

Dificultades de regulación emocional y conductas autolesivas en estudiantes de Secundaria

Emotional regulation difficulties and self-injury behaviors in secondary school students

Dificuldades de regulação emocional e comportamentos autodestrutivos em estudantes do ensino médio

Gabriela Asunción Mítma Villca

gabrielamitmavillca@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2485-492X>

Universidad Técnica de Oruro, Oruro, Bolivia

Víctor Hugo Barreto Condori

psicoasignaturas@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1899-5440>

Universidad Técnica de Oruro, Oruro, Bolivia

<https://doi.org/10.33996/rpp.v1i1.5>

Artículo recibido: 12 de agosto 2023 / Revisado: 05 de octubre 2023 / Aceptado: 10 de diciembre 2023 / Publicado: 03 de mayo 2024

Resumen

La adolescencia se caracteriza por intensos cambios emocionales y sociales que incrementan la vulnerabilidad de los estudiantes de secundaria ante la dificultad para regular sanamente sus emociones, aumentando el riesgo de que incurran en conductas autolesivas. Es por tanto que el presente estudio tuvo el objetivo de analizar la relación entre las dificultades en la regulación emocional y las conductas autolesivas en estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Antofagasta. Se adoptó un enfoque cuantitativo, bajo un paradigma positivista y un diseño correlacional no experimental. La población objetivo fueron 300 estudiantes de género femenino, de las cuales se seleccionó una muestra de 169. Se utilizaron la Escala de Autolesión de SHAGER y el Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional DERS-E para la recolección de datos, los cuales fueron analizados mediante el software IBM-SPSS. Los resultados revelaron una correlación significativa entre las dificultades en la regulación emocional y la frecuencia de conductas autolesivas. Se concluye que las estudiantes con mayores dificultades para gestionar sus emociones son más propensas a recurrir a la autolesión como mecanismo de alivio emocional. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones educativas enfocadas en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, con el fin de prevenir conductas autolesivas y promover el bienestar integral de las estudiantes.

Palabras clave: Regulación emocional; Conductas autolesivas; Ámbito educativo; Adolescencia

Abstract

Adolescence is characterized by intense emotional and social changes that increase the vulnerability of high school students to difficulties in healthy emotional regulation, increasing their risk of engaging in self-harming behaviors. Therefore, the present study aimed to analyze the relationship between difficulties in emotional regulation and self-harming behaviors in students at the preparatory Antofagasta Educational Unit. A quantitative approach was adopted, under a positivist paradigm and a non-experimental correlational design. The target population was 300 female students, from whom a sample of 169 was selected. The SHAGER Self-Harm Scale and the DERS-E Difficulties in Emotional Regulation Questionnaire were used for data collection, which were analyzed using IBM-SPSS software. The results revealed a significant correlation between difficulties in emotional regulation and the frequency of self-harming behaviors. It is concluded that female students with greater difficulty managing their emotions are more likely to resort to self-harm as a means of emotional relief. These findings underscore the need to implement educational interventions focused on developing emotional regulation skills to prevent self-injurious behaviors and promote students' overall well-being.

Keywords: Emotional regulation; Self-injurious behaviors; Educational setting; Adolescence

Resumo

A adolescência é caracterizada por intensas mudanças emocionais e sociais que aumentam a vulnerabilidade dos estudantes do ensino médio às dificuldades de regular suas emoções de forma saudável, aumentando o risco de automutilação. Portanto, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre dificuldades de regulação emocional e comportamentos de automutilação em alunos da Unidade Educacional do Liceo Antofagasta. Foi adotada uma abordagem quantitativa, sob um paradigma positivista e um delineamento correlacional não experimental. A população alvo foi de 300 estudantes do sexo feminino, das quais foi selecionada uma amostra de 169. Para a coleta de dados foram utilizados a Escala de Autolesão SHAGER e o Questionário DERS-E sobre Dificuldades na Regulação Emocional, os quais foram analisados por meio do software IBM-SPSS. Os resultados revelaram uma correlação significativa entre dificuldades na regulação emocional e a frequência de comportamentos autodestrutivos. Conclui-se que alunos com maior dificuldade em gerir as emoções são mais propensos a recorrer à automutilação como forma de alívio emocional. Essas descobertas ressaltam a necessidade de implementar intervenções educacionais focadas no desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, a fim de prevenir comportamentos autolesivos e promover o bem-estar geral dos alunos.

Palavras-chave: Regulação emocional; Comportamentos autodestrutivos; Campo educacional; Adolescência

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional es la capacidad que tienen las personas para monitorear, evaluar y modificar las respuestas emocionales para alcanzar objetivos personales y sociales (Gross, 2002). Carecer de esta capacidad puede llevar al sujeto a no saber cómo gestionar sus emociones y recurrir a la autolesión como mecanismo de afrontamiento (Nock, 2010). Por lo tanto, comprender esta dinámica es crucial para desarrollar intervenciones efectivas en la prevención y tratamiento de estas conductas.

Por otra parte, durante la adolescencia, los estudiantes de secundaria se enfrentan un período de cambios emocionales y sociales que puede intensificar su vulnerabilidad ante la dificultad para regular sanamente sus emociones, lo que puede influir en la aparición de conductas autolesivas. La falta de conocimiento sobre este problema y la escasez de recursos para intervenir eficazmente ante esta problemática agravan la situación (Chambi Mendoza, 2019) sobre todo en Bolivia, tal como lo evidencian diversos testimonios en el Alto, particularmente en el municipio de Oruro.

Por lo tanto, la solución en Bolivia específicamente dentro del municipio de Oruro, para evitar que las dificultades de regulación emocional y las conductas autolesivas en adolescentes, es fundamental implementar intervenciones, que ayuden a los adolescentes a "desarrollar habilidades de afrontamiento y autorregulación" (Linehan, 2015, p. 102). La presente investigación busca comprender cómo aquellos factores sociales, como el apoyo social percibido y las dinámicas interpersonales, influyen en la capacidad de regulación emocional (Nock, 2010). Para cumplir esta meta, se planteó el objetivo de determinar las dificultades de regulación emocional con relación a las conductas autolesivas en estudiantes de 2° y 3° nivel de secundaria de la Unidad Educativa Liceo Antofagasta, en coordinación con Defensa Niñas y Niños Internacional del municipio de Oruro.

En consecuencia, la presente investigación se justifica por su relevancia teórica, metodológica, práctica y social. Teóricamente, busca generar conocimiento sobre los mecanismos emocionales que subyacen a las conductas autolesivas en adolescentes, llenando un vacío en la comprensión de esta

problemática. Metodológicamente, se propone validar y fortalecer los instrumentos de medición utilizados, contribuyendo a la robustez de futuras investigaciones en psicología. Prácticamente, los resultados beneficiarán directamente a los estudiantes, al proporcionar herramientas para mejorar su regulación emocional y reducir las autolesiones. Asimismo, los educadores y padres obtendrán información valiosa para identificar y apoyar a los jóvenes en riesgo. Socialmente, este estudio busca tener un impacto significativo al abordar un problema crítico de salud mental, facilitando la creación de programas de prevención e intervenciones basadas en evidencia. La implementación de políticas públicas efectivas, basadas en estos hallazgos, podría mejorar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes y crear entornos escolares más seguros.

Antecedentes de la investigación

A continuación, se presentan investigaciones encontradas en las bases de datos desde el año 2020 al 2023 sobre la problemática de las dificultades de regulación emocional y conductas autolesivas que fueron consideradas como antecedentes de esta investigación. Las más relevantes se mencionan en los siguientes párrafos.

En principio se partió del estudio denominado “Ideación suicida y las autolesiones en los trastornos de conducta alimentaria: prevalencia y relación con la desregulación emocional” realizado por Del Álamo (2020). Su objetivo fue analizar cómo se relacionan la ideación suicida y las autolesiones en pacientes con trastorno de conducta alimentaria. La metodología consistió en un diseño descriptivo, la muestra para la relación entre autolesiones y la desregulación emocional fue de 20 pacientes. Se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y dos preguntas adaptadas de la Escala de Pensamientos y Conductas Autolesivas. Se encontró que el porcentaje de pacientes con trastorno de conducta alimentaria con ideación suicida fue mayor que el porcentaje de pacientes con presencia de autolesiones. Aunque hubo relación entre ideación suicida y autolesiones, esta no fue estadísticamente significativa, y no se encontró vinculación alguna entre autolesiones y la Escala DERS. Se concluyó que es esencial una mayor atención al comportamiento suicida en esta población.

Otro antecedente relevante fue un estudio de Bautista, Vera, Machado y Rodríguez (2022) donde se investiga la relación entre la autolesión, la depresión, la desregulación emocional y los estilos de afrontamiento en adolescentes de Sonora, México. Su objetivo fue entender cómo estas variables se interrelacionan y contribuyen a la conducta de autolesión, desarrollando un modelo explicativo. Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal y explicativo, con una muestra de 5.835 adolescentes de 11 a 15 años. Los instrumentos implementados fueron el cuestionario sociodemográfico y el test de Autolesión. Los resultados mostraron que el modelo predictivo explicaba el 61% de la varianza en autolesiones severas y el 72% en autolesiones leves. La depresión, en sus dimensiones cognitivo-afectiva y somática, mostró la mayor capacidad explicativa, correlacionándose positivamente con la desregulación emocional y estilos de afrontamiento de evitación. El modelo clasificó correctamente al 84.1% de los casos severos y al 88.2% de

los leves, destacando la necesidad de seguir investigando para mejorar las intervenciones en esta población vulnerable.

Así mismo, Cabrera Torres (2022) en su investigación de la regulación emocional y conductas autolesivas en alumnas de un Instituto Educativo de Pomalca, Perú, se planteó como objetivo delimitar la correlación existente entre la regulación emocional y las conductas autolesivas en alumnas de Pomalca con edades comprendidas entre 13 y 16 años. La metodología fue de tipo aplicada, con un diseño no experimental, transversal y de nivel correlacional, utilizando una muestra de 220 alumnas. Como instrumento se implementó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional acondicionada al Perú. Para la segunda variable se empleó la Escala de autolesión de Shager (2015), Los resultados mostraron una correlación inversa de significancia nula entre las variables regulación emocional y conductas autolesivas. En cuanto a las dimensiones de autolesión, como auto-castigo, anti-suicidio y disociación, se encontró una relación inversa altamente significativa. Asimismo, entre las conductas autolesivas y la dimensión de conductas establecidas por metas también hubo una relación inversa altamente significativa. El 55,5% de las alumnas presentaron un nivel medio de regulación emocional y alta de acciones autolesivas, respectivamente. Se concluye que las alumnas necesitan soporte emocional ante situaciones estresantes.

Para cerrar, se consideró la investigación de Sánchez del Pozo y Pari Roque (2022) centrada en la desregulación emocional y la impulsividad en relación con las autolesiones sin intención suicida en adolescentes de Lima Metropolitana, Perú. Su objetivo fue determinar cómo estas variables explican los distintos tipos de autolesiones. Se utilizó un diseño no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 624 adolescentes de 12 a 17 años. Para medir las variables, se aplicaron tres escalas: la DERS-S para desregulación emocional, una escala ad hoc llamada ECIR para impulsividad, y la Cédula de autolesiones basada en el DSM-5. Los resultados indicaron que la combinación de desregulación emocional e impulsividad tiene un efecto mediano sobre las autolesiones, con un coeficiente de determinación (r^2) de 0.12. Aunque se concluye que ambas variables influyen en las autolesiones sin intención suicida, se recomienda realizar un análisis más profundo utilizando un modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para explorar otras variables relevantes.

Con el propósito de fundamentar sólidamente esta investigación, se presenta un análisis detallado de las variables centrales: dificultades en la regulación emocional y conductas autolesivas en estudiantes. Este análisis abarca definiciones clave, enfoques teóricos relevantes y dimensiones específicas de cada variable, explorando su interacción y relación. Al integrar estos elementos, se busca proporcionar una perspectiva integral y un marco conceptual robusto que sustente el estudio

Regulación Emocional

La regulación emocional es como un conjunto de procesos mediante los cuales las personas influyen en sus emociones, destacando la importancia de las estrategias anticipatorias y de respuesta en la gestión adaptativa de las emociones (Gross y John 2003 p. 349). En tal sentido, se define la regulación emocional

como las maneras de modular, inhibir, intensificar o disminuir la forma de reaccionar ante situaciones desencadenantes de emoción; con el fin de que el individuo se adapte a su entorno” (Gross, 2014, p.6-7). Este concepto “ha ganado un interés creciente en la investigación aplicada, especialmente porque la disfunción de la misma (Desregulación emocional) se ha asociado con una gran cantidad de patologías emocionales y del comportamiento” (Huamaní y Saravia, 2017, p.22).

Conductas Autolesivas

Se refiere a la autolesión, también conocida como automutilación, autoflagelación, o autoviolencia corporal. Es un acto deliberado que destruye o altera el tejido del cuerpo, dejando una marca que permanezca al menos una hora. Incluye la palabra auto, ya que la persona misma lo hace, se considera repetitiva, ya que se realiza con frecuencia y se piensa en ella, aunque no se esté haciendo. La autolesión se puede considerar como un síntoma que indica que hay razones que llevan a la persona a hacerse daño y que puede estar relacionado con una situación dolorosa vivida o con la falta de manejo de emociones. Esta conducta autodestructiva es un mecanismo que no permite que la persona se enfrente a los acontecimientos y causas de su comportamiento. (Santos, 2011 citado por Dávila, 2015).

Dificultades de Regulación Emocional y Autocastigo

Estas dificultades surgen cuando la persona no logra gestionar adecuadamente las emociones intensas, lo que desata reacciones desproporcionadas que pueden afectar las relaciones interpersonales y de rendimiento. Según Gratz y Roemer (2004) las dificultades en la regulación emocional “incluyen factores como la falta de aceptación de las respuestas emocionales, dificultades para actuar hacia metas mientras se experimentan emociones intensas, y la impulsividad emocional, que interfieren con la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva” (p. 23). En concordancia con Gross y Thompson (2007) las dificultades de regulación emocional son “problemas para controlar y manejar respuestas emocionales, que pueden incluir la incapacidad para reducir la intensidad de las emociones negativas, experimentar emociones con mayor frecuencia y duración, y la falta de habilidades para utilizar estrategias adaptativas” (p. 5).

En consecuencia, el sujeto puede tender al autocastigo físico o emocional, con el propósito de restaurar un sentido de justicia o equilibrio interno. Baumeister (1997), lo considera como "una forma de autocrítica severa que las personas adoptan para tratar de compensar comportamientos que consideran moralmente inaceptables o como una respuesta a sentimientos de culpa o vergüenza.” (p. 118). Por ello, este patrón puede ser indicativo de problemas emocionales profundos y requiere atención profesional para su tratamiento y comprensión. Reconocer el rol del ambiente y las estructuras de personalidad en la autolesión permite desarrollar enfoques terapéuticos que aborden tanto las dinámicas internas como las influencias externas que perpetúan esta tendencia.

Teoría de la regulación emocional y conductas autolesivas

Según Linehan (1993) las conductas autolesivas suelen ser una estrategia ineficaz para manejar emociones intensas y dolorosas; en cambio, fortalecer las habilidades de regulación emocional permite a las

personas enfrentar su malestar de forma más saludable, reduciendo la necesidad de recurrir a la autolesión. Este enfoque busca proporcionar alivio y una mayor sensación de control a través de herramientas como la Terapia Dialéctica Conductual, que enseña técnicas de regulación emocional y promueve relaciones interpersonales más positivas.

El enfoque cognitivo conductual en la regulación emocional

Es una teoría que permite identificar y modificar pensamientos y comportamientos disfuncionales que afectan el bienestar. Según Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer y Fang (2012) "el enfoque cognitivo conductual en la regulación emocional se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento negativos mediante estrategias como la terapia cognitiva y la terapia conductual, que utiliza técnicas de reforzamiento y exposición" (p. 394). Este enfoque permite transformar patrones negativos y desarrollar maneras de afrontar las situaciones de forma adaptativa. A través de técnicas como el cambio de pensamientos negativos y el uso de ejercicios de refuerzo y exposición, el afectado puede responder de manera más saludable y funcional ante emociones intensas o difíciles de manejar.

MÉTODO

La presente investigación se contempla desde un paradigma positivista y enfoque cuantitativo. El nivel de la investigación es descriptiva y relacional, de diseño no experimental de corte transeccional o transversal. Las técnicas fueron la observación sistemática y la encuesta, mientras que los instrumentos seleccionados fueron: una escala estandarizada de autolesión de SHAGER diseñada por Dávila (2015) y el Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional DERS-E de Gratz y Roemer (2004) y adaptado por Huamaní y Saravia (2017) Ambos instrumentos tienen un nivel de confiabilidad de 0,957 y 0,843 alfa de Cronbach y han sido adaptados al contexto. La población se constituyó por 300 adolescentes del género femenino estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Antofagasta, correspondientes al 2do y 3er nivel de secundaria en coordinación con Defensa Niñas Niños Internacional, filial Oruro, d, mientras que la muestra fue de 169 estudiantes de 2do y 3er nivel de dicha institución.

Para la recolección de datos, se utilizó el método de muestreo aleatorio simple, asegurando que todas las estudiantes de 2do y 3er nivel de secundaria tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados. Posteriormente, se aplicó el muestreo estratificado para garantizar una representación equitativa de los grupos de interés, dividiendo la población en estratos según criterios como el nivel de estudio y otras características relevantes de la siguiente forma: Se estratificó la población en función de los cursos (2°A, 2°B, 2°C, 2°D, 3°A, 3°B, 3°C y 3°D), se seleccionó un número proporcional de participantes de cada grupo, de acuerdo con el tamaño de cada estrato en la población general y se seleccionó un número proporcional de 169 estudiantes.

Para dar inicio, se coordinó con la directora de la institución, se presentó la documentación necesaria para obtener la autorización de aplicar instrumentos psicométricos en el estudio y un consentimiento dirigido a los padres de familia, quienes autorizaron la participación de las menores en la investigación.

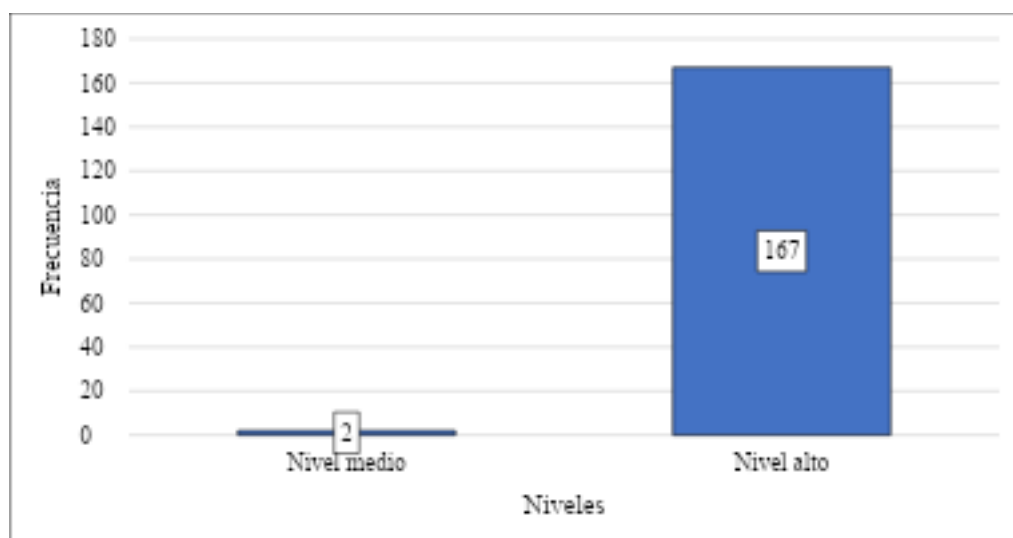
Seguidamente se organizaron las hojas de protocolo de las escalas para su llenado, se procedió con el análisis estadístico de los datos utilizando la plataforma IBM-SPSS, versión 27. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo y, posteriormente, se analizaron las correlaciones de los datos mediante los procesos estadísticos de Spearman, en función de los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov.

RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del Cuestionario de Dificultades de Regulación Emocional y la Escala de Autolesión.

Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) y dos de sus dimensiones: estrategia y conciencia.

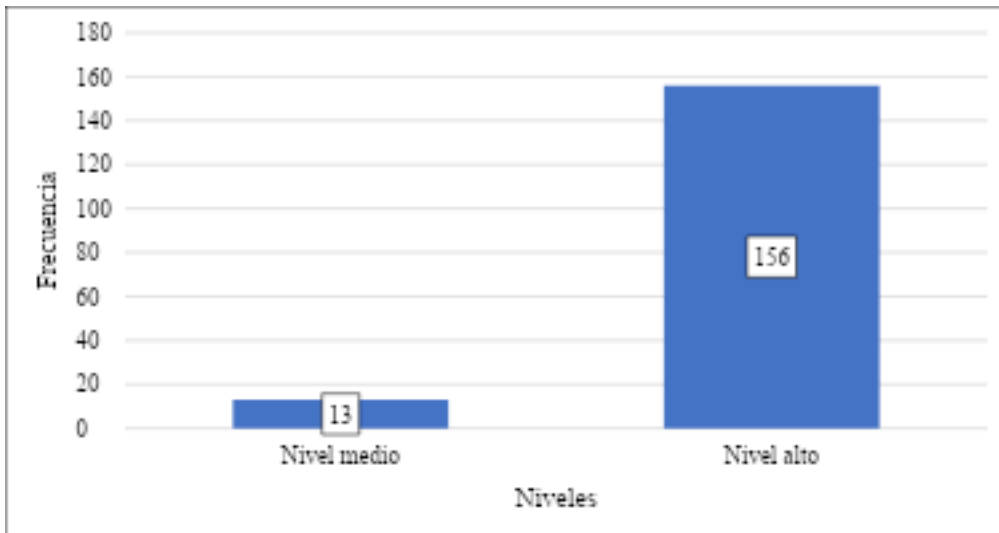
Figura 1. Cuestionario de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E)



Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

En la figura 1 se revela que un notable 98,8% de las estudiantes presenta un alto nivel de dificultades en la regulación emocional, mientras que solo un 1,2% se sitúa en un nivel promedio. Esta diferencia significativa en los resultados sugiere que la gran mayoría de las estudiantes enfrenta dificultades considerables en su capacidad para regular sus emociones.

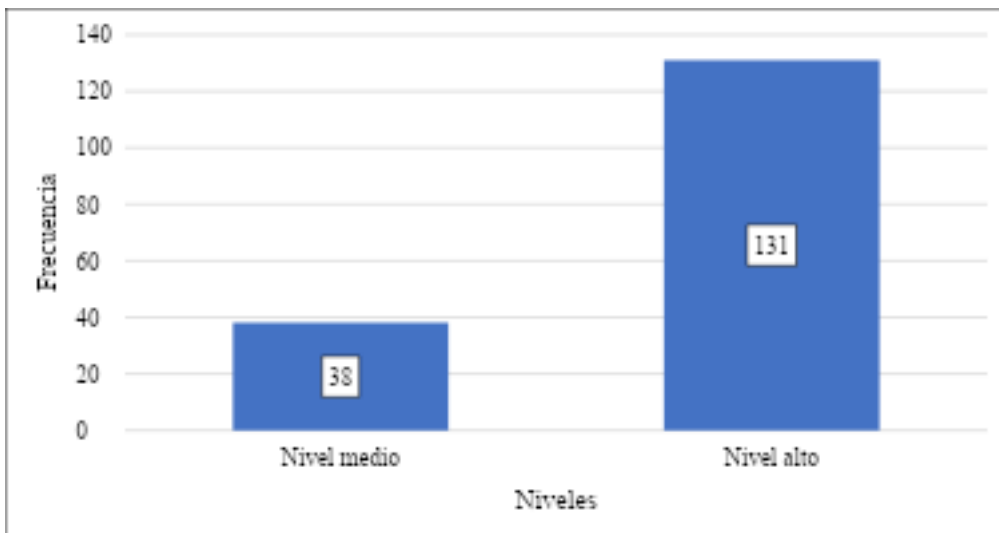
Figura 2. Resultados del DERS-E Dimensión de Estrategias



Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

En la Figura 2, la dimensión de Estrategias del Cuestionario de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E), muestra que el 92,3% tienen un nivel alto de dificultades en el acceso a estrategias de regulación emocional, mientras que solo el 7,7% se encuentra en un nivel medio. Por lo tanto, 156 estudiantes enfrentan serias dificultades para acceder a estrategias adecuadas de regulación emocional y el bajo porcentaje de participantes indica que el acceso a estrategias es una necesidad crítica y poco satisfecha.

Figura 3. Resultados del DERS-E Dimensión de Conciencia



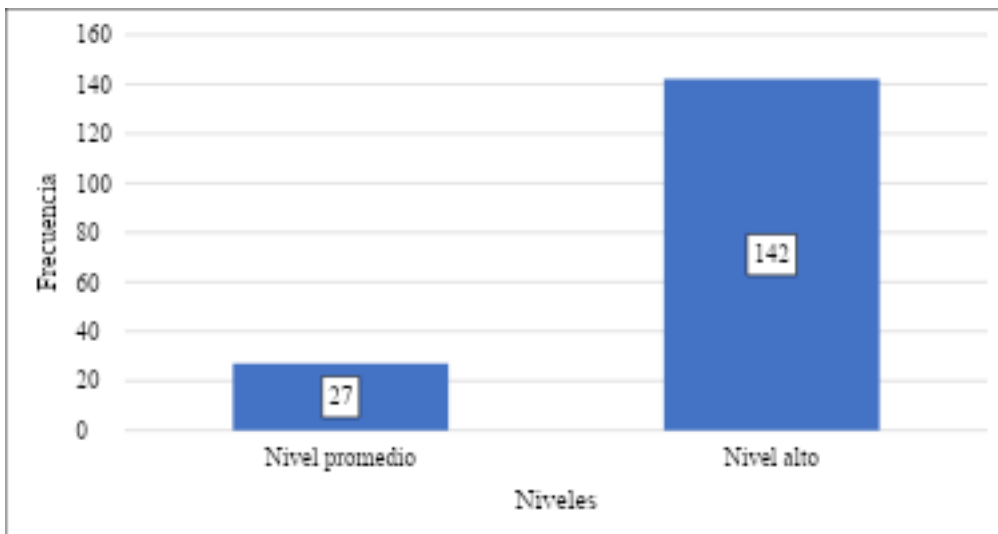
Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

La Figura 3 presenta los resultados de la dimensión de Conciencia del Cuestionario de Dificultades de Regulación Emocional donde se muestra que el 77,5% de las participantes tiene un nivel alto de dificultades de conciencia emocional, mientras que el 22,5% se encuentra en un nivel medio, reflejando una prevalencia significativa.

Escala de Autolesión SHAGER (Dávila, 2015)

A continuación, se presentan los resultados globales obtenidos a través de la escala de autolesión SHAGER, y las dimensiones autocastigo y anti-suicidio.

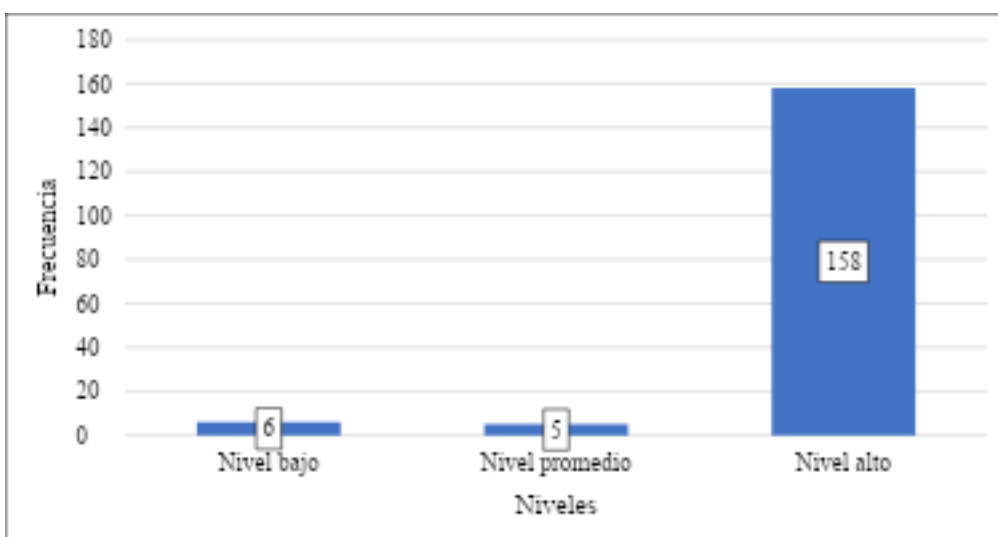
Figura 4. Resultados globales de la Escala de Autolesión de SHAGER



Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

En la Figura 4 se presentan los resultados generales de la Escala de Autolesión de SHAGER (EAS) donde se indica que un 84% de las estudiantes se encuentra en un nivel alto de comportamientos o pensamientos relacionados con la autolesión, mientras que solo un 16% presenta un nivel promedio. Esta alta prevalencia del 84% sugiere que la autolesión representa un problema significativo en esta población. Además, el hecho de que únicamente el 16% se ubique en un nivel promedio pone de manifiesto los serios desafíos que enfrenta la mayoría de los participantes en este ámbito.

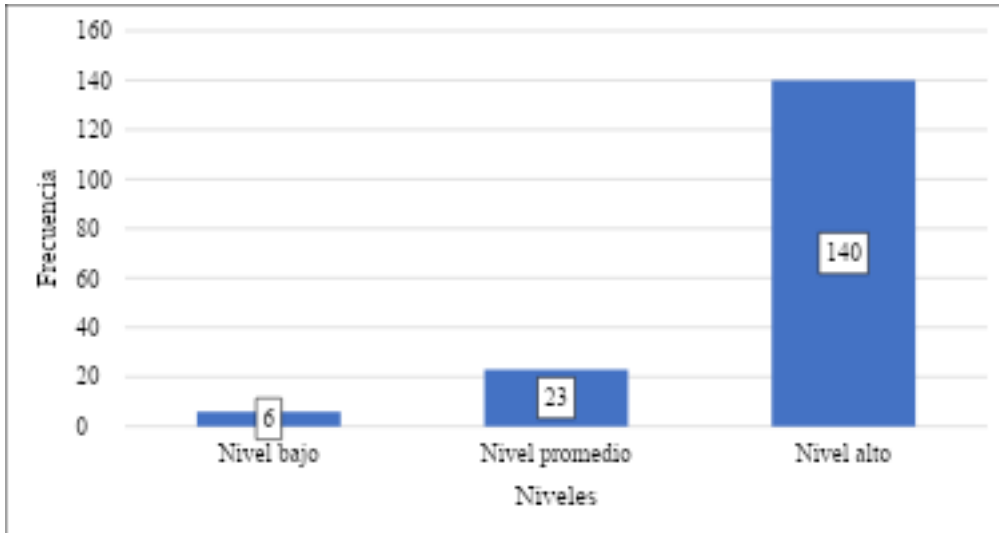
Figura 5. Resultados del SHAGER Dimensión de Autocastigo



Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

En la Figura 5 se presentan los resultados de la dimensión de Autocastigo de la Escala de Autolesión de SHAGER. Los datos revelan que el 93,5% de las estudiantes presenta un nivel alto de autocastigo, mientras que solo el 3,6% y el 3,0% se encuentran en niveles bajo y promedio, respectivamente, lo que evidencia una tendencia preocupante. La alta prevalencia sugiere que la mayoría de las estudiantes enfrenta dificultades significativas relacionadas con la autocompasión y el manejo de la culpa o frustración personal.

Figura 6. Resultados del SHAGER Dimensión Anti suicidio



Nota. Resultado de evaluación en diagrama de barras

En la Figura 6 se presenta los resultados de la dimensión Anti suicidio de la Escala de Autolesión de SHAGER. Los datos indican que el 82,8% se encuentra en un nivel alto en esta dimensión, mientras que el 13,6% presenta un nivel promedio y solo el 3,6% se sitúa en el nivel bajo. Esto sugiere la presencia de factores protectores significativos. La alta prevalencia en el nivel alto sugiere que las autolesiones podrían estar expresando deseos destructivos y suicidas, lo que representa un resultado negativo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos mediante el Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) revelaron una prevalencia significativa de dificultades en la regulación emocional entre las estudiantes. Esta situación, según Garnefski y Kraaij (2007), puede desencadenar patrones de pensamiento negativos y comportamientos desadaptativos. La incapacidad para gestionar adecuadamente las emociones impactan negativamente en la salud mental de las estudiantes, afectando su bienestar general, su capacidad para afrontar el estrés y su habilidad para establecer relaciones saludables. Particularmente, se observó un manejo ineficaz del malestar emocional en la dimensión de estrategias adaptativas. Gross y Thompson (2007) sostienen que la falta de habilidades adecuadas para la regulación emocional puede llevar al uso de métodos menos efectivos, como la supresión, lo que agrava el malestar a largo plazo. Estos hallazgos subrayan la urgencia de implementar intervenciones y sugieren que las dificultades emocionales podrían estar contribuyendo a patrones de pensamiento negativos y conductas desadaptativas.

Además, la baja conciencia emocional observada en los resultados, se traduce en dificultades para reconocer y etiquetar las emociones, limitando la capacidad de respuesta adaptativa. Goleman (1995) enfatiza que esta falta de conciencia obstaculiza el manejo del estrés y las relaciones interpersonales, resaltando la necesidad de intervenciones que fortalezcan la conciencia emocional como componente clave de la inteligencia emocional. La prevalencia de dificultades en la regulación emocional, evidenciada por un relevante 98,8% de las estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Antofagasta, confirma la urgencia de abordar esta problemática. Estos resultados, en consonancia con la teoría de Garnefski y Kraaij (2007), sugieren que estas dificultades emocionales podrían estar contribuyendo significativamente a patrones de pensamiento negativos y conductas desadaptativas en esta población estudiantil.

Asimismo, la Teoría de la Regulación Emocional de Gross (1998) sugiere que la incapacidad para manejar emociones puede resultar en conductas autolesivas. En conjunto, estas teorías subrayan la urgencia de intervenciones adecuadas que aborden tanto los síntomas como las causas subyacentes de las conductas autolesivas en esta población. Por lo tanto, es esencial implementar programas de prevención y tratamiento que no solo aborden las manifestaciones de la autolesión, sino que también proporcionen herramientas para mejorar la regulación emocional.

Otro aspecto relevante que se evidencia en los resultados, es el de las conductas autolesivas que Nock (2009) describe como estrategias que las personas utilizan para regular emociones intensas y pueden ser vistas como intentos de aliviar el sufrimiento emocional cuando las palabras no son suficientes. Los resultados de la Escala de Autolesión de SHAGER muestran que un 84% de las estudiantes presenta niveles altos de autolesión, reflejando una problemática significativa. En la dimensión de autocastigo, un alarmante 93,5%, asimismo, un 81,1% en niveles altos de disociación, la dimensión anti suicidio, con un 82,8% en nivel alto, evidencia comportamientos con deseos destructivos, mientras que las dificultades en límites interpersonales (52,7%) y la influencia interpersonal (48,5%) destacan factores relacionales críticos. Estos hallazgos confirman la necesidad de intervenciones integrales y efectivas.

En la dimensión autocastigo, se originan las creencias irracionales y críticas internas donde el individuo siente que merece sufrir debido a errores o defectos percibidos. En este aspecto se puede apreciar que existe una problemática seria en cuanto al manejo de la autocompasión, la culpa y la frustración personal. Esta alta prevalencia sugiere que la mayoría de las estudiantes probablemente enfrentan conflictos internos derivados de creencias irracionales y una autocrítica severa, como plantea Ellis (2001). Este contexto indica que las estudiantes pueden percibir un merecimiento del sufrimiento debido a errores o defectos percibidos, lo cual incrementa la probabilidad de desarrollar conductas autolesivas.

Al respecto Linehan (1993), sostiene que la prevención del suicidio se enfoca en proporcionar a los individuos habilidades para gestionar el sufrimiento emocional y mejorar la regulación emocional, lo que fomenta conexiones interpersonales que son cruciales en momentos de crisis. Complementando esta visión,

Joiner (2005) destaca que las estrategias anti suicidio deben centrarse en identificar y reducir factores de riesgo, mientras se fortalecen los factores protectores, como el apoyo social y el sentido de pertenencia.

En ello, los resultados reflejan una alta prevalencia de estudiantes en un nivel alto en la dimensión de anti suicidio, esta alta proporción también indica que las autolesiones pueden estar relacionadas con deseos destructivos, lo que representa una preocupación considerable. La importancia de las intervenciones efectivas se reafirma, ya que, como indican Linehan y Joiner, es fundamental proporcionar habilidades para manejar el sufrimiento emocional y fortalecer las conexiones interpersonales, aspectos que son esenciales para la prevención del suicidio y la promoción del bienestar emocional entre los estudiantes.

Es posible decir entonces que los hallazgos de este estudio subrayan la imperiosa necesidad de implementar intervenciones integrales y efectivas en la Unidad Educativa Liceo Antofagasta. La alta prevalencia de dificultades en la regulación emocional y conductas autolesivas entre las estudiantes no solo refleja un desafío significativo para su bienestar individual, sino que también señala la urgencia de abordar estas problemáticas a nivel institucional. Es crucial desarrollar programas que fomenten la conciencia emocional, proporcionen estrategias adaptativas para el manejo del malestar, y fortalezcan las habilidades de regulación emocional. Además, se deben implementar intervenciones que aborden las creencias irracionales y la autocrítica severa, promoviendo la autocompasión y reduciendo el riesgo de conductas autolesivas. Cabe agregar que la colaboración entre educadores, psicólogos y familias es esencial para crear un entorno de apoyo que facilite el desarrollo de habilidades emocionales saludables y prevenga el suicidio. Al priorizar el bienestar emocional de las estudiantes, se puede contribuir significativamente a su desarrollo integral y a la creación de una comunidad educativa más segura y saludable.

CONCLUSIONES

Una vez realizado el estudio es posible concluir lo siguiente:

Los resultados del Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) revelaron que un alarmante 98,8% de las estudiantes presenta altos niveles de dificultades en esta área. Específicamente, se observaron problemas significativos en la conciencia emocional (77,5%), el rechazo emocional que conduce a patrones desadaptativos (95,3%), la falta de estrategias de regulación (92,3%) y las dificultades para manejar emociones en relación con metas (94,7%), lo que compromete su autorregulación.

De manera similar, la Escala de Autolesión de SHAGER indicó que un 84% de las estudiantes exhibe altos niveles de autolesión. Dentro de esta escala, destacan niveles elevados en autocastigo (93,5%), disociación (81,1%) y tendencias antisuicidas (82,8%), lo que evidencia comportamientos con deseos destructivos. Adicionalmente, se identificaron dificultades en límites interpersonales (52,7%) e influencia interpersonal (48,5%), señalando factores relacionales críticos. En conjunto, estos hallazgos subrayan la urgente necesidad de intervenciones integrales y efectivas.

Por su parte, en el análisis de la relación de dificultades de regulación emocional y las conductas autolesivas, los resultados arrojaron una correlación significativa entre ambas variables ($Rho = 0.598$, $p < 0.001$) con lo cual se confirma que, a mayor dificultad en la regulación emocional, mayor es la incidencia de conductas autolesivas, con una fuerza de correlación alta y puntaje p directo, subrayando la urgencia de intervenciones. Se concluye que un alto porcentaje de estudiantes presenta dificultades significativas en áreas como el autocastigo y la disociación, lo cual refuerza la importancia de intervenciones enfocadas en la autocompasión y la estabilidad emocional.

Es por tanto que, en lo que respecta al objetivo general se puede concluir que los resultados estadísticos confirmaron que los estudiantes con mayores dificultades para gestionar sus emociones son más propensos a recurrir a la autolesión como una forma de alivio emocional. Esto refuerza la importancia de abordar estas dificultades desde el ámbito educativo para prevenir conductas autolesivas.

REFERENCIAS

- Bautista, G., Vera, J. A., Machado, F. A., & Rodríguez, C. K. (2022). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137-150.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). La necesidad de pertenencia: el deseo de vínculos interpersonales como motivación humana fundamental. *Psychological Bulletin*. <https://n9.cl/s8uhj>
- Baumeister, R. F., y Scher, S. J. (2020). Una guía sobre la desregulación emocional y autolesiones. *Journal of Behavioral Psychology*, 15(2), 45-58.
- Cabrera Torres, L. T. (2022). Regulación emocional y conductas autolesivas en alumnas de una I.E. de Pomalca (Tesis de licenciatura). Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, Universidad, Chiclayo, Perú.
- Chambi Mendoza, P. M., & Mendoza Villanueva, W. T. (2019) Prevención del Cutting en jóvenes y señoritas (Doctoral dissertation).
- Dastis del Álamo, F. J. (2020). La ideación suicida y las autolesiones en los trastornos de conducta alimentaria: prevalencia y relación con la desregulación emocional (Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas). <http://hdl.handle.net/11531/55506>
- Dávila, S. (2015). Diseño y validación de una escala de autolesión en escolares de Los Olivos. [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo.
- Ellis, A. (2001). Sentirse mejor, mejorar, mantenerse mejor: Terapia de autoayuda profunda para tus emociones. Impact Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2001-01501-000>
- Ellis, A. (1962). Razón y emoción en psicoterapia. Lyle Stuart. <https://psycnet.apa.org/record/1963-01437-000>
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional: por qué puede ser más importante que el cociente intelectual. <chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglefindmkaj/https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gratz, K. L. y Roemer, L. (2008). Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación emocional: desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la escala de dificultades en la regulación emocional. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://psycnet.apa.org/record/2004-16349-005>

- Gratz, KL y Roemer, L. (2004). El desarrollo y validación de la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones.
- Garnefski, N., y Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depress
- Gross, J. J. (1998). El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora. *Revista de Psicología General*, 2(3), 271-299. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Gross, JJ (2002). Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales. *Psicofisiología*, 39(3), 281-291. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12212647/>
- Gross, JJ (2014). Regulación de las emociones: cuestiones conceptuales y prácticas. En JJ. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Gross, JJ (2015). Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas futuras. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26 <https://psycnet.apa.org/record/2015-10978-001>
- Gross, JJ y John, OP (2003). Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12916575/>
- Gross, JJ, y Thompson, RA (2007). Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales. En JJ Gross (Ed.), *Manual de regulación de las emociones* (pp. 3-24). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- Hawton, K., Saunders, KEA y O'Connor, RC (2015). Autolesión y suicidio en adolescentes. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22726518/>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). La eficacia de la terapia cognitivo-conductual: una revisión de metanálisis. *Terapia cognitiva e investigación*, 36(5), 427-440. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23459093/>
- Huamaní, A., Y Saravia, L., (2017). Adaptación psicométrica de la escala de dificultades en la regulación emocional en adolescentes. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3525>
- Joiner, TE (2005). ¿Por qué la gente se suicida? Universidad de Harvard. <https://evolucionyneurociencias.blogspot.com/2015/12/por-que-se-suicida-la-gente.html>
- Klonsky, ED (2007). Las funciones de la autolesión deliberada: una revisión de la evidencia. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Klonsky, ED y Glenn, CR (2009). Evaluación de las funciones de la autolesión no suicida: propiedades psicométricas del Inventario de afirmaciones sobre la autolesión (ISAS). *Revista de psicopatología y evaluación conductual*, 31(3), 215-219. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Linehan, MM (1993). Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno límite de la personalidad. Guilford Press. <https://books.google.com.bo/books>
- Linehan, M. (2015). Manual de capacitación en habilidades de TCD (2nd ed.). Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/DBT-Skills-Training-Manual/Marsha-Linehan/9781462516995>
- Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional. (2014). Ley N° 548: Código Niña, Niño y Adolescente. <https://www.justicia.gob.bo>
- Nock, MK (2009). ¿Por qué la gente se autolesiona? Nuevos conocimientos sobre la naturaleza y las funciones de la autolesión. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (2), 78-83. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744421/>
- Nock, MK (2010). Autolesión. *Revista anual de psicología clínica*, 6, 339-363. https://www.researchgate.net/publication/41654922_Self-Injury

- Nock, MK, Joiner, TE, Gordon, KH, Lloyd-Richardson, E., y Prinstein, MJ (2008). Autolesión no suicida entre adolescentes: correlatos diagnósticos y relación con los intentos de suicidio. *Psychiatry Research*, 144 (1), 65-72. https://www.researchgate.net/publication/6900022_Non-suicidal_selfinjury_among_adolescents_Diagnostic_correlates_and_relation_to_suicide_attempts
- Nock, M. K. (2009). Autolesión. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 325-353. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20192787/>
- Nock, M. K., y Prinstein, M. J. (2004). Un enfoque funcional para la evaluación de la conducta autolesiva. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885-890. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15482046/>
- Sanchez Del Pozo, W. J., y Pari Roque, K. Y. (2022). Desregulación emocional e impulsividad asociadas a las autolesiones sin intención suicida en adolescentes de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura). Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, Universidad, Lima, Perú.
- Thompson, R. A. (1994). Regulación emocional: un tema en busca de definición. En N. A. Fox (Ed.), *El desarrollo de la regulación emocional: Consideraciones biológicas y conductuales* (pp. 25-52). *Monografías de la Sociedad para la Investigación en Desarrollo Infantil*, 59(2/3), 25-52.