



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOTERAPIA

REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO

COVID 19: EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD

REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES SEDE TULCÁN.

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Psicología

Clínica

AUTOR: Deysi Dayana Martínez Aguilar

TUTOR: Andrea Cristina Valencia Altamirano

IBARRA – ECUADOR

2023

DEDICATORIA

Quiero dedicar todo mi esfuerzo a Dios, ya que, gracias a él pude culminar un escalón más en esta gran trayectoria denominada vida, de la misma manera quiero dedicar este proyecto a mis padres porque fueron mi principal motor durante todo este proceso y sin ellos no hubiese sido posible llegar a este punto de mi vida. Para finalizar quiero dar una parte de este logro a aquellas personas que con sus voces de aliento me han motivado a seguir adelante.

Deysi Martínez

AGRADECIMIENTO

A mi querida Universidad Técnica del Norte que me dio la oportunidad de iniciar y cumplir mi anhelado sueño, además de que me brindó excelentes docentes que sin duda alguna cada uno de ellos me otorgaron bases para crecer y ser mejor persona.

Agradezco a mi tutora Msc. Andrea Valencia Altamirano quien me guió en el proceso de titulación, además de brindarme sus consejos, experiencia y principalmente su conocimiento, demostrando ser una excelente persona y docente.

A cada uno de mis familiares que me apoyaron tanto académica como moral, los aprecio mucho y quiero que sepan que cada consejo me ayudó para fortalecerme.


Deysi Martínez

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Andrea Cristina Valencia Altamirano, certifico que la estudiante Deysi Dayana Martínez Aguilar con cédula N.º: 0401762331 ha elaborado bajo mi tutoría la sustentación del trabajo de grado titulado: **“REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO COVID 19: EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES SEDE TULCÁN”**

Este trabajo se sujeta a las normas y metodologías dispuestas en el reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, a los 07 días de marzo del 2023



MSc. Andrea Cristina Valencia Altamirano

DIRECTORA DE TESIS

C.I 1003010830



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
 UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD	0401762331	
APELLIDOS Y NOMBRES	Martínez Aguilar Deysi Dayana	
DIRECCIÓN	Barrio "Las Tejerías" calle Juan de Velasco y Reventador.	
EMAIL	ddmartinez@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO	TELÉFONO MÓVIL:	0979310618

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Regulación emocional y Bienestar Psicológico en contexto Covid 19: en estudiantes de enfermería De La Universidad Regional Autónoma De Los Andes Sede Tulcán.
AUTOR (ES):	Martínez Aguilar Deysi Dayana
FECHA: DD/MM/AAAA	07/03/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA DE POSGRADO	Maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia
TITULO POR EL QUE OPTA	Magister en Psicología Clínica mención Psicoterapia
TUTOR	Msc. Andrea Cristina Valencia Altamirano



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de septiembre del año 2023

LA AUTORA:

Firma:  _____

Nombre: Deysi Dayana Martínez Aguilar

RESUMEN

La presente investigación sobre la regulación emocional y bienestar psicológico en contexto COVID 19, en estudiantes de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES) sede Tulcán, tiene por propósito analizar la relación entre estas variables, mediante un diagnóstico de la regulación emocional aplicado el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la evaluación del bienestar psicológico por medio de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, considerando una investigación con enfoque cuantitativo de tipo no experimental por medio de escalas numéricas, en la población objetivo de 170 estudiantes matriculados, para el posterior análisis y discusión de los resultados. Donde se encontró que, el indicador de reevaluación cognitiva, en la mayoría de encuestados expresa un control sobre las emociones, y en el indicador de supresión expresiva, se detecta que los estudiantes cuando quieren reducir sus emociones negativas, cambian su manera de pensar sobre la situación que afrontan. Concluyendo que independientemente del sector donde confluya los estudiantes, es necesario impulsar las mismas condiciones y oportunidades de acceso a un sistema educativo sin discriminación, esto desde luego garantizará que los efectos adversos en el ámbito psicológico un descenso considerable en el estudiante.

Palabras clave: Regulación emocional, bienestar psicológico, COVID 19, estudiantes, universidad.

ABSTRACT

The purpose of this research on emotional regulation and psychological well-being in the context of COVID 19, in nursing students from the Autonomous Regional University of the Andes (UNIANDES) Tulcán, is to analyze the relationship between these variables, through a diagnosis of emotional regulation. applied the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the evaluation of psychological well-being through the Ryff Psychological Well-being scale, considering research with a non-experimental quantitative approach through numerical scales, in the target population of 170 enrolled students, for subsequent analysis and discussion of the results. Where it was found that the cognitive reassessment indicator, in the majority of respondents expresses control over emotions, and in the expressive suppression indicator, it is detected that students when they want to reduce their negative emotions, change their way of thinking about the situation they face. Concluding that regardless of the sector where the students come together, it is necessary to promote the same conditions and opportunities of access to an educational system without discrimination, this will of course guarantee that the adverse effects in the psychological field a considerable decrease in the student.

Keywords: Emotional regulation, psychological well-being, COVID 19, students, university.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
APROBACIÓN DEL TUTOR	3
RESUMEN	6
ABSTRACT.....	7
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE FIGURAS.....	11
CAPÍTULO I	12
EL PROBLEMA.....	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Antecedentes	13
1.3 Objetivos de la Investigación	16
1.3.1 Objetivo General.....	16
1.3.2 Objetivos Específicos.....	16
1.4 Hipótesis.....	16
1.5 Justificación.....	16
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Definición de emoción	18
2.2 Características de las emociones	20
2.3 Regulación emocional	20
2.2.1 Reevaluación cognitiva.....	21
2.2.2 Supresión expresiva	22
2.3 Bienestar psicológico	22
2.3.1 Dominio del entorno	23
2.3.2 Dominio de aceptación	23
2.3.3 Propósito en la vida.....	24
2.3.4 Crecimiento personal	24
2.4 Alcance.....	25
2.5 Limitaciones	25
CAPÍTULO III.....	26
MARCO METODOLÓGICO.....	26

3.1	Descripción del área de estudio.....	26
3.2	Enfoque y tipo de investigación	27
3.3	Técnicas de recolección	27
3.4	Análisis Estadístico	28
3.5	Procedimiento.....	29
3.6	Consideraciones éticas	29
CAPÍTULO IV.....		31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		31
4.1	Análisis de fiabilidad.....	31
4.2	Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	31
4.3	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	33
4.4	Correlación existente entre las escalas aplicadas	37
CONCLUSIONES		38
RECOMENDACIONES.....		39
REFERENCIAS.....		40
ANEXOS		43
ARCHIVO FOTOGRÁFICO		59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estadística de fiabilidad	31
Tabla 2 Estadístico descriptivo de Autorregulación Emocional.....	32
Tabla 3. Estadístico descriptivo de Bienestar Psicológico de Ryff	33
Tabla 4 Comparativo entre estudios de relevancia	36
Tabla 5. Correlación existente entre las escalas aplicadas.....	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Teoría de la valoración cognitiva según Lazarus	21
Figura 2 Localización de la Universidad Regional Autónoma de los Andes Sede Tulcán	26
Figura 3. Explicación técnica sobre el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).....	59
Figura 4. Explicación técnica sobre la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	59
Figura 5. Aplicación de Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	60
Figura 6. Aplicación de escala de Bienestar Psicológico de Ryff	60

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Tras el brote del COVID-19 la vida de las personas cambio drásticamente, a nivel mundial se implementaron las medidas de confinamiento, las cuales han modificado los hábitos y el estilo de vida de la población mundial (Balluerka et al., 2020). Con el cierre de la actividad presencial en colegios y universidades, las rutinas académicas han ido atravesando por una serie de cambios, en los que muchos estudiantes no tuvieron la oportunidad de despedirse de sus compañeros y de un rato a otro se encontraron frente a la situación de permanecer en casa, siguiendo un sistema de aprendizaje diferente y sin el contacto social al que muchos estaban acostumbrados (Orgilés, 2020). Frente a esta nueva realidad la salud mental de las personas se ha visto afectada.

En Ecuador, de acuerdo a un estudio estadístico realizado sobre el impacto del Covid 19 en la salud mental de la población, muestra que un gran número de personas informó niveles severos de depresión, ansiedad y estrés (Tusev et al, 2020). Es así que esta investigación demuestra la prevalencia de alteraciones emocionales a nivel de la población general.

Actualmente existen varias publicaciones que hacen énfasis en los efectos que ha traído la pandemia no solo sobre la salud física, sino sobre la salud mental de toda la población (Paricio del Castillo & Pando Velasco, 2020). En investigaciones realizadas a nivel mundial respecto a la temática de salud mental en estudiantes universitarios expuestos al COVID-19 esta población ha sido considerada como vulnerable, debido a que se ha visto expuesta a diversos factores de riesgo entre ellos: situaciones económicas, retrasos en las actividades académicas mismas que han favorecido el apareamiento de sintomatología ansiosa, depresiva y acumulación de estrés. Además, en estudios similares sobre esta población se ha encontrado

síntomas depresivos, estrés postraumático, sentimientos de miedo extremos y dificultades en el sueño, así como también el aumento de pensamientos suicidas (Cobo et al., 2020).

De tal manera que si anteriormente la vida universitaria era una etapa estresante que resultaba muy desgastante a nivel físico y mental, ahora la nueva realidad presenta más retos para los estudiantes. Es por ello que para un estudiante universitario es indispensable poseer habilidades de regulación emocional ya que sin esta destreza los jóvenes pueden verse involucrados en situaciones de alto riesgo como; embarazos no deseados, conflictos con la ley, trastornos emocionales como la ansiedad, depresión, maltrato, consumo de sustancias, conductas suicidas, factores que favorecerían el desarrollo de padecimientos mentales.

Al respecto, se ha reportado de manera sistémica que quienes poseen habilidades de regulación emocional tendrían menores dificultades para regular efectos negativos, facilidad para expresar sus emociones y un mayor bienestar psicológico el cual es fundamental ya que permite que las personas desarrollen su verdadero potencial favoreciendo su crecimiento y funcionamiento positivo (Khalil et al, 2020). Sin embargo, a pesar de la relevancia que tiene el estudio de estos constructos para esta población, las investigaciones son escasas, y aún menores aquellas que abordan esta problemática a nivel local.

1.2 Antecedentes

En las últimas décadas se han realizado varios estudios afines con el problema de investigación planteado que han permitido vislumbrar la importancia que tiene el estudio de estos constructos. A continuación, se muestran algunos aportes con respecto a la regulación emocional y el bienestar psicológico en población universitaria.

En el año 2018, se realizó un estudio (Moreta et al, 2018) cuyo objetivo fue determinar la relación existente y determinante de la Regulación emocional y el Rendimiento en la Procrastinación Académica en una población de estudiantes universitarios de Ambato,

Ecuador, así como también las diferencias de género. Se empleó una investigación empírica cuantitativa, con alcance comparativo, correlacional y de predicción. En este estudio participaron 290 alumnos de Psicología, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Regulación emocional (ERQ), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Procrastinación para estudiantes (ATPS). En los resultados obtenidos de este estudio, no se encontraron diferencias significativas inter-género en lo que respecta a la Regulación Emocional y de Procrastinación Académica; por otro lado, se confirmó la correlación de la Regulación Emocional, el Rendimiento y nivel académico con la Procrastinación Académica.

De igual forma se hace mención a un estudio realizado en el mismo año (Cabanach et al, 2018) en el que los autores buscaban estudiar las relaciones entre la regulación emocional y el estrés de los estudiantes universitarios. Para ello, se empleó un estudio cuasiexperimental mediante un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. La población de estudio estaba conformada por 504 estudiantes que se encontraban cursando la titulación de fisioterapia en diferentes universidades españolas. Los participantes para este estudio fueron seleccionados a partir de un muestreo probabilístico por conglomerados de una etapa. Se aplicó la Escala de dificultades en la regulación emocional y el Cuestionario de estrés académico (CEA). Los resultados arrojados de esta investigación indican que entre más elevados son los niveles de regulación emocional mayor es el uso de las estrategias de afrontamiento activo. Además, a mayores niveles de regulación emocional, existe menor percepción de estresores académicos.

Más adelante en el año 2019, se lleva a cabo una investigación (Canedo et al., 2019) en la que los autores pretendían analizar la contribución explicativa del uso de las estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) para los niveles de bienestar subjetivo y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. De este modo, se utilizó una investigación cuantitativa a través de un diseño de tipo predictivo trasversal. La muestra de estudio fue

conformada por 84 estudiantes universitarios que cursaban el tercer, cuarto y quinto nivel de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva CERQ. En los resultados obtenidos de este estudio se apreció que las ECRE adaptativas (ECRE – AD) se asociaron positivamente con ambos tipos de bienestar, en cuanto las ECRE no adaptativas (ECRE – AD) predijeron negativamente la satisfacción con la vida.

Posteriormente, en el año 2020 se llevó a cabo una investigación (Bolgeri et al, 2020) cuyo objetivo fue caracterizar una muestra de estudiantes de primer año de la Universidad de La Serena de acuerdo a las variables psicológicas de regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico. Para esto, se trabajó con una muestra de 314 participantes, los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo intencionado y a quienes se les aplicó las escalas de Desregulación Emocional, Binestar Psicológico de Rydd y las Cinco Facetas del Mindfulness. Los resultados que se obtuvieron de esta investigación muestran que existen diferencias según establecimiento de procedencia, prácticas mediativas y expectativas de éxito. Además, las correlaciones entre las variables fueron significativas y con un nivel moderado – fuerte.

Por último, se hace referencia a un estudio realizado por (Khalil et al., 2020) cuyo objetivo fue indagar el efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes universitarios. Para ello, los autores emplearon un diseño de tipo correlacional, con un diseño no experimental, transversal. En este estudio se trabajó con 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se les aplicó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Como resultados de esta investigación, se encontró correlaciones entre las variables, indicando que mientras menos dificultades de regulación emocional reportan los estudiantes, mayores son sus niveles de bienestar. Además, se halló que las variables de regulación emocional

predictoras del bienestar psicológico fueron las dificultades en la conducta dirigida a metas cuando se experimentan emociones negativas.

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Analizar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en contexto COVID 19 de estudiantes universitarios en la Ciudad de Tulcán.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la regulación emocional de los estudiantes universitarios.
- Evaluar el bienestar psicológico que presenta la muestra de participantes.
- Relacionar la regulación emocional y el bienestar psicológico de la muestra de estudiantes universitarios.

1.4 Hipótesis

H1: La regulación emocional y el bienestar psicológico presentan una correlación significativa en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería durante la pandemia COVID 19.

H0: La regulación emocional y el bienestar psicológico no presentan una correlación significativa en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería durante la pandemia COVID 19.

1.5 Justificación

En investigaciones respecto a este tema, se evidencia que los estudiantes universitarios son una población vulnerable frente a los padecimientos mentales, aún más durante la situación actual de la pandemia por COVID-19. El confinamiento, las exigencias en el desarrollo de las

actividades académicas y la adaptación a las nuevas modalidades pedagógicas, han sido retos a los que los estudiantes han tenido que enfrentarse actualmente (Zapata et al., 2021). A pesar de ello frente al retorno paulatino a clases presenciales, las instituciones educativas no han realizado acciones con respecto a la salud mental de la población estudiantil.

Por ello es de especial interés el estudio de este tipo de situaciones en la población universitaria, sobre todo en la regulación emocional considerando que es un proceso psicológico que permite promover y mantener la salud mental, ya que desempeña un papel relevante en las personas, impactando principalmente en su comportamiento sobre todo en la forma de evaluar las situaciones y el reaccionar ante estas, teniendo implicaciones en diversos aspectos de la vida cotidiana como el aprendizaje, la adaptabilidad y con quién se relaciona la persona (Alfonso Gutiérrez & Prieto Patiño, 2021).

Asimismo el estudio del bienestar psicológico juega un rol muy importante debido en la vida de las personas ya que, como lo mencionan algunos autores entre ellos Ryff y Keyes (1995) este constructo representa el esfuerzo para que la persona se perfeccione y cumpla con su potencial, además tiene que ver con un propósito en la vida que le ayude a darle significado, lo que de alguna manera implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y de esta manera alcanzar metas planteadas (Mayordomo et al., 2016).

Sin embargo, a pesar de la relevancia que tiene esta temática, los estudios son escasos, y aún más si se refiere a abordarlos a nivel local. Por ello este estudio espera determinar si la capacidad de regular la emociones, tiene efectos sobre el bienestar psicológico de la población universitaria. Además al realizar la recolección de datos se logrará analizar la situación actual por la que se encuentra atravesando esta población correlacionando la información obtenida, y permitiendo tener una visión más holística de la situación. Para posterior a nivel práctico con

los resultados que se obtenga se permita que otros estudios planteen estrategias que permitan desarrollar programas de intervención con la población.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el presente trabajo se reconocen las principales definiciones de regulación emocional tanto desde una perspectiva individual y relacional, así como también los conceptos de bienestar psicológico que se han identificado hasta el momento, con el propósito de apoyar la investigación hispanohablante en el campo.

2.1 Definición de emoción

Para clarificar el fenómeno de la regulación emocional es primordial definir el término emoción, lo cual simboliza un constructo complejo considerando la diversidad de perspectivas desde las que se ha estudiado. Por tanto, las perspectivas que abordan las emociones se diferencian en los procesos y mecanismos que se activan cuando los individuos sienten una emoción y los estímulos del ambiente que las desencadenan (Gross & Feldman Barrett, Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view, 2011). Por consiguiente, se presenta una síntesis de las diferentes perspectivas desde las que se ha contextualizado las emociones.

Históricamente el estudio de las emociones careció de interés para los investigadores. Las primeras reflexiones realizadas desde la filosofía y la psicología contemporánea de las emociones, consideraban este fenómeno como una serie de cambios fisiológicos y sensaciones somáticas involuntarias (Pinedo et al., 2017). Por tanto, estas teorías hicieron hecho hincapié en el elemento reactivo automático de las emociones, realizando una conexión con la postura tradicional heredada de los griegos en donde la emoción tenía un componente pasivo (Cabezas & Broncano, 2014).

Sin embargo, a partir del siglo XIX con el nacimiento de la Psicología como disciplina autónoma, el estudio de las emociones se convirtió en una categoría analítica y en objeto de investigación para muchos autores, logrando así un campo floreciente de rápida expansión (Bjerg, 2019). Inicialmente autores como Willian James (1884), Danés Carl Lange (1884) desarrollaron propuestas fisiológicas no cognitivas de la emoción, afirmando que las emociones no se derivan directamente de la percepción de los estímulos, sino que estos ocasionan cambios corporales y cuya percepción por parte de la persona produce la emoción (Palmero,1996).

Años más tarde y en oposición a este reduccionismo fisiológico, autores como Arnold (1960), Frijda (2000, 2007), Lazarus (1996), Salomon (2003) realizaron una aproximación cognitiva de la emoción, manifestando que entre la activación fisiológica y la emoción se da un proceso de evaluación cognitiva, mismo que permita que surja o no una emoción (Pinedo et al, 2017). A pesar de ello, la histografía de las emociones no ha resuelto muchas de sus debilidades de origen.

Las definiciones aceptadas sobre la emoción en determinadas épocas son el reflejo de la tendencia dominante en aquel período, tanto desde el ámbito filosófico así como del ámbito psicológico (Palmero, 1997). En teorías actuales, la concepción de emoción como proceso implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), varios niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y comunicacionales (expresión emocional), y cuya función primordial es la adaptación del individuo a su entorno (Fernández Abascal & Jiménez Sánchez, 2010).

Más allá desde la perspectiva que se aborde el concepto sobre las emociones, estas son consideradas como variables psicológicas de gran impacto sobre la vida de las personas, ya que guían la conducta en gran medida (Gómez Pérez & Calleja Bello, 2016). Por consiguiente,

indagar sobre la forma en que se experimenta y modifica las emociones ha hecho que el tema sobre la regulación emocional sea un proceso clave en investigaciones recientes.

2.2 Características de las emociones

Entre la principal característica de las emociones es la de ser una variante de operación para el conjunto de la construcción psicológica. Por ello, su caracterización es complicada, como la salud mental a la que guían (Fernández-Abascal et al, 2010).

2.3 Regulación emocional

Historicamente las teorías acerca del estudio de las emociones destacaban la función adaptativa, sin embargo, las emociones muchas veces no resultaban ser útiles por lo que debían ser reguladas. Es así como el constructo de la regulación emocional en el desarrollo de la ciencia mental se utilizó por primera vez en la década de 1980, desde entonces el interés por los procesos regulatorios de las emociones ha ido creciendo notablemente (Gross, 1999).

La regulación emocional es definida como la puesta en marcha de diferentes procesos tanto extrínsecos como intrínsecos los cuales son los responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales para cumplir metas personales (Thompson, 1994).

Es importante mencionar que el modelo de regulación emocional con mayor soporte empírico es el denominado procesual de Gross (2001) quien propone que el proceso de regulación emocional se basa principalmente en dos estrategias específicas: la reevaluación cognitiva y la supresión. Por un lado, la reevaluación cognitiva es un tipo de cambio cognitivo que consiste en que la persona evalúa o reevalúa cognitivamente una situación que produce emociones de tal manera que disminuyen su impacto emocional. Por otro lado, la supresión consiste en que el individuo inhibe la conducta expresiva de la emoción producida.

Gross et al (2-7) han utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes autoaplicados, medidas fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional.

2.2.1 Reevaluación cognitiva

La habilidad de reevaluación cognitiva (HRC) es una estrategia de regulación emocional que implica resignificar un evento para cambiar su efecto emocional, en los jóvenes, esta habilidad permite disminuir experiencias emocionales negativas y se ha mostrado como un factor de protección frente a la ansiedad y depresión (Pinzón et al., 2022).

La reevaluación cognitiva, reduce la percepción de situaciones estresantes, por otra parte, para precisar que algunas creencias pueden generalizarse, se necesita algo más que una intervención con poca evidencia programática para la facilitación de la reevaluación cognitiva en poblaciones no clínicas, en este caso los jóvenes.

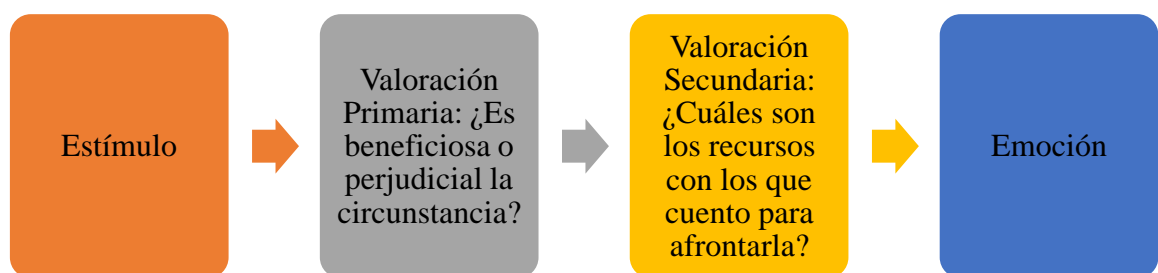


Figura 1 Teoría de la valoración cognitiva según Lazarus

Fuente: (Peñañiel, 2022)

2.2.2 Supresión expresiva

Esta es una forma de modulación de respuesta que puede ser efectiva, pero la expresión emocional de una experiencia negativa no cambia el sentimiento y lo negativo simplemente lo suprime, provocando una larga permanencia, además crea menos autoconciencia porque carece de coherencia.

Por otra parte, la expresividad facial o conductual con emoción es una estrategia que puede cambiar la actividad fisiológica y afectar la memoria de forma negativa, también puede ser un factor de riesgo para el mantenimiento y la recurrencia a enfermedades mentales como ansiedad, depresión y estrés (Peñañiel, 2022).

2.3 Bienestar psicológico

Actualmente, el interés por aprender sobre el bienestar mental proviene de varios campos de aprendizaje y especialmente de la psicología; para abordar el bienestar psicológico se debe tomar en cuenta la salud mental basada en los recursos, es decir, resistencia a los enfoques tradicionales de la psicología que solo han enfatizado el malestar patológico o que ignoran el impacto en el funcionamiento psicológico personal (Cardoso et al., 2020).

La salud mental está directamente vinculada al bienestar psicológico, a menudo estos conceptos se confunden, puesto que involucran la calidad de vida, pero en las últimas décadas se sugiere que estos aspectos en conjunto realizan una evaluación de la vida en áreas específicas como trabajo, familia y pareja.

El bienestar psicológico no se fundamenta solamente en vivir una vida feliz, sino también de aprender del proceso de la vida, entre una mezcla de dulce y amargo; una vida que evite el dolor y supere todo cambio para bien, se confronte las adversidades y se le dé un significado constructivo a la vida para transformar el dolor y el conflicto en algo hermoso y digno de ser vivido (Mayordomo et al., 2016).

Además, como puede verse en la literatura científica, las relaciones positivas con los demás y la autoaceptación permite un desarrollo estable, considerando aquello una dimensión de dominio en relación con el medio ambiente y aumento de la autonomía que permite estabilizar las emociones con un propósito de vida para el crecimiento personal.

A ello se añade que las diferencias de género son importantes en términos de bienestar psicológico, independientemente del propósito de vida y del medio ambiente; esto refleja la autoaceptación y autonomía de cada persona, para el crecimiento del individuo, conciencia ambiental, metas propuestas y relaciones positivas con los demás.

2.3.1 Dominio del entorno

Se conocen como las habilidades del individuo y otra característica hace referencia a la forma de desenvolverse, es elegir o crear condiciones favorables para satisfacer los deseos y necesidades personales, donde los individuos con un alto grado de dominio del entorno tienen más control sobre el mundo y se sienten más empoderados para influir en su medio cotidiano, finalmente, las personas necesitan establecer metas para definir una serie de objetivos, permitiéndoles crear algún significado para sus vidas (2006).

2.3.2 Dominio de aceptación

Las relaciones de aceptación entre pares son objeto de múltiples estudios en diversas ciencias, incluida la psicología, muchas disciplinas específicas, especialmente la psicología del desarrollo y la psicología educativa, donde se centran en cómo se forman las conexiones, la fuerza y la calidad en diferentes edades (Cabanach et al., 2018).

Puesto que las relaciones de aceptación con los demás son la base del desarrollo de la personalidad y a partir de ahí, se da sentido y finalidad al comportamiento social, con mayor o menor influencia según la etapa de desarrollo o sector donde se desenvuelva el individuo independientemente de sus capacidades.

2.3.3 Propósito en la vida

Hace referencia al desempeño positivo al ser óptimo en el cual el joven quiere reflejarse, para ello se requiere más que las cualidades visibles; y por tanto también debe comprometerse a desarrollar su potencial al máximo, dejando de lado actividades poco productivas o distractoras de las metas propuestas, puesto que para seguir creciendo como persona y maximizar su capacidad hay que ser organizado (Rita et al., 2020).

2.3.4 Crecimiento personal

La comprensión de la autosuperación de los alumnos en el ámbito académico, permite crear espacios con proyectos de vida donde los estudiantes puedan desarrollar actitudes positivas, generar ideas innovadoras definidas con metas alcanzables y plasmadas en propósitos que satisfagan necesidades y resuelvan problemas al mismo tiempo (Villadiego & Díaz, 2019).

En este proceso de formación, el alumno debe desarrollar una actitud que lo defina como sujeto de acción; estas actitudes materializara proyectos o alternativas para la mejora continua del proyecto de vida, entre los que se destacan:

Una visión del futuro.- Los estudiantes deben construir un proyecto de vida basado en las necesidades descubiertas, las preferencias personales y las oportunidades ambientales.

Comportamiento autorregulador.- Esto se aplica a la autonomía de los estudiantes en la toma de decisiones y su responsabilidad por sus acciones y decisiones.

La capacidad de no correr riesgos.- El estudiante debe identificar las debilidades que pueden influir en el desarrollo de su actividad y actuar a tiempo para controlar y reducirlos.

Materialización de ideas en proyectos.- El estudiante lleva a cabo nuevas ideas, plasmándolas a la realidad, comunicándolas y desarrollándolas de manera individual o colectiva.

Innovación.- La innovación es la creación de algo nuevo o el uso de uno existente de una manera diferente para impactar en el desarrollo de su vida y su comunidad (Villadiego & Díaz, 2019).

2.4 Alcance

Este trabajo involucra el análisis de la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad UNIANDES pertenecientes al periodo académico Abril – septiembre 2022. Para ello se trabajará desde diferentes puntos partiendo de una fase inicial diagnóstica y culminando con la realización del análisis de la información obtenida.

2.5 Limitaciones

En Ecuador existen pocas investigaciones respecto al tema de regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

En la presente investigación se tomará en cuenta como población excluyente a los estudiantes que no deseen participar voluntariamente, estudiantes que hayan sido diagnosticados con algún cuadro mental clínico o que padezcan discapacidad psicosocial.

Otro factor limitante sería la imprevisibilidad de la pandemia del COVID 19, lo que puede provocar algún contratiempo en la realización del estudio.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

El presente estudio se llevó a cabo en la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES Sede Tulcán, ubicada en la provincia del Carchi, cantón Tulcán, parroquia Tulcán, específicamente en la vía Santa Rosa de Taques, la ubicación geográfica se muestra en la siguiente figura:

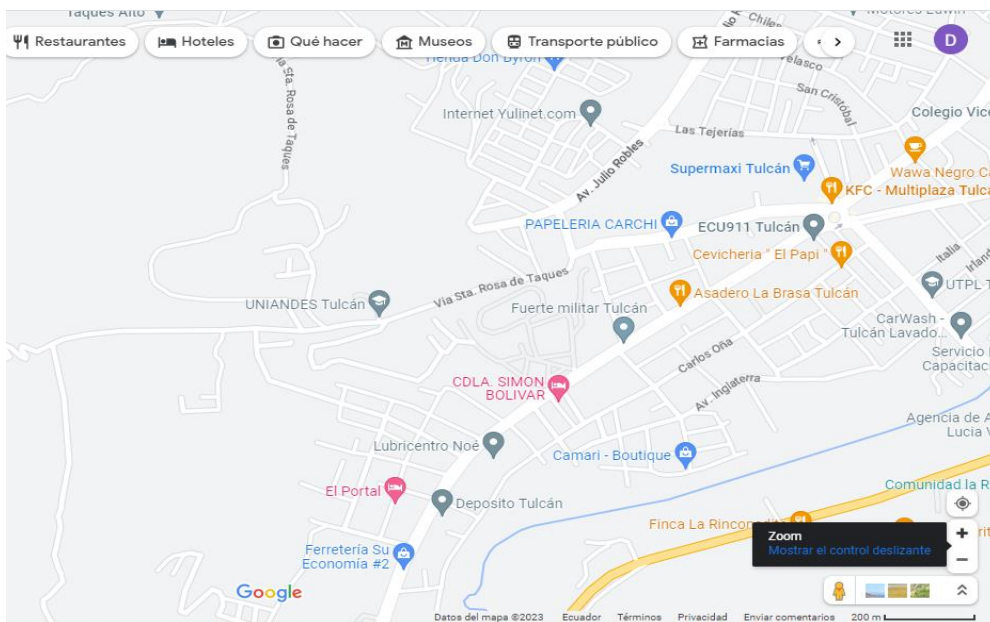


Figura 2 Localización de la Universidad Regional Autónoma de los Andes Sede Tulcán

Fuente: Recuperada de Google maps

3.2 Enfoque y tipo de investigación

La investigación cuantitativa según (Sampieri, 2018) utiliza la recolección de datos de una investigación para poder comprobar una hipótesis, todo esto en base a la medición numérica y el análisis estadístico, con la finalidad de probar teorías y establecer patrones de comportamiento. Partiendo de lo mencionado anteriormente, esta investigación es cuantitativa puesto que se recolectó información de índole numérica de la población objeto de estudio.

También, es de tipo no experimental porque no se construyó ninguna situación de prueba o experimento con la población, sino que se enfatizó en situaciones ya existentes, que no fueron provocadas por el investigador.

Además, empleó un diseño transversal descriptivo porque, como lo menciona el autor (Sampieri, 2018), el estudio se lo llevó a cabo en un único momento, con la finalidad de evaluar y estudiar la presencia de diferencias individuales en la Regulación Emocional y Bienestar Psicológico.

La recopilación de datos fue de tipo correlacional considerando datos previos, por ello, la investigación se apoyó de esos resultados y partió hacia una nueva información, por tanto, se tuvo que indagar desde lo desconocido y se desconocía el impacto que pueda tener dentro del lugar de estudio.

3.3 Técnicas de recolección

Para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), diseñado por los autores (Gross & John, 2003), adaptado al español por (Rodríguez et al, 2006). Este instrumento permite evaluar dos tipos de estrategias de Regulación Emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

El cuestionario está compuesto de 10 ítems, los cuales se responden en una escala de Likert de 5 puntos (1 = completamente desacuerdo, 5 = completamente de acuerdo), además los ítems se encuentran agrupados en una estructura de 2 factores, 6 que corresponden al factor de reevaluación cognitiva y 4 al factor de supresión.

En la versión adaptada al contexto ecuatoriano, se encontró una estructura bifactorial $X^2(34, N=290) = 78.984$; $p <,001$; NNFI= ,933; CFI= ,949; RMSEA = ,068[,048 - ,087] con fiabilidad de 0,82 para reevaluación cognitiva y 0,77 para supresión emocional (Moreta et al., 2018).

Además, se empleó el Cuestionario de Bienestar Psicológico (PWBS de Ryff) diseñado por (Ryff, 1989a), adaptado al español por (Díaz et al., 2006). Este instrumento se encuentra dividido en 6 subescalas: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, y propósito de la vida.

El cuestionario adaptado para la población ecuatoriana está compuesto por 29 ítems, mismos que tienen un formato de respuesta de seis opciones que varía de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Posee una fiabilidad aceptable entre $\omega = 0,58$ en crecimiento personal y $\omega = 0,79$ para autoaceptación y propósito en la vida (Moreta et al., 2021).

3.4 Análisis Estadístico

Para el análisis de datos se realizó correlaciones de Pearson con el objetivo de conocer si existen relaciones significativas entre regulación emocional y bienestar psicológico (Hernández et al., 2018).

3.5 Procedimiento

Como primera instancia se solicitó la autorización mediante oficio escrito dirigido a la Directora de la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES Sede Tulcán, mismo en el que se detalló el objetivo del presente estudio y el manejo confidencial de los datos de uso educativo e investigativo.

Posterior a esto, se solicitó el consentimiento informado a los estudiantes que van a participar en la investigación; una vez que se obtenga la autorización de los participantes, se procederá a realizar la aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y John (2003), mismo que empleará de 40 a 50 min para su realización.

Es importante mencionar que la recolección de datos se llevó a cabo en las aulas de la institución antes mencionada, para ello se inició realizando una pequeña intervención donde se dio a conocer el objetivo del estudio y su alcance, indicando a los participantes que su contribución es libre y voluntaria con fines académicos.

Para realizar la presente investigación se tomó en cuenta estudiantes universitarios pertenecientes a la institución, se optó entonces por realizar la investigación mediante el muestreo intencional u opinático el cual según (Scharager, 2001) “en este procedimiento, es el investigador quien selecciono la muestra e intentó que sea representativa, por lo tanto, la representatividad depende de su intención u opinión; queda claro que la representatividad es subjetiva” (pág. 2).

3.6 Consideraciones éticas

Como parte de la normativa ética, se indicó a los jóvenes que tendrán la libertad de decidir voluntariamente su participación, así como abandonar la misma en cualquier momento. Para ello, se elaboró un consentimiento informado, para los estudiantes en el cual se explicó de forma general la investigación a realizarse. Adicionalmente, se dio a conocer a los participantes

que se trabajó bajo estricta confidencialidad y que su identidad no fue vulnerada ni se puso en riesgo la información personal de cada participante.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis de fiabilidad

Para dar inicio a la interpretación y discusión de resultados se propuso realizar una estadística de fiabilidad o confiabilidad a través del alfa de Cronbach, como se muestra a continuación, en la siguiente tabla obtenida a través del análisis estadístico en el software SPSS.

Tabla 1 Estadística de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,748	29

El resultado obtenido muestra una puntuación de 0,75 aproximado, es decir que según el indicador del alfa de Cronbach la herramienta aplicada es de confianza y permite obtener información de relevación para posteriormente ser comparada con otras estadísticas disponibles.

El valor mínimo aceptable para el coeficiente alfa de Cronbach es 0,70; por debajo de ese valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja, por su parte, el valor máximo esperado es 0,90; por encima de este valor se considera que hay redundancia o duplicación.

4.2 Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Este cuestionario autoadministrable consta de 10 ítems, 6 de los cuales evalúan la reevaluación cognitiva y 4 la supresión expresiva, a los que se responden mediante una escala Likert de 7 puntos, que va de 1 = totalmente en desacuerdo a 7 = totalmente de acuerdo.

Tabla 2 Estadístico descriptivo de Autorregulación Emocional

Escala	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Reevaluación cognitiva	16	28	21,70	2,499
Supresión expresiva	16	24	19,46	1,693

Considerando el indicador de reevaluación cognitiva, se logró detectar que la mayoría de encuestados logran controlar sus emociones expresándolas, afirman que cuando se enfrentan a una situación estresante, intentan pensar en ella de un modo que les ayude a mantener la calma, logrando reducir las emociones negativas como tristeza y enfado para sustituirlas por emociones positivas como alegría y diversión.

Para Rodríguez et al., (2021), se ha reportado el uso de reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional en adolescentes con diferentes diagnóstico clínicos, en ansiedad, sin embargo, las estadísticas muestran leves niveles de exposición, al no tener un criterio contundente de las partes investigadas.

En consecuencia, la reevaluación cognitiva puede ser evaluada de una forma estadística referencial, considerando que en este caso la población en estudio de adolescentes, obvian a responder con la verdad en ciertos criterios que pueden considerar privados o intrapersonales que les podrían a futuro afectar en sus relaciones interpersonales.

En el indicador de supresión expresiva, se detecta que los estudiantes cuando quieren reducir sus emociones negativas, cambian su manera de pensar sobre la situación que afrontan; además, se aseguran de no expresarlas.

Según Arenas et al. (2018), la supresión expresiva, que involucra la inhibición de la expresión de la emoción y uso de estrategias de reevaluación cognitiva se ha asociado con vivencias emocionales más positivas en ciertos casos, con un mejor funcionamiento interpersonal y mayores niveles de bienestar para quienes acuden a un profesional en el área que puede dar acompañamiento en la superación emociones negativas.

Se manifiesta que la supresión expresiva es propia de cada individuo independientemente de su condición sin embargo quienes acuden a una atención profesional personalizada pueden superar estas deficiencias a corto o mediano plazo.

4.3 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Tabla 3. Estadístico descriptivo de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Autoaceptación	3,50	5,75	4,46	0,53
Relaciones positivas	2,20	5,40	3,64	0,68
Autonomía	3,17	5,67	4,12	0,62
Dominio del entorno	3,40	5,80	4,27	0,48
Crecimiento personal	3,00	5,25	4,00	0,43
Propósito de vida	3,00	5,00	3,93	0,37

Con relación al dominio del entorno los estudiantes aseguran han sido capaces de construir un hogar y un modo de vida a su criterio adecuado, aunque consideran que les resulta difícil dirigir un rumbo que los satisfaga por completo, porque las demandas de la vida cotidiana a menudo los deprimen; pero de complicarse este parámetro ocasionando infelicidad darían los pasos más eficaces para cambiar su situación.

Para Uribe et al. (2018), el bienestar psicológico se desarrolla durante toda la vida, y está dirigido a la perfección, que representa el desarrollo del verdadero potencial de cada individuo y se compone de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Afirmando que el dominio del entorno tiene que confluir con otras dimensiones para obtener un bienestar psicológico pleno, de lo contrario esto puede afectar significativamente a ciertas emociones que vive en el individuo de forma cotidiana o en un determinado periodo de tiempo y espacio.

El análisis sobre aceptación permite verificar que, en su mayor parte, los encuestados no se sienten orgullosos de quien son y la vida que llevan, pero en al menos la mitad de los casos afirman que les gusta los aspectos de su personalidad y cuando repasan la historia de su vida se sienten contento en cómo han resultado las cosas.

Para Morales et al (2021), la adolescencia implica cambios psicosociales importantes, uno de ellos, la aceptación que se convierte en el desarrollo del autoconcepto que afianza la etapa del contexto educativo, familiar y social.

Se manifiesta que la etapa de profundos cambios que atraviesan los adolescentes son relevantes para su posterior bienestar emocional, en esta etapa se considera que forman un autoconcepto de lo que desean a futuro y depende del contexto donde se desarrollen para alcanzar sus propósitos.

Al analizar la dimensión de propósito en la vida manifiestan que tienen clara la dirección y el objetivo de su vida, afirmando que los objetivos que se ha propuesto han sido más una fuente de satisfacción que de frustración y por último se sienten bien cuando piensan en lo que han hecho en el pasado y lo que esperan hacer en el futuro.

Según Betancourth y Cerón (2017), el proyecto de vida profesional o no profesional abarca diversos aspectos, los cuales se ven influenciados por factores como la escasa información, la orientación de los padres y los medios de comunicación, el sistema educativo entre otros.

El propósito de vida en los adolescentes confluye en dos dimensiones la profesional con alcances académicos satisfactorios y los no profesionales en relación a las actividades de comercio empíricas que suponen un éxito más económico que de bienestar general del individuo de acuerdo a su condición.

Los datos de crecimiento personal afirman que para los estudiantes la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento, y tienen la sensación de que con el tiempo se han desarrollado mucho como persona, pero en general, con el tiempo sienten que siguen aprendiendo más sobre su personalidad.

Para Villadiego y Díaz (2019), dentro del proceso de formación, el estudiante ha de desarrollar actitudes que lo definan como sujeto de acción; estas actitudes generan ideas innovadoras que pueden materializarse en proyectos o alternativas para la satisfacción de necesidades y solución de problemáticas, propiciando el crecimiento y la mejora permanente del proyecto de vida.

El crecimiento personal debe ser acompañado de un proceso de formación adecuado que permita materializar el proyecto de vida del adolescente u ofrecerle alternativas de

satisfacción que cubran sus necesidades y las de quienes están vinculados a su entorno, y en lo posible que estas sean permanentes.

Tabla 4 Comparativo entre estudios de relevancia

Escala	UNIANDES (n=170)		Psicología UNMDP (n=195)		d Cohen
	Media	Desviación	Media	Desviación	
Autoaceptación	4,46	0,53	4,54	0,77	*0,12
Relaciones positivas	3,64	0,68	5,15	0,76	***2,09
Autonomía	4,12	0,62	4,16	0,73	*0,06
Dominio del entorno	4,27	0,48	4,63	0,71	**0,59
Crecimiento personal	4,00	0,43	5,08	0,75	***1,77
Propósito de vida	3,93	0,37	4,76	0,69	***1,50

*d = 0,20: tamaño del efecto pequeño.

**d = 0,50: tamaño del efecto mediano.

***d = >0,80: tamaño del efecto grande.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, es posible sostener que los niveles de las escalas de Autoaceptación, Autonomía, y Dominio del Entorno de los estudiantes de enfermería de la Universidad UNIANDES presentan pequeñas y medianas diferencias con los valores de la muestra normativa de los estudiantes de Psicología de la UNMDP, mientras que las Relaciones

Positivas, el Crecimiento Personal y Propósito de vida muestran diferencias grandes, en los grupos por la diferencia de entornos.

4.4 Correlación existente entre las escalas aplicadas

A continuación, se muestran las correlaciones entre el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en base a un análisis estadístico en el software SPSS, a través del método de Pearson.

Tabla 5. Correlación existente entre las escalas aplicadas

			Correlaciones	
			ERQ	RYFF
ERQ	Correlación de Pearson	de	1	0,996**
	Sig. (bilateral)			0,000
	N		170	170
RYFF	Correlación de Pearson	de	0,996**	1
	Sig. (bilateral)		0,000	
	N		170	170

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

El coeficiente de correlación de Pearson es una prueba que mide la relación estadística entre dos variables continuas; si la asociación entre los elementos no es lineal, entonces el coeficiente no se encuentra representado adecuadamente.

En este caso el coeficiente de correlación puede tomar un rango de valores de +1 a -1, teniendo como resultado que la correlación es mayor a cero y cercana a +1 que significa una existencia positiva perfecta, es decir, que las variables se correlacionan directamente.

CONCLUSIONES

- Evaluando el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en el indicador de reevaluación cognitiva, se logró detectar que la mayoría de encuestados controlan sus emociones expresándolas, afirman que cuando se enfrentan a una situación estresante, intentan pensar en ella de un modo que les ayude a mantener la calma, además, en el indicador de supresión expresiva, se detecta que los estudiantes cuando quieren reducir sus emociones negativas, cambian su manera de pensar.
- El análisis de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en relación a la aceptación permite verificar que, en su mayor parte, los encuestados no se sienten orgullosos de quien son y la vida que llevan, pero en al menos la mitad de los casos afirman que les gusta los aspectos de su personalidad; mientras que en su propósito de vida tienen clara la dirección y el objetivo propuesto que genera más satisfacción que frustración.
- Se verifica que existe una correlación directa entre las variables, donde se afirman que para los estudiantes la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento, y tienen la sensación de que con el tiempo se han desarrollado mucho como persona, pero en general, sienten que siguen aprendiendo más sobre su personalidad.

RECOMENDACIONES

- Motivar la exploración de esta temática debido a que las investigaciones relacionadas a estas variables son escasas, además se recomienda que para nuevas investigaciones se realice tomando en consideración diferentes factores (sexo, edad, género, etc.) con la finalidad de establecer diferencias en los niveles de regulación emocional y bienestar psicológico.
- Realizar seguimiento por parte del área de psicología de la institución hacia los estudiantes, con el objetivo de proporcionar información respecto a la importancia de la regulación emocional y el bienestar psicológico, utilizando diferentes estrategias tales como: entrenamiento en habilidades sociales, resolución de problemas, técnicas de respiración entre otras.
- Promulgar la importancia de la salud mental de la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES Sede Tulcán, mediante la creación de planes de intervención basados en psicoeducación emocional, con el objetivo de potenciar el bienestar psicológico de los estudiantes y lograr niveles adecuados de regulación emocional.

REFERENCIAS

- Alfonso Gutiérrez, L., & Prieto Patiño, L. (2021). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-CA) en Estudiantes Universitarios Colombianos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 59-66.
- Cabanach, R., Fernández Cervantes, R., Souto Gestal, A., & Suárez Quintanilla, J. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.
- Cobo Rendón, R., Vega Valenzuela, A., & García Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2).
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Gross, J., & John, O. (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.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Khalil, Y., Del valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83.

- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112.
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Gaibor González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *REVISTA LATINOAMERICANA DE CIENCIA PSICOLÓGICA*, 10(2).
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166.
- Moreta Herrera, R., Reyes Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor González, I., & López Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *REVISTA DE PSICOLOGÍA*, 30(1), 1-12.
- Orgilés, M. (2020). Presentación del monográfico: Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 9-10. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico_rpcna.pdf
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. (2020). Salud mental infanto - juvenil y pandemia de Covid-19 en España:cuestiones y retos. *REVISTA DE PSIQUIATRIA INFANTO-JUVENIL*, 37(2), 30-44.
- Rodríguez Carvajal, R., Moreno Jiménez, B., & Garrosa, E. (2006). *Cuestionario de Regulación Emocional. Versión española*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Scharager, J. (2001). MUESTREO NO-PROBABILÍSTICO. *Escuela de Psicología Pontificia Universidad Católica de Chile*, 1-3.

Zapata Ospina, J., Patiño Lugo, D., Vélez , C., Campos Ortiz, S., Madrid Martínez, P., Pemberthy Quintero, S., . . . Vélez Marín, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213.

ANEXOS



Instituto de
Posgrado

Tulcán 9 de diciembre 2022

Licenciada

María Fernanda Gómez, Mg.

**DIRECTORA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA REGIONAL AUTÓNOMA
DE LOS ANDES "UNIANDES" SEDE TULCÁN**

Presente. –

Reciba un cordial saludo y a la vez desearle el mayor de los éxitos en las funciones que acertadamente desempeña en bien de la institución.

Por medio del presente, yo Deysi Dayana Martínez Aguilar con C.I. 0401762331 estudiante de la maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia de la Universidad Técnica del Norte, me dirijo a usted con la finalidad de solicitar que me permita realizar en la institución que tan acertadamente dirige mi proyecto de investigación titulado REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO COVID 19: EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES "UNIANDES" SEDE TULCÁN, cuyo objetivo es analizar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en contexto COVID 19 de estudiantes universitarios en la ciudad de Tulcán. Una vez que haya terminado el estudio me comprometo a socializar los resultados obtenidos en dicha investigación.

Con saludos cordiales y a tiempo de agradecerle su atención a esta solicitud, aprovecho la oportunidad para reiterarle mi más alta consideración y estima.

Atentamente.

Alumna maestrante Deysi Dayana Martínez Aguilar

Correo: deysimartinez68hotmail.com

Cel: 0979310618



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 21 de febrero de 2023

Yo....., con CI estudiante del nivel de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES Sede Tulcán, acepto voluntariamente mi participación en la investigación REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO COVID 19: EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES SEDE TULCÁN, conducida por la Psic. Deysi Dayana Martínez Aguilar maestrante de la Universidad Técnica del Norte.

He sido informado (a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que provea en el trabajo de investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado (a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo solicitar información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al teléfono 0979310618 o al correo electrónico ddmartineza@utn.edu.ec.

Firma del participante

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

Instrucciones: Lea con detenimiento cada una de las indicaciones proporcionadas y marque con una (X) los datos que corresponda a su realidad, y en los lugares correspondientes llenar con la información necesaria.

Sexo: () Hombre () Mujer

Edad:

Estado civil: () Soltero/a () Casado/a () Unión libre () Divorciado () Viudo
() Ninguno

¿Usted está matriculado en la carrera de Enfermería? () Si () No

Ciclo en el que se encuentra:

Presenta algún tipo de discapacidad: () Si () No Si su respuesta es Si continúe con la siguiente pregunta.

Tipo de discapacidad presenta: () Física () Intelectual () Visual () Auditiva
() Psicosocial

Validado por:



Nombres: Diego Fernando Quezada Cevallos

C.C: 1104495641

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Evaluated: _____ Nivel: _____

Sexo: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, 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. Aunque algunas de las interrogantes pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante, recuerde no hay respuestas buenas o malas: todas sirven. Por favor, utilice la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

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

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro	1	2	3	4	5	6	7

9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7

Validado por:



Nombres: Diego Fernando Quezada Cevallos

C.C: 1104495641

Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	45	26,5	26,5	26,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	74	43,5	43,5	70,0
	Ligeramente de acuerdo	30	17,6	17,6	87,6
	De acuerdo	21	12,4	12,4	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Guardo mis emociones para mí mismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	21	12,4	12,4	12,4
	En desacuerdo	51	30,0	30,0	42,4
	Ligeramente en desacuerdo	57	33,5	33,5	75,9
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	35	20,6	20,6	96,5
	Ligeramente de acuerdo	6	3,5	3,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ni acuerdo ni en desacuerdo	70	41,2	41,2	41,2
	Ligeramente de acuerdo	55	32,4	32,4	73,5
	De acuerdo	25	14,7	14,7	88,2
	Totalmente de acuerdo	20	11,8	11,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	55	32,4	32,4	32,4
	En desacuerdo	75	44,1	44,1	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	54	31,8	31,8	31,8
	De acuerdo	63	37,1	37,1	68,8
	Totalmente de acuerdo	53	31,2	31,2	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Controlo mis emociones no expresándolas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	51	30,0	30,0	30,0
	En desacuerdo	79	46,5	46,5	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	72	42,4	42,4	42,4
	De acuerdo	44	25,9	25,9	68,2
	Totalmente de acuerdo	54	31,8	31,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	50	29,4	29,4	29,4
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	80	47,1	47,1	76,5
	Ligeramente de acuerdo	25	14,7	14,7	91,2
	De acuerdo	15	8,8	8,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	62	36,5	36,5	36,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	76	44,7	44,7	81,2
	Ligeramente de acuerdo	20	11,8	11,8	92,9
	De acuerdo	12	7,1	7,1	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	101	59,4	59,4	59,4
	De acuerdo	29	17,1	17,1	76,5
	Totalmente de acuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Evaluado: _____ Nivel: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Indicaciones: La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

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

15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</i>						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>						
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						

Validado por:



Nombres: Diego Fernando Quezada Cevallos

C.C: 1104495641

Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	45	26,5	26,5	26,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	74	43,5	43,5	70,0
	Ligeramente de acuerdo	30	17,6	17,6	87,6
	De acuerdo	21	12,4	12,4	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	21	12,4	12,4	12,4
	En desacuerdo	51	30,0	30,0	42,4
	Ligeramente en desacuerdo	57	33,5	33,5	75,9
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	35	20,6	20,6	96,5
	Ligeramente de acuerdo	6	3,5	3,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ni acuerdo ni en desacuerdo	70	41,2	41,2	41,2
	Ligeramente de acuerdo	55	32,4	32,4	73,5
	De acuerdo	25	14,7	14,7	88,2
	Totalmente de acuerdo	20	11,8	11,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	55	32,4	32,4	32,4
	En desacuerdo	75	44,1	44,1	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0

Total	170	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	54	31,8	31,8	31,8
	De acuerdo	63	37,1	37,1	68,8
	Totalmente de acuerdo	53	31,2	31,2	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	51	30,0	30,0	30,0
	En desacuerdo	79	46,5	46,5	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	72	42,4	42,4	42,4
	De acuerdo	44	25,9	25,9	68,2
	Totalmente de acuerdo	54	31,8	31,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	50	29,4	29,4	29,4
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	80	47,1	47,1	76,5
	Ligeramente de acuerdo	25	14,7	14,7	91,2
	De acuerdo	15	8,8	8,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	62	36,5	36,5	36,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	76	44,7	44,7	81,2
	Ligeramente de acuerdo	20	11,8	11,8	92,9
	De acuerdo	12	7,1	7,1	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	101	59,4	59,4	59,4
	De acuerdo	29	17,1	17,1	76,5
	Totalmente de acuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	45	26,5	26,5	26,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	74	43,5	43,5	70,0
	Ligeramente de acuerdo	30	17,6	17,6	87,6
	De acuerdo	21	12,4	12,4	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	21	12,4	12,4	12,4
	En desacuerdo	51	30,0	30,0	42,4
	Ligeramente en desacuerdo	57	33,5	33,5	75,9
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	35	20,6	20,6	96,5
	Ligeramente de acuerdo	6	3,5	3,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ni acuerdo ni en desacuerdo	70	41,2	41,2	41,2
	Ligeramente de acuerdo	55	32,4	32,4	73,5
	De acuerdo	25	14,7	14,7	88,2
	Totalmente de acuerdo	20	11,8	11,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	55	32,4	32,4	32,4
	En desacuerdo	75	44,1	44,1	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	54	31,8	31,8	31,8
	De acuerdo	63	37,1	37,1	68,8
	Totalmente de acuerdo	53	31,2	31,2	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	51	30,0	30,0	30,0
	En desacuerdo	79	46,5	46,5	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	72	42,4	42,4	42,4
	De acuerdo	44	25,9	25,9	68,2
	Totalmente de acuerdo	54	31,8	31,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	50	29,4	29,4	29,4
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	80	47,1	47,1	76,5
	Ligeramente de acuerdo	25	14,7	14,7	91,2
	De acuerdo	15	8,8	8,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	62	36,5	36,5	36,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	76	44,7	44,7	81,2
	Ligeramente de acuerdo	20	11,8	11,8	92,9
	De acuerdo	12	7,1	7,1	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	101	59,4	59,4	59,4
	De acuerdo	29	17,1	17,1	76,5
	Totalmente de acuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	45	26,5	26,5	26,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	74	43,5	43,5	70,0
	Ligeramente de acuerdo	30	17,6	17,6	87,6
	De acuerdo	21	12,4	12,4	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	21	12,4	12,4	12,4
	En desacuerdo	51	30,0	30,0	42,4
	Ligeramente en desacuerdo	57	33,5	33,5	75,9
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	35	20,6	20,6	96,5
	Ligeramente de acuerdo	6	3,5	3,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ni acuerdo ni en desacuerdo	70	41,2	41,2	41,2
	Ligeramente de acuerdo	55	32,4	32,4	73,5
	De acuerdo	25	14,7	14,7	88,2
	Totalmente de acuerdo	20	11,8	11,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	55	32,4	32,4	32,4
	En desacuerdo	75	44,1	44,1	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	54	31,8	31,8	31,8
	De acuerdo	63	37,1	37,1	68,8
	Totalmente de acuerdo	53	31,2	31,2	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	51	30,0	30,0	30,0
	En desacuerdo	79	46,5	46,5	76,5
	Ligeramente en desacuerdo	40	23,5	23,5	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente de acuerdo	72	42,4	42,4	42,4
	De acuerdo	44	25,9	25,9	68,2
	Totalmente de acuerdo	54	31,8	31,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	50	29,4	29,4	29,4
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	80	47,1	47,1	76,5
	Ligeramente de acuerdo	25	14,7	14,7	91,2
	De acuerdo	15	8,8	8,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ligeramente en desacuerdo	62	36,5	36,5	36,5
	Ni acuerdo ni en desacuerdo	76	44,7	44,7	81,2
	Ligeramente de acuerdo	20	11,8	11,8	92,9
	De acuerdo	12	7,1	7,1	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

ARCHIVO FOTOGRÁFICO



Figura 3. Explicación técnica sobre el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)



Figura 4. Explicación técnica sobre la escala de Bienestar Psicológico de Ryff



Figura 5. Aplicación de Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)



Figura 6. Aplicación de escala de Bienestar Psicológico de Ryff