

La gestión emocional en la salud mental de los adolescentes: Un plan de orientación psicológica

Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4468-5570>

Correo: xiomara8733@outlook.com

Universidad Técnica de Manabí

Portoviejo-Manabí-Ecuador

Jisson Oswaldo Vega Intriago

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-5727-8837>

Universidad Técnica de Manabí

Portoviejo-Manabí-Ecuador

Carlos Luis Macías Mera

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4256-8825>

Universidad Técnica de Manabí

Portoviejo-Manabí-Ecuador

Recibido: 08-01-2025– Aceptado: 01/09/2024 – Publicado: 05/12 /2025

Resumen

Gestionar adecuadamente las emociones resulta fundamental para el bienestar y la salud mental del ser humano, especialmente en la etapa adolescente donde existen múltiples cambios y transformaciones. Este trabajo planteó el objetivo general, de diseñar un plan de orientación psicológica para favorecer la gestión emocional en adolescentes de la Unidad Educativa Jean Piaget del cantón Portoviejo en el periodo 2025. La metodología fue no experimental, transversal, descriptiva con enfoque cuantitativo. Se aplicó el instrumento estandarizado Trait Meta, Mood Scale (TMSS-24) a 55 adolescentes. Ente los principales resultados, un número considerable de estudiantes, deben mejorar la gestión de sus emociones en las dimensiones regulación y comprensión, las mujeres, obtuvieron mejor capacidad en las categorías excelente y adecuada, los hombres presentaron mayor participación en la opción, debe mejorar. En base a la información recogida se diseñó un plan de orientación psicológica para favorecer la gestión emocional y la salud mental en los adolescentes. Se concluyó, en la importancia de contar con alternativas de fortalecimiento de gestión emocional, y que, la implementación de la propuesta dote a los estudiantes de herramientas idóneas para una mejor comprensión y gestión de sus emociones, que impactará positivamente en la salud mental de los adolescentes.

Palabras clave: orientación psicológica; gestión emocional; salud mental. adolescentes.

Emotional management in adolescent mental health: A psychological guidance plan

Abstract

Properly managing emotions is essential for human well-being and mental health, especially during adolescence, when multiple changes and transformations occur. This study aimed to design a psychological guidance plan to promote emotional management in adolescents at the Jean Piaget Educational Unit in Portoviejo canton for the 2025 period. The methodology was non-experimental, cross-sectional, and descriptive with a quantitative approach. The standardized Trait Meta Mood Scale (TMSS-24) was administered to 55 adolescents. Among the main results, a considerable number of students needed to improve their emotional management in the regulation and understanding dimensions. Women obtained greater ability in the excellent and adequate categories, while men had a higher percentage in the "needs improvement" category. Based on the information collected, a psychological guidance plan was designed to promote emotional management and mental health in adolescents. It was concluded that it is important to have alternatives to strengthen emotional management, and that the implementation of the proposal will provide students with suitable tools to better understand and manage their emotions, which will positively impact adolescents' mental health.

Keywords: psychological guidance; emotional management; mental health; adolescents

Introducción

La capacidad de gestión de las emociones en los seres humanos, hoy día, es reconocida como pilar fundamental para el equilibrio de la salud mental. Desde la perspectiva de Acosta et al. (2025) en un mundo globalizado y cada vez más demandante, las habilidades emocionales son significativas para lograr éxito en la vida. Al respecto, indican Rodríguez y Barajas (2024) que la adolescencia es una etapa adaptativa, que lleva a vertiginosos cambios, por lo que se considera un periodo decisivo en el fortalecimiento de la forma de sentir y actuar. Así, la atención a la salud mental en esta etapa es prioritaria, ya que, si no se detectan riesgos a tiempo, aumentan las consecuencias negativas.

Partiendo de la premisa de que la adolescencia, es una de las etapas, del desarrollo psicoevolutivo más complejas, en la que confluyen, búsquedas identitarias, influencias sociodigitales, crisis emocionales, entre otras. De ahí que, las problemáticas que enfrentan, tienen su origen en dificultades intrafamiliares, sistemas de apoyo fragmentados, falta de estabilidad, ausencia de afectos, brechas socioeconómicas, conductas de riesgo, etc., que limitan la construcción de canales saludables, para comprender, reconocer y manejar asertivamente conflictos, situaciones de estrés o incertidumbres (Valderrama et al., 2025).

Por otra parte, son numerosos los estudios que señalan una estrecha relación entre la inadecuada gestión emocional y problemas mentales en adolescentes (Urizar et al., 2020; Tello y Herrera, 2022; Lasso et al., 2025), otras investigaciones, se han centrado en los desórdenes emocionales y conductas disruptivas, como problemas destacados que hoy día enfrentan los adolescentes, (Briones y Ramos, 2023; Naranjo, 2024), en contraste con (Troya et al., 2023; Naranjo, 2024), que además, indagaron sobre el impacto de los cambios emocionales en la salud mental de los adolescentes.

Cabe destacar, que según lo mencionado por Virós et al. (2025), en el mundo, entre 10 y 20 % de adolescentes sufren algún trastorno de salud mental, según fuentes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la ansiedad, depresión, problemas alimentarios, conductas autolesivas, son afectaciones frecuentes en adolescentes. En Ecuador, síntomas de ansiedad, depresión, trastornos somatomorfos representan el 42% y las enfermedades mentales graves el 8 % (Jalca et al., 2023), En la provincia de Manabí, autores como (Macías et al., 2023) han contribuido con investigaciones sobre las emociones y la salud mental en la población en general, mientras que, (Jalca et al., 2023;

y Pérez, 2022) investigaron la salud mental en personas, aunque asociado a otras dimensiones y grupos poblacionales.

Considerando los aportes previos, se refuerza la necesidad e importancia de evaluar las emociones en adolescentes, se añade que, en la revisión de fuentes locales, no surgieron temas puntuales que traten ambas variables tal como en el actual estudio. Por lo cual se plantea, ¿Cómo favorecer la gestión emocional en adolescentes de la Unidad Educativa Jean Piaget del cantón Portoviejo? con el objetivo general de, diseñar un plan de orientación psicológica para favorecer la gestión emocional en adolescentes de la Unidad Educativa Jean Piaget del cantón Portoviejo en el periodo 2024.

Durante el desarrollo del estudio se espera sistematizar teóricamente las aproximaciones conceptuales sobre la gestión de las emociones en adolescentes, diagnosticar la gestión de las emociones en la muestra de estudio, elaborar los componentes que conforman el plan de orientación psicológica para favorecer la gestión emocional en los adolescentes, así como, valorar la efectividad del plan de orientación psicológica propuesto a partir del criterio de especialistas. Siendo indispensable que institucionalmente, se establezcan estrategias de prevención e intervención que mejoren el bienestar integral de los adolescentes.

Materiales y métodos

Diseño, enfoque y tipo de estudio

El diseño de estudio, correspondió al no experimental/trasversal, tipo de investigación descriptiva y enfoque cuantitativo, se empleó instrumento estandarizado para reunir la información que lleve a conocer el nivel de gestión emocional de estudiantes, a partir de los datos obtenidos se diseñó un plan de orientación psicológica para favorecer la gestión emocional y la salud mental en los adolescentes.

Población y muestra

La población se conformó con estudiantes de la Unidad Educativa Jean Piaget del cantón Portoviejo y la muestra se integró con 55 adolescentes (23 hombres y 32 mujeres), pertenecientes al nivel de Educación Básica Superior y primer año de Bachillerato General Unificado, periodo lectivo 2025. El tipo de muestreo aplicado fue el, no probabilístico intencional, bajo criterios de selección, Entre los criterios de inclusión se consideró, la edad de los participantes (12 a 15 años), firma de los padres del consentimiento informado y disponibilidad para participar en la investigación, como criterios de exclusión, estudiantes que no deseen participar o presenten dificultades de comunicación que les impida comprender o responder al instrumento.

El instrumento de investigación aplicado a los estudiantes es: El *Trait Meta, Mood Scale* (TMSS-24), que se valora a través de tres dimensiones: Atención, claridad y regulación emocional, está compuesto por 24 ítems con escalas tipo Likert. Originalmente el *Trait Meta-Mood Scale* fue desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, (1995), posteriormente la versión adaptada al español por Berrocal, Extremera y Ramos (2008) conocida como TMMS-24. La validez y confiabilidad de este instrumento ha sido ampliamente estudiado en diversos grupos poblacionales, (González et al., 2020; Rincón y Rodríguez, 2018).

Procedimientos: Se solicitó autorización de quienes dirigen la Unidad Educativa Jean Piaget y el consentimiento informado de los padres, se les explicó que en los procedimientos se contemplan principios éticos de confidencialidad, anonimato y participación voluntaria. Los resultados obtenidos se procesaron con el programa estadístico, *Jeffrey's Amazing Statistics Program JASP* 0.19.2, adaptado al español por Robalino et al. (2021), lo que permitió la interpretación, análisis y presentación de los datos. La información recabada aportó en la estructuración de los principales

componentes de un plan de orientación psicológica que favorezca la gestión emocional y mejore la salud mental en adolescentes.

Resultados

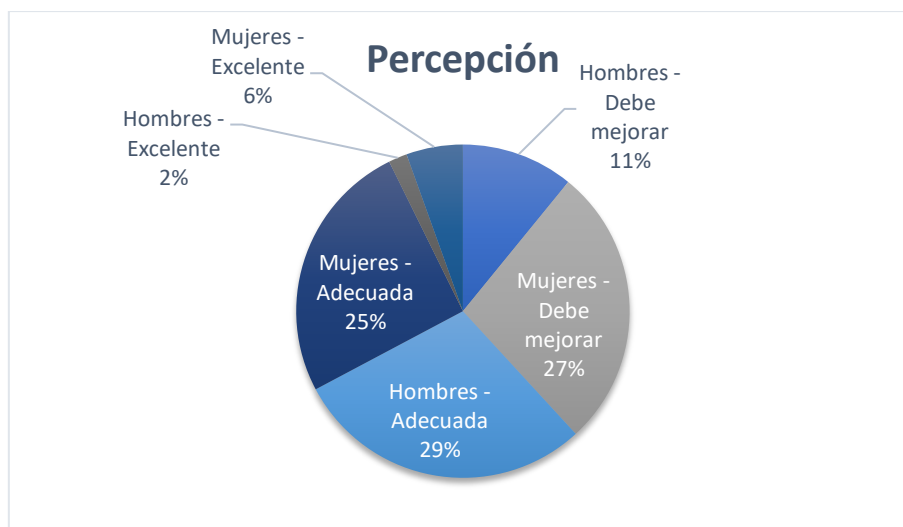
Los resultados obtenidos del *Trait Meta, Mood Scale* (TMSS-24), a partir de su aplicación en 55 estudiantes, comprendidos por 23 del sexo masculino y 32 participantes del sexo femenino, arrojó contrastes entre los niveles de desarrollo de las competencias emocionales valoradas como se observa en la tabla 1.

Tabla 1
Desarrollo de competencias emocionales

Descripción	Percepción	Comprensión	Regulación	Resultados
Hombres	6	16	14	Debe mejorar
Mujeres	15	15	15	Debe mejorar
Hombres	16	7	7	Adecuada
Mujeres	14	13	14	Adecuada
Hombres	1	0	2	Excelente
Mujeres	3	4	3	Excelente

Figura 1.

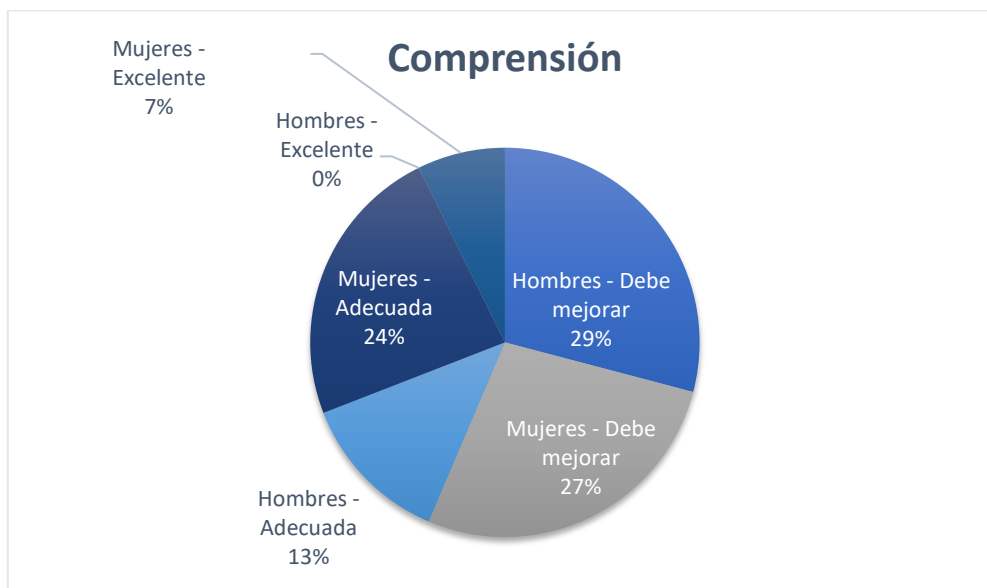
Nivel de percepción de las emociones según sexo



En la distribución por sexos en la dimensión percepción emocional, los resultados revelaron, que, del sexo masculino, 6 estudiantes (10,9%) deben mejorar, 16 estudiantes (29,1%) se ubicaron en el nivel adecuada percepción, solo 1 (1,8%) de los participantes se situó en el nivel excelente. En relación a las estudiantes mujeres, 15 de ellas (27,3%), deben mejorar, así mismo, 14 (25,5%) participantes se encontraron en una percepción emocional adecuada, 3 (5,5%) se posicionaron en el nivel excelente percepción de emociones. Los valores reportados sugieren que los estudiantes hombres y las mujeres por igual, tienen un desarrollo medio en la capacidad de percepción de las emociones, un grupo considerable de estudiantes necesitan un fortalecimiento de sus emociones, especialmente en las mujeres que reportaron el grado más bajo.

Figura 2

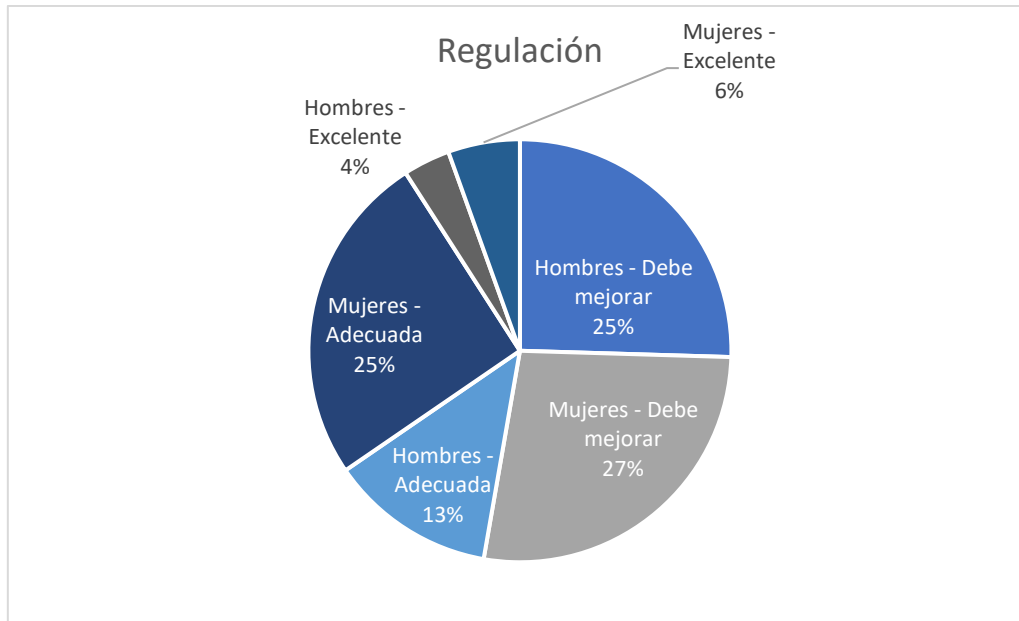
Nivel de claridad emocional



En el nivel de comprensión o claridad emocional, de los estudiantes valorados, se evidenció que 16 (29,1%) hombres y 15 (27,3%) de mujeres se ubicaron en debe mejorar su nivel de comprensión, lo que representa grandes dificultades a la hora de identificar y entender sus emociones. Mientras que 7 (12,7%) hombres y 13 mujeres (23,6%) se situaron como adecuada claridad emocional, en este contexto el género femenino reveló ventajas en esta dimensión. Únicamente 4 (7,3%) mujeres obtuvieron (excelente) y ningún hombre se pudo ubicar en el nivel de claridad emocional.

Figura 3

Nivel de regulación emocional



En la dimensión regulación emocional, 14 (25,5%) hombres y 15 (27,3%) mujeres, revelaron altos valores en la opción debe mejorar, esto sugiere que los estudiantes presentaron dificultades en el manejo adecuado de sus emociones, principalmente en entornos conflictivos o de riesgo. Por otra parte, en el nivel adecuada regulación emocional, 7 (12,7%) hombres son superados por 14 (25,5%) mujeres, lo cual indicó que las mujeres tienen mejor capacidad de regulación de estados emocionales, además en el nivel excelente regulación, se posicionaron 2 (3,6%) hombres y 3 (5,5%) mujeres, esto, representa un mínimo porcentaje, en referencia al total de participantes en el estudio, lo cual deja ver que el nivel de regulación emocional es muy débil en la muestra de estudiantes analizada.

A partir de la información recogida, se propone un plan de orientación psicológica para mejorar la gestión emocional y la salud mental, con el propósito de responder a las deficiencias emocionales detectadas en los adolescentes, en este sentido, el título de la propuesta es: “Fortaleciendo emociones y la salud mental en adolescentes”.

Fundamentación de la propuesta

En base al diagnóstico precedente, se realizó el diseño de un plan de orientación psicológica que favorezca la adecuada gestión emocional y contribuya al bienestar mental de los adolescentes. Como fundamento, se recurre a la perspectiva teórica de Goleman (1996) como se cita en Pérez (2022), que promueven la necesidad de impulsar el aprendizaje emocional, desde los primeros años de vida, lo cual, a la vez reduce riesgos de problemas en la salud mental. Según añaden, Briones y Ramos (2023), un escaso desarrollo emocional, deriva en comportamientos incorrectos, incumplimiento de normas, desconocimiento de límites y de autoridad, en contexto familiar, laboral, escolar y social.

Por tanto, el diseño de programas y estrategias formativas en el área emocional, resulta una prioridad, especialmente en los planteles educativos, es muy necesario y urgente contribuir con el desarrollo integral de sus estudiantes.

En tal escenario, exponen Pérez et al. (2023), fomentar la gestión de las emociones, resulta un gran reto para la época actual, de avances tecnológicos, conectividad e información acelerada, en que, las emociones dominan y a la vez resalta la ausencia de discernimiento y dificultades para manejarlas. Esto plantea la necesidad de reforzar las capacidades emocionales, especialmente en la adolescencia, edad sujeta a significativos cambios. Este criterio, es asumido por la autora de este trabajo, con el fin de proporcionar a los profesionales docentes, diferentes actividades, que puedan integrar a sus labores docentes, para mejorar la gestión emocional y la salud mental de sus estudiantes

Objetivo general: Diseñar un plan de orientación psicológica, titulado fortaleciendo emociones y la salud mental en adolescentes.

Objetivos específicos:

Desarrollar actividades de orientación psicológica adaptadas al contexto de estudiantes adolescentes

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes mediante técnicas de terapia cognitivo conductual

Valorar la viabilidad de la propuesta mediante la aplicación de un plan piloto a una muestra representativa de estudiantes.

Beneficiarios de la propuesta: Directamente se beneficia a estudiantes adolescentes de entre 12 a 15 años e indirectamente a toda la comunidad educativa.

Características: Se conforma de 8 sesiones, constituidas en 1 sesión a la semana de 1 hora y 20 minutos aproximadamente, las características de las sesiones son grupales, presenciales o pueden ser virtuales.

Tabla 2.

Contenidos de la propuesta

Sesiones	Objetivos específicos	Temas	Actividades	Tiempo de ejecución
1	Sensibilizar sobre el establecimiento de normas y unión grupal.	Introducción a las actividades y descripción del trabajo en grupo	Dinámicas de introducción a las sesiones: Lluvia de ideas Dinámica central: El semáforo Reglas del trabajo en equipo.	1:20 minutos
2	Reconocer mis emociones	Caracterización de las emociones individuales	Juegos: El diario emocional Escoger la tarjeta emocional. Reflexiones guiadas.	1:40 minutos
3	Comprender los estados emocionales	Conocimiento de las causas y consecuencias de los estados emocionales	Análisis de caso práctico: “Razones para sentirme así”. Pasos del “Semáforo de las emociones”	1:20 minutos
4	Regular las emociones por medio de estrategias cognitivas conductuales	Expresiones emocionales asertivas	Técnicas de reestructuración cognitiva: Juegos de roles: Asumir emociones y comportamientos Respiración consciente	1:20 minutos

5	Fomentar habilidades de control emocional	Regulación emocional	Juegos de roles: Círculo de empatía y análisis guiado. Mindfulness: Práctica de relajación guiada.	65 minutos
6	Impulsar el desarrollo de empatía y comprensión interpersonal	Habilidades para la resolución de conflictos	Asumir roles: Dinámica “ponte en mis zapatos” Dramatización de un caso y toma de decisiones. Análisis guiado.	1:20 minutos
7	Reforzar estrategias de autocuidado y la percepción positiva personal.	Destrezas para la autoestima y el autoconcepto	Actividad creativa: Desarrollo de un plan personal “Me comprometo a dar lo mejor de mi”	65 minutos
8	Valorar lo aprendido y fortalecer compromisos	Integración y cierre	Retroalimentación de lo aprendido. Carta dedicada “a mi persona” Elaboración de un mural grupal para despedir el programa	1:50 minutos

Recursos y materiales

- Proyectos y computadora portátil
- Área espaciosa y sillas
- Cartulinas, hojas, esferos, lápices de colores

Estrategias adicionales

- Participación individual y grupal
- Dinámicas grupales y educación emocional
- Escritura reflexiva, dramatizaciones

Valoración de impacto

- Se emplea el pre y posts test (TMMS-24)

- Implementación de una fase experimental o plan piloto, en el que se ejecuta la propuesta del “Plan de Orientación psicológica”, a una pequeña muestra de 15 estudiantes adolescentes, aplicando las sesiones a pequeña escala, describiendo las dificultades y cambios observados en los estudiantes.

Recomendaciones para las actividades

En cada una de las actividades, deben de estar presentes los docentes de los cursos a los que pertenecen los estudiantes, y un profesional psicólogo, con experiencia en manejo adolescente. El ambiente debe ser seguro, cómodo y los participantes contarán con el consentimiento informado de los padres para intervenir en el programa.

Criterio de especialistas

El Plan de Orientación psicológica fue sometido al criterio de especialistas, participaron 3 profesionales en Psicología Educativa y 2 Psicólogos Clínicos con maestría en psicoterapia infanto juvenil. Se valoró los ámbitos de coherencia, importancia y aplicabilidad de las sesiones. Quienes consideraron que el programa cumple con los requisitos necesarios para ser implementado, recomendando su aplicación en contextos educativos.

Discusión de resultados

Después de analizar los resultados generados por el TMMS.24, un importante grupo de estudiantes adolescentes, presentaron debilidad en la regulación y comprensión emocional, en conformidad con lo propuesto por los autores Acosta et al. (2025), las habilidades emocionales son trascendentales para lograr la estabilidad de la salud mental, ya que, contribuyen con el adecuado afrontamiento de situaciones estresantes, permitiendo establecer y conservar relaciones saludables.

Coincidiendo con lo indicado en Berrocal et al. (2021), la inteligencia emocional es la capacidad de comprender, percibir y regular emociones, siendo un componente protector cuando existe malestar psicológico. Con fundamento en lo indicado, la escasa valoración alcanzada en las diferentes dimensiones, por los estudiantes participantes, se podría relacionar con problemáticas propias de la edad adolescente, desajustes en la dinámica familiar o estrés académico.

Han sido varios los enfoques, desde los que se ha abordado el estudio de la gestión emocional en el espacio de la salud mental. Inicialmente la teoría sobre inteligencia

emocional expuesta por Mayer y Salovey citados en Berrocal y Cabello (2020), sobre la capacidad de percibir y regular las emociones individuales, se distinguen como adaptativas para ajustarse al entorno. En tal contexto Castillo et al. (2024) quien cita a Beck, quien postuló a través del método cognitivo conductual, que los pensamientos disfuncionales son detonantes de emociones intensas como respuestas de alteraciones emocionales. Similarmente, el modelo de afrontamiento, desarrollado por Lazarus y Folkman, mencionado por Briones y Ramos (2023) plantea la revaloración cognitiva como estrategia principal para la gestión positiva del estrés, de esta manera se puede cambiar la respuesta emocional ante algún estresor o situación alarmante, de forma que disminuyan las emociones negativas y se incrementan las positivas,

Por otra parte, los resultados alcanzados en este estudio, denotaron una importante disparidad entre géneros, como señalaron Tello y Herrera (2022), las mujeres presentan mejores resultados en los espacios asociados a la conciencia y la regulación emocional, esto, es consistente, con los resultados de la presente investigación, en las que las estudiantes mujeres destacaron con mayores puntajes en las dimensiones “adecuada” y “excelente”, mientras que los hombres mostraron más dificultades en la categoría “comprensión emocional”, esto podría estar relacionado con componentes sociales y culturales, que a través del tiempo han visto mal que los hombres expresen sus emociones.

Estos resultados, se alinean con la investigación de Macías et al. (2023) quienes destacan, que los problemas de salud mental, en espacios formativos han aumentado significativamente, derivando en patologías físicas, neurológicas y trastornos mentales. Como, ratifican Diaz et al. (2024), fortalecer las habilidades emocionales con propuestas orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional, contribuye con el bienestar general, así como una mejor adaptación psicológica y social en los estudiantes.

En este estudio existieron limitaciones temporales y espaciales, por cuanto el periodo para aplicar y analizar los instrumentos fue relativamente corto y ejecutado en un entorno educativo específico, estas restricciones limitaron la posibilidad de trabajar con una muestra más numerosa y diversa de adolescentes, lo cual podría haber generado un análisis más amplio de la problemática, esto se podría prevenir en investigaciones futuras sobre el mismo tema, a fin de obtener resultados mas representativos y compararlos con los del presente trabajo.

Conclusiones

Partiendo de la sistematización de la literatura académica, en torno a la gestión de las emociones en adolescentes, se pudo identificar, establecer y diferenciar los principales conceptos y modelos teóricos de la problemática analizada, lo que permitió la comprensión del tema y aportó con criterios de referentes especializados con amplia trayectoria y reconocimiento en el área de estudio.

La información generada, por el instrumento aplicado a los estudiantes, indicó que un importante número de los participantes, tanto del género femenino como masculino requieren un fortalecimiento en el manejo de las emociones, principalmente en las dimensiones regulación y comprensión. En este sentido, las adolescentes mujeres, evidenciaron niveles más altos en las categorías; excelente y adecuada, lo que sugiere percepción más positiva en estas dimensiones. En contraste, los hombres presentaron altos puntajes en la condición debe mejorar y, sobre todo, en el aspecto, comprensión emocional, esto pone de manifiesto, la existencia de ciertas áreas vulnerables y refuerza la necesidad de desarrollar competencias socioemocionales.

En el diseño de un Plan de Orientación Psicológico, como alternativa para fortalecer los espacios emocionales detectados como más frágiles en la muestra valorada, se organizó actividades de autocuidado, basados en estrategias individuales y grupales, de orden cognitivo conductual, con las que se busca, llevar a los participantes hacia la adquisición de herramientas prácticas, que promuevan la percepción, comprensión y regulación emocional, impactando positivamente, en la salud mental de los adolescentes.

Referencias Bibliográficas

- Acosta, J. L., León, O. E., Velásquez, M. E., Mena, C. P., & Pacheco, A. J. (2025). Inteligencia emocional para un buen rendimiento académico en educación superior. *Revista InveCom*, 5(4). 1-10. <https://zenodo.org/records/14920622>
- Berrocal, P. F., & Cabello, R. (2020). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1 (1) 31-46. <https://ricieb.iberomx/index.php/ricieb/article/download/5/5>
- Briones, F. A., & Ramos, V. R. (2023). Inteligencia emocional y su relación con las conductas disruptivas en adolescentes. *Enlaces Universitarios*, 22(2), 41-55. <https://doi.org/10.33789/enlace.22.2.133>
- Castillo, D. Á., Expósito, D. C., Rodríguez, I. C., & Cruz, Y. A. (2024). Efectividad de la psicoterapia cognitivo-conductual bajo estado hipnótico en pacientes deprimidos con la COVID-19. *Revista cubana de medicina militar*, 53(1)2-19. <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v53n1/1561-3046-mil-53-01-e3119.pdf>
- Díaz, R. M., Díaz, M. E., & Cervantes, C. E. (2024). La regulación emocional como insumo para impulsar un mejor desempeño en el estudiante durante su proceso educativo. *Revista Latinoamérica de Ciencias Sociales LATAM*, 5 (4) 2-13. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2312>
- Gabriela Jarrín García, R. M. (2023). Estrés, Dificultades de Regulación Emocional y Adaptación Escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Rehuso*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- González, R., Custodio, J. B., & Abal, F. J. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23 (44)1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Jalca, A. D., Pin, N. J., Ulloa, G. H., & Arauz, P. E. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo de conocimientos*, 8(9) 976-1020. <https://doi:10.23857/pc.v8i9.6064>
- Lasso, N. R., Mendoza, L. R., Rodríguez, S., & Santo, A. S. (2025). Percepción del adolescente ante la atención psicológica. *SEMILLA CIENTÍFICA*, 6(2),1-19. <https://doi:DOI: 10.37594/sc.v1i6.1618>

- Macías, I. U., González, G. C., Hernández, L. G., & Ceballos, E. B. (2023). Identificación de habilidades Socioemocionales y salud mental en profesores de Educación Superior: Validez de constructo. *Revista San Gregorio*, 1(53), 144-166. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2141>
- Naranjo, K. E. (2024). Enfermedades mentales como componente de la salud humana en adolescentes. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(2), 44-71. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n2/101>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2024). La salud mental de los adolescentes. Sitio web mundial. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pérez, G. M. (2022). Aportes de la inteligencia emocional en la educación. *Episteme Koinonia Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, (1)1-14. <http://dx.doi.org/10.35381/e.k.v5i1.1796>
- Pérez, Y. V., Parra, C. R., & González, E. J. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Cienciamatria*, 9(17) 4-35. <https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120>
- Rincón, R. A., & Rodríguez, Á. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista LEBRET*, 10 (1) 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Robalino, P., Vailati, P., & Soto, L. (2021). La versión en español de JASP. <https://jasp-stats.org/2021/11/22/la-version-en-espanol-de-jasp-ya-esta-en-linea/>
- Rodríguez, M. M., & Barajas, D. D. (2024). Depresión y ansiedad en adolescentes: impacto de variables individuales y. Religación. <http://doi.org/10.46652/rgn.v9i42.1270>
- Tello, D. Z., & Herrera, R. M. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental, en adolescentes en Ecuador en tiempos de pandemia del Covid 19. *Revista psicología de la salud*, 19(1)1-116. <https://DOI:10.21134/pssa.v10i1.801>
- Troya, J. C., Sotelo, N. P., & Pérez., P. S. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *SANUM*, 7(1) 18-28. <https://revistacientificasanum.pdf>

- Urizar, A. C., Chamorro, P. M., Flores, J., & Narea, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Valderrama, J. A., Nalvarte, L. P., & Dimas, M. V. (2025). Inteligencia Emocional en Secundarias Públicas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6 (2), 1807 – 1828. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3731>.
- Virós, C., Morales, M. J., Blasco, M. M., Peregrina, E. B., & Empain, J. (2025). Adolescencia y salud mental: de la representación mediática a la prevención del estigma en las aulas. *Quaderns del CAC*, 51, 5-17. <https://doi.org/10.60940/qcac51id431937>

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano Jisson Oswaldo Vega Intriago Carlos Luis Macías Mera
Curación de datos	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano
Análisis formal	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano Jisson Oswaldo Vega Intriago Carlos Luis Macías Mera
Investigación	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano Jisson Oswaldo Vega Intriago Carlos Luis Macías Mera
Metodología	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano Jisson Oswaldo Vega Intriago Carlos Luis Macías Mera
Supervisión	Jisson Oswaldo Vega Intriago Carlos Luis Macías Mera
Redacción – borrador original	Mónica Xiomara Bermúdez Zambrano

Responsabilidades éticas:

Los autores afirman que la investigación no implicó experimentación alguna con

seres humanos. Se socializó sobre los objetivos de estudio, con las autoridades, padres y los adolescentes de la institución educativa que fueron tomados como muestra de la investigación, brindándoles información general y se enfatizó en la importancia de mantener la confidencialidad de los datos recopilados; a su vez, se garantizó que la participación fuera voluntaria, resguardando tanto el anonimato como la privacidad de información, sosteniéndose el estudio en principios éticos como el respeto, la integridad y la responsabilidad.

Financiación:

El estudio fue desarrollado sin financiamiento de entidades públicas o privadas.

Conflictos de interés:

Los autores declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la investigación.