

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia



**REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO POR COVID 19,  
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AREQUIPA 2021.**

Tesis presentada por la Bachiller:  
**Araoz Coacalla, María de  
Fátima**

Para optar el Grado Académico  
de:  
**Maestro en Salud Mental del  
Niño, del Adolescente y de la  
Familia.**

Asesor:  
**Mg. Arce Pamo, Miguel Ángel**

**Arequipa - Perú**

**2022**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**  
**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS**

Arequipa, 20 de Mayo del 2022

**Dictamen: 004403-C-EPG-2022**

Visto el borrador del expediente 004403, presentado por:

**2020005012 - ARAOZ COACALLA MARIA DE FATIMA**

Titulado:

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO POR COVID 19, EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AREQUIPA 2021.**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

**1653 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA**  
**DICTAMINADOR**

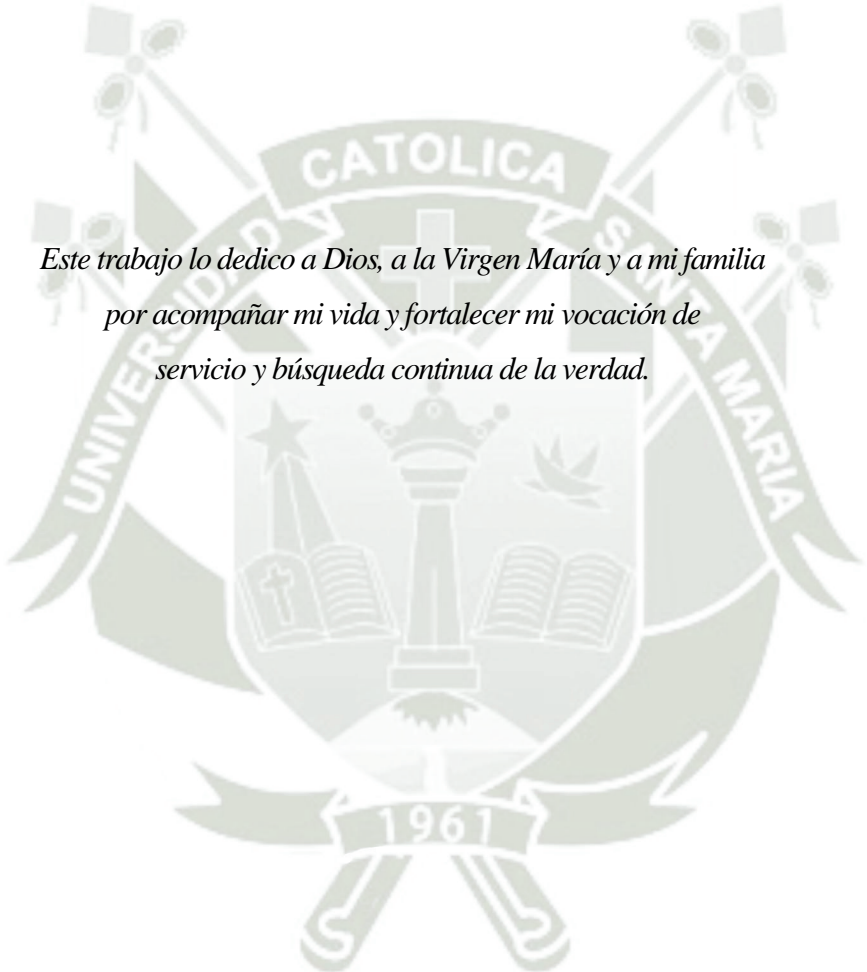


**6047 - NIETO BOLAÑOS NICOLA VERONICA**  
**DICTAMINADOR**



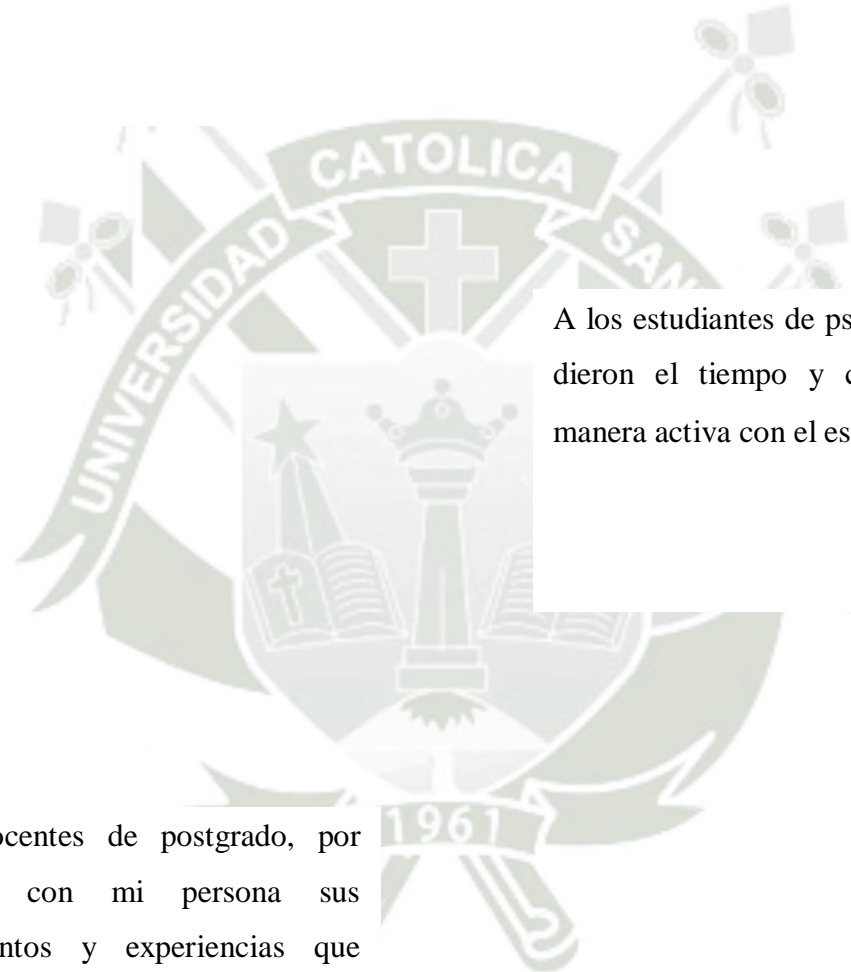
**6552 - NUÑEZ OCOLA ANIKA MARIA**  
**DICTAMINADOR**



A large, faint watermark of the Universidad Católica de Santa María logo is centered on the page. It features a shield with a cross, a book, and a lamp, surrounded by the university's name and the year 1961.

*Este trabajo lo dedico a Dios, a la Virgen María y a mi familia  
por acompañar mi vida y fortalecer mi vocación de  
servicio y búsqueda continua de la verdad.*

Agradezco a la directora de Psicología y docentes de la universidad donde se realizó la investigación por la accesibilidad y apoyo.



A los estudiantes de psicología que se dieron el tiempo y colaboraron de manera activa con el estudio.

A los docentes de postgrado, por compartir con mi persona sus conocimientos y experiencias que animan mi quehacer profesional y académico.

## ÍNDICE GENERAL

Resumen	
Abstract	
Introducción .....	1
Hipótesis .....	3
Objetivos .....	3
CAPITULO I: Marco teórico .....	4
CAPÍTULO II: Metodología .....	14
CAPITULO III: Resultados y Discusión .....	20
Conclusiones .....	39
Recomendaciones .....	40
Referencias bibliográficas .....	41
Anexos .....	43
Anexo N° 1: Contexto por COVID 19	
Anexo N° 2: Escala de Regulación emocional	
Anexo N° 3: Escala de Bienestar Psicológico	
Anexo N° 4: Consentimiento Informado	

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Correlación entre Regulación emocional y Bienestar Psicológico .....	26
TABLA 2: Correlaciones .....	27



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Clasificación de los participantes según el sexo .....	21
GRÁFICO 2: Clasificación del bienestar psicológico de la muestra .....	22
GRÁFICO 3: Diferencia según el sexo en el nivel de bienestar psicológico .....	23
GRÁFICO 4: Clasificación del nivel de regulación emocional en la muestra .....	24
GRÁFICO 5: Diferencia según el sexo en el nivel de regulación emocional .....	25
GRÁFICO 6: Clasificación de la muestra que ha tenido COVID 19 .....	28
GRÁFICO 7: Clasificación de emociones si tuvieron COVID 19 .....	29
GRÁFICO 8: Diferencia según el sexo a nivel emocional, si tuvieron COVID 19 .....	30
GRÁFICO 9: Clasificación de la muestra que ha tenido un familiar con COVID 19 .....	31
GRÁFICO 10: Clasificación de la muestra a nivel emocional que ha tenido un familiar con COVID 19 .....	32
GRÁFICO 11: Diferencia según el sexo a nivel emocional, si tuvieron un familiar con COVID 19 .....	33
GRÁFICO 12: Clasificación de la muestra que ha tenido algún familiar fallecido .....	34
GRÁFICO 13: Clasificación de la muestra a nivel emocional de cómo han sobrellevado la pandemia por COVID 19 .....	35
GRÁFICO 14: Diferencia según el sexo a nivel emocional de cómo han sobrellevado la pandemia por COVID 19 .....	36

## RESUMEN

Los estudiantes universitarios pasan por diversas circunstancias propias de la vida académica, aunada a dicha situación han atravesado un contexto de pandemia por COVID 19. La cual han atravesado en un contexto de aislamiento social obligatorio y una nueva educación virtual. En consecuencia, han sentido frustración ya sea por la falta de información, problemas de conectividad o pérdidas de familiares. Toda esta realidad conlleva un esfuerzo a nivel emocional, por lo que necesitan regular sus emociones y cuidar su bienestar psicológico.

Por tanto, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Arequipa durante el año 2021. Además, conocer el nivel de bienestar psicológico y el tipo y nivel de regulación que predomina en los estudiantes, así como si existe diferencia por sexo en dichas variables. Se aplicó un diseño no experimental de corte transversal y de tipo correlacional explicativo. La muestra estuvo conformada por 137 estudiantes, entre 17 y 37 años; se utilizaron los instrumentos ERQ para regulación emocional y la Escala de bienestar psicológico de Ryff.

Los resultados muestran una correlación inversa débil entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. Así mismo el tipo de regulación emocional que prima es la reevaluación cognitiva. La muestra presenta un nivel moderado de regulación emocional y un nivel alto de bienestar psicológico. Encontramos correlaciones moderadas inversas entre supresión emocional y autoconcepto, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. También encontramos correlación directa fuerte entre el bienestar psicológico y las subescalas de autoaceptación y propósito en la vida. Adicionalmente observamos que las mujeres presentan mejores niveles de regulación emocional y bienestar psicológico que los varones.

**PALABRAS CLAVE:** Regulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión emocional y bienestar psicológico.

## ABSTRACT

In our days, university students have lived different circumstances in their academical lives, in a pandemical environment, COVID-19. This issue led them to virtual learning and mandatory social isolation. Therefore, they were overwhelmed, either by an information-saturated environment, problems of connectivity in their virtual lessons, or deaths of relatives. This matter leads a greater effort in an emotional level, because students need to regulate their emotions to care their psychological well-being.

So, this research has as a goal to determine the relationship between emotional regulation and psychological well-being, and which variable predominates. Also, to observe if is there differences by sex. Our population in the work has been psychology students from a private university in Arequipa-Perú in the course of year 2021. We used a cross-sectional and explanatory correlational study in a non-experimental design. The sample was of 137 students, in an age range from 17 to 37 years old. The Emotional regulation questionnaire (ERQ) has been used for emotional regulation and, the Ryff Psychological Well-Being Scale. Outcomes show a weak negative correlation among emotional regulation and psychological well-being. Likewise, cognitive reappraisal is the kind of emotional regulation that prevails. The sample shows a moderate level of emotional regulation and a high level of psychological well-being. Moderate negative correlations were found between emotional suppression and self-concept, positive relationships, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. Also, we found a strong positive correlation between psychological well-being and the subscales of self-acceptance and purpose in life. Additionally, we observed that women have better levels of emotional regulation and psychological well-being than men.

**KEY WORDS:** Emotional regulation, cognitive reappraisal, emotional suppression, and psychological well-being.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente se puede observar una gran problemática en todas las etapas de desarrollo sobre la inteligencia emocional, puesto que las emociones y la regulación de estas se adquieren y se ven influidas desde el contexto donde nos encontramos. En tal sentido es evidente que la pandemia por covid 19 ha impactado a nivel emocional y es así como se vislumbra una población universitaria en nuevas condiciones, por tanto, es primordial acercarnos a esta nueva realidad llena de cambios y reconocer cómo dicha transformación influye en la regulación de nuestras emociones y en el bienestar psicológico.

La palabra bienestar desde la antigua Grecia era un estado deseado, es así como podemos referir que el bienestar psicológico es la percepción subjetiva de la propia vida, teniendo en cuenta el sentido o propósito de esta en las personas.

Ahora bien, la regulación emocional es la habilidad que nos permite experimentar nuestras emociones de forma apropiada para ser conscientes que nuestros pensamientos se encuentran relacionados a las emociones y que se manifiestan en el comportamiento.

En este sentido, los estudios universitarios conllevan una serie de retos por los que deben atravesar, es decir la experiencia de estrés propia y el uso de recursos para manejarlo depende de las características del individuo (1); los estudiantes pueden experimentar emociones negativas, falta de control, baja productividad, falta de concentración y fracaso académico, generando que los universitarios lidien con esta situación desde las estrategias con las que cuentan para adaptarse al medio (2).

A esta realidad cotidiana se agrega el tiempo de pandemia por COVID 19, ya que, el aislamiento social y la educación virtual ha influido en algunos universitarios generando interferencias en su esfera emocional pues se han sentido sobrecargados, y en consecuencia han sentido frustración sea por la falta de información, problemas de conectividad o pérdidas de familiares, por tanto, se han ido adaptando al entorno para responder adecuadamente y sentirse bien con aquello que realizan. Sin embargo, cabe resaltar que se encontró que el 75% de los estudiantes en estados unidos experimentaron ansiedad y depresión debido a las clases en la situación de pandemia (3).

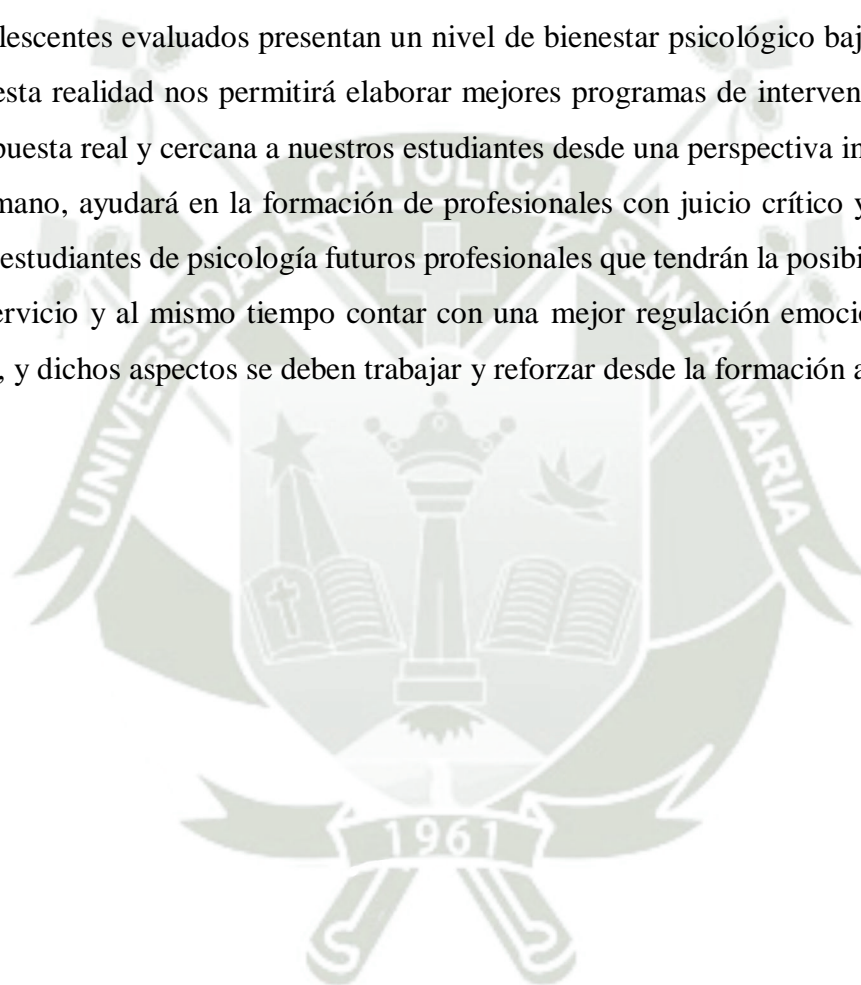
La investigación es viable, ya que se cuenta con población universitaria, con los instrumentos para dicha medición y porque hay estudios anteriores sobre regulación emocional y bienestar

psicológico a nivel nacional e internacional, que nos permiten contrastar los resultados anteriores como lo que obtendremos en nuestra investigación.

Por tanto, a nivel académico, la investigación determinará qué estrategias de regulación emocional son utilizados y los niveles de bienestar psicológico en los universitarios, acercándonos a esta realidad y ampliando la investigación en dicha población.

A nivel social sabemos que el bienestar psicológico como la regulación emocional están inmersos en nuestro cotidiano, ya García-Álvarez en su investigación identificó que cada cuatro de diez adolescentes evaluados presentan un nivel de bienestar psicológico bajo (4), por tanto, identificar esta realidad nos permitirá elaborar mejores programas de intervención para poder dar una respuesta real y cercana a nuestros estudiantes desde una perspectiva integral.

A nivel humano, ayudará en la formación de profesionales con juicio crítico y coherencia, ya que son los estudiantes de psicología futuros profesionales que tendrán la posibilidad de brindar un mejor servicio y al mismo tiempo contar con una mejor regulación emocional y bienestar psicológico, y dichos aspectos se deben trabajar y reforzar desde la formación académica.



## HIPÓTESIS

Dado que los estudiantes universitarios actualmente se encuentran en nuevas condiciones debido a la pandemia por COVID 19, lo cual conlleva un gran esfuerzo a nivel emocional.

Es probable que exista una correlación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad privada.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la universidad privada.

### Objetivo Específicos

- Identificar el tipo y nivel de regulación emocional usado por los estudiantes de psicología de la universidad privada.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad privada.
- Establecer si existen diferencias según el sexo con las variables de regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad privada.



**CAPÍTULO I**  
**MARCO TEÓRICO**

## MARCO TEÓRICO

### 1. Regulación emocional

#### 1.1 Las emociones

Existen varias acepciones sobre las emociones y los componentes que la constituyen, a lo largo de los años se han propuesto diversos modelos para tratar de explicar este proceso complejo y multidimensional.

Comprendemos que la emociones se dan dentro de un proceso que conlleva una serie causas, la percepción subjetiva de una situación, las diferentes formas y niveles de procesamiento cognitivo, las maneras de manifestar y comunicar, los cambios fisiológicos que se dan y por último teniendo en cuenta que todos estos cambios internos se dan con el propósito de adaptarnos al entorno.

Por tanto, las emociones pueden definirse como un estado complejo del individuo, generada por un acontecimiento interno o externo que predispone a una respuesta organizada.

Es así como el proceso emocional involucra el evento o situación, la valoración y la predisposición a la acción. Es decir, la persona percibe una situación determinada o un estímulo (el evento), que puede ser interno o externo; entonces, realiza una primera valoración sobre si este es positivo o negativo para el logro de sus objetivos o de lo que prioriza como importante en ese momento (la valoración) y como consecuencia de esta primera evaluación realiza una respuesta de carácter multifactorial que implica al menos tres tipos de reacciones: cognitiva, comportamental y neurofisiológica. Además de ello, existe otro filtro valorativo en el que entran en juego el aprendizaje y los elementos culturales, cuyo resultado puede modificar sensiblemente la predisposición a la acción (comportamiento).

Ahora bien, existen 3 componentes en las emociones, las cuales son:

- C. Neurofisiológico: Se manifiesta a través de respuestas corporales o físicas, son involuntarias es decir que no se pueden controlar, pero si se pueden

anticipar por las señales que produce nuestro cuerpo, por ejemplo: sudoración, rubor, sequedad en la boca, entre otras.

- C. Cognitivo: Es el encargado de calificar un estado emocional y lo identifiquemos con una etiqueta, por ejemplo: angustia, miedo, alegría, etc.
- C. Conductual: Son aquellos mecanismos corporales usados para comunicar y exteriorizar las emociones, son observables, por ejemplo: la rigidez o movimiento corporal, las expresiones del rostro, la velocidad de nuestro lenguaje, el volumen de la voz y demás.

Asimismo, las emociones tienen un para qué, es decir que poseen una función principal, la cual desempeña un rol importante en la adaptación al medio. Y en esta línea cumple una serie de funciones como:

- Motivar la conducta pues predispone a una acción realizada por la persona.
- Brinda información a la propia persona e informa a otros sujetos con los que convive.
- Presenta una función social ya que las emociones nos permiten comunicar nuestra vivencia afectiva y también estas causan un impacto en las personas ya que se transmiten.
- Poseen un rol preponderante en la toma de decisiones.
- Están relacionadas con otros procesos mentales puesto que pueden alterar la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades.
- También presentan una función trascendente a nivel personal puesto que nos ayudan a focalizarnos en asuntos de interés para así implicarnos totalmente en ellos.
- Y por último tienen una función en la percepción de bienestar pues se caracteriza por vivencia de una experiencia de forma positiva.

Es preciso tener en cuenta que existe una variedad de clasificaciones sobre las emociones, tomaremos en cuenta la propuesta de Bisquerra quien sugiere ordenar éstas

desde lo psicopedagógico y busca ser de utilidad para la educación emocional de las personas (5):

- Emociones positivas
  - Alegría: Satisfacción, entusiasmo, regocijo, euforia, humor, capricho, estremecimiento, deleite, alivio, gratificación, contento, éxtasis, excitación, diversión y placer.
  - Amor: Enamoramiento, compasión, respeto, ágape, adoración, gratitud, afecto, simpatía, amabilidad, aceptación, ternura, confianza, cariño, afinidad, veneración, empatía, interés, cordialidad y devoción.
  - Felicidad: Tranquilidad, paz interior, placidez, bienestar, gozo, dicha, satisfacción, gozo y serenidad.
  - Humor: Hilaridad, risa y sonrisa.
- Emociones negativas
  - Miedo: Desasosiego, pánico, temor, horror, terror, fobia, pavor y susto.
  - Ira: Tensión, rabia, excitación, recelo, agitación, cólera, acritud, rechazo, furia, celos, odio, desprecio, irritabilidad, enojo, rencor, antipatía, envidia, resentimiento, hostilidad, indignación, aversión, violencia, animadversión, impotencia, exasperación y animosidad.
  - Tristeza: Decepción, preocupación, frustración, autocompasión, aflicción, depresión, pena, pesar, dolor, desgana, pesimismo, desconsuelo, desaliento, soledad, abatimiento, melancolía, morriña y disgusto.
  - Asco: Rechazo, aversión, desprecio y repugnancia.
  - Ansiedad: Desesperación, desazón, angustia, inquietud, anhelo, preocupación, inseguridad, nerviosismo, estrés y consternación.
  - Vergüenza: Pudor, culpabilidad, rubor, vergüenza ajena, bochorno, recato, verecundia, sonrojo y timidez.

- Emociones ambiguas

Aquellas que pueden valorarse como positivas y negativas según la situación:

- Sorpresa: Desconcierto, sobresalto, admiración, asombro, confusión, impaciencia, perplejidad e inquietud. Sin embargo, al lado opuesto se encuentran la anticipación y expectativa que más bien intentan prevenir la sorpresa.
- Esperanza.
- Compasión.

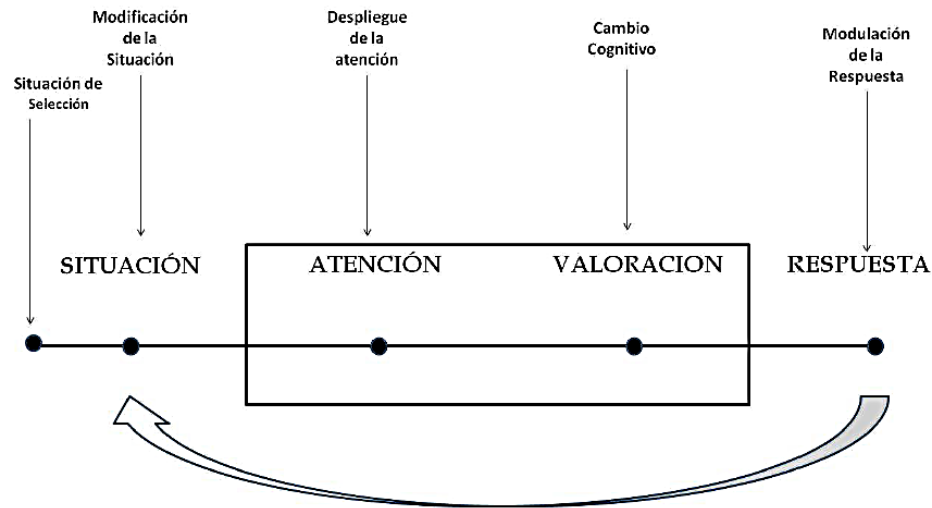
- Emociones estéticas

Son las emociones que uno experimenta al percibir y valorar determinadas expresiones artísticas, como una pieza musical, una representación teatral, contemplar un cuadro o una escultura.

### 1.2 Modelo de Regulación emocional propuesto por Gross y Thompson

La propuesta hecha por James Gross y colaboradores considera la regulación de las emociones como un conjunto de procesos por el cual la persona influye en sus emociones, es decir en cómo experimenta y expresan dichas emociones de forma apropiada, teniendo en cuenta los procesos de emoción, cognición y conducta.

El modelo modal del proceso de regulación emocional según Gross y Thompson desde la visión de la evaluación de la emoción y regulación de las emociones (6):



Como acotan en su artículo Mestre, Guil, Cortijo, Ruh, Serrano y Jiménez. En el cuadro apreciamos que existe una situación activadora, nuestra atención se despliega y se da la interpretación de dicha situación, para luego dar una respuesta y es dicha respuesta la que se modula.

Por tanto, la regulación emocional es el esfuerzo que la persona realiza para modificar lo que piensa y así alcanzar una adecuada experiencia emocional.

Dicho proceso se desarrolla en cuatro momentos distintos del desenvolvimiento emocional:

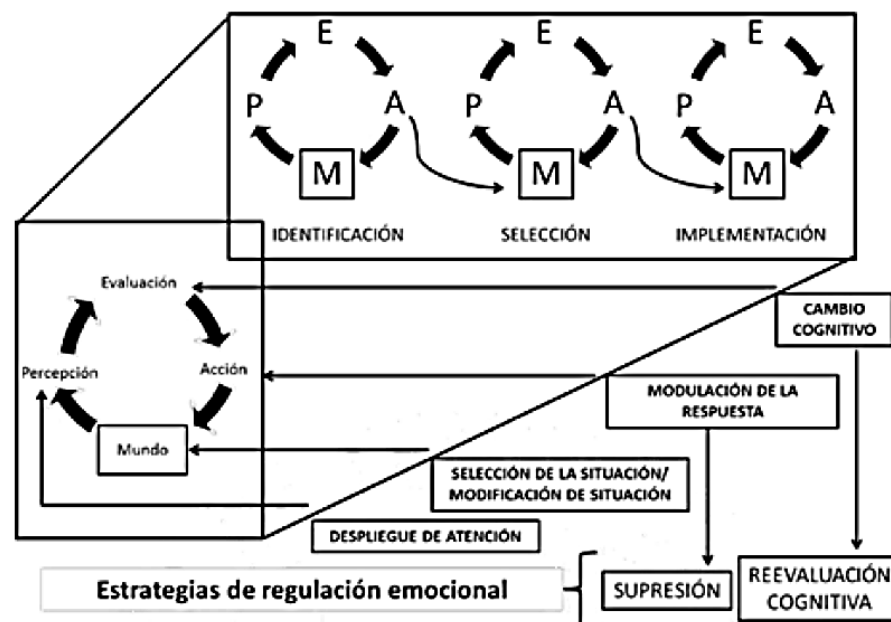
- a. Selección o modificación de la situación: evitar o modificar la situación (7).
- b. Modificación de la atención: enfoca la atención en otra actividad para que cambie el estado emocional (7).
- c. Modificación de la evaluación: cambiar la interpretación que se dio (7).
- d. Supresión de la expresividad: modular la respuesta emocional (7).

Adicionalmente existen tres etapas en las que se desarrollan de forma cíclica los cuatro momentos antes mencionados:

- 1) Identificación: Es la fase donde uno decide regular o no.
- 2) Selección: Es el periodo donde se elige una de las estrategias que se encuentran disponibles en cada persona.
- 3) Implementación: Consiste en implementar la táctica elegida.

Siendo dos los procesos para regular las emociones:

- Reevaluación cognitiva: Se basa en transformar la valoración que tiene de inicio para poder generar un impacto distinto. Sin dejar de validar dicha emoción.
- Supresión emocional: Está basada en inhibir la expresión de las emociones, desde lo conductual. Sin embargo, la experiencia emocional continua latente.



En el cuadro podemos apreciar las dos estrategias de regulación emocional que solemos usar, la supresión que se encuentra relacionado con la modulación de la respuesta a nivel comportamental y la reevaluación cognitiva donde el cambio se genera en la evaluación o interpretación de la persona.

### 1.3 Consecuencias según el tipo de regulación emocional

Sujetos en los que predomina el proceso de supresión emocional, a nivel afectivo tienden a experimentar más emociones negativas y menos emociones positivas, además se incluyen síntomas depresivos. Respecto a lo cognitivo se afecta la memoria y en el ámbito social hay una disminución del contacto y red de apoyo con

los demás. Así mismo presentan menor optimismo, dificultades en la autoestima, menor satisfacción ante la vida y una percepción baja de bienestar.

Sin embargo, las personas que usan habitualmente la reevaluación cognitiva tienden a sentir más emociones positivas y menos negativas. A nivel cognitivo se encuentra una mejora en la memoria y respecto a sus interacciones sociales se incrementan.

Asimismo, este proceso se encuentra relacionado con percibir mejores niveles optimismo, crecimiento personal, autoestima, satisfacción con la vida y propósito.

Por tanto, podemos observar que la reevaluación cognitiva es más funcional y deseable que la supresión, pero no podemos dejar de lado que es fundamental tener en cuenta el contexto en el que nos encontramos para elegir la estrategia más idónea a este.

Se ha reportado en algunos estudios que los varones, tanto niños, adolescentes y adultos, utilizan mayoritariamente la supresión emocional que las mujeres.

## 2. Bienestar psicológico

### 2.1 Definición

El bienestar ha sido abordado desde dos perspectivas.

Desde el enfoque hedónico se define como la búsqueda de la felicidad a partir de evitar el dolor, es decir, la persona da una valoración al placer o displacer que experimenta ante un estímulo. Por tanto, la ganancia se daría en la obtención de placer, así mismo se debe entender esta experiencia desde tres componentes:

- La satisfacción con la vida.
- Experimentar emociones positivas.
- Ausencia de emociones negativas.

Asimismo, desde el enfoque eudaimónico es considerado como el desarrollo del potencial humano, el cual se centra en la autorrealización y funcionalidad de la persona, viviendo acorde con el verdadero ser.

Desde esta segunda perspectiva es que ha surgido la acepción de bienestar psicológico, definiéndola como la capacidad que posee la persona para hacer frente a las adversidades y a partir de estas generar aprendizajes que contribuyan al crecimiento personal para así ver las dificultades de la vida como

oportunidades de mejora, haciendo de esta un estilo habitual para el día a día. En última instancia teniendo en cuenta el sentido o propósito de la vida.

## 2.2 Modelo propuesto por Ryff

Las propuestas teóricas fueron surgiendo con el paso del tiempo en torno al bienestar eudaimónico, articulándose respecto a conceptos como la autorrealización de Maslow, el funcionamiento pleno de Rogers, la madurez de Allport, la salud mental positiva de Jahoda, el deseo de significado de Frankl o las teorías del desarrollo personal a lo largo del ciclo vital de Bühler, Erikson y Neugarten (10). Sin embargo, no obtuvieron el impacto esperado por la ausencia de fiabilidad y validez en los procedimientos.

Desde estos planteamientos teóricos Ryff busca unificar y operacionalizar un modelo con seis dimensiones:

- Autoaceptación

Relacionada con la actitud que uno tiene ante sí, la cual se encuentra relacionada con el autoconocimiento y la valoración propia, teniendo en cuenta de manera real nuestros alcances y limitaciones.

- Relaciones positivas

Esta dimensión se materializa en la capacidad para mantener relaciones de confianza, intimidad y estables, es decir saludables.

- Autonomía

Es la capacidad que tiene el sujeto para sustentar su propia individualidad en distintos momentos y circunstancias por medio de la autodeterminación para mantener su propia autoridad e independencia, lo cual genera un funcionamiento psicológico positivo.

- Dominio del entorno

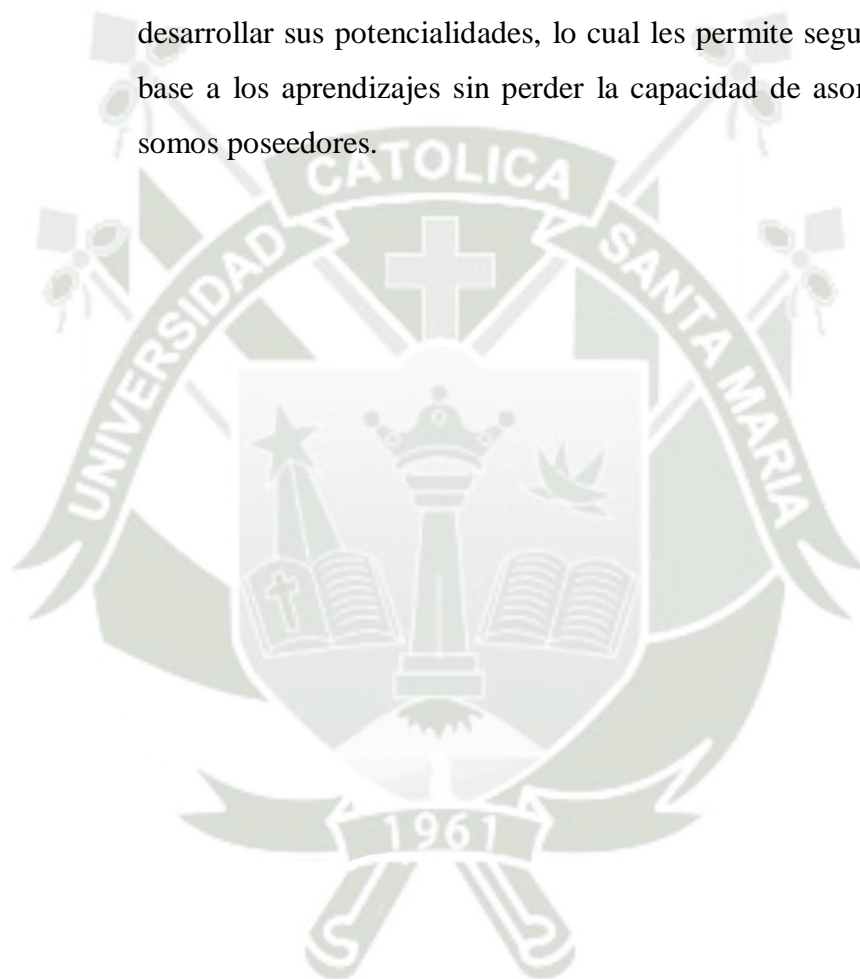
Es la habilidad y el uso de estrategias que posee la persona para manejar las situaciones del día a día, también se encuentra relacionado con la habilidad para generar contextos amigables, la capacidad de conseguir los objetivos propuestos y el locus de control interno.

- Propósito en la vida

Es el sentido que le damos a nuestro estar aquí, y se encuentra relacionado a definir metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, las cuales dan una guía para el sentido que deseamos dar en la vida propia.

- Crecimiento personal

Las personas continuamente están en búsqueda de mejorar y esta dimensión está asociada a la capacidad que tienen las personas para desarrollar sus potencialidades, lo cual les permite seguir creciendo, en base a los aprendizajes sin perder la capacidad de asombro de la cual somos poseedores.





## METODOLOGÍA

### 1. Técnicas e instrumentos de verificación

#### 1.1 Técnicas

Se utilizará un cuestionario básico sociodemográfico con edad, sexo y semestre que cursa para luego aplicar los instrumentos descritos a continuación.

#### 1.2 Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos:

##### 1.2.1 Cuestionario de Regulación Emocional

Autor: Gross & Thompson.

Administración: Colectiva e individual.

Duración: Aprox. 7 minutos

Descripción: Contiene 10 ítems, de los cuales 6 pertenecen a la escala de reevaluación cognitiva y 4 a la escala de supresión. Se evalúa cuán de acuerdo o en desacuerdo están los participantes con las afirmaciones descritas y así modificar o suprimir las experiencias emocionales.

Confiabilidad: La consistencia interna obtenida fue de .72 en reevaluación cognitiva y .74 en el caso de la supresión.

Validez: Presenta una correlación positiva ( $r=.14$ ) entre la reevaluación cognitiva y el afecto positivo; a si mismo la supresión y el afecto negativo correlacionaron positivamente ( $r=.32$ ).

Validación: La adaptación fue realizada al contexto peruano por Gargurevich y Matos en el 2010 en una muestra de 320 universitarios de ambos sexos en universidades privadas de Lima. Los autores hicieron la traducción al español y luego siete jueces realizaron la revisión y traducción inversa de la escala.

##### 1.2.2 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autor: Carol Ryff

Administración: Individual y colectiva.

Duración: 20 minutos aproximadamente.

Descripción: Esta escala mide seis dimensiones positivas del bienestar psicológico, que la autora constituyó de acuerdo con sus planteamientos teóricos. Consta de 39 ítems y la adaptación al español fue realizada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck en el 2006.

Confiabilidad: Obtuvieron un alfa de Cronbach en Autoaceptación= .83, Relaciones positivas= .81, Autonomía= .73, Dominio del entorno= .71, Propósito en la vida= .83 y Crecimiento personal= .68. El alfa de Cronbach

Validez: Se comprobó mediante análisis factorial confirmatorio (método de estimación: máxima verosimilitud) empleando el programa AMOS 5.0. Se plantearon seis modelos teóricos diferentes.

Validación: En el estudio realizado en España participaron 467 personas con edades comprendidas entre 18 y 72 años. La muestra estuvo compuesta por 258 hombres y 209 mujeres. Respecto a su nivel educativo, un 6,7% de los participantes tenían estudios básicos, un 43,4% estudios de bachillerato, un 24,1% eran diplomados, un 17,9% licenciados, y un 1,2% habían realizado estudios de postgrado.

### 1.3 Cuadro de Coherencia

VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO	ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO
<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	Reevaluación cognitiva	Cuestionario	Cuestionario de regulación emocional (ERQ)	1, 3, 5, 7, 8, 10.
	Supresión emocional			2, 4, 6, 9.
<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	Autoaceptación	Cuestionario	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	1, 7, 13, 19, 25, 31.
	Relaciones positivas			2, 8, 14, 20, 26, 32.
	Autonomía			3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33.
	Dominio del entorno			5, 11, 16, 22, 28, 39.
	Propósito en la vida			24, 30, 34, 35, 36, 37, 38.
	Crecimiento Personal			6, 12, 17, 18, 23, 29.

## 2. Campo de verificación

### 2.1 Ubicación espacial

La investigación se realizó en una universidad privada, Arequipa.

### 2.2 Ubicación temporal

Se realizó de agosto a diciembre de 2021.

### 2.3 Fuente de estudio

Registro de los universitarios de la Escuela profesional de Psicología de la universidad privada.

### 2.4 Unidades de estudio

El Universo, son todos los estudiantes matriculados en la escuela de Psicología.

La población blanco, son los estudiantes que acepten participar voluntariamente de la investigación.

Nuestra población accesible, son los estudiantes de 1er a 10mo semestre de la escuela de psicología.

La muestra estuvo constituida por estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la universidad privada de Arequipa. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia conformado por 137 estudiantes universitarios entre varones y mujeres.

### 2.5 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la escuela profesional de psicología.
- Ambos sexos (varones y mujeres).
- Alumnos que han aceptado el consentimiento informado (firmado).
- Alumnos que han culminado el cuestionario.

### 2.6 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no han aceptado el consentimiento informado.
- Alumnos que no han completado el cuestionario.
- Estudiantes que tengan un diagnóstico de trastorno mental.

## 3. Estrategia de recolección de datos

### 3.1 Organización

Para efectos de la de la recolección de datos se contactó con los directivos de la escuela profesional de Psicología para que conozcan el proyecto, acepten y

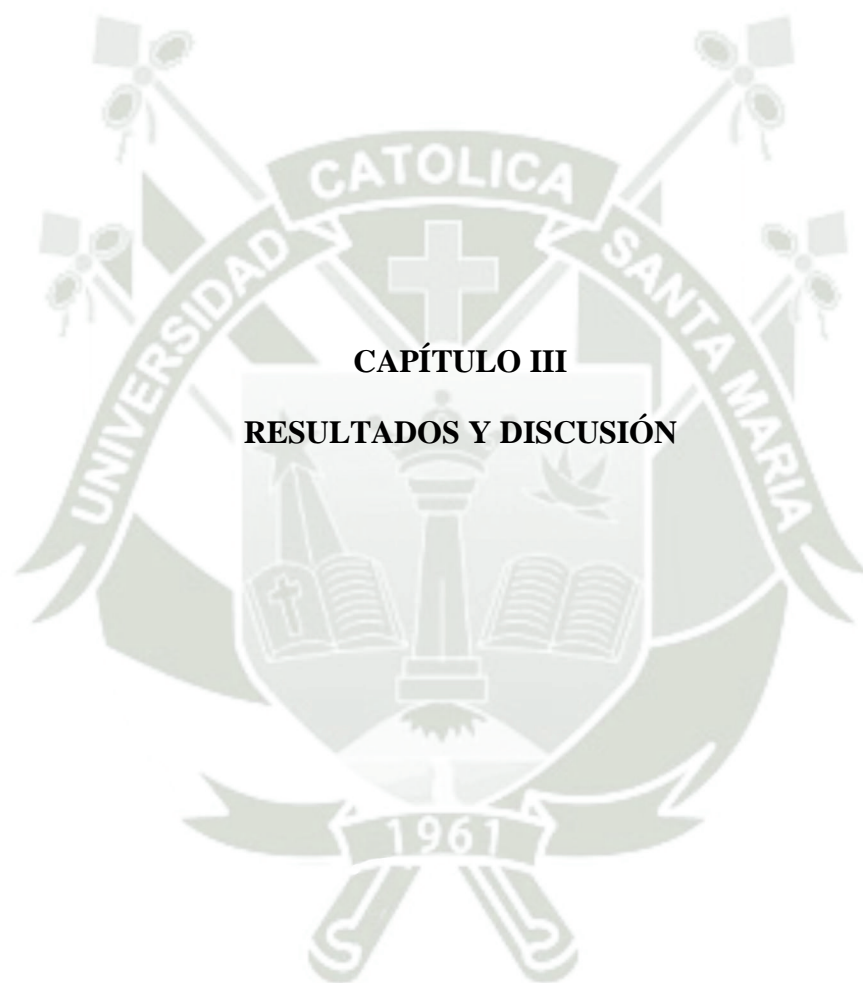
puedan enviar un correo electrónico solicitando el apoyo a esta investigación y adjunto al mismo la encuesta virtual.

Dentro de la encuesta la primera parte proporcionó información sobre el consentimiento informado y el objetivo de la investigación, una vez que los universitarios accedieron a colaborar, tuvimos un apartado que recogió información sobre el contexto COVID 19 que estamos viviendo, luego se procedió con la aplicación de forma virtual de la escala de bienestar psicológico y el cuestionario de regulación emocional, cabe considerar que el llenado de dichas pruebas fue anónimo.

### 3.2 Criterios para el manejo de resultados

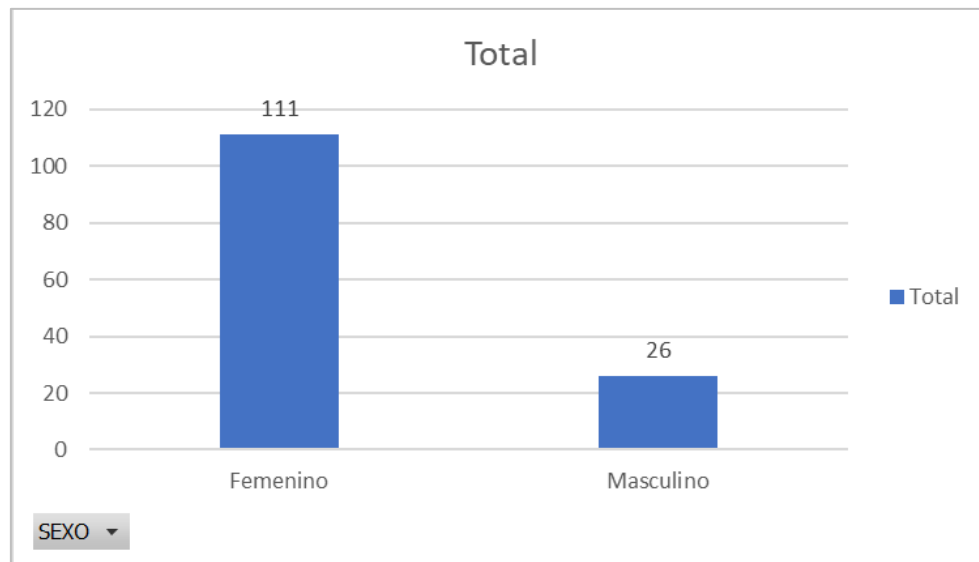
Posteriormente se procedió a la corrección y consolidación de la información de los datos, análisis, interpretación y discusión correspondiente. Para el procesamiento estadístico se utilizó el programa IBM SPSS Statistics 22.0.

Se utilizó el coeficiente de correlación de pearson, así mismo se realizó el análisis descriptivo y se elaboraron tablas para mostrar las frecuencias absolutas y relativas porcentuales.



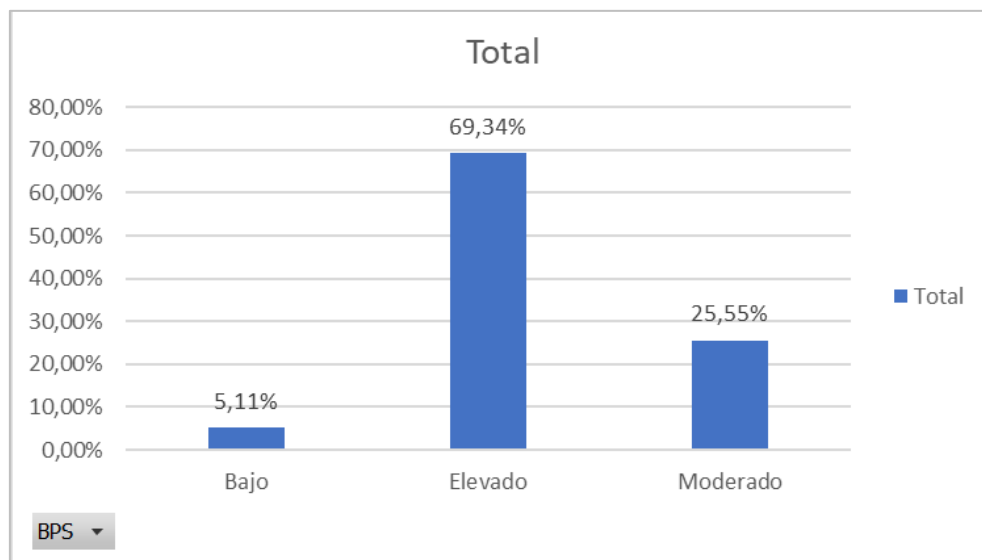
## RESULTADOS

Gráfico 1. Clasificación de participantes según sexo.



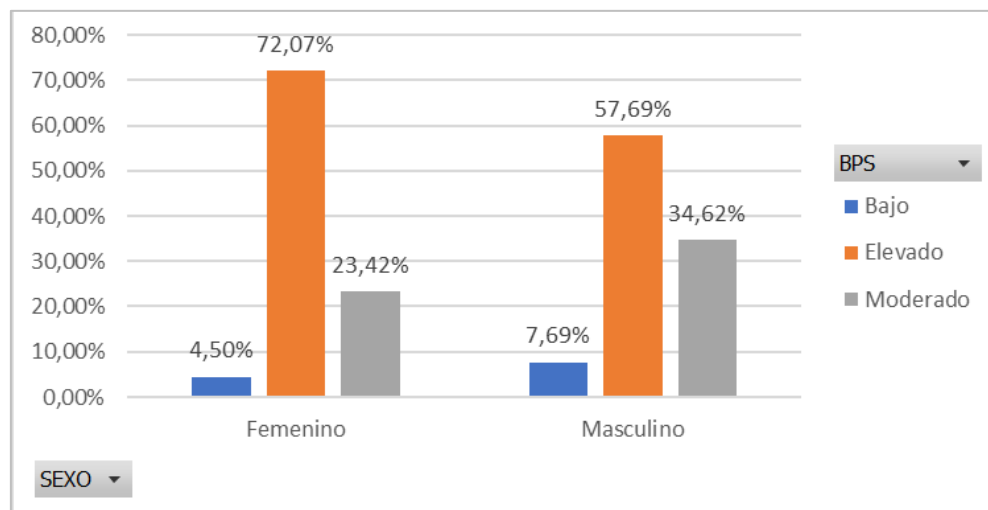
Se muestra el total de la muestra que son 137 participantes, de los cuales 111 son mujeres (81.02 %) y 26 varones que corresponde al 18.98 %.

Gráfico 2. Clasificación del nivel de bienestar psicológico de la muestra.



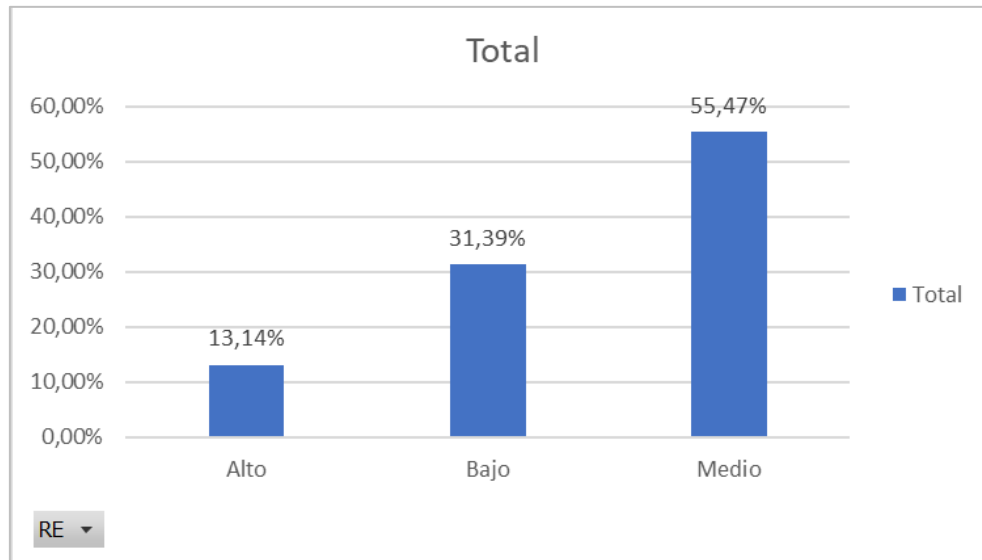
De la muestra total, el 69.34% presenta un nivel elevado, seguido del 25.55% de participantes que manifiestan un nivel moderado y finalmente un 5.11% con un nivel bajo de bienestar psicológico.

Gráfico 3. Diferencia según el sexo en el nivel de bienestar psicológico.



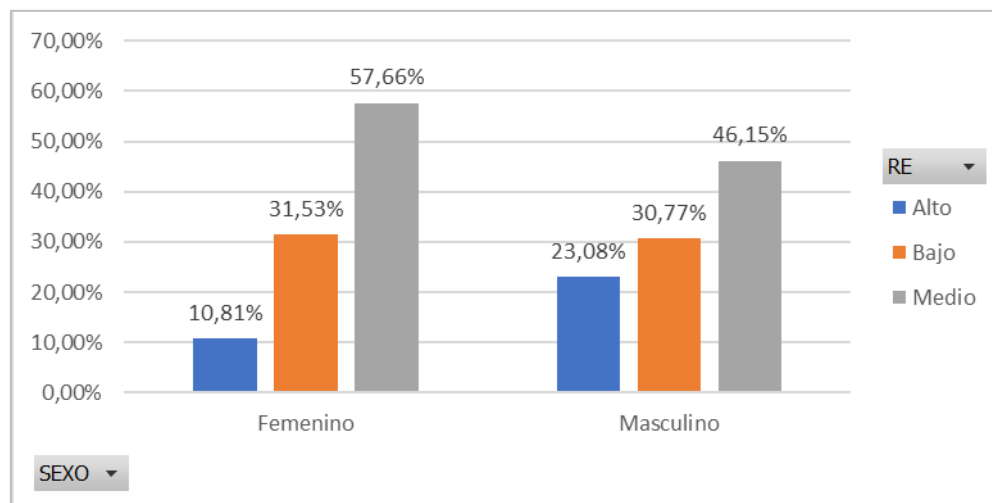
En el gráfico 3, se muestra que del total de mujeres el 72.07% presenta un nivel elevado a diferencia de los varones que presentan el 57.69%, seguido de un nivel moderado que en el caso de los varones es de 34.62% y en las mujeres es de 23.42%, finalmente el 7.69% de varones presenta un nivel bajo y las mujeres un 4.50%.

Gráfico 4. Clasificación del nivel de regulación emocional de la muestra.



En el gráfico 4 podemos evidenciar que de la muestra total el 55.47% presenta un nivel medio, seguido por el 31.39% con un nivel bajo y por último el 13.14% con un nivel alto de regulación emocional.

Gráfico 5. Diferencia según el sexo en el nivel de regulación emocional.



Se muestra en el gráfico 5, que en el caso de las mujeres el nivel moderado presenta un 57.66% y en los varones el 46.15%, respecto al nivel bajo el 31.53% de las mujeres y en los varones el 30.77%, finalmente el 23, 08% de los varones presentan un nivel alto y el 10.81% de las mujeres evidencian un nivel alto de regulación emocional.

Tabla 1. Correlación entre Regulación emocional y Bienestar psicológico

		suma_RE	suma_BPS
suma_RE	Pearson Correlation	1	-.199*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	137	137
suma_BPS	Pearson Correlation	-.199*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	137	137

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

La correlación que se observa entre regulación emocional y bienestar psicológico es - 0.199, es decir hay una correlación negativa débil.

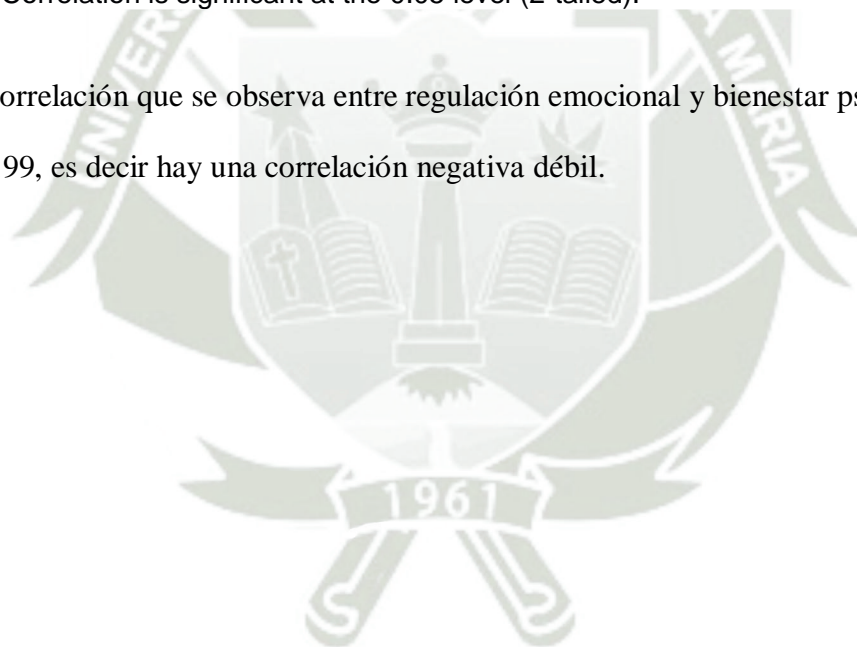


Tabla 2. Correlaciones

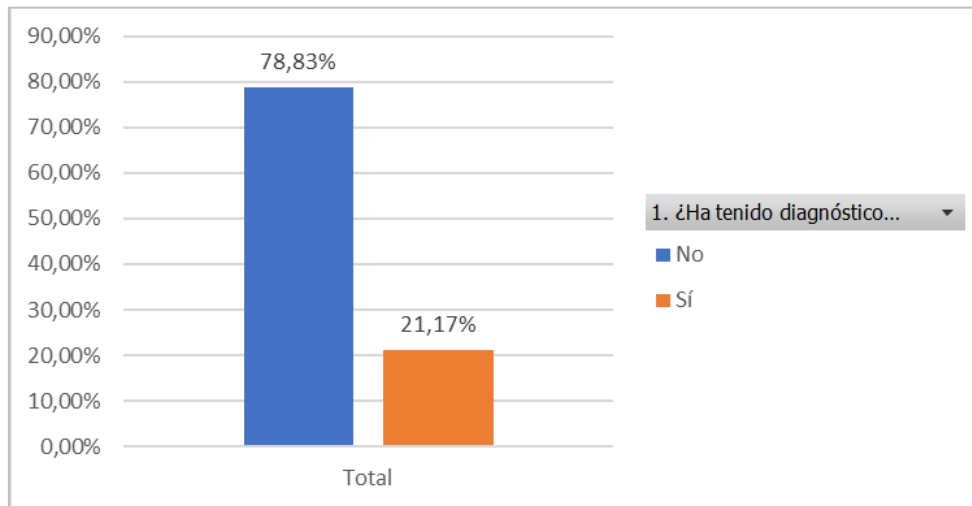
		suma_RE	Reevaluacion	supresoon	suma_BPS	autoaceptacion	relaciones	autonomia	dominio	crecimiento	proposito
suma_RE	Pearson Correlation	1	.822**	.729**	-.199*	-.141	-.345**	-.122	-.103	-.146	-.091
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.020	.099	.000	.155	.233	.088	.288
reevaluacion	Pearson Correlation	.822**	1	.209*	.090	.109	-.115	.039	.158	.117	.125
	Sig. (2-tailed)	.000		.014	.295	.205	.179	.648	.065	.172	.146
supresoon	Pearson Correlation	.729**	.209*	1	-.449**	-.374**	-.453**	-.257**	-.366**	-.392**	-.307**
	Sig. (2-tailed)	.000	.014		.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000
suma_BPS	Pearson Correlation	-.199*	.090	-.449**	1	.874**	.665**	.692**	.866**	.799**	.854**
	Sig. (2-tailed)	.020	.295	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
autoaceptacion	Pearson Correlation	-.141	.109	-.374**	.874**	1	.543**	.452**	.828**	.567**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.099	.205	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
relaciones	Pearson Correlation	-.345**	-.115	-.453**	.665**	.543**	1	.368**	.443**	.430**	.391**
	Sig. (2-tailed)	.000	.179	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
autonomia	Pearson Correlation	-.122	.039	-.257**	.692**	.452**	.368**	1	.471**	.507**	.445**
	Sig. (2-tailed)	.155	.648	.002	.000	.000	.000		.000	.000	.000
dominio	Pearson Correlation	-.103	.158	-.366**	.866**	.828**	.443**	.471**	1	.644**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.233	.065	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
crecimiento	Pearson Correlation	-.146	.117	-.392**	.799**	.567**	.430**	.507**	.644**	1	.655**
	Sig. (2-tailed)	.088	.172	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
proposito	Pearson Correlation	-.091	.125	-.307**	.854**	.776**	.391**	.445**	.765**	.655**	1
	Sig. (2-tailed)	.288	.146	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

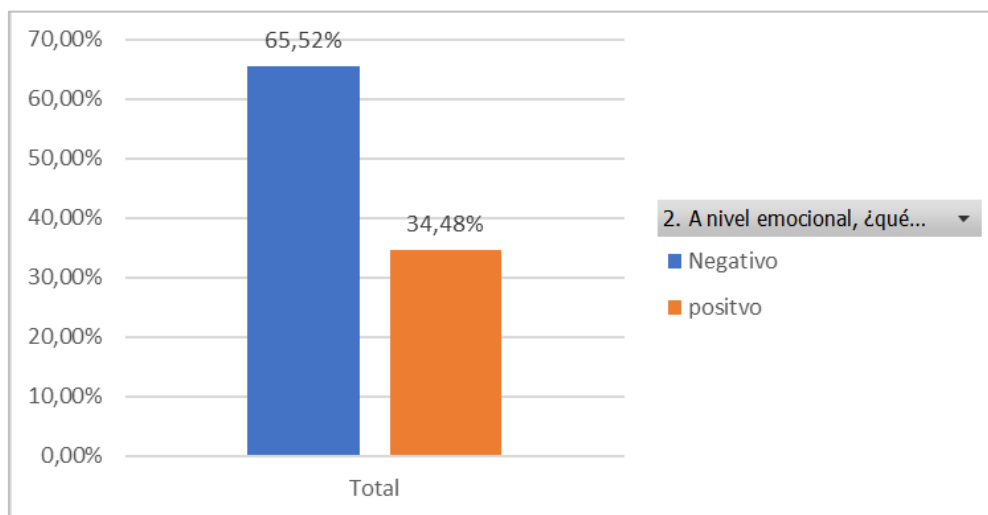
En la tabla 2, se observa una correlación inversa moderada entre regulación emocional y la dimensión de relaciones positivas (-0.345), en el caso del bienestar psicológico presenta correlación directa fuerte con todas las dimensiones, sin embargo las dimensiones que resaltan son la autoaceptación (0.874) y el propósito en la vida (0.854), así mismo se observan correlaciones moderadas inversas entre la supresión emocional y la autoaceptación (-0.374), supresión emocional y relaciones positivas (-0.453), supresión emocional y dominio del entorno (-0.366), supresión emocional y crecimiento personal (-0.392) y por último supresión emocional y propósito en la vida (-0.307).

Gráfico 6. Clasificación de la muestra que ha tenido diagnóstico de covid 19.



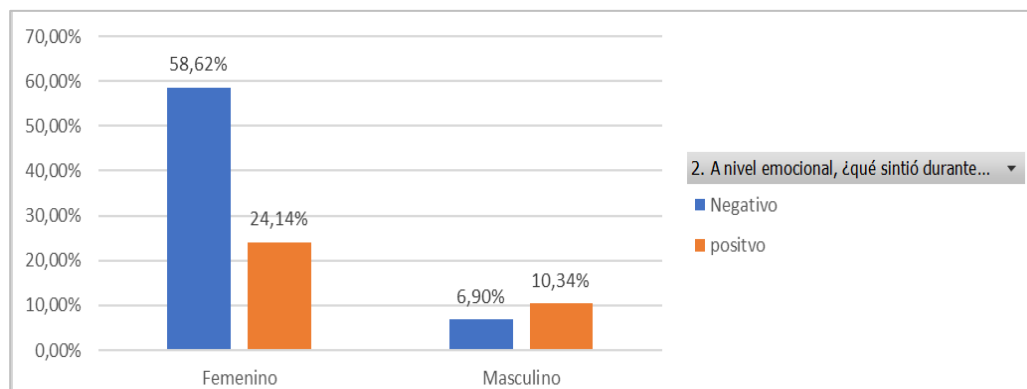
Del total de la muestra el 78.83% ha tenido diagnóstico de covid 19 y el 21.17% no ha tenido dicho diagnóstico.

Gráfico 7. Clasificación de emociones, si tuvieron diagnóstico de covid 19.



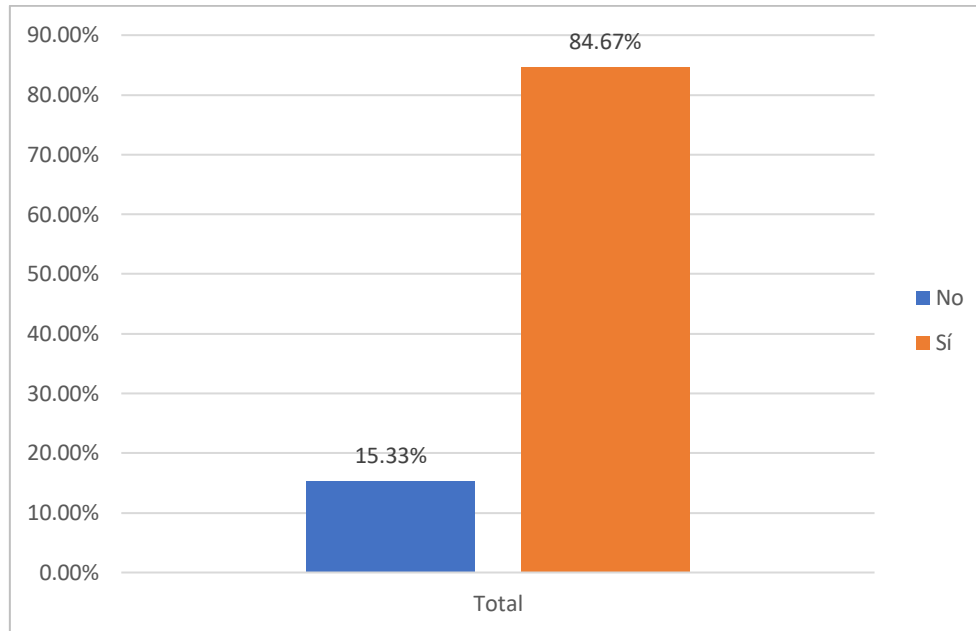
De las personas que, si han tenido diagnóstico por covid 19, el 65.52% ha presentado emociones negativas y el 34.48% emociones positivas.

Gráfico 8. Diferencia según el sexo, a nivel emocional si tuvieron covid 19.



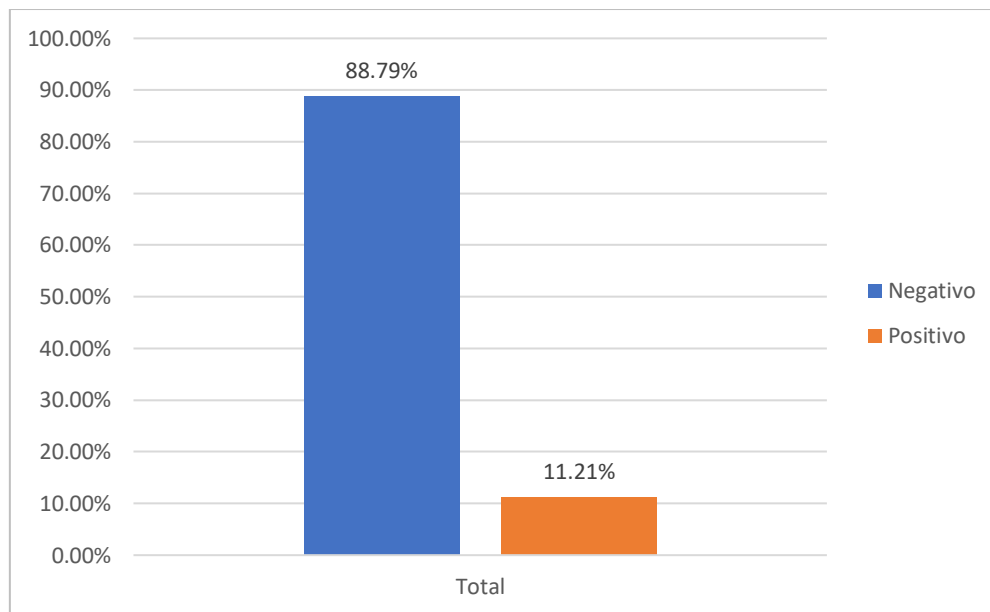
En el gráfico 8 se observa que el 58.62% de las mujeres a presentado emociones negativas y el 24.14% emociones positivas, en el caso de los varones el 6.9% emociones negativas y el 10.34% emociones positivas.

Gráfico 9. Clasificación de la muestra que ha tenido un familiar con covid 19



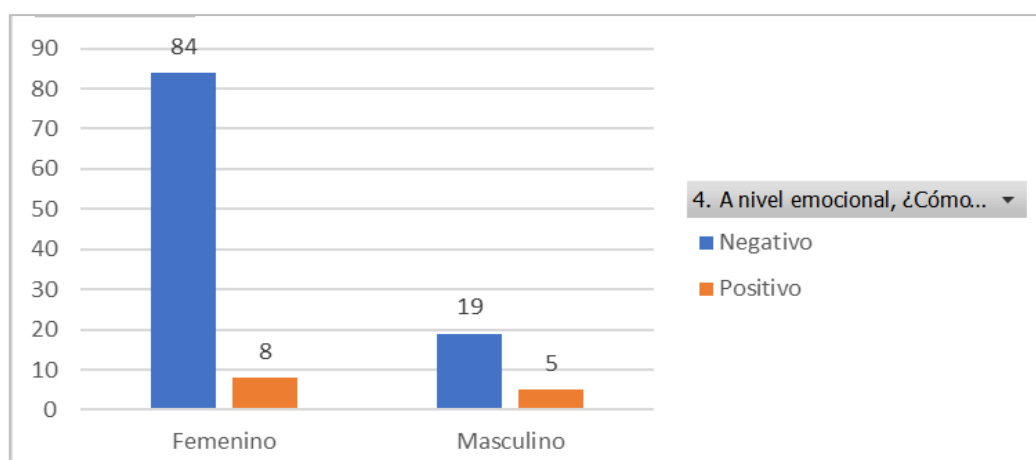
Se evidencia en el gráfico 9, que el 84.67% de la muestra ha tenido un familiar con diagnóstico de covid 19 y el 15.33% no ha tenido dicho diagnóstico.

Gráfico 10. Clasificación de la muestra, a nivel emocional que ha tenido un familiar con covid 19.



De las personas que, si han tenido un familiar con diagnóstico de covid 19, el 88.79% presenta emociones negativas y el 11.21% emociones positivas.

Gráfico 11. Diferencia según el sexo, a nivel emocional si tuvieron un familiar con covid 19.



Se observa que el 91.30% de las mujeres han presentado emociones negativas y el 8.7% emociones positivas, en el caso de los varones el 79.17% presenta emociones negativas y el 20.83% emociones positivas.

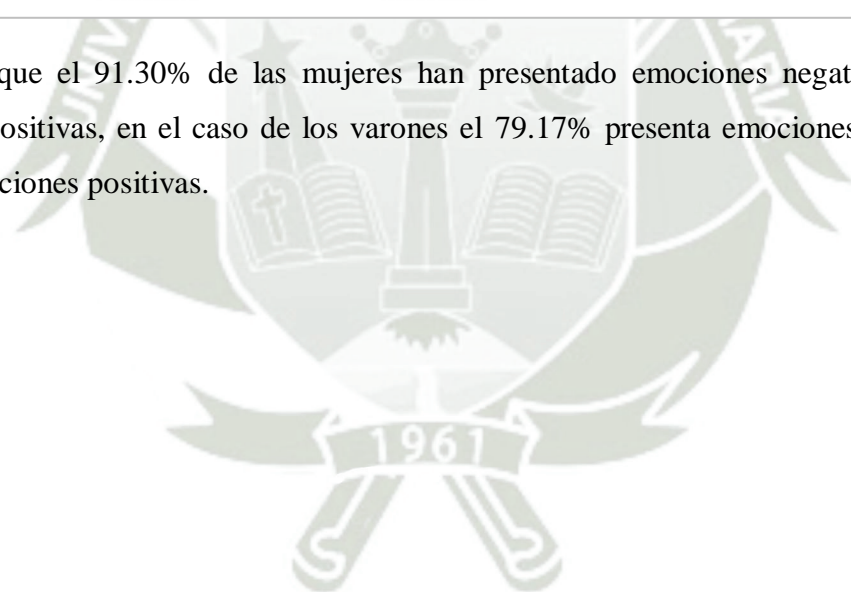
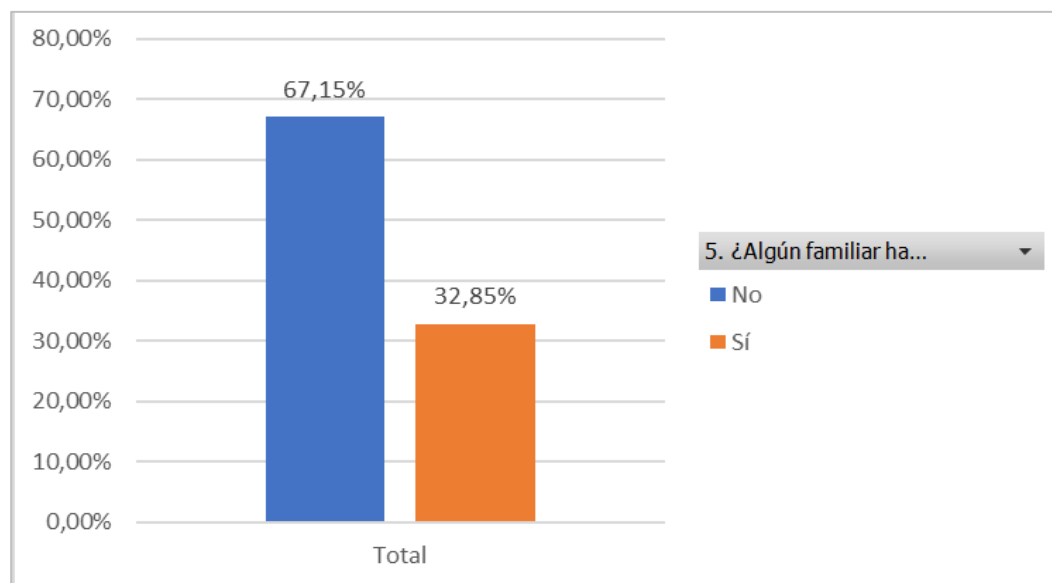


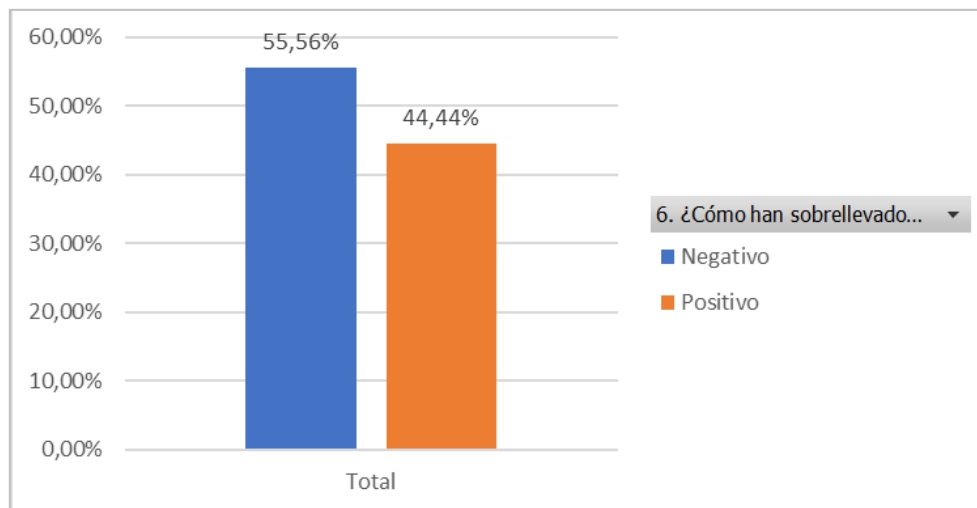
Gráfico 12. Clasificación de la muestra que ha tenido algún familiar fallecido por covid



19.

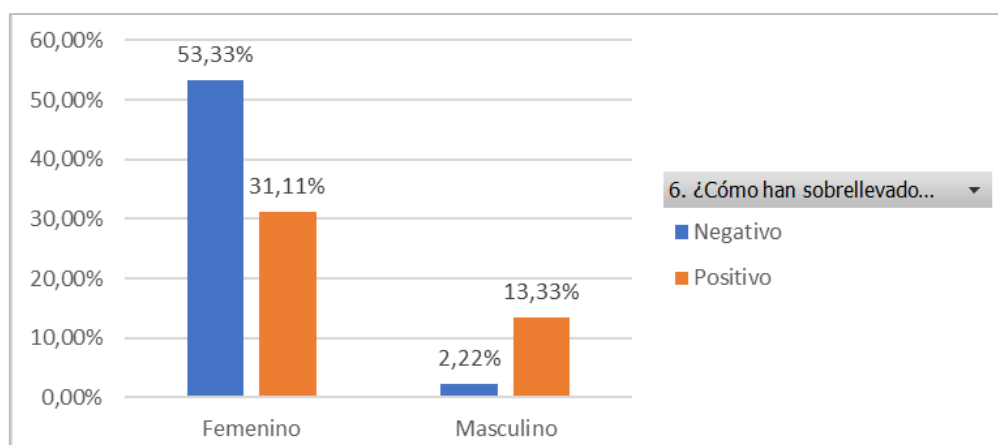
En el gráfico 12, se observa que de la muestra total el 67.15% no ha tenido algún familiar fallecido por covid 19 y el 32.85% sí ha tenido algún familiar fallecido con este diagnóstico.

Gráfico 13. Clasificación de la muestra, a nivel emocional de cómo han sobrellevado la pandemia por covid 19.



En el gráfico 13 se observa que el 55.56% de la muestra ha presentado emociones negativas durante la pandemia y el 44.44% emociones positivas.

Gráfico 14. Diferencia según el sexo, a nivel emocional de cómo han sobrellevado la pandemia por covid 19.



Se observa que 53.33% de las mujeres ha presentado emociones negativas y el 31.11% emociones positivas y en el caso de los varones el 13.33% ha presentado emociones positivas y el 2.22% emociones negativas.

## DISCUSIÓN

La investigación propuso determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de psicología. Los resultados muestran una correlación inversa débil entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, así mismo el tipo de regulación emocional que prima es la reevaluación cognitiva y presentan un nivel moderado de regulación emocional, así como un nivel alto de bienestar psicológico, encontrando correlaciones moderadas inversas entre supresión emocional y autoconcepto, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. También encontramos correlación directa fuerte entre el bienestar psicológico y las subescalas de autoaceptación y propósito en la vida. Adicionalmente observamos que las mujeres presentan mejores niveles de regulación emocional y bienestar psicológico que los varones.

Por tanto, según la pesquisa realizada anteriormente tanto en Argentina como en Lima se obtuvieron correlaciones positivas significativas entre la regulación emocional y el bienestar psicológico (6), es decir que a mayor regulación emocional encontramos mayor bienestar psicológico (11), sin embargo, en nuestra muestra encontramos una correlación inversa débil (-0.199) entre la regulación emocional y el bienestar psicológico lo que nos refiere que nuestra muestra no requiere de un nivel de regulación alto para tener un nivel elevado de bienestar psicológico, ya que se ha observado que prima la reevaluación cognitiva sobre la supresión emocional, en este aspecto si coincide con la investigación realizada en Lima (6). A sí mismo un dato interesante es que al relacionar el nivel de regulación emocional con el semestre en que se encuentran cursando éste aumenta a medida que avanzan a nivel académico por tanto, las variables de enseñanza - aprendizaje estarán involucradas en la mejora de los niveles de regulación emocional. De lo cual se podría inferir que mientras el nivel de exigencia académica aumenta, también se eleva el nivel de regulación de los estudiantes y esto influye en el rendimiento académico.

Al ver las correlaciones entre las subdimensiones el estudio realizado en Lima los resultados reflejaron relaciones negativas y significativas entre supresión emocional y las dimensiones de relaciones personales, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno y propósito en la vida de la variable bienestar psicológico (13), las que coinciden con los resultados de nuestro

estudio ya que encontramos correlaciones moderadas inversas entre la supresión emocional y la autoaceptación (-0.374), supresión emocional y relaciones positivas (-0.453), supresión emocional y dominio del entorno (-0.366), supresión emocional y crecimiento personal (-0.392) y por último supresión emocional y propósito en la vida (-0.307), por tanto mientras se utilice menos la supresión de nuestras emociones, los estudiantes tienen mayor dominio del entorno, mejores relaciones, autoaceptación, propósito en la vida y se aceptan.

Ahora bien, respecto al bienestar psicológico, podemos decir que presenta una correlación directa fuerte con la subescala de autoaceptación (0,874) y con el propósito en la vida (0,854), por lo cual mientras los estudiantes se conozcan y acepten más y tengan un sentido de vida, mayor será el bienestar psicológico que posean.

Respecto a las diferencias encontradas según el sexo, en la investigación se encontró que tanto varones como mujeres regulaban igual y a nivel de bienestar los varones presentaron mayor autonomía que las mujeres y mejores relaciones positivas (11). En cambio, en nuestra muestra las mujeres presentan mejores niveles de regulación emocional y bienestar psicológico que los varones, lo cual puede ser por el mayor número de mujeres que han participado correspondiente al 81.02 % y el 18.98 % de varones, sin embargo, en el estudio mencionado anteriormente es similar la proporción de varones y mujeres. Ahora bien, esto se podría explicar por qué los varones tienden a suprimir sus emociones y por tanto su nivel de bienestar es menor, también pasa por algunas características masculinas como la practicidad, en cambio en el caso de las mujeres cuando presentan situaciones problemáticas tienden a cavilar y a expresar con pares dichas situaciones lo cual estaría relacionado a más descargas emocionales aunque no necesariamente a la reevaluación cognitiva por lo que sus niveles de bienestar psicológico son mejores.

Un elemento importante en la investigación es el contexto por pandemia de covid 19, puesto que es un factor que en anteriores investigaciones no se encontraba, hemos podido observar que la pandemia ha influido en la regulación emocional ya que hay preponderancia de emociones negativas en la muestra, desde aquellos participantes que han tenido diagnóstico por covid 19, los que han tenido un familiar con este diagnóstico y de las personas que han sufrido una pérdida. Lo que se observa es que son más las mujeres quienes han pasado por emociones negativas en comparación a los varones.

## CONCLUSIONES

### PRIMERA

Se encuentra una correlación inversa débil entre regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de psicología.

### SEGUNDA

En los alumnos prima la reevaluación cognitiva, teniendo en cuenta que el nivel medio se encuentra en primer lugar con un 55.47%, seguido por el 31.39% con un nivel bajo y por último un 13.14% con un nivel alto de regulación emocional.

### TERCERA

Los alumnos presentan un nivel elevado de bienestar psicológico (69.34%), seguido de un nivel moderado (25.55%) y finalmente un nivel bajo (5.11%).

### CUARTA

Se evidencian diferencias según el sexo con las variables de regulación emocional y bienestar psicológico. Las mujeres presentan mejores niveles de regulación emocional y bienestar psicológico que los varones.

### QUINTA

El contexto por pandemia de covid 19, ha influido en la regulación emocional ya que hay preponderancia de emociones negativas en la muestra.

## RECOMENDACIONES

### PRIMERA

Promover en el área de investigación más estudios con una muestra mayor y de diferentes escuelas profesionales, teniendo en cuenta el sexo para ampliar los alcances de la investigación, así como más estudios en el contexto por covid 19.

### SEGUNDA

Realizar estudios longitudinales sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico durante los años de pregrado, para observar las variaciones e influencia de los estudios académicos y el grado de madurez de los estudiantes.

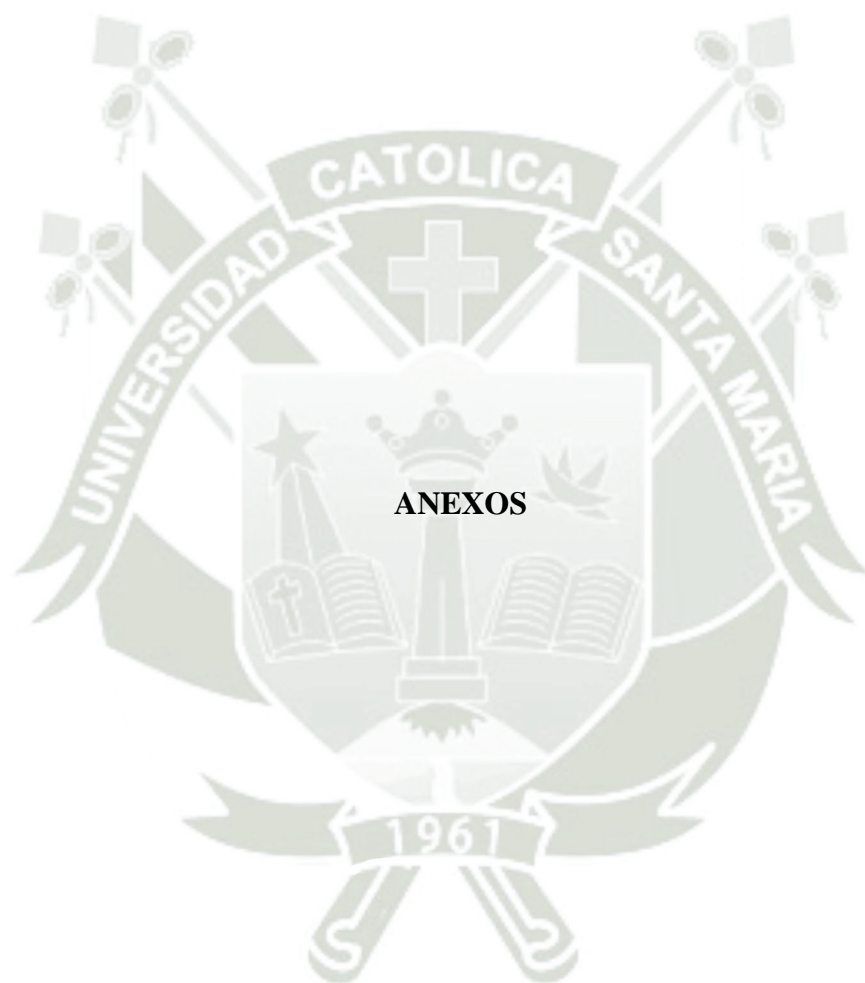
### TERCERA

Dada la correlación encontrada se recomienda realizar programas de promoción en conciencia, gestión, regulación y autonomía emocional para potenciar dichas habilidades en nuestros estudiantes para generar un mejor nivel de bienestar psicológico y el desarrollo positivo a nivel académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De la Fuente J, Amate J, González M, Artuch R, García J, Fadda S. Effects of levels of self regulation and regulatory teaching on strategies of coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology* 2020; 11 (22): 1-16.
2. García R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología* 2012, 44(2):143-154.
3. Pedró F. COVID-19 y educación superior en América latina y el Caribe: Efectos, impacto y recomendaciones políticas. *Fundación Carolina* 2020: 1-15.
4. García-Álvarez D, José-Soler M, Achard-Braga L. Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Revista búsqueda* 2017; 4(18), 22-35.
5. Bisquerra, R. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis; 2009.
6. Mestre J, Guil R, Cortijo M, Ruh N, Serrano N., Jiménez, M. Regulación de emociones: una visión pragmática e integradora desde el modelo circumplejo. *Revista de Asociación de motivación y emoción* 2012: 261-268.
7. Advíncula Coila C. *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2018.
8. Gross J. & Thompson R. *Regulación emocional: Fundamentos conceptuales*. New York: GuilfordPress; 2007.
9. Freire Rodríguez C. *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Tesis doctoral]. España: Universidad de Coruña; 2014.
10. Chirinos Cano H. *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de cocina de una institución privada*. [Tesis de pregrado]. Arequipa: Universidad Católica San Pablo; 2020.
11. De Juanas A., Limón M., Navarro E. Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Revista Interuniversitaria*, 22, 153 – 168, 2013.

12. Khalil Y, Del Valle M, Zamora E, Urquijo S. Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y procesos cognitivos*. 2020; 24 (1): 69 – 83.
13. Bolgeri P, Rojas F, Pastén M, Vega K, San Martín M. Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año. *Revista Eureka*. 2020; 17 (1): 22 – 37.
14. Trujillo Figueroa F. Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas: 2017.
15. Casaperalta Ortega X. Inteligencia emocional percibida y bienestar psicológico en estudiantes de 16 a 18 años de las escuelas profesionales de humanidades de una universidad privada. [Tesis de maestría]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María: 2019.
16. Lewis Paredes J. Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de beca 18 de una universidad privada. [Tesis de maestría]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María: 2021.



### CONTEXTO POR COVID 19

Las preguntas planteadas son para recoger información sobre el entorno en el que vivieron respecto a la pandemia por COVID 19.

Nº	Preguntas	Respuestas	
1	¿Ha tenido diagnóstico positivo de COVID 19?	Sí	continúa a la 2
		No	continúa a la 3
2	A nivel emocional, ¿qué sintió durante su enfermedad?	Pánico	
		Miedo	
		Incertidumbre	
		Seguridad	
		Tranquilidad	
		Otros...	
3	¿Algún familiar ha sido diagnosticado con COVID 19?	Sí	continúa a la 4
		No	continúa a la 5
4	A nivel emocional, ¿cómo se sintió con la enfermedad de su familiar?	Respuesta corta.	
5	¿Algún familiar ha fallecido por COVID 19?	Sí	No
6	¿Cómo han sobrellevado este tiempo de pandemia por COVID 19?	Respuesta corta.	

## ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre tu vida emocional, particularmente cómo controlas o manejas tus emociones.

Aunque algunas oraciones te parezcan muy similares tratan aspectos diferentes.

Por favor, indica cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	ÍTEMS	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), modifico 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 expresión positiva, cambio la 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 la manera de pensar sobre esa situación.							

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Por favor, lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.**

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que defrustración para mí.								
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.								
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.								
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.								
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.								
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.								
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.								
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.								
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.								
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.								
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.								
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.								
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.								
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.								
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.								
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.								
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.								
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.								
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.								
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.								

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito del consentimiento es proveer a los participantes de este estudio de una clara explicación, así como de su rol en ella.

La presente investigación es conducida por la Ps. María de Fátima Araoz.

El objetivo del estudio es conocer algunas características personales que se relacionan con las emociones y el bienestar.

Si usted accede a participar, se le pedirá completar una encuesta con dos cuestionarios. Le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Desde ya agradezco su participación.

Yo, \_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente en esta investigación, asimismo conozco el objetivo y las condiciones de esta.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_