a los individuos, pudiendo ser utilizada esta técnica en cualquier etapa del desarrollo de emociones (Gross y John, 2003);
- **Supresión**, esta dimensión se basa en el ajuste de la reacción emocional mediante la contención de las emociones, por lo que se modifica la conducta relacionada al impulso,

cambiando la expresión de la reacción emocional, sin modificar la naturaleza de las emociones.

(Gross y John, 2003)

Gratz y Roemer (2004) brindan dimensiones de la regulación emocional, donde analizaron las dificultades en la regulación emocional:

- No aceptación, se relaciona a las reacciones negativas emocionales personales y de otras personas, sintiendo rechazo a las emociones experimentadas (Gratz y Roemer, 2004);
- Metas, se refiere a que las emociones pueden intervenir en las conductas para cumplir los objetivos (Gratz y Roemer, 2004);
- Impulsividad, se relaciona a los problemas que se presentan para controlar comportamientos de forma impulsiva al experimentar emociones de intensidad elevada (Gratz y Roemer, 2004);
- Estrategias, es la habilidad de regular las emociones usando diversos métodos (Gratz y Roemer, 2004);
- Consciencia, es la capacidad de reconocimiento de las emociones y las posibles dificultades para reconocer las emociones al experimentarlas (Gratz y Roemer, 2004);
- Claridad, son las dificultades en diferenciar emociones cuando se presentan (Gratz y Roemer, 2004).

Regulación Emocional en el Personal Educativo. De la Fuente (2019) estimó la relación de la regulación emocional con la expresividad emocional en personal docente de centros iniciales en Lima, la muestra se conformó por 163 docentes entre docentes y auxiliares de sexo femenino, con una edad promedio de 33 años, que laboraban en 10 centros iniciales privados en Lima, se utilizaron los Cuestionarios de Autorregulación Emocional (ERQ-P) y de Expresividad de Berkeley (BEQ). Los resultados respecto a la regulación emocional mostraron

que existe una relación directa entre la reevaluación cognitiva con la expresividad positiva ($\rho = .17$) y el afecto positivo ($\rho = .18$), también se encontraron relaciones inversas con la edad, lo que indica que los docentes utilizan mayormente la regulación emocional con niños menores ($\rho = -.14$). Finalmente, en la reevaluación positiva, no se presentaron diferencias significativas entre las profesoras y auxiliares, ni entre las participantes que son madres y las que no.

En una investigación desarrollada por Santander et al. (2020), que presentó como objetivo principal examinar la incidencia que se presenta respecto a la regulación emocional percibida por profesoras en distintos niveles educativos, los participantes de esta investigación fueron 200 profesoras españolas, entre hombres y mujeres, con una edad entre los 21 a 63 años, el estudio presentó una metodología transversal, no experimental, descriptivo y correlacional. Los resultados respecto a los docentes evidenciaron que los docentes presentan una adecuada regulación emocional en un 76%, seguida de una excelente regulación emocional en un 15% y que se debe presentar una mejoría en su regulación emocional en un 9%, finalmente los resultados expusieron que a mayores niveles de regulación emocional de los docentes, se dará mayor importancia a la formación específica de regulación emocional, mayor destino de número de recursos que se destinan ante lo referido y mayor nivel de motivación cuando se de en los alumnos falta de regulación emocional.

Saroli (2021) realizó un estudio sobre regulación emocional y optimismo disposicional en profesoras de educación inicial, la muestra estuvo compuesta por 210 docentes y auxiliares de género femenino, que laboraban en Instituciones privadas de educación inicial en la ciudad de Lima, con un rango de edad entre los 18 a 60 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Orientación hacia la vida. Los resultados hallados mostraron una correlación positiva pequeña entre la reevaluación cognitiva y el

optimismo disposicional ($\rho = .23$), también se halló que los participantes presentaron una tendencia elevada respecto al optimismo disposicional, así mismo, respecto a la regulación emocional se halló una tendencia alta en la supresión y una menor presencia de la reevaluación cognitiva.

Ramirez (2022) estimó la relación de la regulación emocional con el bienestar psicológico en docentes de Instituciones Educativas durante la pandemia, la muestra se conformó por 187 docentes de cuatro centros educativos de gestión pública y privada de Lima, presentando una metodología no experimental, transversal y correlacional, se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Emocional (CERQ) y de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron una correlación directa entre las variables ($\rho = .536$). En cuanto a la autorregulación emocional, el 44.4% de los participantes presentaron un nivel medio y en sus dimensiones se presentó en la dimensión de auto culparse un nivel medio en un 44.4%, en la dimensión de aceptación un nivel alto en un 56.1%, en la dimensión de rumiación un nivel medio en un 40.1%, en la dimensión de centrarse en lo positivo un nivel alto en un 50.3%, en la dimensión de focalización en planes un nivel alto en un 50.8%, en la dimensión de reevaluación positiva un nivel alto en un 63.1%, en la dimensión de poner en perspectiva un nivel alto en un 41.7%, en la dimensión de catastrofización un nivel medio en un 43.9% y en la dimensión de culpar a otros un nivel alto en un 54%. Finalmente, respecto al bienestar psicológico el 56.1% de los participantes presentaron un nivel alto.

Hewitt-Ramírez et al. (2023) analizaron la regulación emocional y su relación con las habilidades de afrontamiento en profesores de Educación Primaria, la muestra se constituyó por 112 docentes de Educación Básica Primaria de Colombia, de ambos sexos, con edades desde los 23 a 63 años, que laboraban en colegios de gestión pública y privada, el diseño metodológico es

empírico-analítico, transeccional y descriptivo-correlacional, los instrumentos aplicados fueron el Inventario de estado, rasgo y de expresión de la ira STAXI-2 y la Escala de Estrategias de afrontamiento. Los resultados en lo referente a la regulación emocional expusieron bajos niveles de ira rasgo y estado, empero que las mujeres presentaron un nivel alto y los hombres un nivel moderado de control interno de ira, en la ira estado hombres y mujeres presentaron un nivel bajo. Así mismo, presentan habilidades de afrontamiento positivas con puntajes por encima de la media como solución de problemas, búsqueda de apoyo social y profesional y reevaluación positiva. Finalmente, respecto a los resultados inferenciales en cuanto a la regulación emocional, mostraron asociaciones entre la edad y la ira estado, sexo y el control interno de la ira, la zona de vivienda con la ira rasgo y control interno de ira, años de experiencia con ira estado y control externo de ira, número de estudiantes con ira rasgo, así mismo, se halló que profesores con 11 a 20 años de experiencias presentan ira estado en bajos niveles.

Autorrealización

Definición. La autorrealización se define como la completitud del desarrollo de la vida, donde los individuos tiene plenitud en cuanto a lo vivido, el dolor y los momentos felices, es así que las personas buscan conseguir metas que se relacionen a un sentido de vida, a los valores, a la superación de obstáculos y una integración. (Bühler, 1962)

La autorrealización es una necesidad desarrollada por todos aquellos que han demostrado valores esenciales. Las personas totalmente sanas, tienen la oportunidad de sentirse libres en cuanto a transmitir su esencia del ser, respetando su cultura. Una persona autorrealizada realmente se refiere a ser responsable de sí misma y brindar la oportunidad a los demás de crear un impacto en sí mismos. (Maslow, 2008)

Para Domínguez (1999) la autorrealización es el camino del autodescubrimiento en forma

experimental, donde se presenta el Yo tangible, donde se vive en una identidad verdadera, donde se siente la vida íntegramente, se logra tener un gozo, tener creatividad, además de vivir siendo nosotros mismos, sentirse satisfechos con los logros de lo que podemos llegar, sintiendo satisfacción plenamente. (como se citó en Guevara, 2020)

La autorrealización es el deseo personal de maximizar el potencial humano, lo que genera que motivación, satisfacción personal y en el área laboral en la persona, también implica el nivel en que la persona llega a sobrepasar las necesidades de tipo biológico, donde trascienden a presentar una salud mental adecuada y el individuo se enfoca en el bienestar de otras personas. (Sánchez, 2009, como se citó en Velásquez, 2022)

Clasificación de las características de la autorrealización. Entre las características de la autorrealización personal se encuentran:

- Percepción eficiente de la realidad, esta caracteriza se refiere a que las personas autorrealizas saben con objetividad que buscan en su vida, detectando estrategias engañosas de otras personas y presentan un juicio adecuado en cuanto a otros individuos (Avendaño et al., 2017, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021);
- Aceptación, se refiere a que las personas se aceptan, tanto en el aspecto físico y en las ganas de tener una vida encaminada, así mismo estos individuos muestran una aceptación de aspectos positivos negativos y positivos en su vida, siendo conscientes de que algunas cosas pueden cambiar y otras que no, es así que esta característica se presenta en diferentes áreas de la vida (Avendaño et al., 2017, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021);
- Espontaneidad, esta característica se relaciona a que los individuos tienen una conducta natural en su medio natural, mostrándose como es su Yo real, expresando sus pensamientos (Avendaño et al., 2017, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021);

- Centrados en los Problemas, las personas que presentan una autorrealización personal, conocen lo que acontece en su medio externo, apoyan otros individuos y no apoyan injusticias (Avendaño et al., 2017, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021).

Conductas encaminadas a la autorrealización. En cuanto a los comportamientos que pueden llevar a la autorrealización se encuentran:

- Concentración, en esta conducta las personas fijan sus pensamientos en un fin, sin que se presenta ninguna distracción en el proceso (Maslow, 1991);
- Decisiones de crecimiento, se refiere a que la persona decida en las áreas personales, laborales y emocionales de su vida, eligiendo constantemente para que se presente un desarrollo individual, donde la persona muestra apertura a experiencias nuevas, donde se enfrenta a lo nuevo, incluso si eso conlleva un fracaso (Maslow, 1991);
- Conciencia de sí mismo, se basa en tener una mayor conciencia personal en cuanto a la idea de quienes realmente somos y que buscamos ser, así mismo como nos sentimos al hacerlo, sin que presente importancia lo que otras personas opinen (Maslow, 1991);
- Honestidad, se relaciona a la búsqueda de aceptarnos, poder agradarnos y saber quiénes somos y a donde buscamos llegar (Maslow, 1991);
- Juicio, se refiere a que la persona decide con propiedad lo adecuado en su vida, pudiendo decir no de acuerdo a sus opiniones o la situación que se presente (Maslow, 1991);
- Autodesarrollo, en este proceso el individuo presenta un desarrollo en sus potencialidades mediante el uso de sus habilidades e inteligencia (Maslow, 1991);
- Experiencias cumbre, son instantes cortos y momentáneos, son momentos donde se siente plenitud, se presenta consciencia personal y de su contexto, se presenta integridad, además los pensamientos son más claros (Maslow, 1991);

- Supresión de los mecanismos defensivos del yo, es la última parte de este proceso, donde la persona se presenta como es, reconociendo los gustos personales, lo positivo y negativo, además la persona sabe a dónde busca llegar y las metas en su vida (Maslow, 1991).

Teorías de Autorrealización. Entre las teorías de autorrealización, se encuentran los siguientes modelos teóricos:

- Teoría según Maslow, según Maslow las necesidades son motivaciones hacia el desarrollo del potencial humano, nos explica que se presentan dos tipos de necesidades como las de Valor D y las del valor B, ambas necesidades se desarrollan desde la objetividad hasta la subjetividad. Las de Valor D son necesidades deficitarias y Valor B son meta motivos. (Maslow, 1998, como se citó en Elizalde et al., 2006)

Esta teoría describe que la autorrealización se desarrolla a partir de meta necesidades desde lo objetivo hacia lo subjetivo, que presenta las siguientes necesidades: a) las necesidades fisiológicas como el hambre, sed, sexo y dormir son las más sencillas de satisfacer; b) las necesidades de seguridad como la preocupación por obtener un patrimonio, considerar en mantener una estabilidad económica para el futuro, en su mayoría las personas logran alcanzar esta segunda necesidad, sin embargo, se desarrolla miedo y temor por la preocupación desmedida de no lograr obtener un futuro predecible y exitoso; c) la tercera necesidad es de amor y pertenencia, se describe como una de las necesidades de ser parte de un grupo social o formar una familia, tener la voluntad de hacer amigos y tener un vínculo con una pareja; d) la cuarta necesidad se desarrolla en cuanto a la estima, amor propio y auto aceptación, en esta necesidad también aparece el desequilibrio de sentimientos de inferioridad o aparición de trastornos y déficit y e) la quinta necesidad es la autorrealización o conocida como Meta necesidades, que es la cúspide y el resultado de haber satisfecho las necesidades objetivas, una persona con estas

características tiene la oportunidad de ser sí mismo, de expresar su libertad obedeciendo las normas de su cultura y utiliza sus talentos para impactar en la sociedad. (Maslow, 1998, como se citó en Elizalde et al., 2006)

- Teoría según Hampton, esta teoría afirma que la autorrealización es extremadamente desafiante, por ello es importante observar el comportamiento de las personas en especial cuando trabajan por maximizar su potencial, donde cada persona tiene objetivos, deseos, metas y solo aquellos que logren alcanzarlas son quienes obtienen una realización significativa. (Hampton, 2001, como se citó en Recio-Reyes et al., 2012)

La necesidad de autorrealización es complicada debido a que se satisface de manera diferente a las otras necesidades. Una vez que parece haber alcanzado el nivel deseado, aparece un nuevo nivel, lo que significa que el nivel de autorrealización aumenta para la persona a medida que llegue al límite que habría establecido para su satisfacción. Las personas no se limitan en cuanto a su crecimiento personal siempre y cuando tengan un bienestar interno. Donde la autorrealización viene de una cultura individualista, ya que es uno mismo quien debe ir en busca de la autorrealización, para ello debe tomar conductas óptimas para autor realizarse nadie más uno mismo debe hacerlo. (Hampton, 2001, como se citó en Recio-Reyes et al., 2012)

- Teoría según Csikszentmihalyi, este modelo teórico refiere que, en la sociedad para lograr un estado de bienestar, se requiere satisfacer una necesidad que es el de seguridad en cuanto a cuidar y lograr tener un patrimonio, sea como bienes materiales, ahorro, etc. En el aspecto económico que pueda sostener una calidad de vida estable hablando financieramente para así sostener, si no se logra satisfacer esta necesidad, será muy difícil pasar al siguiente nivel.

(Csikszentmihalyi, 1998, como se citó en Biswas y Diener, 2006)

Según Alarcón et al., (2000) sí cuidamos de nuestra economía, podemos ayudar a velar

por la familia, educación, generando así un estado de bienestar y satisfacción en la vida, dando paso a contribuir a nuestra sociedad (como se citó en Biswas y Diener, 2006).

Dimensiones de la Autorrealización. La autorrealización presenta las siguientes dimensiones:

- Apertura a la experiencia, esto es lo contrario a ser defensivo, es la manera la cual se percibe precisamente todas las experiencias propias que vivenciamos en nuestro entorno, incluyendo nuestros propios sentimientos. A su vez comprende la aceptación de la realidad, nuevamente junto con los sentimientos propios, siendo esto una parte importante de la dimensión, ya que llevan a la valoración orgásmica. En pocas palabras, si no te puedes abrir a tus sentimientos no lo harás ante la actualización, por otra parte, es difícil distinguir aquellos sentimientos reales, de los que son derivados por la ansiedad a cuestiones de la vida personal. (Roger, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021)
- Vivencia experiencial, esto corresponde en el presente, a vivir aquí y ahora, Rogers con su tendencia a mantenerse en contacto con la realidad, sigue insistiendo en que nosotros no vivimos en el pasado o en el futuro, en sus palabras que el primero se ha ido y el segundo no existe, por otro lado, refiere que esto no significa no aprender de nuestro pasado, ni debemos proyectarnos, ni soñar con el futuro, simplemente debemos reconocer estas cosas, mas no concentrarnos mucho en ello. (Roger, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021)
- Confianza orgánica, esta dimensión refiere que debemos dejarnos guiar por los procesos de evaluación, en tal punto que debemos confiar en nosotros mismos, realizar las cosas que creamos que es bueno para nosotros, eso que surge de manera natural. Este punto es el más espinoso de la teoría de Roger, tanto a que se puede intuir como por ejemplo “si no tienen problemas, será lo que surja” o si eres sádico, pues está bien hacer daño a los demás, entre tantos

puntos, desde luego no suena bien, pero a lo que Roger se refería es a la confianza en nuestro propio yo, en el sí mismo, es la única forma para conocernos a nosotros a uno mismo, abriéndote a la experiencia y viviendo de una manera existencialista. En otras palabras, esta fase está en contacto con la tendencia actualizable. (Roger, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021)

- La libertad experiencial, en su manera de pensar de Rogers decía que era irrelevante pensar en que si los individuos tenían o no el libre albedrío. En un punto nos comportamos como si lo tuviéramos, por lo cual no quiere decir que seamos libres para discernir o hacer lo que nosotros queramos, estamos en una sociedad determinista, esto quiere decir que, aunque se botan las alas no podremos volar, Roger refiere a esto que somos libres cuando nos brindan esa oportunidad, a su vez refiere que la persona que funciona al cien por ciento reconoce las oportunidades y asume estas responsabilidades. (Roger, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021)

- Creatividad, si una persona se siente libre y responsable, actuara de acuerdo con esto y participará en el mundo, una persona completamente funcional, cuando esté frente a frente con la actualización, sentirá una obligación por naturaleza a contribuir a la actualización de otras personas, esto se hace a través de la creatividad, tanto en artes o en ciencias como también la preocupación social, o el amor paternal, la creatividad para Rogers es muy parecido a la generatividad de Erikson. (Roger, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021)

Autorrealización en Personal Educativo. Huamani (2019) ejecutó una investigación para conocer la relación entre el síndrome de burnout y la satisfacción laboral, con un diseño transversal, descriptivo y correlacional, con una muestra de 33 docentes que laboraban en nivel primario en una Institución Educativa en Cusco, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Burnout de Maslach y la Escala de Opiniones SL. Los resultados referentes a la

realización personal, dimensión del síndrome de burnout, expusieron los profesores presentaron un nivel medio de realización personal (70%), seguido de un nivel bajo de realización personal (24%) y finalmente un nivel alto de realización personal (6%).

Breñas (2021) desarrolló una investigación con el objetivo de encontrar la relación entre la satisfacción de las necesidades humanas y la satisfacción laboral, siendo un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y explicativo, la muestra se constituyó por 62 docentes de una Institución Educativa de Sicuani en Cusco. Este estudio analiza la satisfacción de la autorrealización como dimensión de la jerarquía de necesidades humanas y los resultados hallados en torno a este constructo fueron, que el 11% refiere que presentan autonomía, es decir perciben que pueden autorrealizarse, mientras que el 24% indica que no presenta autonomía, así mismo, el 11% refiere que se les deja participar en las decisiones y el 48% indica que no lo dejan participar en las decisiones referidas a la institución.

En un estudio que analizó la relación entre el coaching con el clima organizacional, se pudo analizar la autorrealización en docentes como dimensión del clima organizacional, es así que este estudio presentó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal, básico y correlacional, con una muestra de 30 docentes, siendo 12 de primaria y 18 de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo. Los resultados en cuanto a la autorrealización expusieron que los docentes presentan un nivel deficiente en un 56.7%, un nivel regular en un 36.7% y un nivel excelente en un 6.7%, así mismo, hallaron una correlación directa y fuerte ($\rho = .750$) entre los constructos estudiados. (Urtecho, 2021)

De forma similar, Ramírez (2021) en su investigación sobre el síndrome de burnout y su relación con el entusiasmo por el trabajo, nos brinda alcances respecto a la realización personal en docentes, este estudio contó con un diseño transversal, comparativo, no experimental y

correlacional, con una muestra conformada por 70 docentes de Educación Básica Regular y Educación Básica Especial de Arequipa, de ambos sexos y que contaban con un rango de edad entre los 25 a 60 años. Los resultados mostraron en cuanto a la realización personal que los docentes presentaron principalmente un nivel alto (47.1%), seguido de un nivel medio (45.7%) y un finalmente un nivel bajo (7.1%). Así mismo, los docentes que laboran en una Educación Básica Especial presentaron en su mayoría un nivel alto de realización personal (57.1%) y los docentes que laboraban en una Educación Básica Regular presentaron un nivel medio de realización personal (57.1%).

Sedano y Nonalaya (2021) analizaron la relación entre el estrés con el clima social laboral en docentes, siendo un estudio científico, no experimental, descriptivo- relacional y correlacional, la muestra de la presente investigación fue de 100 docentes, de ambos sexos, de una red educativa rural en Huancavelica, los instrumentos fueron el Cuestionario de Estrés Laboral y la Escala de Clima Social Laboral. Esta investigación analizó la Autorrealización como dimensión del clima social laboral, donde los resultados descriptivos expusieron que los participantes presentaron una autorrealización que tiende a lo bueno en un 44%, un nivel promedio y bueno con un 26% cada uno, seguido de un nivel malo en un 3% y un nivel excelente en un 1%.

Regulación emocional y autorrealización

Luego de haber analizado las diferentes conceptualizaciones, teorías y estudios de la regulación emocional y de la autorrealización, se hallaron algunas investigaciones, donde se analizó la relación de ambas variables, es importante referir que no se encontraron estudios que expusieran esta relación de forma directa, empero se encontraron algunos estudios que relacionaban ambas variables, pero como parte de otros tópicos investigativos:

Valdés et al. (2020) ejecutaron un estudio en el que analizaron la regulación emocional, el autocuidado y el burnout en psicólogos clínicos, donde la metodología cuantitativa y transversal, y la muestra se constituyó por 131 psicólogos clínicos que realizaban sus actividades de forma remota por el confinamiento por el covid-19 y que laboraban en diferentes rubros como dependencias de gobierno, organizaciones no gubernamentales, en instituciones educativas, en hospitales y en la práctica privada. Los resultados afirmaron que respecto a la regulación emocional mediante la supresión expresiva presenta una correlación significativa con la realización personal, además mediante un modelo predictivo se halló que una alta realización personal predice una elevada supresión expresiva.

En una investigación desarrollada, por Abarca et al. (2020) se analizó la relación entre la inteligencia emocional y el burnout en docentes, el método de estudio fue transversal y correlacional, la muestra se conformó por 294 profesores de educación inicial de género femenino de Ayacucho, que tenían un rango de 23 a 65 años, los resultados de esta investigación respecto a la regulación emocional dimensión de la inteligencia emocional y la falta de realización personal dimensión del burnout, fue una correlación negativa, de baja magnitud y significativa entre ambas variables, es decir a mayores niveles de regulación emocional se presentara una menor falta de realización personal.

Por otro lado, Llagas (2021) examinó la relación entre el autoconcepto personal y la regulación emocional, el estudio se conformó por 310 jóvenes de Lima, de ambos, que tenían entre 18 y 35 años y que realizaban Role-players, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Autoconcepto Personal, el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ y la Escala de Mentira del Inventario de Autoestima. Los resultados en base a la regulación emocional con la autorrealización dimensión del autoconcepto personal fueron una correlación

positiva significativa entre la reevaluación cognitiva con la autorrealización y una correlación negativa significativa entre la supresión emocional con la autorrealización.

En un estudio, sobre la regulación emocional y al autocuidado como variables protectoras ante el burnout, teniendo una metodología cuantitativa, transversal y explicativa, con una muestra de 226 psicólogas de México, que se encontraban en aislamiento por la pandemia y que tenían entre los 20 y 70 años. Se logro hallar en cuanto a los resultados inferenciales que las dimensiones de la regulación emocional de la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva presentaron correlaciones positivas con la escala de burnout de realización personal, así mismo, se encontró mediante un modelo predictivo de que niveles elevados de realización personal dependerán del uso de la regulación emocional mediante la supresión expresiva. (Hernández-Montaña y González-Tovar, 2022)

Así mismo, Valeriano (2022) estudió la relación entre la inteligencia emocional con el burnout, teniendo una metodología transversal, asociativa, predictiva y correlacional simple, la muestra se conformó por 131 docentes de educación regular de inicial, primaria y secundaria, que tenían un rango de edad de 22 a 66 años, y que realizaban sus actividades en Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de inteligencia emocional WLEIS y el Inventario de Burnout de Maslach, Jackson y Schwab. Los resultados en función a la regulación emocional como dimensión de la inteligencia emocional y a la realización personal como dimensión del burnout, fue que se presentó una relación positiva significativa entre ambos constructos.

Hipótesis

Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Capítulo II. Método

Método

El estudio plantea el método bajo un enfoque cuantitativo porque permite hacer uso de información a través de datos para validar preguntas, procesa la información con métodos numéricos y hacer la comprobación de hipótesis (Hernández et al., 2014).

El presente trabajo de investigación, se enmarca en un diseño no experimental, porque la investigación se realizará sin manipulación de las variables, es un estudio transversal porque recoge los datos de la muestra en un tiempo único. Es correlacional porque describe y determina las relaciones entre las variables de estudio. (Hernández et al., 2014)

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica

Es la ficha de recolección de datos, que permitió obtener información de los trabajadores de las instituciones educativas como la edad, sexo, estado civil, tipo de trabajo y colegio, donde los profesores y administrativos realizaban sus actividades laborales.

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Descripción. Este instrumento fue elaborado por Gross y John (2003) fue adaptado en la ciudad de Lima, por Morales y Tito (2023) para averiguar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional, aplicado en un ámbito educativo con una administración individual y colectiva.

La estructura está comprendida por 10 ítems y 2 dimensiones que son: reevaluación cognitiva (consolidado por los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10) y supresión emocional (conformado por los ítems 2, 4, 6, 9). El instrumento tiene una forma de calificación de escala tipo Likert con niveles “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “Ligeramente en desacuerdo”, “De acuerdo” y

“Totalmente de acuerdo”. Para los resultados se da una sumatoria general y de las 2 dimensiones, donde se obtienen los resultados y posteriormente se ubican en la tabla de los baremos. (Pagano y Vizioli, 2021)

Validez y Confiabilidad. En cuanto a la validez del instrumento, se dio la validez de contenido mediante el juicio de 7 expertos con el coeficiente de Aiken en todos los ítems donde se muestra la validez y transparencia, la validez divergente mediante el análisis factorial confirmatorio (AFC) obteniendo una adecuada estructura respecto a los 10 ítems y 2 dimensiones con un ajuste del modelo bifactorial. (Morales y Tito, 2023)

La confiabilidad se presentó mediante por consistencia interna alfa Cronbach y Omega de McDonald, con los siguientes valores de .905 y .847, cuyos valores son aceptables. Las dimensiones de reevaluación cognitiva también presentaron una adecuada confiabilidad (Morales y Tito, 2023).

Escala de percepción frente a la autorrealización personal

Descripción. Este instrumento fue elaborado por Adanaque y Pérez (2021) en la ciudad de Lima, para conocer la percepción de autorrealización personal, que se basó en la teoría de Carl Roger, con tiempo de aplicación de 10 minutos, en un ámbito clínico y educativo, con una administración individual y colectiva.

En cuanto, a la estructura del instrumento, se conforma por 40 ítems, clasificados en 5 dimensiones que son: apertura experiencial (conformado por los ítems 1, 2, 17, 18, 19, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37 y 38) vivencia experiencial (conformado por los ítems 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 14), confianza orgánica (conformado por los ítems 4, 15, 16, 20, 21, 22 y 23), libertad experiencial (conformado por los ítems 12, 13, 24 y 25) y creatividad (conformado por los ítems 38, 39 y 40). El instrumento tiene una forma de calificación tipo Likert, con niveles “nunca”,

“casi nunca”, “usualmente”, “casi siempre” y “siempre”. Para los resultados, se da una sumatoria general y de las dimensiones, donde posteriormente se ubican esos resultados en la tabla de baremos. (Adanaque y Pérez, 2021)

Validez y Confiabilidad. Para la validez del instrumento, se dio la validez de contenido mediante el juicio de 7 expertos con el coeficiente de Aiken en todos los ítems donde presentaron coherencia y calidad, la validez convergente mediante el método de dominio total del instrumento y sus dimensiones con correlaciones con un nivel alto en su significancia, también se dio la validez de constructo con valores de KMO de .916, por lo que se utilizó el análisis factorial exploratorio, presentando una adecuada estructura de los 40 ítems y 5 dimensiones. (Adanaque y Pérez, 2021)

La confiabilidad se analizó mediante el coeficiente de Omega de McDonald, donde la confiabilidad general presentó valores de .952, la dimensión de apertura a la experiencia presentó valores de .880, la dimensión de vivencia experiencial presentó valores de .79, la dimensión de confianza orgánica valores de .67, la dimensión de libertad experiencial valores de .50 y la dimensión de creatividad valores de .5888. Es decir, el instrumento en general y las tres primeras dimensiones presentaron una fiabilidad aceptable y las dos últimas dimensiones una baja fiabilidad. (Adanaque y Pérez, 2021)

Participantes

Población

La población del estudio estuvo conformada por aproximadamente 104 colaboradores de dos Instituciones educativas de Arequipa, entre docentes y personal administrativo, de ambos sexos y que realizaban sus actividades en dos Instituciones educativas de la PNP.

Muestra

La muestra se conformó por el total de la población siendo 104 participantes, siendo personal que realizaba sus actividades laborales en Instituciones educativas como administrativos y docentes. El muestreo de la investigación plasmada fue no probabilístico censal, ya que no se utilizó la estadística para el cálculo de la muestra y se trabajó con toda la población, se eligió este muestreo, ya que se contó con el apoyo integral de los colaboradores que formaron parte del objeto de estudio. (Hernández et al., 2014)

Criterios de inclusión

Se incluye al personal educativo que labora en las Instituciones educativas que forman parte del estudio.

Se incluye al personal educativo que de manera voluntaria que a través del consentimiento decida participar de la investigación.

Se incluye al personal educativo de las Instituciones educativas que llenaron correctamente sus instrumentos.

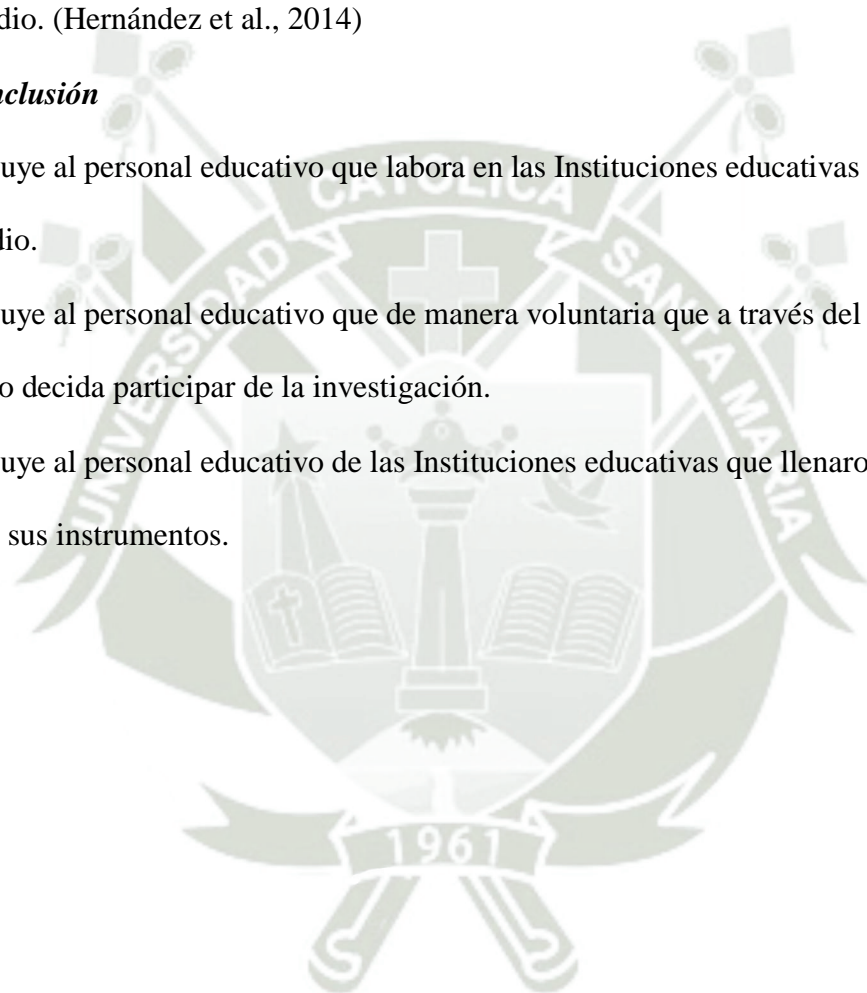


Tabla 1

Características personales de la muestra

Características personales			
	N	%	
Edad	18 a 25 años	7	6.70
	26 a 35 años	27	26.00
	36 a 45 años	37	35.60
	46 a 55 años	23	22.10
	56 a 65 años	10	9.60
	Total	104	100.00
Sexo		N	%
	Femenino	86	82.70
	Masculino	18	17.30
Total	104	100.00	
Estado civil		N	%
	Casado/conviviente	57	54.80
	Soltero/a	38	36.50
	Viudo/a	1	1.00
	Divorciado/a	8	7.70
Total	104	100.00	
Área de trabajo		N	%
	Administrativo	18	17.30
	Docente	86	82.70
Total	104	100.00	
Colegio		N	%
	Colegio PNP Neptalí	55	52.90
	Colegio PNP 7 de agosto	49	47.10
Total	104	100.00	

Según la Tabla 1, en cuanto a las características personales de los participantes, se puede observar que la muestra presenta un rango de edad entre los 18 a 65 años, donde predomina la edad de 36 a 45 años en un 35.60%, siendo el 82.70% de sexo femenino y el 17.30% de sexo masculino, donde el estado de casado o conviviente predomina en un 54.80%, también se halló

referente al área de trabajo respecto a la muestra, que 82.70% labora como docentes y el 17.30% como administrativos, finalmente se pudo encontrar que el 52.90 % de los participantes realiza sus actividades laborales en el Colegio PNP Neptalí y el 47.10% en el Colegio PNP 7 de agosto.

Procedimiento

Para realizar la investigación, se tuvo claro el lugar y el objeto de estudio lo que permitió culminar de manera adecuada el proyecto, posteriormente, se presentó a la Universidad el proyecto de investigación, y una vez aprobado el proyecto se solicitó el permiso y/o autorización a los directores de las Instituciones educativas que formarían parte del estudio para la toma de instrumentos. Una vez, conseguida la autorización se procedió a tomar los instrumentos, a docentes y administrativos de las Instituciones educativas, donde se les explicó adecuadamente el tema de la investigación y los propósitos de estudio, además se les informó que sobre el consentimiento informado y se les explicó que los datos brindados serían utilizados únicamente como parte de la investigación, finalmente se les brindó apertura respecto a las dudas presentadas. Posteriormente, se procedió a tabular y sistematizar los datos mediante programas estadísticos.

Consideraciones éticas

El estudio cumple con los protocolos de permisos que las instituciones educativas requerían para poder realizar cualquier aplicación de instrumentos para la investigación. Se basa en una adecuada conducta ética en el campo de la psicología propuesta por la Asociación Americana de Psicología (2017) ya que respeta los principios éticos generales como la beneficencia y no maleficencia, fidelidad y responsabilidad, justicia, integridad, respeto a la dignidad y derechos de los individuos y a los derechos, además toma en cuenta respetar la privacidad y confiabilidad de los participantes de la investigación por lo que cuenta con el consentimiento informado, que es el

documento donde se acepta ser parte de la investigación de forma voluntaria, conociendo de que trata el estudio, los beneficios y riesgos que se puedan presentar, el cuidado de la confiabilidad y tener apertura de la información. (Mondragón-Barrios, 2009)

Análisis de datos

Una vez finalizada la recolección de datos, se utilizó el programa Excel 2016 para realizar la tabulación de la data, que posteriormente exportó al paquete estadístico SPSS versión 24, para realizar la estadística descriptiva con las tablas, donde se presentaron las frecuencias y porcentajes. Así mismo, se utilizó la estadística inferencial, donde, primeramente, para las correlaciones de regulación emocional y autorrealización, así como, entre las dimensiones de ambas variables, se utilizó la prueba de normalidad Kolgomorov Smirnov, que presentó valores no paramétricos y posteriormente se usó el estadístico ρ de Spearman, finalmente se analizaron diferencias significativas y el rango promedio entre las variables con la edad y el sexo, para lo que se usó los estadísticos H de Kruskal-Wallis y U de Mann-Whitney.

Capítulo III. Resultados

Resultados

Tabla 2

Nivel de la regulación emocional y sus dimensiones en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Regulación emocional y sus dimensiones						
	Regulación emocional		Reevaluación cognitiva		Supresión expresiva	
	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	15	14.40	28	26.90	5	4.80
Promedio bajo	41	39.40	15	14.40	6	5.80
Promedio	43	41.30	40	38.50	38	36.50
Promedio alto	2	1.90	8	7.70	18	17.30
Muy alto	3	2.90	13	12.50	37	35.60
Total	104	100.00	104	100.00	104	100.00

Según la Tabla 2, se observa que, en la variable de regulación emocional en general, la mayoría porcentual de la muestra, presenta un nivel promedio (41.30%) y un nivel promedio bajo (39.40%). Así mismo, la muestra presentó en su mayoría porcentual, en la dimensión de reevaluación cognitiva un nivel promedio (38.50%) y en la dimensión de supresión expresiva un nivel promedio (36.50%) y nivel muy alto (35.60%).

Tabla 3

Nivel de la autorrealización y sus dimensiones en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Autorrealización y sus dimensiones												
Autorreal.		Apertura experiencial		Vivencia experiencial		Confianza orgánica		Libertad experiencial		Creatividad		
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Bajo	10	9.60	60	57.70	32	30.80	5	4.80	2	1.90	48	46.20
Promedio	60	57.70	44	42.30	67	64.40	18	17.30	4	3.80	56	53.80
Alto	34	32.70	0	0.00	5	4.80	81	77.90	98	94.20	0	0.00
Total	104	100.00	104	100.00	104	100.00	104	100.00	104	100.00	104	100.00

Según la Tabla 3, se observa que, en la variable de autorrealización en general, la mayoría porcentual de la muestra, presenta un nivel promedio (57.70%). Así mismo, la muestra presentó en su mayoría porcentual, respecto a las dimensiones de autorrealización, un nivel bajo (57.70%) en la dimensión de apertura experiencial, un nivel promedio (64.40%) en la dimensión de vivencia experiencial, un nivel alto (77.90%) en la dimensión de confianza orgánica, un nivel alto (94.20%) en la dimensión de libertad experiencial y un nivel promedio (53.80%) en la dimensión de creatividad.

Tabla 4

Prueba de normalidad de las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones de la autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Prueba de normalidad			
Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Reevaluación cognitiva	.104	104	.008
Supresión expresiva	.093	104	.028
Apertura experiencial	.087	104	.049
Vivencia experiencial	.126	104	.000
Confianza orgánica	.112	104	.003
Libertad experiencial	.143	104	.000
Creatividad	.222	104	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según la Tabla 4, se observa la prueba de normalidad de las dimensiones de la regulación emocional, donde reevaluación cognitiva, presentó una significancia de .008 (p valor $< .05$) y donde supresión expresiva presentó una significancia de .028 (p valor $< .05$). También se realizó la prueba de normalidad de las dimensiones de autorrealización, donde apertura experiencial presentó una significancia de 0.49 (p valor $< .05$), vivencia experiencial presentó una significancia de .000 (p valor $< .05$), confianza orgánica presentó una significancia de .003 (p valor $< .05$), libertad experiencial presentó una significancia de .000 (p valor $< .05$) y creatividad presentó una significancia de .000 (p valor $< .05$), por lo que se usara el coeficiente de correlación de *rho* de Spearman para la relación de ambas variables, debido a que las

dimensiones de ambas variables presentaron valores que no cumplen con los criterios de normalidad.



Tabla 5

Correlación con rho de Spearman entre las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones de la autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

		<i>rho de Spearman</i>				
		Apertura experiencial	Vivencia experiencial	Confianza orgánica	Libertad experiencial	Creatividad
Reevaluación cognitiva	Coef. de correlación	-.055	-.078	-.084	-.153	-.081
	Significancia	.582	.430	.396	.120	.416
	N	104	104	104	104	104
Supresión expresiva	Coef. de correlación	-.204*	-.196*	-.18	-.274**	-.093
	Significancia	.038	.046	.068	.005	.349
	N	104	104	104	104	104

*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Según la Tabla 5, se puede observar, que mediante el coeficiente de correlación *rho* de Spearman, no se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre la dimensión de reevaluación cognitiva con las dimensiones de apertura experiencial donde se presentó una significancia de .582 (p valor $>$.05), de vivencia experiencial donde se presentó una significancia de .430 (p valor $>$.05), de confianza orgánica donde se presentó una significancia de .396 (p valor $>$.05), de libertad experiencial donde se presentó una significancia de .120 (p valor $>$.05) y de creatividad donde se presentó una significancia de .416 (p valor $>$.05).

Así mismo, la dimensión de supresión expresiva presentó correlaciones estadísticamente significativas negativas de nivel muy débil con las dimensiones de apertura experiencial ($rho = -$

.204*) que presentó una significancia de .038 (p valor $< .05$) y con vivencia experiencial ($rho = -.196^*$) que presentó una significancia de .046 (p valor $< .05$). Además, la dimensión supresión expresiva presentó una correlación estadísticamente muy significativa negativa de nivel débil con la dimensión de libertad experiencial ($rho = -.274^{**}$) y con una significancia de .005 (p valor $< .01$). Empero, no se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre la dimensión supresión expresiva con las dimensiones de confianza orgánica que presentó una significancia de .068 (p valor $> .05$) y con creatividad que presentó una significancia de .349 (p valor $> .05$).



Tabla 6

Diferencias significativas con H de Kruskal-Wallis entre la regulación emocional y sus dimensiones con edad en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Variable	Edad					gl	Sig.	H de Kruskal- Wallis
	Rango promedio							
	18 a 25 años	26 a 35 años	36 a 45 años	46 a 55 años	56 a 65 años			
Regulación emocional	64.64	58.94	42.38	53.59	61.55	4	.113	7.47
Reevaluación cognitiva	54.5	54.78	46.04	53.85	65.75	4	.424	3.869
Supresión expresiva	71.07	62.94	40.47	52.91	54.85	4	.018	11.881

Según la Tabla 6, se puede observar que no se presentan diferencias significativas entre la regulación emocional con la edad de los participantes, ya que se obtuvo una significancia de .113 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 7.47. Respecto al mayor rango promedio los participantes presentan valores de 64.64 en la edad de 18 a 25 años y el menor rango promedio fue de 42.38 en la edad de 36 a 45 años.

Referente a las dimensiones de regulación emocional, no se presentaron diferencias significativas entre reevaluación cognitiva con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .424 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 3.869. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 65.75 en la edad de 56 a 65 años y el menor rango promedio fue de 46.04 en la edad 36 a 45 años.

En lo referente a la supresión expresiva, se presentaron diferencias significativas con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .018 (p valor $<$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 11.881. Respecto al mayor rango promedio los participantes presentan valores de 71.07

en la edad de 18 a 25 años y el menor rango promedio fue de 40.47 en la edad de 36 a 45 años.



Tabla 7

Diferencias significativas con U de Mann-Whitney entre la regulación emocional y sus dimensiones con sexo en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Variable	Sexo		Z	Sig.	U de Mann-Whitney
	Rango promedio				
	Femenino	Masculino			
Regulación emocional	51.49	57.31	-.744	.457	687.5
Reevaluación cognitiva	52.12	54.31	-.28	.780	741.5
Supresión expresiva	50.51	62	-1.472	.141	603

Según la Tabla 7, se puede observar que no se presentan diferencias significativas entre la regulación emocional con el sexo de los participantes, ya que se obtuvo una significancia de .457 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-Whitney de 687.5. Respecto al rango promedio los participantes presentan valores de 57.31 en el sexo masculino, seguido de 51.49 en el sexo femenino.

Referente a las dimensiones de regulación emocional, no se presentaron diferencias significativas entre reevaluación cognitiva con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .780 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-Whitney de 741.5. En cuanto al rango promedio los participantes presentan valores de 54.31 en el sexo masculino, seguido de 52.12 en el sexo femenino.

En lo referente a la supresión expresiva, no se presentaron diferencias significativas con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .141 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-Whitney de 603. En cuanto al rango promedio los participantes presentan valores de 62 en el sexo masculino, seguido de 50.51 en el sexo femenino.

Tabla 8

Diferencias significativas con H de Kruskal-Wallis entre la autorrealización y sus dimensiones con edad en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Variable	Edad					gl	Sig.	H de Kruskal -Wallis
	Rango promedio							
	18 a 25 años	26 a 35 años	36 a 45 años	46 a 55 años	56 a 65 años			
Autorrealización	48.86	51.37	57.47	48.33	49.30	4	.791	1.7
Apertura experiencial	45.5	50.91	59.01	41.17	49.85	4	.561	2.978
Vivencia experiencial	54.79	52.72	54.68	48.72	50.95	4	.96	.626
Confianza orgánica	61.21	51.96	56.12	45.22	51.20	4	.643	2.51
Libertad experiencial	52.43	46.35	56.99	54.26	48.50	4	.69	2.251
Creatividad	47.36	53.39	55.69	49.80	48.10	4	.887	1.146

Según la Tabla 8, se puede observar que no se presentaron diferencias significativas entre la autorrealización con la edad de los participantes, ya que se obtuvo una significancia de .791 (p valor $> .05$) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 1.7. Respecto al mayor rango promedio los participantes presentan valores de 57.47 en la edad de 36 a 45 años y el menor rango promedio fue de 48.33 en la edad de 46 a 55 años.

Referente a las dimensiones de autorrealización, no se presentaron diferencias significativas entre apertura existencial con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .561 (p valor $> .05$) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 2.978. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 59.01 en la edad de 36 a 45 años y el menor rango promedio fue de 41.17 en la edad de 46 a 55 años.

En lo referente a la vivencia experiencial, no se presentaron diferencias significativas con

la edad, ya que se obtuvo una significancia de .96 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de .626. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 54.79 en la edad de 18 a 25 años y el menor rango promedio fue de 48.72 en la edad de 46 a 55 años.

En cuanto a la confianza orgánica, no se presentaron diferencias significativas con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .643 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 2.51. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 61.21 en la edad de 18 a 25 años y el menor rango promedio fue de 45.22 en la edad 46 a 55 años.

Así mismo, la libertad experiencial no presentó diferencias significativas con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .69 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 2.251. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 56.99 en la edad de 36 a 45 años y el menor rango promedio fue de 46.35 en la edad de 26 a 35 años.

Finalmente, la creatividad no presentó diferencias significativas con la edad, ya que se obtuvo una significancia de .887 (p valor $>$.05) y un valor de H de Kruskal-Wallis de 1.146. En cuanto al mayor promedio los participantes presentan valores de 55.99 en la edad de 36 a 45 años y el menor rango promedio fue de 47.36 en la edad de 18 a 25 años.

Tabla 9

Diferencias significativas con U de Mann-Whitney entre la autorrealización y sus dimensiones con edad en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Variable	Sexo		Z	Sig	U de Mann-Whitney
	Rango promedio				
	Femenino	Masculino			
Autorrealización	53.91	45.78	-1.04	.298	653
Apertura experiencial	53.44	48.03	-.693	.489	693.5
Vivencia experiencial	53.16	49.33	-.491	.623	717
Confianza orgánica	54.18	44.47	-1.248	.212	629.5
Libertad experiencial	54.67	42.11	-1.628	.104	587
Creatividad	55.20	39.58	-2.1	.036	541.5

Según la Tabla 9, se puede observar que no se presentan diferencias significativas entre la autorrealización con el sexo de los participantes, ya que se obtuvo una significancia de .298 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-Whitney de 653. Respecto al rango promedio los participantes presentan valores de 53.91 en el sexo femenino, seguido de 45.78 en el sexo masculino.

Referente a las dimensiones de autorrealización, no se presentaron diferencias significativas entre apertura existencial con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .489 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-Whitney de 693.5. En cuanto al rango promedio los participantes presentan valores de 53.44 en el sexo femenino, seguido de 48.03 en el sexo masculino.

En lo referente a la vivencia experiencial, no se presentaron diferencias significativas con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .623 (p valor $> .05$) y un valor de U de Mann-

Whitney de 717. En cuanto al rango promedio los participantes presentan valores de 53.16 en el sexo masculino, seguido de 49.33 en el sexo femenino.

En cuanto a la confianza orgánica, no se presentaron diferencias significativas con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .212 (p valor $>$.05) y un valor de U de Mann-Whitney de 629.5. Respecto al rango promedio los participantes presentan valores de 54.16 en el sexo femenino, seguido de 44.47 en el sexo masculino.

Así mismo, la libertad experiencial no presentó diferencias significativas con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .104 (p valor $>$.05) y un valor de U de Mann-Whitney de 587. Respecto al rango promedio los participantes presentan valores de 54.67 en el sexo femenino, seguido de 42.11 en el sexo masculino.

Finalmente, la creatividad presentó diferencias significativas con el sexo, ya que se obtuvo una significancia de .036 (p valor $<$.05) y un valor de U de Mann-Whitney de 541.5. Respecto al rango promedio los participantes presentan valores de 55.20 en el sexo femenino, seguido de 39.58 en el sexo masculino.

Tabla 10

Prueba de normalidad de regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

Prueba de normalidad			
Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación emocional	.087	104	.052
Autorrealización	.101	104	.011

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según la Tabla 10, se observa la prueba de normalidad de la regulación emocional que presentó una significancia de .052 (p valor $>$.05) y de la autorrealización que presentó una significancia de .011 (p valor $<$.05), por lo que se usara el coeficiente de correlación de *rho* de Spearman para la relación de ambas variables, debido a que la variable de autorrealización presentó valores que no cumplen con los criterios de normalidad.

Tabla 11

Correlación con rho de Spearman entre regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa

<i>rho de Spearman</i>		Autorrealización
Regulación emocional	Coef. de correlación	-.146
	Significancia	.139
	N	104

*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

**. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Según la Tabla 11, se puede observar, que mediante el coeficiente de correlación *rho* de Spearman, no se halló una correlación estadísticamente significativa entre las variables de regulación emocional y autorrealización, en función a que la significancia presentó un valor de .139 (p valor > 0.05).

Discusión

Esta investigación planteó como objetivo principal determinar la relación entre regulación emocional y autorrealización en el personal de dos Instituciones educativas en Arequipa, es así que existen muy pocas investigaciones que analizan la relación entre ambos tópicos, siendo estudiadas estas variables como dimensiones de otras por lo que se dificultó hacer un análisis extensivo de las referidas. Los resultados del presente estudio en cuanto al objetivo principal, expusieron que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambos constructos, es decir no se presenta una covariación significativa entre las variables, lo expuesto se explicaría de acuerdo a que si bien la autorrealización supondría una regulación emocional, ya que el que la persona sea responsable de sí misma y pueda crear un impacto positivo en otras personas (Maslow, 2008), se pueden presentar situaciones donde las personas reaccionen de distintas formas (Gross y Thompson, 2007), empero la autorrealización sería relevante en cuanto al nivel de regulación emocional, ya que al poder cubrir ciertas necesidades (Maslow, como se citó en Elizalde et al. 2006), los individuos podrán tener un mayor manejo en lo que pueda presentarse, en los estudios analizados no se logró encontrar alguno que se asemeje con la presente investigación, empero se halló un contraste con Abarca et al. (2020) que encontró una correlación negativa significativa de baja magnitud entre la regulación emocional y autorrealización personal profesoras del género femenino en Ayacucho, y con Valeriano (2022) que encontró una correlación positiva significativa entre la regulación emocional y autorrealización personal.

En cuanto a los objetivos específicos de esta investigación, en primer lugar, se buscó conocer los niveles de la regulación emocional y las dimensiones que la conforman, hallándose niveles promedios de regulación emocional y de sus dimensiones de reevaluación cognitiva y

supresión expresiva. Esto se explicaría, ya que el medio donde labora el personal educativo, supondría diversos estímulos que podrían generar estrés, pero por su formación en este ámbito podrían presentar diversas estrategias para regular las emociones (Gratz y Roemer, 2004). En cuanto a la regulación emocional en general, lo encontrado se asemeja con Ramírez (2022) que encontró niveles medios de regulación emocional en docentes, de cuatro centros educativos públicos y privados en Lima, durante la pandemia, así mismo, estos resultados difieren de los hallados por Santander et al. (2020) que encontró niveles adecuados de regulación emocional en profesores españoles de diferentes niveles educativos.

Por otro lado, en cuanto a las dimensiones de regulación emocional, diversos autores contrastan con lo hallado, es así que Sarolí (2021) encontró una tendencia alta en la dimensión de supresión expresiva y una baja presencia de reevaluación cognitiva en profesores de inicial en Lima, Ramírez (2022) estimó en profesores de Lima, niveles altos en cuanto a la reevaluación positiva, focalización de planes y centrarse a lo positivo, que difiere a lo encontrado en la dimensión de reevaluación cognitiva y Hewitt-Ramirez et al. (2023) que hallaron niveles bajos de ira en rasgo y estado en profesores colombianos, que es discordante respecto a los valores medios expuestos en la dimensión de la supresión expresiva de este estudio. Es necesario mencionar que investigadores como De la Fuente (2019) no encontraron diferencias significativas entre docentes y auxiliares, en cuanto a cómo se presenta la regulación emocional.

Otro objetivo planteado, fue conocer los niveles de la autorrealización y de sus dimensiones, es así que la presente investigación halló un nivel promedio de autorrealización, por lo que se podría inferir que estos resultados se explicarían en función a que sí bien en los últimos años se buscó implementar cambios respecto a lo laboral con el personal educativo, aún faltan muchos cambios por realizar, siendo relevante la retribución económica por las labores

ejercidas de este grupo ocupacional en nuestro que país, que genera un bienestar emocional y bienestar en la vida y posteriormente generando una contribución a la sociedad (Csikzentmihalyi, como se citó en Biswas y Diener, 2006), estos datos expuestos en cuanto a los resultados, se asemejan a lo encontrado por Huamani (2019) que expuso una realización personal media en profesores de primaria en Cusco, pero contrastando con Urtecho (2021) que evidenció una deficiente autorrealización en docentes de Trujillo, así como con Ramírez (2021) que expuso una realización personal alta en docentes de Arequipa y con Sedano y Nolaya (2021) halló una autorrealización con tendencia a lo bueno, en la ciudad de Huancavelica. En función a las dimensiones de la autorrealización, se encontró a la vivencia experiencial y creatividad en niveles promedios, a la apertura experiencial en un nivel bajo y a la confianza orgánica y libertad experiencial en niveles altos.

Además, se buscó conocer la relación entre las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones de la autorrealización, en esta investigación se encontró correlaciones negativas entre supresión expresiva con apertura experiencial, vivencia experiencial y con libertad experiencial, explicándose lo expuesto, con que, al tener una modulación en las reacciones emocionales los individuos no también podrán reprimir otras emociones (Rogers, 2000, como se citó en Adanaque y Pérez, 2021), por lo que es importante que se trabajen técnicas de regulación emocional en este ámbito laboral, para que si bien se dé una supresión en las reacciones, esta se maneje adecuadamente y no se repriman las emociones. Estos resultados se podrían asemejar a lo encontrado con Valdés et al. (2020) que encontró una relación significativa entre supresión expresiva con la realización personal, en psicólogos que laboraban en diversas instituciones, entre ellas colegios, por otro lado, Llagas (2021) encontró una correlación negativa y significativa entre la supresión expresiva con la autorrealización, siendo similar al presente

estudio, empero este último autor contrasta con la investigación, en otros resultados, ya que halló correlaciones positivas entre la reevaluación cognitiva con la autorrealización. Por su parte, Hernández-Montaño y González-Tovar (2022) difieren con los resultados hallados, ya que encontraron correlaciones positivas entre las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión expresiva con la realización personal.

Finalmente, esta investigación buscó conocer las diferencias significativas entre las variables con el sexo y la edad, en cuanto al constructo de regulación emocional, solo la dimensión de supresión expresiva presentó estas diferencias con la edad, donde el mayor rango promedio se presentó en la edad de 18 a 25 años, siendo los participantes de la muestra más jóvenes, esto se explicaría a que a veces los jóvenes por falta de experiencia en los trabajos o conocimiento de sus funciones y derechos, tiendan a ajustar sus reacciones por miedo a perder sus empleos. Estos resultados se asemejan a lo encontrado por Hewitt-Ramírez et al. (2023) que halló variaciones entre la regulación emocional con la edad, empero difiere con este mismo autor y con De la Fuente (2019), que exponen diferencias significativas con el sexo, aunque estos autores no estudiaron a la supresión expresiva como tal, analizaron la regulación emocional en sí, por lo que estos resultados nos podrían dar un alcance acerca de cómo se presenta la variable

También, se pudo encontrar diferencias significativas entre la dimensión de creatividad del constructo de autorrealización con el sexo, donde el mayor rango promedio se presentó en el sexo femenino, respecto a estos resultados no se encontraron estudios similares o contrastantes, por lo que es relevante que se ejecuten mayores investigaciones que analicen las diferencias significativas con la autorrealización, así como con la regulación emocional.

Conclusiones

Primera. No se presentó una relación estadísticamente significativa entre la regulación emocional y autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Segunda. Se halló un nivel promedio de regulación emocional en general y en sus dos dimensiones de reevaluación cognitiva y supresión expresiva en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Tercera. Se presentó un nivel promedio de autorrealización en general y sus dimensiones de vivencia experiencial y creatividad, así como un nivel bajo de apertura experiencial y un nivel alto de confianza orgánica y libertad experiencial. en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Cuarta. Se encontró correlaciones estadísticamente significativas negativas de nivel muy débil entre la dimensión de supresión expresiva con las dimensiones de apertura experiencial y vivencia experiencial, así mismo, se presentó una correlación estadísticamente muy significativa negativa de nivel débil entre supresión expresiva y libertad experiencial, en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Quinta. Se hallaron diferencias significativas entre la dimensión de supresión expresiva con la edad en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Sexta. Se presentaron diferencias significativas entre la dimensión de creatividad con el sexo en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa.

Sugerencias

Primera. Se recomienda realizar actividades preventivas promocionales dirigidas al personal educativo, donde se brinde psicoeducación dirigido por psicólogos (as) y que enfoque técnicas para tener una adecuada regulación emocional y liberación emocional ante sucesos estresantes, en función a que el personal educativo debe regular sus emociones en diversas situaciones para trabajar con estudiantes.

Segundo. Se sugiere que los directivos de las Instituciones educativas donde se realizó la investigación, promuevan la autorrealización en el personal educativo, mediante incentivos educativos y económicos, así como por reconocimiento de acuerdo a los logros propuestos, para que el personal educativo encuentre satisfacción al realizar sus actividades y se promueva la autorrealización.

Tercera. Es recomendable que se realicen investigaciones sobre tópicos relacionados a la psicología positiva, con temas como la autorrealización, para que así se promueva el bienestar personal de distintos grupos ocupacionales, como el personal educativo.

Cuarta. Se deben realizar estudios que busquen la validación de instrumentos psicométricos con las variables de estudio, debido a que en nuestro país y en forma local existen muy pocos instrumentos estandarizados que midan estos constructos.

Quinta. Se sugiere se realice mayor número de investigaciones sobre regulación emocional y su relación con la autorrealización, en diferentes Instituciones educativas de diferentes rubros educativos de carácter privado, público, parroquial y de la PNP, para conocer cómo se presenta las variables en diferentes contextos educativos.

Sexto. Se recomienda que se realicen investigaciones sobre la regulación emocional y la autorrealización donde se analicen las diferencias significativas con características como el sexo

y la edad, para saber las variaciones que se puedan presentar en los constructos referente a estos aspectos.



Limitaciones

Primera. La principal limitación de este estudio fue el tiempo y la forma de coordinación con los directivos de las Instituciones educativas, ya que se solicitaba muchos requisitos para la aceptación de la toma de instrumentos.

Segunda. La coordinación con los docentes y el personal administrativo, presentó problemas respecto al tiempo de aplicación de los instrumentos, debido a que los agentes educativos presentaban diversas actividades en el periodo de aplicación de los instrumentos.



Referencias

- Abarca, C., Ramírez, L., & Caycho-Rodríguez, T. (2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Apuntes universitarios*, 10(2), 30-45.
<https://doi.org/10.17162/au.v10i2.438>
- Adanaque, J. L., & Pérez, M. N. (2021). *Construcción y procesos psicométricos de una escala de percepción frente a la autorrealización personal en estudiantes de nivel superior de Lima Norte 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71233/Adanaque_VJL-P%
c3%a9rez_CMN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71233/Adanaque_VJL-P%c3%a9rez_CMN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asociación Americana de Psicología. (1 de enero de 2017). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Biswas, R., & Diener, E. D. (2006). The subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness. *Social Indicators Research* .76(2), 185-205.
<https://psycnet.apa.org/record/2006-07539-002>
- Breñas, J. F. (2018). *El nivel de satisfacción de las necesidades humanas y las necesidades laborales en docentes de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de Sicuani-Cusco*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín].
[https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3b89eaf-169a-47ca-bdbe-
f1aee0380009/content](https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3b89eaf-169a-47ca-bdbe-f1aee0380009/content)
- Bühler, C. (1962). *Psychologie in leben unserer zeit*. Droemer-Knaur.
- De La Fuente, M. (2019). *Regulación y expresividad emocional en docentes de centros de educación inicial privados en Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626430/Ch%c3%a1vez_CM.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Elizalde, A., Martí, M., & Martínez, F. A. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*.5(15), 1-18.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30517306006>

Guevara, B. O. (2020). *Efecto del programa ESTRAUTOVA en la autorrealización del profesional de enfermería de Hospital Regional II-2 "JAMO" Tumbes, 2019*. [Tesis de Doctorado, Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53836/Guevara_HBO.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26, 41-54. <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

Gross, J. J. (1999). Regulación de las emociones: pasado, presente, futuro. *Cognición y emoción*, 13(5), 551-573.

<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/026999399379186?scroll=top&needAccess=true>

Gross, J. J. (1999). Regulación de las emociones centrada en antecedentes y respuestas:

- consecuencias divergentes para la experiencia, la expresión y la fisiología. *J Pers Soc Psychol*, 74(1), 224-237. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9457784/>
- 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://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2019/07/Gross-James-Individual-Differences-in-Two-Emotion-Regulation-Processes....pdf>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2007). Sentiment Directive: Theoretical Nitty-gritties en J. J. Gross (Ed.), *Guidebook of sentiment directive* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). Mc Graw Hill.
- Hernández-Montaña, A., & González-Tovar, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 90-103. <https://www.redalyc.org/journal/798/79872419007/html/>
- Hewitt-Ramírez, N., Rueda, C. M., Vega, A. M., Alarcón, M. A., Velandia, S. P., & Villamil, R. P. (2023). Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de Educación Básica Primaria. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(1), 45-63. <https://www.redalyc.org/journal/1053/105374442005/html/#t1>
- Huamani, L. S. (2019). *Síndrome de Burnout y satisfacción laboral en los profesores de educación primaria de la I.E. N° 57001-792 del distrito de Sicuani. Canchis Cusco. 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ad1a725f-8553-4f91-a345->

[df93735ffb1c/content](#)

Kead, A. P., Garrido, L., & Uribe, N. (2011). Modalidades Evaluativas en la Regulación

Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1),

29-39. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921807002.pdf>

Lester, D. L. (1990). The collett-lester fear of death scale: The original versión and a revision.

Estudios sobre la muerte, 14(5), 451-468.

[https://www.researchgate.net/publication/247510965_The_Collett-](https://www.researchgate.net/publication/247510965_The_Collett-Lester_Fear_of_Death_scale_The_original_version_and_a_revision)

[Lester_Fear_of_Death_scale_The_original_version_and_a_revision](https://www.researchgate.net/publication/247510965_The_Collett-Lester_Fear_of_Death_scale_The_original_version_and_a_revision)

Llagas, M. K. (2021). *Autoconcepto Personal y Regulación Emocional en Role-players entre 18*

y 35 años de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654819/LlagasO_M.pdf

[?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654819/LlagasO_M.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Lopes, P. N., Salovey, P., Coté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15755224/>

Maslow, A. H. (1943). Una teoría de motivación humana. *Revisión psicológica*, 50(4), 370-396.

<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Maslow, A. H. (1968). *Hacia una psicología del ser*. (6ª ed.). Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. (3ª ed.). Editorial Kairos.

Maslow, A. H. (2008). *La personalidad creadora*. (9ª ed.). Kairós

Mondragon-Barrios, L. (2009). Consentimiento informado: una praxis dialógica para la investigación. *Rev Invest Clin*, 61(1), 73-82.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788237/#:~:text=El%20consentimiento%20informado%20es%20un,el%20desarrollo%20de%20la%20misma.>

Morales, Y. M., & Tito, R. S. (2023). *Cuestionario de Regulación Emocional ERQ: Evidencias Psicométricas en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113756/Morales_MYM-Tito_CRS-SD.pdf?sequence=1

Núñez, Y. L. (2019). *Regulación emocional y su relación con la perspectiva del tiempo y mindfulness disposicional en adolescentes escolarizados de la comuna de Talcahuano*. [Tesis de Maestría, Universidad de Concepción].

<http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/966/1/Tesis%20Regulacion%20emocional.pdf>

Pagano, E. J., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(1), 18-32.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002021000100018

Ramirez, L. I. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores en pandemia por COVID-19*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2400/Ramirez%20Ignacio%20c%20Lourdes%20Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, M. (2021). Síndrome de Burnout y entusiasmo por el trabajo en docentes de educación Básica Especial y regular en Arequipa. *Revista de Psicología*, 11(2), 55-67.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1397/1417>

Recio-Reyes, R. G., Gómez-Sánchez, D., López-Gama, H., & Oviedo-Marín, R. (2012).

Autorrealización de los empleados de la presidencia municipal de Rioverde, San Luis Potosí, México. *CienciaUAT*, 6(3), 14-19.

<https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942927004.pdf>

Ruesta, A. C. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional*. [Tesis de Bachiller, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3133/1/TIB_RuestaEspinozaAngela.pdf

Santander, S., Gaeta, M. L., & Martínez-Otero, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 225-246.

<https://www.redalyc.org/journal/274/27468087011/html/>

Saroli, D. (2021). *Regulación emocional y Optimismo disposicional en el profesorado de instituciones de educación inicial de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656700/SaroliA_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Sedano, M. A., & Nonalaya, M. S. (2021). *Estrés y clima social laboral en docentes de Educación Básica de una Red Educativa Rural Huancavelica-2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes].

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3162/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59(2-3), 25-52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7984164/>

Ticona, L. I., & Zaa, K. S. (2021). *Programa de regulación emocional “Yo me regulo” para adolescentes institucionalizados*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].

[https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dbec670a-589a-4aeb-a0f6-52ff0a9540a5/content#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20\(RE\)%20%E2%80%9C,Thompson%2C%201994\).](https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dbec670a-589a-4aeb-a0f6-52ff0a9540a5/content#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20(RE)%20%E2%80%9C,Thompson%2C%201994).)

Urtecho, P. L. (2021). *La aplicación de las herramientas del coaching en el clima organizacional de los docentes de I.E.P. Andrés Avelino Cáceres de Trujillo - 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87024/Urtecho_APL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valdés, K. P., González-Tovar, J., Hernández, A., & Sánchez, L. M. (2020). Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 10(1), 6430. <https://doi.org/10.18041/2322-634x/rcso.1.2020.6430>

Valeriano, M. A. (2022). *Inteligencia emocional y burnout en docentes de Instituciones Educativas Privadas en contexto de COVID-19, Lima – Callao*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a739cc46-e5cb-4f29-81c7-ddfff4082ea1/content>

Velásquez, J. S. (2022). *Procrastinación y la autorrealización personal en los trabajadores de una empresa del sector industrial, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal].

http://repositorio.unfv.edu.pe:8080/bitstream/handle/20.500.13084/5980/TESIS_VELAS

[QUEZ% 20FLORES% 20JHONATAN% 20STEVEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe:8080/bitstream/handle/20.500.13084/5980/QUEZ%20FLORES%20JHONATAN%20STEVEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Anexos

Anexo 1

AUTORIZACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO





Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

De la investigación titulada: Regulación emocional y en la Autorrealización en el personal de dos instituciones educativas en Arequipa 2023.

Investigador (a): Sonaly Palomino

La investigación tiene como objetivo determinar la influencia entre regulación emocional y la autorrealización en el personal educativo de dos Instituciones educativas en Arequipa, se indica que toda información o respuesta realizada por usted es muy confidencial lo que indica que cualquier respuesta respecto a las preguntas formuladas en los ítems no pueden ser conocidas por ninguna respuesta, tampoco podrán ser reconocidas e identificadas en ninguna fase de la investigación, se indica que las respuestas en su veracidad pueden dar un valor significativo en el estudio ya que este se valora en los resultados para que finalmente se pueda realizar una adecuada recomendación.

Asimismo, sé que puede negar responder cualquier respuesta o puede retirarse del proceso de investigación en la que se crea conveniente.

De acuerdo al consentimiento informado se tiene la siguiente leyenda:

Sí _____ Acepto voluntariamente participar en este estudio.

No _____ Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Para cualquier consulta o duda puede comunicarse al número 954720827.

Correo: sonaly.palomino96@gmail.com

Anexo 3

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

EDAD:

SEXO:

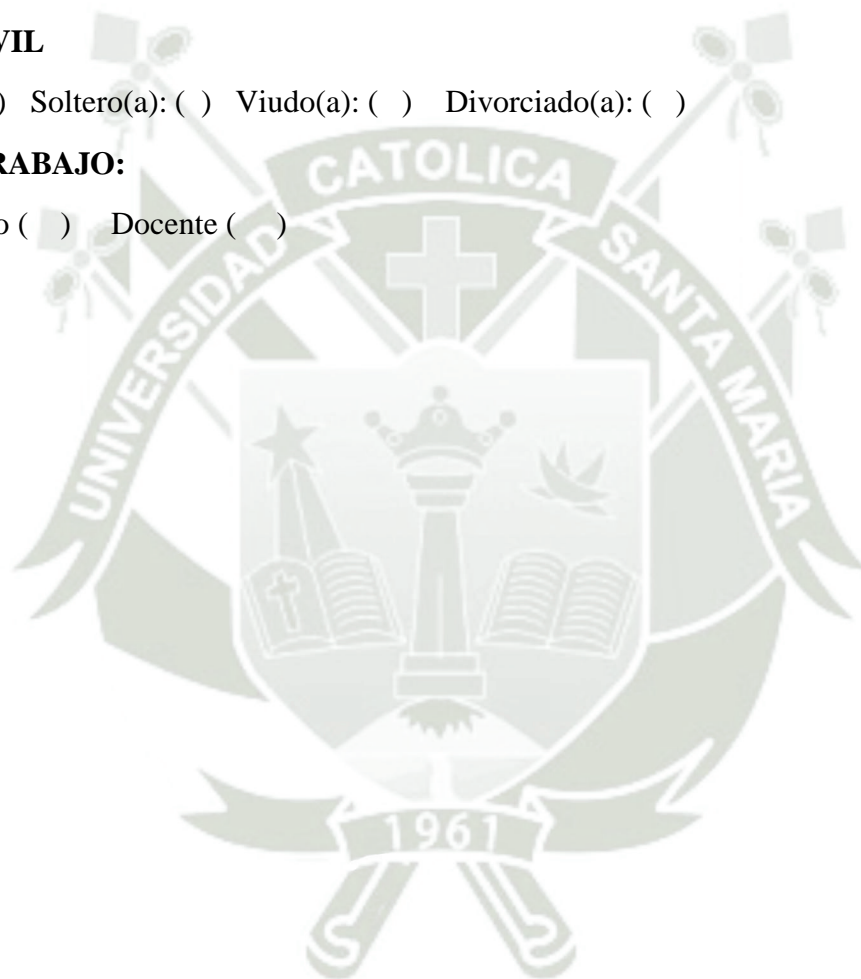
Femenino () Masculino ()

ESTADO CIVIL

Casado(a): () Soltero(a): () Viudo(a): () Divorciado(a): ()

ÁREA DE TRABAJO:

Administrativo () Docente ()



Anexo 4

CUESTIONARIO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL (ERQ)

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentará unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre como controla sus emociones. Responda las preguntas de la forma más sincera y clara posible, escogiendo para cada pregunta una opción entre las 7 posibilidades existentes.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Ligeramente en desacuerdo

4= Ni de acuerdo ni en desacuerdo

5= Ligeramente en desacuerdo

6=De acuerdo

7= Totalmente de acuerdo.

N o	PREGUNTAS	ESCALA						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.							
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos							
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo,							

	tristeza o enfado modifíco lo que pienso sobre ello).							
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.							
6	Controlo mis emociones no expresándolas.							
7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio mi manera de pensar sobre esa situación.							
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.							
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas							

10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio mi manera de pensar sobre esa situación.							
----	--	--	--	--	--	--	--	--



Anexo 5

ESCALA DE PERCEPCIÓN FRENTE LA AUTORREALIZACIÓN PERSONAL

INSTRUCCIONES:

Responda las preguntas siguientes con tranquilidad respecto a la autorrealización las respuestas deben de marcarse bajo los niveles que se detalla a continuación donde:

- 1= Nunca.
- 2= Casi nunca.
- 3= Usualmente.
- 4= Casi siempre.
- 5= Siempre.

N o	AFIRMACIONES	ESCALA				
		1	2	3	4	5
1	Soy tolerante a los cambios de mi vida.					
2	Me hace fácil, cambiar mis hábitos o costumbres.					
3	Si algo me parece aburrido, busco otras maneras de divertirme					
4	Busco nuevas maneras de vivir dejando atrás hábitos, costumbres y creencias que ya no son útiles					
5	Respeto las reglas y normas de mi país					
6	Acepto mis errores, para luego corregirlos.					
7	Soy consecuente con mis actos					

8	Creo que soy el único responsable de mi forma de vivir.					
9	Puedo satisfacer mis necesidades respetando límites.					
10	Creo que existe un momento indicado para poder hacer lo que deseo.					
11	Considero que hay nuevas formas de vivir la vida y salir de la rutina					
12	Comprendo que existen límites para hacer lo que deseo.					
13	Considero que soy libre en cada momento de mi vida.					
14	Realmente puedo elegir de manera libre lo que más me gusta					
15	De las circunstancias adversas aprendo lecciones importantes para mi vida.					
16	Considero que las personas que se equivocan pueden aprender de ello.					
17	Considero que soy capaz de reconocer mis errores cuando me equivoco.					
18	Soy responsable de mis actos					
19	Expreso mis emociones de manera espontánea a fin de tomar una decisión.					
20	Tengo total confianza al tomar una decisión					

21	Puedo descubrir y elegir lo mejor para satisfacer mis necesidades.					
22	Cada cosa que realizo ayuda a cumplir mis expectativas futuras					
23	Todas las experiencias positivas que tengo dan sentido a mi vida					
24	Respeto la opinión de los demás a pesar de que yo pueda pensar lo contrario.					
25	Considero que mediante mis esfuerzos cubro mis necesidades y deseos personales					
26	Siento que todo lo que hago ayuda a cumplir con mis expectativas					
27	Hago lo que a mí me parece que está bien.					
28	Me puedo adaptar a toda situación.					
29	Al momento de tomar una decisión considero las ventajas y desventajas que provocaría					
30	Lo más importante en la vida es vivir cada momento según corresponda					
31	Considero que el presente es más relevante que el pasado					
32	Participo y vivo de cada experiencia					
33	Cuando salgo a la calle lo más importante es disfrutar de ese momento, sin importar los problemas del pasado					

34	Lo que yo soy y haga en cada momento nuevo, dependerá de la situación					
35	Me doy cuenta de mí mismo para poder vivir completamente cada momento nuevo como yo quiero.					
36	Considero que todo momento es nuevo, único e irrepetible					
37	Soy capaz de reconocer y expresar mis sentimientos.					
38	Las experiencias nuevas ayudan a encontrar nuevas formas para vivir mejor					
39	Toda situación es una oportunidad para poder conocer mejor a los demás.					
40	Siento que toda situación nueva es una oportunidad para conocerme mejor.					

