



UNIVERSIDAD
DE PIURA

FACULTAD DE HUMANIDADES

**Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en
estudiantes de una universidad privada de Lima
Metropolitana**

Tesis para optar el Título de

Psicólogo

Rafaella Maria Callirgos Alvarez

Camila Seminario Bonnett

Asesor(es):

Mgtr. Katerine Romero Llanos

Lima, marzo del 2025



Declaración Jurada de Originalidad del Trabajo Final

Yo, Rafaella Maria Callirgos Alvarez, egresado del **Programa Académico** de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Piura, identificado(a) con **DNI: 76244630**, declaro que:

Soy autor del trabajo final titulado:

“Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”

El mismo que presento bajo la modalidad de **Tesis** para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología.

Que el trabajo se realizó en coautoría con los siguientes alumnos de la Universidad de Piura.

- Camila Seminario Bonnett, identificado con DNI: 77287879

El texto de mi trabajo final es original y no vulnera los derechos de terceros o, de ser el caso, derechos de los coautores, incluidos los derechos de propiedad intelectual, datos personales, entre otros. En tal sentido, el texto de mi trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para lo cual, he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas. Asimismo, el texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico; y que la investigación, los resultados, datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría son veraces.

En caso de detectarse el incumplimiento de lo declarado asumo frente a terceros, la Universidad de Piura y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

La asesoría del trabajo estuvo a cargo de los siguientes docentes de la Universidad de Piura:

- Ps. Katerine Romero Llanos, identificado con DNI: 10064393

Declaro (declaramos) que:

Luego de haber empleado el software de coincidencia Turnitin, revisado las fuentes de información señaladas por el autor, y en razón de mi (nuestra) experiencia como investigador(es), declaro (declaramos) que las ideas expuestas en el trabajo final alcanzan las condiciones de calidad, integridad y originalidad acorde a los objetivos institucionales y estándares en materia de investigación. Finalmente, no asumo (asumimos) responsabilidad por la posible vulneración de derechos de autor en el trabajo final referido, pues tal responsabilidad es exclusiva del autor.

Fecha: 21/01/2025.

.....
Firma del autor¹

.....
Firma del asesor¹

¹ Firma idéntica al DNI. No se admite digital, salvo certificado.



Declaración Jurada de Originalidad del Trabajo Final

Yo, Camila Seminario Bonnett, egresado del **Programa Académico** de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Piura, identificado(a) con **DNI: 77287879**, declaro que:

Soy autor del trabajo final titulado:

“Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”

El mismo que presento bajo la modalidad de **Tesis** para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología.

Que el trabajo se realizó en coautoría con los siguientes alumnos de la Universidad de Piura.

- Rafaella Maria Callirgos Alvarez, identificado con DNI: 76244630

El texto de mi trabajo final es original y no vulnera los derechos de terceros o, de ser el caso, derechos de los coautores, incluidos los derechos de propiedad intelectual, datos personales, entre otros. En tal sentido, el texto de mi trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para lo cual, he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas. Asimismo, el texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico; y que la investigación, los resultados, datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría son veraces.

En caso de detectarse el incumplimiento de lo declarado asumo frente a terceros, la Universidad de Piura y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

La asesoría del trabajo estuvo a cargo de los siguientes docentes de la Universidad de Piura:

- Ps. Katerine Romero Llanos, identificado con DNI: 10064393

Declaro (declaramos) que:

Luego de haber empleado el software de coincidencia Turnitin, revisado las fuentes de información señaladas por el autor, y en razón de mi (nuestra) experiencia como investigador(es), declaro (declaramos) que las ideas expuestas en el trabajo final alcanzan las condiciones de calidad, integridad y originalidad acorde a los objetivos institucionales y estándares en materia de investigación. Finalmente, no asumo (asumimos) responsabilidad por la posible vulneración de derechos de autor en el trabajo final referido, pues tal responsabilidad es exclusiva del autor.

Fecha: 21/01/2025.

.....
Firma del autor²

.....
Firma del asesor¹

² Firma idéntica al DNI. No se admite digital, salvo certificado.

Resumen

La presente investigación plantea como objetivo principal determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en 272 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se trata de un estudio de enfoque cuantitativo experimental, de tipo transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Se utilizaron dos instrumentos validados en Perú, el *Emotional Regulation Questionnaire* validado por Gargurevich y Matos en el 2010; y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos validada por Domínguez en el 2014. Luego del análisis de los datos se encontró que existe una correlación significativa entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico. La relación entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico es directa y significativa ($r= 0.222^*$), mientras que, en el caso de la supresión la relación es inversa y muy significativa ($r= -0.275^{**}$). Respondiendo a los objetivos específicos se encontró que existe una relación significativa entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico, especialmente entre la dimensión de aceptación y control de sí que correlaciona positiva y significativamente con la reevaluación cognitiva ($r= 0.180^{**}$) y negativa y significativamente con la supresión ($r=0.229^{**}$). En conclusión, se determinó que existe una relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico, por lo que se puede decir que el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva se asocia con mayores niveles de bienestar psicológico que el uso de la supresión.

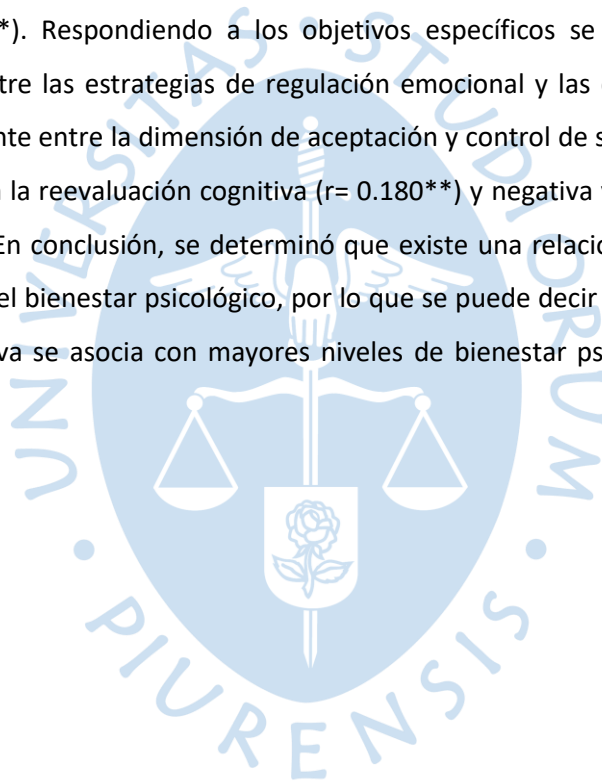


Tabla de contenido

Introducción	8
Capítulo I: Problema	9
1.1 Formulación del problema	9
1.2 Pregunta del problema	11
1.2.1 <i>Pregunta general</i>	11
1.2.2 <i>Preguntas específicas</i>	11
1.3 Objetivos	12
1.3.1 <i>Objetivo general</i>	12
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i>	12
1.4 Justificación	12
1.5 Viabilidad y limitaciones	13
Capítulo II: Marco teórico	15
2.1 Revisión de literatura	15
2.1.1 <i>Antecedentes internacionales</i>	15
2.1.2 <i>Antecedentes nacionales</i>	17
2.2 Definición de variables	199
2.2.1 <i>Regulación emocional</i>	199
2.2.1.1 <i>Modelos explicativos</i>	19
2.2.1.2 <i>Instrumentos</i>	24
2.2.2 <i>Bienestar psicológico</i>	25
2.2.2.1 <i>Modelos explicativos</i>	26
2.2.2.2 <i>Instrumentos</i>	29
2.3 Formulación de hipótesis	30
2.3.1 <i>Hipótesis general</i>	31
2.3.2 <i>Hipótesis específicas</i>	31
Capítulo III: Método	32

3.1	Tipo de investigación	32
3.2	Diseño de la investigación	32
3.3	Población.....	32
3.4	Muestra.....	32
3.5	Técnicas e instrumentos de recolección de datos (procedimiento)	33
	3.5.1 Cuestionario de variables sociodemográficas	33
	3.5.2 Emotional Regulation Questionnaire – Perú (ERQP)	33
	3.5.3 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS –A)	34
3.6	Procedimiento y técnica de análisis de datos.....	355
Capítulo IV: Resultados		366
Discusión		411
Conclusiones.....		48
Recomendaciones.....		49
Referencias.....		50
Anexos		57



Lista de Tablas

Tabla 1: Definición y delimitación de la regulación emocional	25
Tabla 2: Definición y delimitación del bienestar psicológico	30
Tabla 3: Emotional Regulation Questionnaire – Perú.....	34
Tabla 4: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos	34
Tabla 5: Normalidad de las estrategias de regulación emocional, el bienestar psicológico y sus dimensiones	36
Tabla 6: Estrategias de regulación emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	37
Tabla 7: Relación entre las estrategias de la regulación emocional y el bienestar psicológico.....	37
Tabla 8: Diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo	38
Tabla 9: Bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	38
Tabla 10: Diferencias en las estrategias de regulación emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo	39
Tabla 11: Diferencias en el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo	39
Tabla 12: Diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo	40

Introducción

El presente estudio elaborado por las tesis en función a su práctica profesional tuvo como finalidad conocer la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Universidad de Piura – Campus Lima. Los estudiantes universitarios se encuentran atravesando una etapa de la vida importante y al mismo tiempo demandante, cuyos resultados tendrán un fuerte impacto en su vida adulta. Por lo cual, al analizar la relación entre las variables mencionadas se busca contribuir al estudio de los diferentes factores que puedan favorecer el bienestar de los estudiantes, les permitan manejar el estrés propio de la adolescencia y contribuyan al cumplimiento de las demandas de esta etapa.

El estudio está compuesto por 4 capítulos. En el primero es el problema, que incluye la formulación del problema, la pregunta del problema, objetivos (general y específicos), justificación, viabilidad y limitaciones. El segundo capítulo es el marco teórico, donde se realiza una revisión de la literatura nacional e internacional sobre la relación de las variables de estudio. Además, incluye la definición de las variables (regulación emocional y bienestar psicológico) y la formulación de las hipótesis de estudio. El tercer capítulo es el método, donde se explican el tipo y diseño de la investigación, población, muestra, los instrumentos de recolección de datos y el procedimiento de recolección y análisis de datos. En el cuarto capítulo se describen los resultados encontrados que señalan que existe una relación entre ambas variables y sus dimensiones. Luego, se encuentra el apartado de la discusión de los resultados, en la que se realiza un contraste entre los resultados obtenidos y las investigaciones previas sobre el tema. Finalmente, se exponen las conclusiones y las recomendaciones.

Capítulo I: Problema

1.1 Formulación del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia comprende las edades entre los 10 y 19 años; sin embargo, estudios recientes sugieren que este período debería extenderse hasta los 24 años (Aliño, 2006). De acuerdo con Sawyer et al. (2018), los cambios en el desarrollo biológico, como la maduración cerebral prolongada, junto con factores socioculturales, como el retraso en la independencia económica y la postergación de hitos adultos, justifican la ampliación de esta etapa del desarrollo. La adolescencia, es una de las etapas de la vida donde la persona experimenta una gran cantidad de cambios a nivel emocional, social y cognitivo; los cuales influirán en su desarrollo personal. Es un momento crítico y de transición, del que depende la adaptación del individuo a su entorno social (Uribe et al., 2018). Durante estos años, es común que se produzcan altos niveles de estrés como consecuencia del desempeño de nuevos roles psicosociales, la toma de decisiones sobre el proyecto de vida y el afrontamiento de los cambios físicos, cognitivos y emocionales que conllevan esta etapa (Wray-Lake et al., 2016).

Asimismo, uno de los hitos más importantes para algunos adolescentes, es el ingreso a la universidad, este es un proceso difícil y complejo, ya que se incorporan a un nuevo sistema educativo cuyos resultados podrían ser determinantes para su vida laboral (Lozano, 2014). La propia vida universitaria implica cumplir con diversas actividades académicas como las entregas de trabajos, investigaciones, tareas y estudiar para exámenes, las cuales requieren de un gran esfuerzo emocional. Es por ello que se han registrado importantes problemas de salud mental en esta población. Entre los principales síntomas que presentan los peruanos de entre 15 y 29 años se encuentran los cambios en el sueño (56.4%), tensión (55%), dolores de cabeza, cuello y espalda (47.5%), sentimientos de tristeza (44%), entre otros (Secretaría Nacional de la Juventud, en adelante, [SENAJU], 2011).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el cumplimiento de las demandas de la vida universitaria está relacionadas con el aumento de ciertas conductas de riesgo como el consumo de sustancias o una alimentación inadecuada (Cova et al., 2007; Fuentes et al., 2015). Por ejemplo, un informe realizado por la Pontificia Universidad Católica del Perú en Lima en el año 2012 reportó que el 24.1% de los universitarios presenta síntomas de depresión y el 37.7% presenta síntomas de ansiedad (Chau y Saravia, 2014). Pasados 2 años se realizó otro estudio en la misma universidad que reportó que el 22% de los estudiantes consume algún tipo de droga o alcohol cuando se encuentran bajo situaciones estresantes (Chau y Saravia, 2014). Debido a estas investigaciones, queda evidenciado que las dificultades en el ámbito emocional son comunes entre los universitarios, las cuales pueden causar estrés académico, trastornos de ansiedad y trastornos del estado de ánimo (Cova et al., 2007).

Es así como los estudiantes frecuentemente experimentan niveles altos de estrés, agotamiento y falta de eficacia en cuanto a sus labores académicas (Salanova et al., 2005).

Por otro lado, la pandemia por Covid – 19 que obligó a la población a mantenerse en cuarentena y aislamiento durante varios meses, ha generado consecuencias físicas, económicas, sociales y psicológicas en las personas; y los estudiantes universitarios no son excepción (Sigüenza y Vilchez, 2021). Comparando sus vidas antes y después del confinamiento, los estudiantes reportan sentimientos de inseguridad, desesperanza, miedo y depresión luego de este suceso. Asimismo, reportan un aumento en sus niveles de ansiedad, dificultades para dormir y dolores de cabeza y nuca (Tamayo et al. 2020; Alvites, 2020). Por lo tanto, se puede decir que la pandemia por Covid - 19 ha impactado de manera significativa la salud mental de los estudiantes (Vall-Roqué et al., 2021). Es por ello por lo que una eficiente regulación de las emociones sería necesaria para favorecer su bienestar y así evitar o disminuir el estrés y la ansiedad (Advíncula, 2018).

Para tener un mejor entendimiento de la importancia del bienestar en la vida de los estudiantes universitarios es importante definirlo. El bienestar se entiende en términos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. El primero se refiere a la evaluación afectiva y cognitiva de la vida, incluyendo la experiencia tanto de emociones placenteras como displacenteras (Diener et al., 2002). En otras palabras, hace referencia a una evaluación global y subjetiva de los factores involucrados en la satisfacción de la propia vida (Canedo et al., 2019). El segundo se refiere al grado de crecimiento y autorrealización conseguidos a través del cumplimiento de las demandas de la vida, proceso que es evaluado y valorado por la persona como satisfactorio o insatisfactorio. Se trata entonces de un aspecto netamente evaluativo que es resultado de una determinada forma de vivir que varía según la edad, sexo y cultura (Ryff y Keyes, 1995).

Es así que, para que una persona pueda cumplir con las demandas de su entorno de manera satisfactoria y alcanzar un alto nivel bienestar psicológico, es necesario que cuente con herramientas que le permitan afrontar las diferentes dificultades, y las respuestas emocionales que se puedan presentar en el proceso (Linehan, 1993). La habilidad para identificar experiencias emocionales específicas, modular la activación fisiológica asociada a las experiencias negativas, tolerar el malestar y confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencias vitales, es conocida como regulación emocional. Esta habilidad implica el uso de estrategias que permiten modular de forma flexible las respuestas emocionales para garantizar el cumplimiento de los objetivos personales y las demandas del contexto (Linehan, 1993; Gross y John, 2003). Con la finalidad de explicar la manera en la que las personas logran regular sus emociones, Gross y John (2003) evaluaron el proceso mediante el cual surgen las respuestas emocionales proponiendo dos estrategias: la

reevaluación cognitiva y la supresión. La primera se refiere a la modificación del proceso de aparición de la emoción y la segunda, a la modificación de la respuesta emocional. Es importante mencionar que el uso de la reevaluación cognitiva está asociado a mayores niveles de bienestar psicológico (Shum et al., 2024)

Dicho esto, se podría concluir que para alcanzar adecuados niveles de bienestar psicológico es necesaria una eficiente regulación emocional. Lyubomirsky et al. (2005) sostienen que el bienestar en general influye de manera positiva en diversas variables que tienen relación con la salud, como mayores índices de sociabilidad y altruismo. Además, se ha demostrado que altos niveles de bienestar previenen el desarrollo de comportamientos agresivos y psicopatologías en los adolescentes (Suldo y Huebner, 2004).

Finalmente, según lo mencionado anteriormente se puede decir que los estudiantes universitarios se encuentran atravesando una etapa importante y demandante de la vida, cuyos resultados tendrán un fuerte impacto en su vida adulta. Por lo cual, es pertinente la investigación sobre los diferentes factores que favorecen el bienestar de los estudiantes, asimismo, les permitan manejar el estrés propio de la adolescencia y contribuyan con el cumplimiento de las demandas de esta etapa. Es por ello por lo que se concluye que el estudio de la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico es de suma importancia para la población en cuestión.

1.2 Pregunta del problema

1.2.1 Pregunta general

¿Existe relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.2.2 Preguntas específicas

- ¿Existe relación entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es la estrategia de regulación emocional más utilizada por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Existen diferencias entre las estrategias de regulación emocional utilizadas por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo?
- ¿Existen diferencias entre los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo?

- ¿Existen diferencias entre las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación existente entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la relación existente entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
2. Identificar la estrategia de regulación emocional más utilizada por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Identificar los niveles de bienestar de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
4. Comparar las estrategias de regulación emocional utilizadas por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.
5. Comparar el bienestar psicológico de los estudiantes de la una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.
6. Comparar las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.

1.4 Justificación

La investigación sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima-Metropolitana es fundamental desde una perspectiva teórica, metodológica y práctica. Las dificultades del ámbito emocional son comunes entre los universitarios, debido a las exigencias académicas y contextuales que reciben (Cova et al., 2007). Por lo tanto, los resultados del estudio además de contribuir al conocimiento académico tendrán también un impacto en la vida de los estudiantes universitarios, contribuyendo al desarrollo de diversos tipos de intervenciones destinadas a la promoción de la salud mental en esta población, la cual se ha visto afectada a raíz de la pandemia.

Estudios como los de Gross y Jhon (2013), Caguana y Ponce (2023), Advíncula (2018) y Jiménez (2024) han demostrado que la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva, está asociada a menores niveles de ansiedad y depresión, y por ende mayor bienestar psicológico. Mientras que la supresión emocional suele estar relacionada con resultados psicológicos negativos y menores

niveles de bienestar psicológico. En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos académicos y sociales, por lo que una adecuada regulación emocional se convierte en un factor determinante para su bienestar.

La presente investigación tiene el potencial de generar implicancias importantes para la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios en Lima-Metropolitana. El lograr identificar las estrategias de regulación emocional más efectivas, contribuirá al desarrollo de programas de intervención y herramientas de apoyo que mejoren el bienestar psicológico de los estudiantes, reduciendo así la prevalencia de problemas de salud mental, promoviendo un entorno que favorezca no solo el éxito académico sino también el bienestar integral de los estudiantes. Es importante mencionar que las investigaciones que relacionan estas dos variables en el contexto universitario peruano son escasas y esta investigación servirá como base para futuras investigaciones sobre el tema o similares.

Por otro lado, la investigación empleará un diseño correlacional, que permitirá examinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Este enfoque es adecuado ya que se busca explorar asociaciones entre variables sin manipularlas directamente (Creswell y Creswell, 2018). Los instrumentos que se utilizaran se encuentran validados lo que garantiza la fiabilidad y validez de los datos recogidos.

Además, los resultados de este estudio podrían informar políticas educativas y de salud en las universidades, promoviendo un entorno que favorezca no solo el éxito académico sino también el bienestar integral de los estudiantes. Este enfoque holístico es esencial para formar profesionales capaces de manejar eficazmente las demandas de la vida moderna, tanto personal como profesionalmente.

1.5 Viabilidad y limitaciones

Esta investigación se pudo llevar a cabo debido a que se contaron con los recursos financieros, humanos y materiales. En primer lugar, esta no significó ningún costo debido a que se contó con acceso libre a diversas bases de datos y repositorios académicos virtuales nacionales e internacionales con la suficiente información. Por otro lado, se obtuvo la aprobación de la institución académica para llevar a cabo la investigación en sus estudiantes y hacer uso de sus instalaciones. Asimismo, ambos instrumentos utilizados fueron validados en Perú y han sido previamente utilizados para estudios similares en la misma población.

En cuanto a las limitaciones, encontramos que si bien existen múltiples investigaciones en relación con ambas variables en el ámbito internacional; en Perú las investigaciones sobre el tema son escasas, lo cual limita la discusión de resultados en el ámbito nacional. Por último, la presente

investigación es de tipo de muestreo no probabilístico por lo que no se pueden generalizar los resultados a otras poblaciones.



Capítulo II: Marco teórico

2.1 Revisión de literatura

2.1.1 Antecedentes internacionales

En cuanto al estudio de la relación entre el bienestar psicológico y la regulación emocional en el extranjero destacan Caguana y Ponce (2023) quienes estudiaron la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes de una universidad del centro de Ecuador. Para este fin utilizaron ERQ de Gross y Jhon (2003) y la PWB de Ryff (1989). Los resultados indicaron que el bienestar psicológico correlaciona positivamente con la reevaluación cognitiva ($r= 0.169$, $p= 0.014$) y negativamente con la estrategia supresión ($r= -2.96$, $p < 0.001$), lo cual indica que cuanto mayor sea el uso de la reevaluación cognitiva de los estudiantes estos tendrán mayor bienestar psicológico, mientras que un mayor uso de supresión se verá reflejado en un menor nivel de bienestar psicológico. Además, los estudiantes con bienestar psicológico más alto predominan tener un pensar y sentir positivo y logran una adecuada adaptación al medio.

Previamente, en el 2020 Vally y Ahmed estudiaron la relación entre las estrategias de regulación emocional (supresión y reevaluación cognitiva) con el bienestar psicológico en una muestra de 147 estudiantes universitarios de Emiratos Árabes Unidos. Los instrumentos utilizados fueron el ERQ (Gross y John, 2003) y el *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* (Diener et al., 2010). Los resultados indicaron que el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva está relacionado positivamente con el afecto positivo y el crecimiento personal, y negativamente con el afecto negativo. Además, indicaron que el uso de la estrategia de supresión está relacionado positivamente con el afecto negativo. Esta muestra también evidenció una preferencia en el uso de la reevaluación cognitiva en momentos de estrés y que su uso está relacionado con un alto nivel de bienestar psicológico.

En el 2019, Canedo et al., estudiaron la influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios con una muestra de 84 estudiantes de psicología de una universidad argentina. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) (Garnefski, et al, 2002), el PANAS (Watson et al., 1988), el *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener et al. 1985) y el PWB (Ryff, 1989). Los resultados obtenidos indicaron que las estrategias de regulación emocional adaptativas, cómo la reevaluación cognitiva, están positivamente relacionadas con el bienestar mientras que las no adaptativas, como la supresión de las emociones, están negativamente relacionadas con el bienestar.

En el mismo año, Del Valle et al., (2019) realizaron una investigación donde analizaron la influencia de la regulación emocional sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La

muestra estuvo conformada por 402 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Los instrumentos utilizados fueron la adaptación argentina ERQ de Gross y Jhon (2003) y la adaptación al castellano del PWB de Ryff (1989). Los resultados indicaron que existe una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva ($r= 0.4^{**}$) y una relación inversa y significativa entre el bienestar psicológico y la supresión ($r= -0.31^{**}$). Además, se halló que la reevaluación cognitiva esta positivamente relacionada con las dimensiones del bienestar psicológico con valores que oscilan ente $r= 0.17$ y 0.35 . Mientras que la estrategia de regulación emocional de supresión esta inversamente relacionada con los niveles de bienestar psicológico con valores que oscilan entre $r= -0.13$ y $- 0.26$.

Anteriormente, Guevara et al., (2018) estudiaron la relación entre la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Bogotá, utilizando una muestra de 164 estudiantes hombres y mujeres. Los instrumentos utilizados para evaluar la regulación emocional y bienestar psicológico fueron el ERQ (Gross y John, 2003) y el PWB (Ryff, 1989). Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación significativa entre las variables estudiadas. Además, se encontró que existe una relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y la regulación emocional.

Adicionalmente, en el 2015, Geerken et al. estudiaron la relación entre el bienestar psicológico con la regulación emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad argentina con una muestra de 195 alumnos (164 mujeres y 31 hombres). Los instrumentos que se utilizaron fueron el ERQ (Gross y John, 2003) y el *Psychological Wellbeing Scale* (PBW) (Ryff, 1989) en su adaptación española (Díaz et al., 2006). Los resultados obtenidos indicaron que existe relación entre las estrategias de la regulación emocional y las del bienestar psicológico. Específicamente hallaron que las dimensiones del bienestar psicológico se relacionan directa y significativamente con la reevaluación cognitiva, especialmente las dimensiones de auto aceptación ($r= 0.275^{**}$), crecimiento personal ($r= 0.223^{**}$) y satisfacción con la vida ($r= 0.204^{**}$). Finalmente, hallaron que las dimensiones del bienestar psicológico se relacionan inversa y significativamente con la supresión, especialmente las dimensiones de dominio del entorno ($r= -0.306^{**}$) y satisfacción con la vida ($r= -0.245^{**}$).

Finalmente, se encuentra el trabajo de Gross y John quienes en el 2003 realizaron una investigación sobre las implicaciones que tiene la regulación emocional en las relaciones y el bienestar. La muestra estuvo conformada por 145 universitarios con una edad promedio de 20 años. Para evaluar la regulación emocional se utilizó el *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) (Gross y John, 2003) y el *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Watson et al., 1988). Los resultados indicaron que las personas que usan la estrategia de reevaluación cognitiva expresaban y experimentaban una mayor

cantidad de emociones positivas que negativas y mostraban una mayor cantidad de indicadores de funcionamiento positivo, entre ellos: la satisfacción con la vida, sentimiento de crecimiento personal, control sobre el entorno y sentido de tener un propósito en la vida. Dichos aspectos son mencionados por Ryff (1989) en su teoría multidimensional del bienestar psicológico. Por otro lado, se encontró que la estrategia de supresión está asociada con niveles bajos de bienestar, mientras que la reevaluación cognitiva es considerada como adaptativa ya que incrementa los niveles de bienestar al reducir los síntomas de estrés. Finalmente, hallaron que los hombres puntuaron más alto en supresión que las mujeres y que estas diferencias son significativas ($p < 0.01$) con una magnitud del efecto mediana ($PSest = 0.3$). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas respecto al uso de la reevaluación cognitiva.

Los estudios expuestos coinciden en que la regulación emocional desempeña un papel clave en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Se observa constantemente que la reevaluación cognitiva se asocia positivamente con el bienestar, mientras que la supresión emocional se relaciona de manera inversa con este. Investigaciones como las de Caguana y Ponce (2023), Del Valle et al. (2019), Geerken et al. (2015) y Gross y John (2003) respaldan esta relación, evidenciando que la reevaluación cognitiva contribuye a una mayor satisfacción con la vida, crecimiento personal y afecto positivo. Sin embargo, aunque la mayoría de los estudios apoyan esta asociación, se identifican diferencias en la magnitud de las correlaciones y en los instrumentos utilizados para evaluar las variables, lo que sugiere la necesidad de seguir explorando estos vínculos en diferentes contextos culturales y poblaciones.

2.1.2 Antecedentes nacionales

El estudio más reciente sobre la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico fue realizado por Jiménez (2024) en una muestra de 211 adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao. Para ello, se utilizaron el ERQ de Gross y John (2003) en su adaptación peruana (Gargurevich y Matos, 2010) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A) de Casullo et al. (2002). Los resultados indicaron que el bienestar psicológico se relaciona de manera directa con la reevaluación cognitiva ($r = 0.17$) y negativamente con la supresión ($r = -0.24$). Además, no se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo y el uso de las estrategias de regulación emocional ($p > 0.05$). Sin embargo, la magnitud del efecto para la reevaluación cognitiva fue pequeña ($PSest = 0.291$) y para la supresión, mediana ($PSest = 0.375$). De manera similar, tampoco se hallaron diferencias significativas en cuanto al sexo y el bienestar psicológico ($p > 0.05$), aunque la magnitud del efecto fue mediana ($PSest = 0.46$).

Estudios previos también han explorado esta relación. Por ejemplo, Advíncula (2018) analizó la regulación emocional y el bienestar psicológico en una muestra de 101 estudiantes universitarios de entre 16 y 25 años de edad. Utilizó el ERQ (Gross y John, 2003) en su adaptación a la población peruana (Gargurevich y Matos, 2010) y el PWB (Ryff, 1989) en su versión española (Díaz et al., 2006). Los resultados mostraron una relación significativa entre ambas variables. En particular, la reevaluación cognitiva se asoció de manera directa y muy significativa con el bienestar psicológico ($r = 0.26^{**}$), mientras que la supresión presentó una correlación inversa y muy significativa con el bienestar psicológico ($r = -0.23^{**}$). Además, la reevaluación cognitiva se relacionó positivamente con la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico, mientras que la supresión lo hizo de manera inversa.

De manera similar, Trujillo (2017) investigó esta relación en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima, utilizando una muestra de 100 personas de entre 18 y 63 años. Aplicó los mismos instrumentos que Advíncula (2018), el ERQ y el PWB. Sus hallazgos indicaron que la estrategia de supresión se relaciona inversamente con algunas dimensiones del bienestar psicológico, como las relaciones personales ($r = -0.55$, $p < 0.01$), la autonomía/crecimiento personal ($r = -0.55$, $p < 0.01$), el dominio del entorno ($r = -0.42$, $p < 0.01$) y el propósito en la vida ($r = -0.23$, $p < 0.01$). En contraste, el uso de la estrategia de reevaluación mostró una correlación directa con la dimensión de propósito en la vida ($r = 0.17$, $p < 0.01$). Se concluyó que la supresión emocional está asociada a menores niveles de bienestar psicológico.

Finalmente, se encuentra el trabajo de Gargurevich y Matos (2010), quienes analizaron las propiedades psicométricas del ERQ en una muestra de 320 estudiantes universitarios peruanos con el objetivo de determinar su validez. Sus resultados demostraron que la prueba posee validez convergente y divergente. En particular, la estrategia de reevaluación cognitiva correlacionó positivamente con la escala de afecto positivo ($r = 0.14$, $p < 0.05$) y negativamente con la de afecto negativo ($r = -0.09$, n.s.) de la escala PANAS (Watson et al., 1988), utilizada para evaluar el bienestar psicológico. Por otro lado, la estrategia de supresión mostró una correlación negativa con la escala de afecto positivo ($r = -0.05$, n.s.). Asimismo, se encontraron diferencias significativas en el uso de la supresión entre hombres y mujeres ($p < .001$), pero no en el uso de la reevaluación cognitiva.

Los estudios nacionales revisados coinciden en que la regulación emocional está fuertemente vinculada al bienestar psicológico, destacando la importancia de la reevaluación cognitiva como una estrategia adaptativa y la supresión como una estrategia desfavorable. Investigaciones como las de Jiménez (2024), Advíncula (2018) y Trujillo (2017) evidencian que la reevaluación cognitiva se asocia positivamente con dimensiones del bienestar psicológico, mientras que la supresión emocional tiende a afectar negativamente aspectos como las relaciones personales, el crecimiento personal y el sentido

de propósito en la vida. No obstante, se observan diferencias en la magnitud de las correlaciones y en la relevancia de ciertas dimensiones del bienestar, lo que sugiere que factores contextuales pueden influir en esta relación. Además, la adaptación de los instrumentos a la población peruana (Gargurevich y Matos, 2010) ha permitido un análisis más preciso, aunque los resultados sobre diferencias por sexo siguen siendo inconsistentes entre estudios. Futuros trabajos podrían centrarse en explorar estos vínculos en muestras más amplias y diversas, considerando posibles variables moderadoras que puedan explicar las discrepancias encontradas.

2.2 Definición de variables

2.2.1 Regulación emocional

La regulación emocional es un proceso por el cual las personas ponen en práctica su capacidad para tomar decisiones sobre sus emociones, de tal manera que influyen en ellas para experimentar aquellas que las lleven a alcanzar objetivos personales y sociales. Para que este proceso se lleve a cabo es necesario el uso ciertos mecanismos de influencia, los cuales se encargan de modificar las emociones, estos son llamados estrategias de regulación emocional (Gómez, 2016).

Gross y John (2003), autores del modelo procesual de la regulación emocional, la definen como la habilidad para identificar emociones, controlar la actividad fisiológica asociada a las emociones negativas, soportar el malestar y confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de las experiencias de la vida del individuo. Este proceso conlleva el uso de mecanismos o estrategias que permiten que el individuo module de forma flexible sus respuestas emocionales con el fin de cumplir con sus objetivos personales y las demandas de su entorno (Linehan, 1993).

Una regulación inadecuada de las experiencias emocionales negativas puede tener consecuencias desfavorables para la persona, como la incapacidad para identificar aspectos relevantes en determinadas situaciones o la falta de conciencia sobre otras maneras de autorregulación (Gumora y Arsenio, 2002). Además, pueden surgir dificultades adicionales como, por ejemplo, que el cambio en la respuesta emocional no sea el esperado, disminución en la capacidad de trabajar o dificultad para mantener vínculos sociales significativos. (Gargurevich y Matos, 2010). En este sentido, la regulación emocional se entiende como un aspecto fundamental en la interacción del individuo con su entorno y en la modulación de sus respuestas emocionales.

2.2.1.1 Modelos explicativos. Con el propósito de explicar la manera en la que las personas consiguen regular sus experiencias emocionales, Gross y John (2003) analizaron el proceso de surgimiento de la respuesta emocional de las personas. Ellos plantean que el origen de las emociones parte de la valoración de elementos determinados que al mismo tiempo dan origen a diferentes respuestas específicas o tendencias de acción. Además, sostienen que es posible entender el desarrollo

de una emoción a partir de 4 pasos que forman parte de un proceso (Gross y John 2003). Situación relevante: puede ser interna (pensamientos) o externa (sucesos o exigencias del ambiente).

- Atención: aquí se seleccionan los elementos más significativos de una determinada situación.
- Evaluación: depende de qué tan relevante sea la situación.
- Respuesta emocional: modifica la situación relevante como consecuencia de la retroalimentación.

Teniendo en cuenta los pasos mencionados anteriormente, los autores sugieren que la regulación de las emociones puede darse en diferentes momentos del proceso. Sostienen que en este toman parte dos grandes elementos llamados estrategias de regulación emocional: reevaluación cognitiva y supresión. La primera estrategia consiste en realizar una modificación en el proceso de aparición de la emoción para conseguir cambios en el impacto que esta tendrá sobre la persona (Gross y John, 2003). Por otro lado, la supresión modifica la respuesta del individuo mediante la inhibición de la expresión de la respuesta emocional. Esta estrategia modifica principalmente el elemento comportamental de las tendencias de acción, por lo que cambia la manera en la que el individuo expresa la emoción; aunque, no cambia la naturaleza de la emoción. Por ejemplo, no será capaz de cambiar la naturaleza de una experiencia emocional negativa (Gross y John 2003; Gross y Thompson, 2007).

Las estrategias mencionadas pueden tomar lugar en distintos momentos del proceso de aparición de la emoción. Específicamente, la reevaluación cognitiva se utiliza en los procesos anteriores a la respuesta emocional, por lo tanto, cumple su papel antes de que se haya producido una respuesta emocional por medio de las tendencias de acción. (Gross, 1998; Gross y John 2003; Gross; Thompson, 2007). Entonces, estas dos grandes estrategias pueden utilizarse para cambiar o controlar la experiencia emocional y están presentes en el proceso de aparición de la emoción. Por consiguiente, Gross y John (2003) plantearon un modelo que sostiene que la regulación de las emociones puede ocurrir de distintas maneras en 4 diferentes momentos.

- Selección o modificación de la situación: su objetivo es la evitación o modificación de la situación que podría llevar a una experiencia emocional negativa.
- Modificación de la atención: su objetivo es focalizar la atención en una actividad que modifique el estado emocional, incluyendo conductas como cerrar los ojos, respirar hondo, etc.
- Modificación de la evaluación: su objetivo es cambiar la interpretación de la situación o de otros aspectos relacionados.
- Supresión de la expresión: es una manera de modular la experiencia de la emoción.

Posteriormente, Gross (2015) planteó que la regulación de las emociones se da de manera cíclica ya que se lleva a cabo de manera constante. De tal manera que, junto a los 4 momentos mencionados anteriormente, existen 3 etapas en el proceso de regulación dentro de las cuales se dan, de forma cíclica, los momentos mencionados. Estas nuevas etapas son: (1) identificación: aquí se decide regular o no la emoción, (2) selección: aquí se elige qué estrategia usar, (3) implementación: aquí se pone en uso la estrategia elegida. Las dificultades en la regulación emocional suelen presentarse en la segunda etapa, ya que el resultado depende de la estrategia que se decida utilizar.

Según el modelo de Larsen (2000), la regulación de las emociones implica una activación de determinados mecanismos de control, por lo que las conductas que llevan a un individuo a regular sus emociones se podrían conocer como conductas de autocontrol. Este modelo es una aplicación del modelo de control cibernético, el cual incluye un determinado estado de ánimo que se pretende alcanzar y trabaja buscando reducir la incongruencia entre el estado de ánimo actual y el deseado. El proceso de regulación emocional se activa cuando el comparador o mecanismos de control detectan discrepancias entre el estado actual y el deseado y brindan un feedback negativo. Con el fin de reducir estas diferencias, los mecanismos de regulación emocional son activados y se dirigen al exterior (cambios conductuales) o hacia el interior (distracción o comparación social). Cabe resaltar que este modelo está basado en procesos controlados, es decir que no necesariamente actúan de forma automática (Larsen, 2000).

Por otro lado, este modelo toma en consideración las características individuales que contribuyen de diferentes maneras al éxito o fracaso del proceso de regulación emocional, las cuales pueden presentarse en cualquier momento del mismo. Estas diferencias se ven evidenciadas en la atención selectiva a estímulos del entorno, reactividad temperamental, tipo de estrategia de regulación utilizada, capacidad de percepción del propio estado emocional y las creencias o deseos referidos al estado de ánimo óptimo que se quiere alcanzar (Larsen, 2000).

Más adelante, Larsen y Primzic (2004) proponen que las estrategias de regulación emocional pueden dividirse en 2 grandes grupos centrados en inducir o mantener un estado de ánimo positivo: de afectos negativos y de afectos positivos. Las primeras incluyen la distracción (alejarse de eventos o emociones negativas y evitar la rumiación), catarsis (expresión de las emociones negativas), supresión (evitar la expresión de las emociones negativas), reevaluación cognitiva (encontrar el significado en eventos negativos), comparación social (acción dirigida al problema o planificación para evitar problemas en el futuro), recompensa personal (pensar o realizar actividades agradables), socializar (buscar consuelo, ayuda o consejo de otros) y aislamiento (pasar tiempo a solas). Finalmente, dentro de las estrategias para regular los afectos positivos se encuentran la gratitud (enumerar las

propias bendiciones o centrarse en áreas de la vida que van bien), actos de bondad (ayudar a los demás) y el humor (expresión de emociones positivas) (Larsen y Primzic, 2004).

Posteriormente, Gratz y Roemer (2004) proponen una conceptualización integradora de la emoción, en el cual, la regulación no solo implica la modulación de las experiencias emocionales, sino también la conciencia, la comprensión y la aceptación de las emociones; además de la capacidad de actuar de la manera deseada independientemente de las emociones.

Esta conceptualización enfatiza la funcionalidad de las emociones y se enfoca en las maneras adaptativas de responder al estrés emocional o emociones negativas, incluyendo: la conciencia, entendimiento y aceptación de las emociones. Define a la regulación emocional cómo la habilidad para controlar el comportamiento al experimentar emociones negativas, la cual incluye el uso flexible de estrategias apropiadas para modular la intensidad y/o duración de las respuestas emocionales en lugar de eliminar las emociones por completo; y la motivación para experimentar emociones negativas como parte de la búsqueda de actividades que le den significado a la vida (Gratz y Roemer, 2004).

Este modelo propone 6 dimensiones o factores que garantizan una óptima regulación emocional:

- Conciencia emocional: capacidad para reconocer las propias emociones.
- Claridad emocional: capacidad para entender las emociones y distinguirlas de otras cuando están siendo experimentadas.
- Aceptación de las emociones: sean positivas o negativas.
- Capacidad de participar en un comportamiento dirigido a objetivos.
- Control de impulsos, específicamente cuando se experimentan emociones negativas.
- Acceso a estrategias de regulación emocional: percepción de las propias habilidades.

Finalmente, encontramos el modelo basado en el procesamiento emocional de Hervás (2011) Este modelo plantea que la regulación emocional es un aspecto que forma parte del procesamiento emocional. Para Hervás y Vázquez, (2006), luego de un evento o situación donde se ven implicadas las emociones, la necesidad de procesar emocionalmente dicha experiencia se activará de manera automática. El término de procesamiento emocional hace referencia a un proceso mediante el cual las alteraciones emocionales decrecen hasta que son absorbidas, de forma que aparecen otras experiencias y comportamientos sin ningún tipo de interferencia (Rachman, 2009). En otras palabras, este proceso permite que el individuo absorba y canalice una respuesta emocional, que en algunos casos se pueden presentar de manera excesivamente intensa o persistente interfiriendo de manera significativa en su vida (Hervás, 2011).

Partiendo del concepto del procesamiento emocional, este modelo plantea que la regulación de las emociones tendrá éxito si se logran completar de manera adecuada ciertas tareas previas. De tal manera, el modelo, identifica 6 tareas o procesos que dan lugar a un óptimo procesamiento de las emociones que tenga como consecuencia una regulación emocional eficaz (Hervás, 2011).

- Apertura emocional: capacidad para acceder conscientemente a las emociones, en oposición se encuentra la alexitimia.
- Atención emocional: tendencia a brindar recursos atencionales a la información de tipo emocional, en oposición se encuentra la desatención emocional
- Aceptación emocional: ausencia de juicio negativo sobre la experiencia emocional de uno mismo, en oposición se encuentra el rechazo emocional.
- Etiquetado emocional: capacidad para identificar claramente las propias emociones, en oposición se encuentra la confusión emocional.
- Análisis emocional: capacidad para reflexionar y comprender los que significa e implican las propias emociones, en oposición se encuentra la evitación emocional.
- Regulación emocional: capacidad de la persona para modificar sus respuestas emocionales mediante el uso de diversas estrategias (emocionales, cognitivas o conductuales), en oposición se encuentra la desregulación emocional.

A pesar de las diferencias conceptuales entre los diferentes modelos explicativos de la regulación emocional expuestos, se observa que todos parten de la idea central de que la regulación emocional es una habilidad necesaria para la adaptación y que puede ejecutarse de formas más o menos eficaces. Cada una de estas teorías propone su propia clasificación sobre las maneras en las que un individuo puede regular sus emociones, aunque en esencia todas reconocen que algunos mecanismos facilitan la adaptación emocional, mientras que otros pueden resultar poco efectivos o incluso contraproducentes a largo plazo. Por ejemplo, Gross y John (2003) diferencian entre la reevaluación cognitiva, considerada una estrategia adaptativa, y la supresión, que tiende a ser menos eficaz en la regulación del estado emocional. De manera similar, Larsen (2000) plantea que las estrategias pueden orientarse a inducir o mantener estados emocionales positivos o a reducir los afectos negativos, mediante el uso de diferentes estrategias que si bien tienen el objetivo de regular las emociones algunas pueden considerarse más funcionales o adaptativas (ej. reevaluación cognitiva, gratitud o recompensa personal) o más disfuncionales y desadaptativas (ej. distracción o supresión).

Del mismo modo, Gratz y Roemer (2004) señalan que una regulación emocional efectiva no solo implica la modulación de la emoción en sí, sino también la conciencia y aceptación de la misma, sugiriendo que ignorar o rechazar las emociones puede derivar en dificultades emocionales. Por su

parte, el modelo de procesamiento emocional de Hervás (2011) también reconoce que una adecuada regulación depende de completar correctamente ciertas tareas previas, diferenciando entre formas saludables y problemáticas de procesar la emoción.

Para fines de esta investigación, se consideró más adecuado el planteamiento de Gross y Jhon (2003) por varias razones. En primero lugar, su enfoque basado en procesos permite entender la regulación emocional de manera estructurada y comprensible, al dividir la regulación emocional en etapas específicas que pueden ser estudiadas de manera empírica. En segundo lugar, su modelo ha sido ampliamente utilizado en investigaciones previas que relacionan las estrategias de regulación emocional con el bienestar psicológico y similares, lo que brinda un marco teórico completo para el análisis de estas variables en diferentes poblaciones, incluyendo estudiantes universitarios. Además, el instrumento propuesto por estos autores para evaluar las estrategias de regulación emocional ha sido validado al contexto peruano lo que nos garantiza su validez y confiabilidad. Asimismo, su planteamiento reconoce que la regulación emocional se da como parte de un proceso dinámico y cíclico, alineándose con la realidad dinámica de la experiencia emocional, sobretodo en estudiantes universitarios, quienes enfrentan constantes y determinantes desafíos que requieren de adaptación

2.2.1.2 Instrumentos. Dentro de los instrumentos que existen para medir la regulación emocional se encuentra el *Cognitive Emotional Regulation Questionnaire* (CERQ) creado por Garnefski et al. (2002). Este consta de 36 ítems (escala Likert) que hacen referencia a 9 subescala que a su vez se refieren a lo que piensa una persona luego de experimentar eventos amenazantes o estresantes: auto culparse, culpar a otros, rumiación, catastrofización, pensar en perspectiva, reenfoque positivo, reevaluación positiva, aceptación y planificación.

Además, está la escala de autorreporte *Measure of Affect Regulations Styles* (MARS) creada por Larsen y Primzic (2004). Esta consta de 32 ítems (escala Likert) que buscan preguntar a los participantes si se han involucrado en cualquiera de los comportamientos o estrategias descritos por los ítems que incluyen 2 tipos de estrategias: de afectos positivos y de afectos negativos.

Por otro lado, encontramos el *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) creado por Gratz y Roemer (2004). Esta escala de auto informe consta de 36 ítems (escala Likert) que se dividen en 6 factores que ejemplifican las dificultades que una persona podría presentar al regular sus emociones: falta aceptación de respuestas emocionales, dificultades para participar de conductas dirigidas a metas cuando se está estresado, dificultades para controlar conductas impulsivas cuando se está estresado, dificultades en el acceso a estrategias de regulación emocional que se perciben efectivas, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional.

Finalmente, se encuentra el *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) creado por Gross y John (2003) y adaptado a la población peruana por Gargurevich y Matos (2010). Este cuestionario consta de 10 ítems (escala Likert) que evalúan el uso de 2 estrategias de regulación emocional: supresión y reevaluación cognitiva; el cual hemos seleccionado como instrumento para esta investigación.

Tabla 1

Definición y delimitación de la regulación emocional

Definición conceptual	Proceso por el cual las personas ponen en práctica su habilidad para tomar decisiones sobre sus emociones, de tal manera que influyen en ellas para experimentar aquellas que las lleven a alcanzar objetivos personales y sociales (Gómez, 2016 y Gross y John 2003).	
Definición operacional	Puntuaciones derivadas de los ítems del Cuestionario de Regulación Emocional.	
Estrategias	Ítems	Indicadores
Reevaluación cognitiva	1, 3, 5, 7, 8 y 10	Capacidad generar cambios sobre el impacto que la emoción.
Supresión	2, 4, 6 y 9	Inhibición de la expresión de la respuesta emocional

2.2.2 Bienestar psicológico

Una persona tiene un nivel alto de bienestar cuando se siente satisfecha con su vida, su estado anímico es generalmente bueno y experimenta emociones displacenteras de manera ocasional. La satisfacción con la vida incluye las experiencias emocionales tanto positivas como negativas además de un elemento cognitivo. Las emociones son momentáneas y a la vez independientes, por lo que experimentar altas cantidades de afectos positivos no implica experimentar altas cantidades de afectos negativos. El elemento cognitivo de la satisfacción con la vida es el bienestar, que es el resultado de la integración cognitiva que realiza una persona sobre cómo le fue o está yendo en su vida (Ryff y Keyes, 1995).

El bienestar en términos generales es entendido mediante los conceptos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. El primero hace referencia a la evaluación afectiva y cognitiva de la vida, que incluye la experiencia tanto de emociones placenteras como displacenteras (Diener et al., 2002). Dentro de este concepto se ubican la satisfacción vital y los afectos positivos referidos a la tradición hedónica del estudio del bienestar (Diener, 1984). En otras palabras, se trata de una evaluación global y subjetiva de los factores involucrados en la satisfacción de la propia vida (Canedo et al., 2019).

Por otro lado, el bienestar psicológico hace referencia al grado de crecimiento y autorrealización que consigue una persona cuando logra cumplir las demandas de la vida, proceso que es evaluado y valorado por la persona como satisfactorio o insatisfactorio. Se trata entonces de un aspecto exclusivamente evaluativo que es resultado de una determinada forma de vivir que varía según la edad, sexo y cultura; haciendo referencia al funcionamiento positivo de la persona (Casullo y Castro, 2000). Dentro de este concepto encontramos la búsqueda de crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida pertenecientes a la tradición eudaimónica del bienestar. Adicionalmente, incluye elementos tanto emocionales como cognitivos. (Vielma y Alonso, 2010; Casullo et al., 2002).

2.2.2.1 Modelos explicativos. El modelo multidimensional planteado por Ryff (1989) se opone al concepto clásico del bienestar psicológico, que lo define como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos. La autora buscó incluir en su modelo diferentes aspectos relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado de la propia vida. De tal manera que rechaza la unidimensionalidad del bienestar psicológico y plantea un modelo multidimensional (Ryff y Keyes, 1995). Anteriormente el bienestar psicológico estaba relacionado con el afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, es decir que una persona se siente más satisfecha con su vida si experimenta emociones positivas durante más tiempo y frecuencia que las emociones negativas (Schmutte y Ryff, 1997).

Ryff define al bienestar psicológico como un constructo más amplio que incluye mucho más que la estabilidad de las emociones positivas (Schmutte y Ryff, 1997). Para la autora este concepto es netamente evaluativo y está relacionado con la valoración que hace una persona sobre el resultado de su propia manera de vivir. Su perspectiva incluye las teorías relacionadas al óptimo desarrollo humano, funcionamiento mental positivo y las teorías referidas al ciclo vital. De tal manera que el bienestar psicológico varía de persona a persona según la edad, el sexo y la cultura, entre otros. Del mismo modo, propone 6 dimensiones que lo componen (Ryff y Keyes, 1995):

- Apreciación positiva de uno mismo: sentimiento de auto aceptación
- Dominio del entorno: control efectivo del entorno y la propia vida.
- Vínculos interpersonales: de alta calidad
- Creencia de que la vida tiene un significado y propósito
- Significado y propósito de vida: sentimiento de crecimiento y desarrollo personal
- Sentido de autonomía y autodeterminación

Basándose en el modelo multidimensional de Ryff (1989), Casullo, et al. iniciaron investigaciones en adolescentes de Argentina, Perú y España con el fin de desarrollar un instrumento

breve y sencillo para medir el bienestar psicológico en Iberoamérica. Los autores partieron del hecho de que las pruebas existentes que medían la satisfacción con la vida no captaban la complejidad del bienestar psicológico y de que no existían pruebas, para la población hispano hablante, que mida esta variable desde la perspectiva teórica mencionada (Casullo et al. 2002).

Según lo mencionado anteriormente, para este modelo se toman en cuenta cinco de las seis dimensiones planteadas por Ryff, definidas por Casullo et al. (2002) como:

- Aceptación de sí mismo: Capacidad de aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, positivos y negativos.
- Control de situaciones: Sensación de control y autocompetencia.
- Autonomía: Sentido de autonomía y autodeterminación.
- Vínculos psicosociales: Capacidad para generar vínculos interpersonales de alta calidad.
- Proyectos: Capacidad de crecimiento y desarrollo.

Adicionalmente, encontramos los modelos situacionales o *bottom up* que parten de la idea de que las acumulaciones de momentos felices en la vida resultan en la satisfacción de las personas y por lo tanto en su bienestar. Entonces, una persona que experimenta una gran cantidad de eventos felices presentaría niveles altos de satisfacción con la vida. De tal manera que se le otorga gran importancia a las circunstancias por las que atraviesa una persona a lo largo de su vida (Diener et al., 1991).

En contraposición a estas teorías se encuentran las psicológicas o *top down*, estas sugieren que el bienestar está dispuesto en general por la personalidad del individuo, siendo este estable, al igual que la personalidad. Según esta perspectiva hay personas que son felices por naturaleza y son las que por disposición se encuentran más satisfechas en el trabajo, en la familia, en relaciones sociales, con ellos mismos, etc. Se podría decir entonces que, en las teorías situacionales, la satisfacción con la vida es resultado del bienestar que percibe una persona en los diferentes ámbitos de su vida, mientras que en la perspectiva psicológica la satisfacción depende de variables referidas a la personalidad y los individuos están predispuestos a reaccionar de una manera determinada según sus rasgos de personalidad (Castro, 2009).

Luego encontramos las teorías de la adaptación, las cuales sugieren que la adaptación es un concepto clave para el entendimiento de la felicidad y por lo tanto del bienestar. De tal manera que luego de experimentar eventos altamente estresantes las personas se adaptan y regresan a su nivel previo de bienestar llamado *set point*. Esta teoría está basada en el modelo automático de habituación de los sistemas, en donde estos reaccionan a las distorsiones del estado actual. Dichos mecanismos automáticos de habituación son de carácter adaptativo debido a que permiten que el impacto de la

situación se desvanezca. Es así que los recursos personales de afrontamiento se desocupan para hacerse cargo de los estímulos que requieren atención (Lucas, 2007). Se entiende entonces que las personas tienen un nivel de bienestar relativamente estable y dicho nivel no es demasiado sensible a las diferentes situaciones del entorno sobre todo las que se consideran negativas (Castro, 2009). Es decir, los recursos personales no son determinantes del nivel de bienestar psicológico de una persona.

Posteriormente, se añadió la idea que los individuos no regresan a un nivel neutral de bienestar, sino que este es, por lo general, positivo. Este *set point* es diferente en cada persona, principalmente debido al temperamento y la personalidad de cada uno (Diener y Lucas, 1999). Además, se puede regular de acuerdo a los eventos de la vida de las personas y puede variar según es evaluado el bienestar. Este puede ser evaluado en función de afectos negativos y positivos o como una evaluación global de la satisfacción con la vida (Easterlin, 2005).

Finalmente, la teoría de las discrepancias consiste en una integración de los enfoques divergentes referidos a la satisfacción. Michalos (1986), autor de esta teoría, refiere que la autopercepción del bienestar está determinada por múltiples factores y que no tiene una causa única. Tras analizar las diferentes perspectivas existentes sobre el tema, el autor identificó 5 tipos de teorías que se basan en hipótesis de comparación o *gap*, lo que se entiende como la distancia entre 2 conceptos:

- Teoría del objetivo-logro: lo que se tiene versus el objetivo que se quiere alcanzar.
- Teoría del ideal-realidad: lo que se tiene versus el ideal que se quiere alcanzar.
- Teoría de la mejor comparación previa: lo que se tiene en el momento versus lo mejor que se tuvo en el pasado.
- Teoría de la comparación social: lo que uno tiene versus lo que otro grupo social significativo tiene.
- Teoría de la congruencia: adaptación entre el sujeto y el medio.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado se puede decir que según esta teoría el bienestar psicológico se da a partir de la comparación que hacen las personas entre sus condiciones actuales y sus estándares personales. Por lo tanto, si los estándares personales son inferiores al nivel de logros, la persona estará satisfecha, mientras que si los estándares son altos y el logro es inferior la persona se sentirá insatisfecha (Castro, 2009).

Si bien los modelos explicativos del bienestar psicológico revisados presentan enfoques diversos, todos coinciden en que este concepto no puede reducirse únicamente a la ausencia de malestar, sino que implica un balance entre el afecto positivo y negativo, el cual es evaluado por el

propio individuo. Por un lado, el modelo de Ryff (1989) plantea que el bienestar es un constructo multidimensional basado en factores como la autonomía, las relaciones interpersonales y la autorrealización. Esta perspectiva ha sido fundamental para diferenciar el bienestar de los estados emocionales transitorios, dándole un enfoque más amplio y estable. Por otro lado, los modelos situacionales (Diener et al., 1991) asocian el bienestar con la acumulación de experiencias positivas, mientras que las teorías personológicas (Castro, 2009) lo vinculan con rasgos de personalidad relativamente estables, lo que sugiere que algunas personas tienen una predisposición natural a experimentar mayor satisfacción con la vida. A su vez, la teoría de la adaptación (Lucas, 2007) introduce la idea del *set point* de bienestar, indicando que las personas tienden a regresar a un nivel de satisfacción basal tras eventos positivos o negativos. Finalmente, la teoría de las discrepancias (Michalos, 1986) resalta la importancia de la comparación entre la realidad personal y ciertos estándares subjetivos, como metas, ideales o logros previos.

Para fines de esta investigación se reconoce al bienestar psicológico como la evaluación que realiza un individuo sobre su capacidad de hacer frente a las demandas de su ambiente, lo cual es el resultado de su propia manera de vivir. Esta visión toma en cuenta los diversos factores que podrían influir en el bienestar psicológico de una persona, resumidos en los factores que plantea Ryff (1989), los cuales condensan conceptos mencionados en las demás teorías. En este sentido, el presente estudio adopta el modelo de Castro (2009), basado en la propuesta de Ryff (1989), ampliamente utilizada en estudios que relacionan la regulación emocional y el bienestar psicológico, pero adaptado a la población iberoamericana. Este modelo no solo mantiene la riqueza teórica del enfoque multidimensional de Ryff, sino que también ha desarrollado instrumentos específicos para medir el bienestar psicológico en el contexto hispanohablante y que a su vez han sido validados en población peruana.

2.2.2.2 Instrumentos. Dentro de los instrumentos que existen para medir el bienestar psicológico se encuentra el *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) creado por Watson et al. (1988). Este instrumento consta de 20 ítems (escala Likert), destinados a evaluar afectos positivos y negativos. También, está el *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) creado por Diener et al. (1985), la cual consta de 5 ítems (escala Likert) que evalúan el grado en el que una persona se encuentra satisfecho con su vida.

Además, se encuentra *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener et al., 2010). Esta escala consta de 12 ítems (escala Likert) que miden tanto experiencias positivas como negativas. Por otro lado, está la *Psychological Well-Being Scale* (PWB) creada por Ryff (1989), la cual es una adaptación de la original creada por Ryff en 1989. Esta consiste de 42 ítems (escala Likert). Esta escala

busca determinar el nivel de bienestar psicológico de los participantes mediante la medición de 6 dimensiones: apreciación positiva de uno mismo, dominio del entorno, vínculos interpersonales, significado y propósito de vida, sentimiento de crecimiento y desarrollo personal y sentido de autonomía y autodeterminación.

Finalmente, basada en la teoría del modelo multidimensional de Ryff, et al. (2007), se encuentra la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) creada por Casullo et al. (2002) y adaptada a la población peruana por Domínguez (2014). Esta escala consta de 13 ítems (escala Likert) que pretende medir el nivel de bienestar psicológico a través de 4 dimensiones: aceptación y control de sí, autonomía, vínculos y proyectos; la cual usaremos como instrumento para esta investigación.

Tabla 2

Definición y delimitación del bienestar psicológico

Definición conceptual	Grado de crecimiento y autorrealización que consigue una persona cuando logra cumplir las demandas de la vida, proceso que es evaluado y valorado por ella misma como satisfactorio o insatisfactorio (Ryff y Keyes, 1995).	
Definición operacional	Puntuaciones derivadas de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos.	
Dimensiones	Ítems	Indicadores
Aceptación/control	2, 11 y 13	Capacidad de aceptación, control. Sensación de auto competencia.
Autonomía	4, 9 y 12	Sentido de autonomía y autodeterminación.
Vínculos	5, 7 y 8	Capacidad para generar vínculos interpersonales de alta calidad.
Proyectos	1, 3, 6 y 10	Capacidad de crecimiento y desarrollo personal

2.3 Formulación de hipótesis

Teniendo en cuenta los antecedentes empíricos expuestos anteriormente se puede afirmar que sí existe una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los universitarios en el contexto internacional (Gross y John, 2003; Geerken et al., 2015; Canedo et al., 2019; Vally y Ahmed, 2020) y nacional (Advíncula, 2018; Gargurevich y Matos, 2010). Por otro lado, ha quedado evidenciado que el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva

correlaciona significativa y positivamente con las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff y Keyes (1995), mientras que el uso de la estrategia de supresión correlaciona significativa y negativamente con dichas dimensiones (Vally y Ahmed, 2020; Advíncula, 2018; Trujillo, 2017; Gargurevich y Matos, 2010).

Del mismo modo, se afirma que el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva está asociada a niveles altos de bienestar psicológico, mientras que el uso de la estrategia de supresión está asociada a niveles bajos de bienestar psicológicos (Gross y John, 2003; Canedo et al.,2019; Vally y Ahmed, 2020; Trujillo, 2017). En relación con lo mencionado en este apartado, se proponen las siguientes hipótesis de investigación.

2.3.1 Hipótesis general

H1: Existe relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H0: No existe relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

2.3.2 Hipótesis específicas

1. Existe relación entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
2. Existe una estrategia de regulación emocional más utilizada por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Existen diferentes niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
4. Existen diferencias entre las estrategias de regulación emocional utilizadas por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.
5. Existen diferencias en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.
6. Existen diferencias entre las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.

Capítulo III: Método

3.1 Tipo de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo experimental, de tipo transversal y de alcance descriptivo-correlacional, es decir que se trata de un proceso secuencial cuyo método busca probar las hipótesis planteadas. Además, busca conocer el grado de relación entre las variables de estudio, mediante la medición, cuantificación y análisis de dicha relación (Hernández et al., 2010).

3.2 Diseño de la investigación

En cuanto al diseño se trata de una investigación no experimental, debido a que no se manipularon las variables, sino que se estudiaron de manera natural. Del mismo modo es transversal, de tal manera que los instrumentos se aplicaron en un periodo de tiempo determinado (Hernández et al., 2010).

3.3 Población

La población estuvo conformada por aproximadamente 3500 estudiantes universitarios de la Universidad de Piura - Campus Lima (Universidad de Piura, 2023). Se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el ciclo académico 2023 – 2
- Estudiantes hispanohablantes.
- Estudiantes que eligieron participar de manera voluntaria en la investigación

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no completaron correctamente los cuestionarios
- Estudiantes que informaron no querer participar de la investigación

3.4 Muestra

La muestra final estuvo conformada 272 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana matriculados en la Universidad de Piura – Campus Lima en el año 2023, de las carreras de psicología, derecho, administración de empresas, administración de servicios, ciencias económicas y empresariales, ingeniería industrial y de sistemas y medicina humana. Esta fue seleccionada a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia, es decir que se seleccionó a los participantes de manera informal.

De esta muestra 181 sujetos fueron mujeres (66.5%) y 91 fueron hombres (33.5%), y las edades fluctúan entre los 18 y 27 años. La aplicación de los instrumentos se realizó de forma presencial, por lo que se utilizó, además, el muestreo por cadena, mediante el cual se buscó contactar a ciertos participantes que convocarán a sus conocidos que cumplan con los criterios establecidos (Hernández et al., 2010).

La recolección de datos se realizó entre septiembre y noviembre del 2023 en las instalaciones de la Universidad de Piura – Campus Lima, tanto dentro como fuera de las aulas, en ambas situaciones se buscó que los evaluados se encontraran en un contexto de estudio. Todas las pruebas fueron con consentimiento y libertad de los estudiantes.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos (procedimiento)

3.5.1 Cuestionario de variables sociodemográficas

Con el fin de conocer las características de los participantes que podrían influir sobre su bienestar psicológico se desarrolló un cuestionario que busca conocer el sexo, edad, carrera y el ciclo que se encuentra cursando el estudiante (Ryff y Keyes, 1995) (Anexo 1).

3.5.2 Emotional Regulation Questionnaire – Perú (ERQP)

La versión original de este cuestionario, ERQ, fue creada por Gross y John (2003) y la adaptación a la población peruana en Lima, ERQ - P, fue realizada por Gargurevich y Matos (2010). Este cuestionario consta de 10 ítems en escala Likert y tiene como objetivo la evaluación del uso de dos estrategias de regulación emocional: supresión (ítems 2, 4, 6 y 9) y reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10).

Gargurevich y Matos (2010), analizaron la validez convergente y divergente a partir de las correlaciones del ERQ – P Y el SPANAS. Los resultados indicaron que la estrategia de reevaluación cognitiva y la subescala de afecto positivo correlacionan positivamente ($r= 0.14$, $p < 0.05$) y que la estrategia de supresión y la escala de afecto negativo también correlacionan positivamente ($r= 0.32$, $p < 0.001$). Asimismo, los resultados muestran correlaciones negativas, pero no significativas entre la reevaluación cognitiva y la subescala de afecto negativo ($r= -0.09$, n.s.), la supresión y la subescala de afecto positivo ($r = -0.05$, n.s.) y entre las dos estrategias planteadas por el ERQ-P, reevaluación cognitiva y supresión ($r = -0.07$, n.s.).

En cuanto a la confiabilidad el coeficiente de consistencia interna de alfa de Cronbach para la reevaluación cognitiva fue 0.72 y los coeficientes de correlación ítem-test indicaron valores entre 0.27 y 0.56. Para la supresión el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach fue de 0.74 y los coeficientes de correlación ítem-test indicaron valores entre 0.51 y 0.62.

Tabla 3*Emotional Regulation Questionnaire – Perú*

Año de validación	Autores del cuestionario	Dimensiones	Tipo de ítems	Distribución de ítems
Gargurevich y Matos (2010)	Gross y John, 2003	Reevaluación cognitiva. Supresión.	Escala de Likert	Reevaluación cognitiva (1, 3, 5, 7, 8 y 10). Supresión (2, 4, 6 y 9)

3.5.3 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS –A)

La versión original fue creada por Casullo et al. (2002) y la adaptación peruana en Lima fue realizada por Domínguez (2014). Esta escala consta de 13 ítems en escala Likert y su objetivo es medir el nivel de bienestar psicológico a través de 4 dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos.

Los resultados obtenidos por Domínguez (2014) indican un índice de ajuste comparativo de 0.9613, lo que indica un ajuste aceptable de los datos al modelo de 4 factores que propone la escala original. En cuanto a la confiabilidad, el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para la escala total fue 0.996, para el factor aceptación y control de sí fue de 0.884, para el factor autonomía fue de 0.836, para el factor vínculos fue de 0.871 y para el factor proyectos fue de 0.908.

Tabla 4*Escala de Bienestar Psicológico para Adultos*

Año de validación	Autor del cuestionario	Dimensiones	Tipo de ítems	Distribución de ítems
Domínguez (2014)	Casullo, 2002	Aceptación/control Autonomía Vínculos Proyectos	Escala de Likert	Aceptación y control (2, 11, 13) Autonomía (4, 9, 12) Vínculos (5, 7 y 8) Proyectos (1, 3, 6, 10)

3.6 Procedimiento y técnica de análisis de datos

El proceso inició con una solicitud formal vía correo electrónico al centro de estudios con el fin de que permita que sus alumnos participen de la investigación y ayude a realizar el contacto con los estudiantes. La solicitud incluyó una breve explicación de la investigación y de la información que se les pidió a los estudiantes especificando que se garantizará su anonimidad.

Posteriormente se contactó con la secretaría académica de los diferentes Programas Académicos con el fin de que brinden unos minutos de sus clases para que los alumnos puedan completar los instrumentos (Cuestionario de variables sociodemográficas, ERQ y BIEPS-A). Además, se recorrieron las instalaciones de la universidad en búsqueda de alumnos que se encontraran estudiando en grupo para solicitarles su participación en la investigación. Así fue cómo se lograron obtener los datos de 272 estudiantes de la universidad. Previo a la aplicación de los instrumentos, se les leyeron las instrucciones a los estudiantes y se les comentó que podían hacer preguntas en caso las indicaciones no hayan quedado claras.

Luego de recolectar la información necesaria se realizó análisis estadístico de la información obtenida en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para finalmente cumplir con los objetivos establecidos, corroborar las hipótesis planteadas y plantear las conclusiones correspondientes. Para el análisis inferencial primero se hizo una prueba de normalidad utilizando el estadístico Kolmogorov-Smirnov. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos para las variables de estudio y sus dimensiones ($p < 0.05$), se utilizó estadística no paramétrica tanto para las correlaciones (Spearman-Brown) como para las pruebas de diferencias (U de Mann-Whitney).

Capítulo IV: Resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos acerca de la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Piura - Campus Lima; respondiendo así al objetivo principal de la presente investigación (determinar la relación existente entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana). Además, se presentan los resultados referentes a la estrategia de regulación predominante en los estudiantes y sus niveles de bienestar; respondiendo a los objetivos descriptivos. Finalmente, se muestran los resultados obtenidos a partir de los objetivos comparativos sobre las diferencias, según sexo, de las variables de estudio.

Tabla 5

Normalidad de las estrategias de regulación emocional, el bienestar psicológico y sus dimensiones.

Variables y sus dimensiones	Kolmogorov-Smirnov	P
Reevaluación cognitiva	0.045	0.006
Supresión	0.068	0.004
Bienestar psicológico	0.128	0.000
Aceptación/control	0.230	0.000
Autonomía	0.157	0.000
Vínculos	0.335	0.000
Proyectos	0.256	0.000

p < .05

En la tabla 5 se pueden observar los resultados de la prueba de normalidad para la cual se utilizó el estadístico Kolmogorov-Smirnov. Los datos de ambas variables y sus dimensiones no se ajustan a una distribución normal ($p < 0.05$) por lo que es pertinente el uso de estadística no paramétrica.

Tabla 6

Relación entre las estrategias de la regulación emocional y el bienestar psicológico.

	Estrategias de regulación emocional	
	Reevaluación cognitiva	Supresión
Bienestar psicológico	0.222**	-0.275**

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Según los datos expuestos en la tabla 6, al evaluar la relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de la regulación emocional se observa que existe una correlación directa, significativa y baja entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva ($r= 0.222^*$) y una relación inversa, significativa y pequeña entre el bienestar psicológico y la supresión ($r= -0.275^{**}$).

Tabla 7

Relación entre las estrategias de la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico.

Dimensiones del bienestar psicológico	Estrategias de regulación emocional	
	Reevaluación cognitiva	Supresión
Aceptación/control	0.180**	-0.229**
Autonomía	0.112	-0.083
Vínculos	0.085	-0.166**
Proyectos	0.144*	-0.222**

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

En la tabla 7, podemos observar los resultados obtenidos al relacionar las dimensiones del bienestar psicológico con las estrategias de regulación emocional. En primer lugar, se observa que las dimensiones del bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva se relacionan de manera directa, especialmente las dimensiones de aceptación y control de sí ($r= 0.180^{**}$) y proyectos ($r= 0.144^{**}$) donde la relación, aunque baja, es significativa. En segundo lugar, podemos ver que las dimensiones del bienestar psicológico y la supresión se relacionan de manera inversa, especialmente las dimensiones de aceptación/control ($r= -0.229^{**}$), proyectos ($r= -0.222^{**}$) y vínculos ($r= -0.166^{**}$) donde la relación, aunque pequeña, es muy significativa.

Tabla 8

Estrategias de regulación emocional de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Estrategia de regulación emocional predominante	N	%
Reevaluación cognitiva	205	75.4
Supresión	67	24.6

Como se observa en la tabla 8, en la mayoría de los participantes del estudio (75.4%) predomina el uso de la reevaluación cognitiva, mientras que en solo el 24.6% predomina el uso de la supresión. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes promedio más altos en los ítems referidos a la reevaluación cognitiva que en los referidos a la supresión.

Tabla 9

Bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Nivel de bienestar psicológico	N	%
Bajo	110	40.4
Medio	107	39.3
Alto	55	20.2

Según la tabla 9, la mayoría de los participantes (40.4%) presenta un nivel de bienestar psicológico bajo, mientras que el 39.3% presenta un nivel de bienestar psicológico medio y el 20.2% un nivel de bienestar psicológico alto.

Tabla 10

Diferencias en las estrategias de regulación emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Estrategia de regulación emocional	Sexo	N	Media	U de Mann-Whitney	P	PSest
Reevaluación cognitiva	Hombre	91	28.20	7454.5	0.201	0.452
	Mujer	181	27.38			
Supresión	Hombre	91	16.23	5604.5	0.000	0.340
	Mujer	181	13.49			

Según los datos de la tabla 10, en cuanto a la reevaluación cognitiva se puede observar que, en promedio, los hombres tienen puntajes totales más altos (28.2) que las mujeres (27.38). Si bien esta diferencia no es significativa ($p= 0.201$), la magnitud del efecto de estas diferencias es mediana ($PSest=0.452$). Además, se observa que los hombres tienen, en promedio, puntajes totales más altos en supresión que las mujeres, siendo estas diferencias significativas ($p= 0.000$). Al evaluar la magnitud de estas diferencias se observa que esta es de tamaño mediano ($PSest= 0.34$).

Tabla 11

Diferencias en el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

	Sexo	N	Media	U de Mann-Whitney	p	PSest
Bienestar psicológico	Hombre	91	34.21	7139.5	0.072	0.43
	Mujer	181	33.48			

Los resultados de la tabla 11 indican que los hombres tienen un promedio de puntuaciones totales más altas (34.21) que las mujeres (33.48). Si bien esta diferencia no es significativa ($p= 0.072$), la magnitud del efecto de estas diferencias es mediana ($PSest = 0.043$).

Tabla 12

Diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según sexo.

	Sexo	N	Media	U de Mann-Whitney	p	Psest
Aceptación/ control	Hombre	91	7.96	7654.0	0.320	0.46
	Mujer	181	7.77			
Autonomía	Hombre	91	6.91	6394.0	0.002	0.38
	Mujer	181	6.43			
Vínculos	Hombre	91	8.41	7577.5	0.224	0.46
	Mujer	181	8.29			
Proyectos	Hombre	91	10.93	8010.5	0.693	0.48
	Mujer	181	10.99			

En la tabla 13 se puede observar que las diferencias más resaltantes se dan en la dimensión de Autonomía donde el promedio de puntuaciones de los hombres es 6.91 y el de las mujeres 6.43, siendo esta diferencia significativa ($p= 0.002$). Además, la magnitud del efecto de esta diferencia es mediana. En el resto de las dimensiones no se encuentran diferencias significativas.

Discusión

La presente investigación buscó estudiar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra final estuvo compuesta por 272 estudiantes entre las edades de 18 y 27 años, de los cuales 181 fueron mujeres y 91 hombres. Con esta investigación se buscó contribuir a la línea de investigación sobre este tema ya que las investigaciones que relacionan ambas variables son escasas. Para la medición de las variables se utilizaron el *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).

El objetivo general planteado fue determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional, planteadas por Gross y John (2003), y el bienestar psicológico, delimitado por Casullo et al. (2002), en la muestra elegida. Luego del análisis de los resultados se comprobó la hipótesis de estudio que indica que sí existe una relación entre ambas variables de estudio. En primer lugar, se encontró que existe una relación directa, significativa y pequeña entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico ($r= 0.222^*$). Por lo que se puede concluir que el uso de la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional está relacionado con mayores niveles de bienestar psicológico. En segundo lugar, se encontró que existe una relación inversa, significativa y pequeña entre la supresión y el bienestar psicológico ($r= -0.275^{**}$). Por lo que se puede concluir que el uso de la supresión como estrategia de regulación emocional está asociado con menores niveles de bienestar psicológico.

Estos resultados están respaldados por diversas investigaciones en el ámbito internacional. En primer lugar, Del Valle et al. (2019), al realizar un estudio en 402 estudiantes universitarios encontró que existe una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva ($r= 0.4^{**}$) y una relación inversa y significativa entre el bienestar psicológico y la supresión ($r= -0.31^{**}$). Por otro lado, Caguana y Ponce (2023) al analizar la relación entre estas dos variables en 210 estudiantes universitarios, coinciden al encontrar que el bienestar psicológico correlaciona positivamente con la reevaluación cognitiva ($r= 0.169$, $p= 0.014$) y negativamente con la estrategia supresión ($r= -2.96$, $p < 0.001$).

En el ámbito nacional resaltan estudios como el de Advíncula (2018) donde se encontró que el bienestar psicológico correlaciona de manera directa y muy significativa con la estrategia de reevaluación cognitiva ($r= 0.26^{**}$) y de manera inversa y muy significativa con la estrategia de supresión ($r= -0.23^{**}$). Además, Jiménez (2024) también encontró que, en una muestra de 211 jóvenes de Lima - Perú, el bienestar psicológico se relaciona de manera directa con la reevaluación cognitiva ($r= 0.17$) y negativamente con la supresión ($r=-0.24$). Se puede observar que los resultados de la

presente investigación coinciden con estudios anteriores en determinar que existe una correlación baja pero significativa entre las variables de estudio.

La relación entre estas variables en la población de estudio puede deberse a que los estudiantes necesitan realizar una adecuada regulación de sus emociones para poder cumplir con las demandas del ambiente universitario, las cuales requieren de un gran esfuerzo emocional ya que están relacionadas con dificultades de la salud mental (Lozano, 2014; Cova et al., 2007; Fuentes et al., 2015). En este sentido, la reevaluación cognitiva se considera una estrategia de regulación emocional adaptativa, ya que permite que el estudiante sea flexible y pueda regularse adecuadamente. La reevaluación cognitiva comprende que la persona pueda modificar el proceso de aparición de la emoción para conseguir cambios en el impacto que esta tendrá sobre la misma (Aldao et al., 2015; Gross y Jhon, 2003).

Al emplear la supresión, los estudiantes estarían inhibiendo su respuesta emocional (conducta), por lo que cambiaría la manera en la cual expresan sus emociones, pero no la naturaleza de las mismas, ni su impacto emocional. En cambio, al emplear la reevaluación cognitiva, los estudiantes estarían modulando sus emociones con flexibilidad con el fin de cumplir con sus objetivos personales y las demandas del entorno; buscarían realizar un cambio de pensamiento antes de que se haya producido la respuesta emocional, lo cual permite modificar el impacto emocional de una determinada situación y por ende la respuesta emocional (Gross, 1998; Gross y John 2003; Gross y Thompson, 2007). Por lo tanto, tiene sentido que, al lograr regular sus emociones de una manera adaptativa para poder cumplir con las demandas de la vida, los estudiantes presenten mayores niveles de bienestar psicológico. Esto debido a que el bienestar psicológico es definido como el grado de crecimiento y autorrealización que consigue una persona cuando logra cumplir las demandas de la vida, proceso que es evaluado y valorado por la persona como satisfactorio o insatisfactorio. Además, esta está estrechamente relacionado con el afecto positivo, emociones agradables y el crecimiento personal, algo que se puede conseguir a través de una adecuada regulación de las emociones. Entonces, un mayor uso de reevaluación cognitiva favorece el bienestar psicológico, mientras que un mayor uso de la supresión lo disminuye (Ryff y Keyes, 1995; Vally y Ahmed, 2020).

De igual manera, se buscó determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y las distintas dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Casullo et al. (2002). Luego de realizar el análisis de los resultados se encontró que sí existe una relación. En el caso de la reevaluación cognitiva se encontró que se relaciona de manera directa con las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control ($r= 0.180^{**}$), autonomía ($r= 0.112$), vínculos ($r= 0.085$) y proyectos ($r= 0.44^*$). En el caso de la supresión se encontró que se relaciona de manera inversa con las dimensiones

del bienestar psicológico: aceptación/control ($r = -0.229^{**}$), autonomía ($r = -0.083$), vínculos ($r = -0.166^{**}$) y proyectos ($r = -0.222^{**}$).

Gross y Jhon (2003), al realizar un estudio en estudiantes universitarios, coinciden en encontrar que la reevaluación cognitiva se relaciona de forma directa y significativa con las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff y Keyes (1995), siendo la dimensión de dominio del entorno la que más se relaciona ($r = 0.41$). Además, se encontró que la supresión se relaciona de manera inversa y significativa con las dimensiones del bienestar psicológico, siendo la dimensión de relaciones positivas con otros la que más se relaciona ($r = -0.46$). Del mismo modo, Geerken et al., (2015) hallaron que las dimensiones del bienestar psicológico (Ryff y Keyes 2015) se relacionan directa y significativamente con la reevaluación cognitiva, especialmente las dimensiones de autoaceptación ($r = 0.275^{**}$) y crecimiento personal ($r = 0.223^{**}$). Finalmente, hallaron que las dimensiones del bienestar psicológico se relacionan inversa y significativamente con la supresión, especialmente las dimensiones de dominio del entorno ($r = -0.306^{**}$) y satisfacción con la vida ($r = -0.245^{**}$).

En el ámbito nacional, Trujillo (2017), también encontró que existe una correlación inversa y significativa entre el uso de la estrategia de supresión y algunas de las dimensiones del bienestar psicológico: relaciones interpersonales ($r = -0.55$, $p < 0.01$), autonomía/crecimiento personal ($r = -0.55$, $p < 0.01$), dominio del entorno ($r = -0.42$, $p < 0.01$) y propósito en la vida ($r = -0.23$, $p < 0.01$). Además, indica que existe una correlación directa entre el uso de la estrategia de reevaluación y la dimensión de sentido de propósito en la vida del bienestar psicológico ($r = 0.17$, $p < 0.01$).

Al contrastar los resultados encontrados en la presente investigación con los de investigaciones anteriores, se puede ver que coinciden en encontrar relación entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico. Sin embargo, podemos ver que no coinciden cuando se trata de determinar una dimensión con una relación más fuerte a una determinada estrategia; los resultados difieren en cada investigación. Lo que es importante resaltar es que al analizar las estrategias de regulación emocional con cada una de las más dimensiones del bienestar psicológico se coincide en hallar que la reevaluación cognitiva se relaciona de manera directa y significativa, mientras que la supresión lo hace inversa y significativamente. Con ello, se ve reforzada la idea de que estos resultados se deben a que, en este contexto, la reevaluación cognitiva se considera una estrategia de regulación emocional adaptativa (Aldao et al. 2015; Gross y Jhon, 2003) y que su uso permite que los estudiantes cumplan con las demandas de un ambiente retador y por consiguiente presenten mayores niveles de bienestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Vally y Ahmed, 2020).

Además, es importante mencionar que, tanto en el caso de la reevaluación cognitiva como en el caso de la supresión, es la dimensión de aceptación/control la que presenta la correlación más fuerte

y significativa en comparación a las demás dimensiones. Esto puede deberse a que cómo se ha mencionado anteriormente, la regulación emocional es definida como la habilidad para modular forma flexible las respuestas emocionales con el fin de cumplir con los objetivos personales y las demandas del entorno (Linehan 1993). Para darse de manera adaptativa, este proceso requiere de un individuo autónomo que piense por sí mismo y pueda tomar sus propias decisiones, ya que participa activamente de este. Es necesario un individuo que además de autónomo, se perciba cómo tal y tenga una percepción positiva de sí mismo y de sus capacidades. Asimismo, es importante que este individuo sea capaz de ejercer control sobre sí mismo y su entorno, de tal manera que pueda dirigir sus acciones hacia sus objetivos, aun así, cuando estas acciones requieran de esfuerzo, sacrificios o no sean del todo placenteras (Aldao et al., 2015; Gross y Jhon, 2003; Casullo, 2000). Al considerarse la reevaluación cognitiva como una estrategia de regulación emocional adaptativa y efectiva, se explica la correlación positiva que tiene con la dimensión de aceptación/control del bienestar psicológico.

Respondiendo a los objetivos descriptivos de la investigación, se buscó identificar cuál es la estrategia de regulación emocional que predomina en los estudiantes de la Universidad de Piura - Campus Lima. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes (75.4%) tiende a usar la reevaluación cognitiva, mientras que sólo el 24.6% tiende a usar la supresión. Esto indica que la mayoría de los estudiantes obtuvieron un promedio de puntajes totales más alto en los ítems referidos a la reevaluación cognitiva que en los referidos a la supresión. Del mismo modo, Geerken et al., (2015) hallaron que en los estudiantes de una universidad en Argentina predomina el uso de la reevaluación cognitiva con puntajes totales promedio de 30.32 sobre la supresión que tuvo un promedio de 10.66. Por otro lado, Advíncula (2018), coincide en concluir que en estudiantes universitarios predomina el uso de la reevaluación cognitiva con puntajes promedio de 4.74 sobre la supresión con puntajes promedio de 3.61. Puntajes promedio más elevados en una u otra estrategia indicaría que los participantes se sintieron más identificados con los ítems de dicha dimensión, lo que nos dice que en momentos que lo requieran tienden a usar dicha estrategia de regulación emocional. En este caso, se podría decir que son más los estudiantes universitarios que tienden a usar la reevaluación cognitiva sobre la supresión.

La preferencia de los estudiantes por la reevaluación cognitiva sobre la supresión puede deberse a que, como se expuso anteriormente, esta se considera una estrategia adaptativa que permite cumplir con las demandas del ambiente y se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico. Por lo que tiene sentido que los estudiantes reporten una preferencia por esta estrategia. El ambiente universitario exige que el estudiante se forme y prepare para la vida adulta. Se trata de un ambiente exigente cuyos resultados podrían ser determinantes para la vida laboral, lo cual requiere de un gran esfuerzo emocional (Lozano, 2014; Cova et al., 2007 y Fuentes, et al., 2015). El uso de la

reevaluación cognitiva permite que los estudiantes sean conscientes de sus emociones, comprendan lo que les sucede y midan las consecuencias de sus actos de tal manera que les permita responder de manera adecuada a este ambiente exigente. (Gross, 1998; Gross y John 2003; Gross, 2015; Gross y Thompson, 2007).

Del mismo modo, se buscó describir los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes. Los resultados indicaron que el 40.4% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 39.3% presenta un nivel medio y el 20.2% un nivel alto. Sin embargo, Caguana y Ponce (2023) al realizar un estudio en 210 estudiantes universitarios encontraron que la mayoría presenta un nivel de bienestar psicológico alto (43.2%). Es importante mencionar que el resto de los artículos revisados no han descrito de esta manera el comportamiento de esta variable en sus participantes.

Estos resultados podrían deberse a que los cuestionarios fueron aplicados en época de exámenes finales, siendo este un periodo estresante que tiende a impactar en el bienestar de los alumnos. En el 2021, Wang et al., encontró que en las semanas previas a los exámenes finales los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes universitarios aumentan de manera considerable. Asimismo, Beiter et al. (2015), señaló que el estrés académico presente en los estudiantes durante los periodos de exámenes contribuye a su ansiedad que puede manifestarse en problemas de concentración, rendimiento académico, insomnio, dolores de cabeza y fatiga. Estos síntomas hacen que los estudiantes no puedan hacer frente a las demandas del ambiente de manera satisfactoria y reporten niveles menores de bienestar psicológico. Estos resultados deberían ser tomados en cuenta de tal manera que la universidad pueda poner en práctica medidas que favorezcan el bienestar de sus estudiantes, en especial en esta época del semestre académico.

Adicionalmente, se buscó identificar las diferencias respecto a las estrategias de regulación emocional según sexo. Los resultados indicaron que, en cuanto a la reevaluación cognitiva, los hombres tienen, en promedio, puntajes totales más altos (28.2) que las mujeres (27.38), aunque esta diferencia no es significativa ($p= 0.201$). Además, se observa que los hombres tienen, en promedio, puntajes totales más altos (16.23) en supresión que las mujeres (13.49), siendo esta diferencia significativa ($p= 0.000$). Al evaluar la magnitud de esta diferencia se observa que esta es de tamaño mediano ($PS_{est}= 0.34$). En este caso, la significancia estadística nos indica la probabilidad del error de rechazar la hipótesis nula considerándola como verdadera, sin embargo, que las diferencias sean significativas o no, no es suficiente para determinar si estas son relevantes a nivel práctico. Es por eso que se considera importante tener en cuenta la magnitud del efecto para la U de Mann-Whitney ya que este coeficiente indica la probabilidad de que un estudiante de determinado sexo prefiera una u otra estrategia (Castillo y Alegre, 2015). Teniendo esto en cuenta, en el caso de la supresión, donde

hay una diferencia significativa y una magnitud del efecto mediana, se puede decir que los hombres tienen una mayor probabilidad de usar esta estrategia que las mujeres.

Gross y Jhon (2003), coinciden en encontrar que, en una muestra de 145 universitarios, los hombres obtuvieron puntajes promedio más altos (3.64) que las mujeres (3.14) en la estrategia de supresión. Esta diferencia es significativa ($p= 0.01$) y la magnitud del efecto es mediana ($PSest= 0.30$). Sin embargo, no encontró diferencias significativas respecto a la reevaluación cognitiva ya que el promedio de puntajes para las mujeres fue 4.61 y para los hombres fue 4.60. Adicionalmente, Gargurevich y Matos (2010) en una muestra de 320 reportaron resultados similares, ya que encontraron diferencias significativas ($p < .001$) en el uso de la supresión entre hombres y mujeres con una magnitud del efecto mediana (d de Cohen = 0.47), pero no se encontraron diferencias significativas respecto al uso de la reevaluación cognitiva. Adicionalmente, Jiménez (2024) encontró que, en una muestra de 211 adultos jóvenes, se encontró que no existen diferencias significativas en cuanto al sexo y el uso de las distintas estrategias regulación emocional ($p > 0.05$). Sin embargo, la magnitud del efecto para la reevaluación cognitiva es pequeña ($PSest= 0.291$) y para la supresión es mediana ($PSest= 0.375$).

Los resultados mencionados anteriormente indican que tanto hombres como mujeres presentan puntajes más altos en reevaluación cognitiva, además, se menciona que las diferencias en cuanto a sexo para esta estrategia no son considerables. Esto puede deberse a que esta se describe, como se dijo antes, una estrategia adaptativa que permite que los estudiantes cumplan con las demandas del ambiente (Lozano, 2014; Cova et al., 2007; Fuentes et al., 2015). Por otro lado, se observa que, en cuanto a la supresión, existe una mayor probabilidad de que los hombres utilicen la supresión sobre las mujeres. Esto puede deberse a que culturalmente se relaciona al sexo masculino con fortaleza, física, mental y emocional; por lo que los hombres podrían inclinarse a la supresión de las emociones para así modular su respuesta emocional y cumplir con este estereotipo de cara a su entorno. De esta manera, modularían la forma en la que expresan sus emociones para sí demostrar mayor fortaleza mental, aunque no estén logrando hacer un cambio en la naturaleza de dicha emoción (Marcos et al., 2020; Ramírez, 2022).

Luego, respecto a las diferencias en el bienestar psicológico de los estudiantes según sexo, se encontró que los hombres tienen un promedio de puntuaciones totales más altas (34.21) que las mujeres (33.48). Si bien esta diferencia no es significativa ($p= 0.072$), la magnitud del efecto de estas diferencias es mediana ($PSest = 0.043$). Por lo que se podría decir que los hombres tienen mayor probabilidad de tener puntuaciones más altas que las mujeres en el BIEPS – A. Estos resultados coinciden con otras investigaciones revisadas (Jiménez, 2024; Advíncula, 2018) al indicar que no

existen diferencias significativas en el bienestar psicológico global según sexo. Sin embargo, los resultados encontrados en esta investigación pueden deberse a que los hombres obtuvieron puntajes más altos en una de las dimensiones lo cual puede haber influido en su puntaje total, como se explica a continuación.

En cuanto a las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico según sexo, se encontró que no existen diferencias significativas, excepto en la dimensión de autonomía. Los resultados indican que, en esta dimensión, el promedio de puntuaciones de los hombres es 6.91 y el de las mujeres 6.43, siendo esta diferencia significativa ($p= 0.002$). Además, la magnitud del efecto de esta diferencia es mediana ($PSest= 0.38$). Advíncula (2018) y Gerken et al. (2015), coinciden en concluir que, en estudiantes universitarios, no existen diferencias significativas respecto a las dimensiones del bienestar psicológico y el sexo, excepto en la dimensión de autonomía ($p < 0.05$) donde los hombres tienen un puntaje promedio más alto que las mujeres.

Estos resultados pueden deberse los roles de género establecidos culturalmente en una sociedad occidental latinoamericana, donde a los hombres se les exige actuar a favor de su independencia ya que deben cumplir con el rol de proveedor para su familia; mientras que se espera que mujeres cumplan con el rol de cuidadoras. Esta forma de pensar es lo que puede haber contribuido a que los hombres desarrollen más su independencia que las mujeres y por lo tanto reporten puntuaciones más altas en esta dimensión del bienestar psicológico. Por lo mismo, las respuestas de los participantes hombres pueden haberse visto influenciadas por la deseabilidad social y sus ganas de cumplir con el rol masculino, en caso perciban no cumplir con el estereotipo (Ramírez, 2022; Morales y Quezada 2017; Pérez, 2012). De tal manera que las diferencias encontradas se podrían deber a un tema cultural y no necesariamente relacionadas al nivel de bienestar psicológico reportado por los estudiantes. Por lo que, la ausencia de diferencias significativas en las demás dimensiones del bienestar psicológico puede deberse a que la existe cierta homogeneidad en los participantes ya que, al ser estudiantes y estudiar en la misma universidad, son similares en cuanto a edad, objetivos, cultura, ideología y nivel socioeconómico, los cuales son factores que influyen en el bienestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995).

Conclusiones

Luego del análisis de los resultados de la presente investigación, se confirma la hipótesis nula ya que se encontró que existe una relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Piura – Campus Lima. Además, se confirmó la primera hipótesis específica ya que, se determinó que existe una relación entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico. De manera más específica, se concluye que el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva está relacionado con mayores niveles de bienestar y que el uso de la estrategia de supresión se relaciona con menores niveles de bienestar. Del mismo modo que, el uso de la reevaluación cognitiva se asocia a puntajes elevados en las dimensiones del bienestar psicológico en comparación a la supresión que se asocia puntajes bajos en dichas dimensiones.

Por otro lado, para responder a la segunda y tercera hipótesis específica, se buscó describir el comportamiento de las variables en la muestra de estudiantes. Los resultados confirmaron las hipótesis indicando que sí existe una estrategia de regulación predominante en los estudiantes, ya que la mayoría tiende a usar la reevaluación cognitiva (75.4%) sobre la supresión (24.6%) como estrategia de regulación emocional. Por otro lado, indican que sí existen diferentes niveles de bienestar en los estudiantes. Específicamente se halló que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel de bienestar psicológico bajo (40.4%), mientras que el 39.3% lo presenta en un nivel medio y el 20.2% en un nivel alto.

Asimismo, para responder a la cuarta, quinta y sexta hipótesis específicas, se comparó el comportamiento de las variables según sexo. Los resultados confirmaron las hipótesis indicando que sí existen diferencias de acuerdo al uso de las estrategias de regulación emocional según esta variable. Específicamente se encontró que existe una mayor probabilidad de los hombres a utilizar la estrategia de supresión sobre las mujeres. En cuanto a la reevaluación cognitiva, no se encontraron diferencias significativas. Además, se encontró que existen diferencias en los niveles de bienestar según sexo, específicamente se concluye que existe una mayor probabilidad de que los hombres presenten mayores niveles de bienestar psicológico que las mujeres, aunque la diferencia encontrada no es estadísticamente significativa, la magnitud del efecto es mediana. Finalmente, luego de comparar las dimensiones del bienestar psicológico según sexo, se encontró que sí existen diferencias en cuando a las estrategias de regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico, pero, solo hay diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de autonomía. Es decir, que los hombres puntuaron más alto que las mujeres en dicha dimensión.

Recomendaciones

Concluida la presente investigación, se considera que existen áreas de mejora a tomar en cuenta para potenciar futuras investigaciones. En primer lugar, las investigadoras recomiendan que para obtener una muestra más representativa sería importante tomar en cuenta una institución con un mayor número de estudiantes o tomar en cuenta a estudiantes de diferentes instituciones. Asimismo, para no limitar los resultados a un solo nivel socioeconómico sería recomendable incluir a instituciones de diversos sectores, ya que el nivel socioeconómico puede influir en la percepción de bienestar de los participantes.

Se recomienda también revalidar el Emotional Regulation Questionnaire y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos, ya que ambas fueron validadas hace más de 10 años y en un contexto pre pandémico. Durante la crisis ocasionada por el Covid-19 la salud mental de gran parte de la población se vio afectada, los cambios socioemocionales y el aumento de la incertidumbre experimentados podrían haber modificado la manera en que las personas responden a estos cuestionarios. También es posible que los factores que antes se consideraban relevantes hayan cambiado significativamente, ya que cómo sociedad estamos en constante cambio y evolución. Es crucial actualizar estas herramientas para garantizar que puedan ser aplicadas con precisión en el contexto actual.

Por otro lado, en la mayoría de los estudios revisados, no se suelen plantear objetivos descriptivos que caractericen la muestra en función de las estrategias de regulación emocional más utilizadas, ni se describen adecuadamente los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes. Además, generalmente no se establecen objetivos comparativos basados en variables como el sexo, la edad o la carrera. La inclusión de estos datos es de gran relevancia ya que no solo enriquece la comprensión de los resultados, sino que también proporciona a las universidades información valiosa para la implementación de medidas en función a los resultados de las investigaciones. Adicionalmente, para futuras investigaciones, se recomienda incluir otras variables o usar otros instrumentos para enriquecer la investigación sobre el tema.

Finalmente, teniendo en cuenta los resultados obtenidos se sugiere que las universidades puedan desarrollar programas que les permita acceder a los estudiantes a servicios de consejería psicológica. Es fundamental que las instituciones educativas tengan un rol activo en la promoción de la salud mental. Implementar talleres y recursos de apoyo psico-emocional puede mejorar el bienestar de los alumnos, así como también fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales y así contribuir de manera integral al desarrollo y éxito de sus estudiantes.

Referencias

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Católica del Perú]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncu_la_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aldao, A., Sheppes, G. & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4
- Aliño, M., López, J. y Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 22(1) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000100009
- Alvites, C. (2020). Impactos generados en época de pandemia. *Revista de divulgación científica de la Universidad Alas Peruanas*, 7(3). <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v7i3.2188>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of American College Health*, 63(8), 614-622. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>
- Caguana, L. y Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Redilat*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Canedo, C., André, M., Canet - Juric, M. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberavit*, 25(1). <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Castillo, R. y Alegre, A. (2015). Importancia del tamaño del efecto en el análisis de datos de investigación en psicología. *Persona*, 18(018), 137-148. <https://doi.org/10.26439/persona2015.n018.503>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. y Morote, R. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.

- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1). <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chau, C. y Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. 10.15446/rcp.v23n2.41106.
- Cova, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M. y Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105-112. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001
- Creswell, D. & Creswell, J. (2018) *Reserarch Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications. https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- Del Valle, M., Zamora, E., Andrés, M., Urquijo, S. (2019). Análisis de la incidencia de la regulación emocional sobre el bienestar psicológico. *XVII Reunión Nacional y VI Encuentro Internacional de la Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento*. doi:10.13140/RG.2.2.30149.78563
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 8(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Aseessment*, 49(1), 71-75. 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford Library of Psychology. 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being, and interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Oxford: Pergamon. 10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 213–229). Russell Sage Foundation.
- Easterlin, R.A. (2005). Feeding the illusion of growth and happiness: A reply to Hagerty and Veenhoven. *Social Indicators Research*, 74, 429-443. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-6170-z>
- Fuentes, M., García, F., Gracia, E. y Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. 10.1387/RevPsicodidact.10876
- Gargurevich, R y Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, 195-215. https://www.researchgate.net/publication/236220003_PROPIEDADES_PSICOMETRICAS_DEL_CUESTIONARIO_DE_AUTORREGULACION_EMOCIONAL_ADAPTADO_PARA_EL_PERU_ERQP
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.
- Geerken, T., Imeroni, M. y Sarabia, S. (2015). Relaciones del bienestar psicológico con la autorregulación emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Mar del Plata. [Tesis de Grado, Universidad de Mar del Plata]. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/405>
- Gómez, O. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362. 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Guevara, M. P., Castro, C. F., Gutierrez, A. G., Moreno, L. C. (2018). Relación entre el estrés académico y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá. [Tesis de grado, Universidad Piloto de Colombia]. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gumora G., & Arsenio. W. F. (2002). Emotionality, Emotion Regulation, and School Performance in Middle School Children. *Journal of School Psychology*, 40, 395 – 413. doi:10.1016/S0022-4405(02)00108-5
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. 2010. *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL.
- Hervás, G. y Jodár, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 2(19), 139-156. <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 58(1-2), 9-36. https://www.researchgate.net/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology*, 19(2), 347–372. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadelaregulacionemocionalpapeldelosdeficitemocionales.pdf
- Jiménez, L. (2024). Estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/14009>
- Larsen, R (2000) Toward a Science of Mood Regulation, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11 (3), 129-141. 10.1207/S15327965PLI1103_01
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 40-60). Nueva York: Guilford Press.

https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/132111/1/Roy_F._Baumeister%2C_Kathleen_D._Vohs_Handbook_of_Self_Regulation_Research%2C_Theory%2C_and_Applications__2004.pdf

Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década*, 22(40), 11-36. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>.

Lucas, R. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855. 10.1037/0033-2909.131.6.803

Marcos, J., Mateos, J., Gash-Gallén, A., y Álvarez-Dardet, C. (2020). El estudio de la salud de los hombres desde una perspectiva de género: de dónde venimos, hacia dónde vamos. *Salud Colectiva*, 16. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2246>

Michalos, A. (1986). "Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview". En F. Andrews (Ed.). *Research on the Quality of Life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan. 10.1007/978-94-017-0389-5_6

Morales, P. y Quezada, A. (2017). Felicidad y su ajuste cultural: actuales evidencias y futuras direcciones. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3, 25-33. https://psycap.cl/wp-content/uploads/2017/05/Felicidad-y-su-Ajuste-Cultural-Actuales-evidencias-y-futuras-direcciones_.pdf

Pérez, J. (2012). Gender difference in psychological well-being among fillipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93. 10.13140/RG.2.2.28271.25766

Rachman, S. (2009). Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorders. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164-171. <https://doi.org/10.1080/09540260120074028>

Ramírez, J., López, L., Barrón, E. y Acuña, M. (2022). Aproximaciones a la expresión subjetiva de las masculinidades en el curso de vida de las personas mayores. *Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), 51-56. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodriguez, R. & Blanco, A. (2007). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research* 87(3), 473-479. 10.1007/s11205-007-9174-7
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/16-21_1.pdf
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU]. (2011). Primera encuesta nacional de la juventud. Resultados finales. Lima: Fondo para el logro de los ODM. <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/325.pdf>
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Psychological Well-Being During Early Adolescence: A Scoping Review. *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Sigüenza, W. y Vilchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar* 50(1). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2021/cmm211l.pdf>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105. 10.1521/scpq.19.2.93.33313
- Tamayo, M. R., Miraval, Z. E. y Mansilla, P. (2020). Trastornos de las emociones a Consecuencia del Covid-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la universidad

- nacional Hermilio Valdizán. *Revista De Comunicación y Salud*, 10(2), 343–354. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).343-354)
- Trujillo, F., (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/622692>
- Universidad de Piura. (2019). Número de alumnos matriculados por facultades y programas de estudio 2019. <http://udep.edu.pe/conocelaudep/transparencia/?pdfid=1731>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.09.001>
- Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Wang, C., Wen, T., Zhang, T., Du, X., & Lin, C. (2021). Stress, anxiety, and depression among college students in the context of COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 9911. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2021.1960849>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wray-Lake, L., Syvertsen, A. K., & Flanagan, C. A. (2016). Developmental change in social responsibility during adolescence: An ecological perspective. *Developmental Psychology*, 52(1), 130–142. <https://doi.org/10.1037/dev0000067>

Anexo 1

Cuestionario de variables sociodemográficas

Complete utilizando sus datos personales

Sexo: Hombre _____ Mujer _____

Edad:

Carrera:

Ciclo:



Anexo 2**Escala de Bienestar Psicológico**

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:

ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO –ESTOY EN DESACUERDO-

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven.

No deje frases sin responder.

Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	Estoy de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Estoy en desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo 3**Cuestionario de Autorregulación Emocional**

Nos gustaría hacerle algunas preguntas sobre su vida emocional, en particular, sobre cómo controla (es decir, regula y gestiona) sus emociones. Las siguientes preguntas implican dos aspectos distintos de su vida emocional. Una es tu experiencia emocional, o cómo te sientes dentro. La otra es tu expresión emocional, o cómo muestras tus emociones en la forma en que hablas, gesticulas o te comportas.

Aunque algunos de los siguientes enunciados pueden parecer similares entre sí, difieren en aspectos importantes.

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalmente en desacuerdo			Neutral			Totalmente de acuerdo
1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.							
2. Guardo mis emociones para mí.							
3. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), cambio lo que pienso sobre ello.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5. Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.							
6. Controlo mis emociones no expresándolas.							
7. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio 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.							