



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA**

**Título**

Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad  
Estatad de Bolívar. Guaranda, 2022.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Psicóloga Clínica**

**Autor:**

Guingla Solórzano, Glenda Maribel  
Aviles Guanoluisa, Ingrid Mishell

**Tutor:**

Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz

**Riobamba, Ecuador. 2022**

## DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros, **Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa** y **Glenda Maribel Guingla Solórzano**, con cédula de ciudadanía **0605311299** y **0201771052**, autores del trabajo de investigación titulado: **Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 07 de diciembre del 2022.



---

Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa

C.I: 0605311299



---

Glenda Maribel Guingla Solórzano

C.I: 0201771052

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022.”, presentado por Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa y Glenda Maribel Guingla Solórzano, con cédula de identidad número 0605311299 y 0201771052, bajo la tutoría del Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

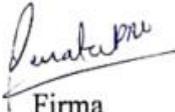
De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 07 de diciembre del 2022

MSc. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles  
**Presidente del Tribunal de Grado**



Firma

MSc. Renata Patricia Aguilera Vásquez  
**Miembro del Tribunal de Grado**



Firma

MSc. Adriana Salome Polo Ureña  
**Miembro del Tribunal de Grado**



Firma



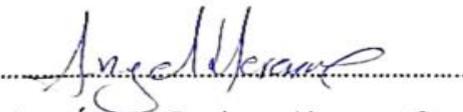
### DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### CERTIFICO

Que, **Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa** y **Glenda Maribel Guingla Solórzano**, con cédula de identidad número **0605311299** y **0201771052**, estudiantes de la Carrera de PSICOLOGIA CLINICA, NO VIGENTE, Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado: **“Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022.”**, cumple con el N 6% de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Para constancia de lo expuesto firma:

  
Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz  
**TUTOR**

Riobamba, 07 de diciembre del 2022

## CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 16 de noviembre del 2022  
Oficio N° 058-2022-2S-URKUND-CID-2022

**MSc. Ramiro Torres Vizuete**  
**DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por el **MSc. Ángel Gustavo Llerena Cruz**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 149685134	Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022	Ingrid Mishell Avilés Guanoluisa  Glenda Maribel Guingla Solorzano	6		

Atentamente,

CARLOS  
GAFAS  
GONZALEZ

Firmado digitalmente por  
CARLOS GAFAS  
GONZALEZ  
Fecha: 2022.11.17  
06:09:35 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH  
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a mi querida madre, Yesenia Guanoluisa quien además de ser la persona que me ha impulsado a alcanzar mis metas y sueños, ha sido mi principal motor y apoyo incondicional en todo momento, a mi querida tía, Janeth Guanoluisa quien ha sido como mi segunda madre y ha sabido aconsejarme y brindarme su sabiduría, a mi querida tía, Teresa Guanoluisa y primos Emiliano Aviles, Samanta Aviles, Karol Aviles, Mayra Guanoluisa y Justin Romero, quienes con sus ocurrencias, le han dado ese toque de alegría que le faltaba a mi vida.

**Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa**

A mis padres Gloria Solorzano y Marco Guingla, a mi hermano Anderson quienes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y metas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles de este trayecto, con palabras de aliento cuando sentía que ya no podía. Siempre han sido mis mejores guías de vida, finalmente a “mi ángel” en el cielo.

**Glenda Maribel Guingla Solórzano**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por iluminar mi camino y dirigir mi vida hacia el cumplimiento de mis propósitos, metas y objetivos, a mi madre quien ha hecho todo lo posible por apoyarme en este arduo proceso, a la prestigiosa Universidad Nacional de Chimborazo, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente, a la Universidad Estatal de Bolívar, la cual permitió la realización de la investigación y finalmente a mis queridos docentes, quienes con sus enseñanzas, me han permitido obtener los conocimientos necesarios para más adelante ejercer mi carrera.

**Ingrid Mishell Aviles Guanoluisa**

Agradezco a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida, a la Universidad Nacional de Chimborazo y a sus docentes por el conocimiento impartido, de igual forma a la Universidad Estatal de Bolívar, por la apertura hacia la investigación. A mis padres por estar siempre presentes, por su apoyo incondicional, quienes han sabido darme su ejemplo de constancia y trabajo. A Freddy, gracias por ser ese mi apoyo emocional, por darme tu cariño y tu tiempo.

**Glenda Maribel Guingla Solórzano**

## **INDICE DE GENERAL**

DERECHOS DE AUTORÍA.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE DE TABLAS.....	
RESUMEN.....	
CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
JUSTIFICACIÓN.....	17
OBJETIVOS.....	18
General.....	18
Específicos.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	19
Estado del arte.....	19
Regulación Emocional.....	20
Emociones.....	21
Sentimientos.....	22
Estado de animo.....	22
Autorregulación de las emociones.....	23
Componentes de la regulación emocional.....	24
Modelo de la Regulación Emocional.....	25
El modelo procesal de regulación emocional (Gross, 1999).....	25
Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional.....	26
Educación Emocional.....	28
Inteligencia emocional.....	28
Estrategias de la regulación emocional.....	29
Selección de la situación.....	29
Modificación de la situación.....	29
Despliegue de la atención.....	30
Cambio cognitivo.....	30
Modulación de la respuesta.....	30
Técnicas para la regulación emocional.....	31
Relajación progresiva.....	31
Respiración.....	32

Mindfulness .....	32
Bienestar Psicológico .....	33
Terminología relacionada con bienestar psicológico .....	34
Definición de calidad de vida.....	34
Dimensiones del bienestar psicológico.....	34
1. Autoaceptación .....	34
2. Relaciones positivas.....	34
3. Propósito en la vida.....	35
4. Crecimiento personal .....	35
5. Autonomía .....	35
6. Dominio del entorno .....	36
Modelo de bienestar psicológico según Sánchez .....	36
Bienestar psicológico en el adulto joven. ....	36
Regulación emocional y bienestar psicológico .....	37
Ámbito académico asociadas a la regulación emocional y al bienestar psicológico .....	38
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGIA .....</b>	<b>39</b>
Enfoque de la investigación .....	39
Tipo de investigación.....	39
Diseño de investigación .....	39
Nivel de investigación .....	39
Población de estudio y tamaño de muestra. ....	40
Población.....	40
Muestra .....	40
Criterios de inclusión .....	40
Criterios de exclusión.....	40
Métodos de análisis .....	40
Técnicas de recolección de Datos .....	41
Procesamiento de datos.....	43
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>44</b>
Resultados .....	44
Plan de intervención para la regulación de emociones y bienestar psicológico .....	48
DISCUSIÓN .....	55
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
CONCLUSIONES.....	57
RECOMENDACIONES.....	57

BIBLIOGRAFÍA .....	59
ANEXOS .....	65

### ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> Datos sociodemográficos .....	44
<b>Tabla 2</b> Niveles de regulación emocional en cuanto a la dimensión .....	45
<b>Tabla 3</b> Niveles de bienestar psicológico .....	46
<b>Tabla 4</b> Tabla cruzada entre bienestar psicológico y regulación emocional .....	46

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se efectuó en la Universidad Estatal de Bolívar de la ciudad de Guaranda con 197 estudiantes en el año 2022, teniendo como objetivo primordial analizar la regulación de emociones y bienestar psicológico. Para la metodología se empleó un enfoque cuantitativo de diseño transversal, no experimental, de tipo documental y bibliográfico, con un nivel de investigación descriptiva.

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos usados fueron: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Para el análisis estadístico descriptivo, se utilizó el programa SPSS versión 25.0.

Los resultados muestran que la población del estudio presenta niveles altos de regulación emocional, entre los cuales se evidencia que los estudiantes poseen altos niveles de uso de estrategias de reevaluación cognitiva con un 58,4%, sin embargo, el 63,5% de estudiantes, tienden a utilizar la supresión emocional como estrategia de regulación principal. Respecto a los resultados obtenidos en el bienestar psicológico se evidencia la presencia de niveles bajos de bienestar con un 61,9%, el 34% nivel moderado, el 3% nivel alto y solo el 1% de la muestra presenta niveles elevados de bienestar psicológico.

En conclusión, se logró determinar que existen niveles altos de uso de estrategias de regulación emocional como lo es la supresión emocional y reevaluación cognitiva, los resultados estadísticos arrojan niveles altos de regulación emocional en los estudiantes, y en la mayoría de la población existe la presencia de bienestar psicológico bajo.

**Palabras claves:** regulación de emociones, supresión emocional, reevaluación cognitiva, bienestar psicológico.

## ABSTRACT

The research was carried out at the State University of Bolivar in the city of Guaranda with 197 students in the year 2022, with the primary objective of analyzing the regulation of emotions and psychological well-being. For the methodology, a quantitative approach of the transversal, non- experimental, documentary, and bibliographic design was used, with a descriptive level of research.

The data collection techniques and instruments used were: The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale. For the descriptive statistical analysis, the SPSS program version 25.0 was used.

The results showed that the study population presents high levels of emotional regulation, among which it is evident that students use cognitive reappraisal strategies, with 58.4%. However, 63.5% of students use emotional suppression as the primary regulation strategy. Regarding the results obtained in psychological well-being, the presence of low levels of well-being is evidenced with 61.9%, 34% moderate level, 3% high level, and only 1% of the sample presents high levels of psychological well-being.

In conclusion, it was possible to determine that there are high levels of use of emotional regulation strategies such as emotional suppression and cognitive reevaluation, the statistical results show high levels of emotional regulation in students, and in most of the population, there is the presence of low psychological well-being.

**Keywords:** Emotion regulation, emotional suppression, cognitive reappraisal, psychological well-being.



Firmado electrónicamente por:

SOFIA  
FERNANDA  
FREIRE  
CARRILLO

Reviewed by:

Lic. Sofía Freire Carrillo

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 0604257881

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCION**

Durante la etapa universitaria existen factores de riesgo en un escenario donde se comparte una predisposición en común a comportamientos saludables y no saludables que están asociados a variables biopsicosociales de las cuales va a depender el éxito o fracaso, dentro de esta etapa de la vida a nivel académico, los estudiantes presentan una alta prevalencia a trastornos mentales, siendo los más comunes: conducta depresiva, déficit de atención, cognición y aprendizaje, adicional, muestran frecuentemente sentimientos de soledad, problemas para dormir y poca interacción social junto con el consumo frecuente de tabaco y alcohol (Cuenca et al.,2020).

En la población universitaria, las demandas psicológicas, sociales y académicas constituyen un factor importante que incide en la salud mental, desencadenando altos niveles de estrés, ansiedad, síntomas depresivos y otras circunstancias que afectan el bienestar de los estudiantes llegando a causar bajo rendimiento académico, deserción, conductas de riesgo, autolesiones, ideación y comportamiento suicida (Moreta et al.,2021).

Así mismo, los estudiantes universitarios experimentan aproximadamente el doble de estrés y corren un mayor riesgo de angustia mental que las personas con características sociodemográficas similares (Gonçalves y Figueiredo, 2018). Sin embargo, no buscan ayuda por miedo al estigma, la incomprensión o el rechazo de los docentes. Los síntomas emocionales provocan cambios que afectan el funcionamiento cognitivo, memoria, rendimiento académico, además de perjudicar las relaciones familiares con situaciones de violencia intrafamiliar, consumo de sustancias, problemas en la comunicación, entre otros.

De tal manera, la regulación de las emociones se ha relacionado con una amplia variedad de dominios de funcionamiento, incluido el funcionamiento social, el bienestar

físico y psicológico y el rendimiento académico. A pesar de la importancia de la regulación emocional en situaciones de la vida diaria, se sabe poco sobre su desarrollo. En este sentido, comprende la implementación de varios procesos encargados de monitorear, evaluar y modificar las respuestas emocionales que permiten o no lograr objetivos personales (Khalil et al., 2020).

En este sentido es de vital importancia la regulación de las emociones dado que las personas con mayor satisfacción y regulación emocional tienen mejores experiencias personales, relaciones con el entorno y habilidades sociales. Asimismo, el bienestar psicológico se asocia con mayores niveles de desarrollo económico, libertad personal, inclusión social, salud mental, autoestima, autoeficacia e incluso resulta beneficioso en la salud física (MacDonald y Baxter, 2017).

Por su parte el bienestar psicológico es definido por Ryff (2018) como el despliegue del potencial y la capacidad o el esfuerzo que una persona emplea para llegar a la autorrealización de acuerdo con los motivos y metas que estructuran la forma de vida de cada persona. La teoría ofrece un constructo multidimensional que consta de seis componentes: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, y crecimiento personal.

En base a lo antes expuesto, es de interés el estudio de estos fenómenos en la población de estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, debido a que las tareas, exigencias y obstáculos del contexto de la educación superior tienen un gran impacto en la salud mental de los estudiantes. Las exigencias psicológicas, sociales y escolares asociadas con el estudio pueden conducir al desarrollo de diversos trastornos mentales tales como ansiedad, estrés, depresión, consumo de sustancias.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (2019), menciona que actualmente la salud mental de los estudiantes universitarios constituye una limitante para potenciar sus competencias a nivel profesional y social; hecho que se ve reflejado en el aumento de la tasa de mortalidad en los jóvenes a nivel mundial, siendo el suicidio una de las principales causas de decesos con un 30%, donde los trastornos mentales por falta de regulación emocional y de adaptación personal representan el 16%.

Asimismo, estudios demostraron la relación entre los intentos de suicidio y las dificultades que tienen los universitarios para gestionar sus emociones y afrontar los problemas que les provocan situaciones como dificultades a nivel académico como perdidas de asignatura, el final de las relaciones sentimentales, las discusiones con los seres queridos, la soledad y la falta de empleo (Santoya et al., 2018).

Un estudio realizado en Chile por Bolgeri et al. (2020) sobre “Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año”, se evidenció que existe un 16,6% de estudiantes (52 alumnos) que poseen un puntaje alto en regulación de emociones lo que indica una menor predisposición a dificultades de adaptación y padecimiento o generación de algún trastorno, en cuanto al bienestar psicológico se concluyó que un 14,3% obtuvo una puntuación baja.

Por ello, es importante demostrar el interés creciente por los efectos de las emociones y en particular, por el cómo las personas se relacionan entre sí, cómo afrontan los conflictos y las dificultades cotidianas. Estos aspectos son esenciales para desarrollar la confianza en sí mismo, que son elementos que se relacionan de forma positiva con el bienestar y la felicidad, y por consiguiente ayuda a las personas a llevar una vida personal y social más satisfactoria permitiendo con la suma de estos elementos reducir los niveles de ansiedad, superar condiciones estresantes, optimizar las relaciones interpersonales,

gestionar la frustración y desarrollar habilidades de resolución de problemas en contextos personales, familiares, sociales y profesionales (Bolgeri et al.,2020)

En la Universidad Estatal de Bolívar, tras la observación e interacción con los alumnos de las distintas carreras se ha evidenciado dificultades relacionadas a la regulación de emociones y bienestar psicológico, evidentes en sintomatologías tales como: ansiedad, estrés, consumo de alcohol y sentimientos de soledad, mismos que al no ser identificados de forma temprana, pueden generar repercusiones negativas en el bienestar psicológico y comportamental de determinada población, es así que en la presente investigación, se pretende corroborar la presencia o ausencia de dificultades relacionadas a la regulación de emociones, de igual manera determinar si existe dificultades en cuanto al bienestar psicológico que pueda afectar su calidad de vida.

Con base en las consideraciones expuestas, se formula la siguiente interrogante; ¿Cuál es el nivel de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar?

## **JUSTIFICACIÓN**

En Ecuador, el tema de la regulación de las emociones y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios no ha sido desarrollado y existe poca investigación en esta área, y aún menos que aborden el tema a nivel local, por ende, la presente investigación pretende servir como un antecedente para el planteamiento de futuras investigaciones.

La importancia del presente estudio radica en que actualmente, la mayoría de los jóvenes universitarios presentan diversas afecciones físicas y mentales (estrés, ansiedad, depresión, sentimientos de soledad, consumo de sustancias, entre otras), como reacción a las demandas de la universidad, todo esto debido a que no existe un adecuado manejo de emociones, las cuales terminan desencadenando alteraciones a nivel comportamental y emocional.

La regulación emocional es importante, pues, permite mantener, aumentar, o suprimir estados afectivos para alcanzar un equilibrio emocional, a partir de esto es posible el desarrollo de múltiples competencias y habilidades que contribuirán a la preservación de un adecuado bienestar emocional global, el cual permite tener una vida plena.

Los beneficiarios directos de la investigación son la población estudiantil y docentes debido a que podrán conocer las dificultades presentes en relación con la regulación de emociones y bienestar psicológico que se pueden utilizar como datos de referencia científica para mejorar el bienestar de este grupo de población, evitando así el desarrollo de trastornos mentales posteriores o el deterioro de su salud mental.

La investigación cuenta con la aprobación tanto de la Universidad Estatal de Bolívar y la Universidad Nacional de Chimborazo, en la gestión para la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica. Se cuenta con el contingente humano, económico, material bibliográfico encontrado en revistas científicas tales como Scielo y

Redalyc mismos que servirán para el desarrollo de la presente investigación. Como producto del estudio se realizará la promoción de la salud mental mediante trípticos psicoeducativos dirigidos a la institución ya mencionada.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Analizar la regulación de emociones y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar.

### **Específicos**

- Explorar la regulación emocional en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar.
- Determinar el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar.
- Identificar los niveles de regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar.
- Proponer un plan de intervención enfocado al mejoramiento de la regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **Estado del arte**

A continuación, se realizará un análisis de las investigaciones previas relacionadas con la temática a desarrollarse en la presente investigación.

Un estudio realizado en Perú por el autor Advíncula (2018) titulado: “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo primordial investigar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico con sus 6 dimensiones, en los estudiantes universitarios y conocer en concreto el nivel de bienestar psicológico y qué estrategias de regulación utilizaron mayoritariamente los alumnos (procesamiento cognitivo o supresión), mediante un estudio descriptivo y transversal dirigido a 101 estudiantes universitarios de 16 a 25 años.

En este estudio se utilizó el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Entre los resultados, se hallaron correlaciones significativas entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, además se obtuvieron correlaciones reveladoras entre tipos de regulación emocional y subescalas de bienestar mental. Los estudiantes desarrollan la misma capacidad de regular las emociones y el bienestar en relación con las vivencias experimentadas (Advíncula, 2018).

Otro estudio realizado en Argentina por los autores Khalil et al.(2020) titulado: “Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, tuvo como propósito investigar la influencia de las dificultades en la regulación emocional en el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. La metodología utilizada fue un diseño transversal y descriptivo dirigido a 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, cuyo instrumento de recolección de datos fue a través de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico.

En el cual se encontró una correlación entre variables, en donde a menor dificultad de regulación emocional, mayor nivel de bienestar. En cuanto a la regulación emocional las dificultades en la conducta dirigida a objetivos relacionadas con experimentar emociones negativas, así como las dificultades en la aceptación, la claridad y la conciencia emocional fueron predictores del bienestar psicológico (Khalil et al.,2020)

Un estudio realizado en Ecuador por Dávila (2021) titulado: “Inteligencia emocional y bienestar psicológico: un estudio realizado a los estudiantes de titulación de la carrera de psicología”, tuvo como objetivo describir la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el bienestar psicológico utilizando la escala TMMS-24 Trait- Meta Mood Scale de Salovey y la escala Ryff para evaluar la salud mental y la capacidad de intervenir en el bienestar mental en la población comunitaria, mediante una metodología descriptiva compuesta por 13 integrantes de 24 a 38 años.

Entre los resultados del estudio mencionado se observó que los estudiantes de la carrera de psicología clínica tienen un buen desempeño en la prueba de bienestar psicológico, que representa el 61% de la muestra. En la escala de Inteligencia Emocional (IE) los resultados fueron los siguientes: el 85% tiene adecuada percepción de los sentimientos, el 54% tiene adecuada comprensión de los sentimientos y el 85% tiene adecuada regulación de sus emociones (Dávila, 2021).

### **Regulación Emocional**

La regulación emocional se define como el esfuerzo por cambiar lo que siente una persona; esta modificación resulta del manejo consciente de una serie de elementos relacionados con la experiencia emocional. Además, facilita determinar lo que es apropiado o no en una situación dada, lo que permite a una persona reducir el uso de energía que a menudo es utilizada de manera innecesaria (Khalil et al., 2020).

La regulación emocional es un proceso mediante el cual los individuos adquieren la capacidad para manejar o dominar las emociones en circunstancias determinadas, ya sean percibidas como negativas o positivas que pueden reducirlos, aumentarlos, teniendo en cuenta que la valoración de las emociones depende del contexto en el cual se experimentan, pueden ser consciente o inconsciente (Vizioli,2022).

Según Fernández (2011) todas las personas tienen la capacidad de experimentar emociones, pero cuando estas son imposibles o difíciles de identificar y describir, surge una condición conocida como alexitimia; este trastorno se manifiesta por problemas tales como: dificultad para reconocer, usar y expresar emociones verbalmente, dificultad para localizar sensaciones corporales y comunicación verbal rígida con poca expresión facial y movimientos corporales.

Hay estudios que muestran una estrecha conexión entre la autoconciencia emocional y la capacidad de autorregulación del comportamiento incluso se conoce que las personas con un nivel razonable de autoconciencia y manejo las emociones tienden a ser personas genuinas y auténticas, ya que son capaces de hablar abiertamente sobre sus emociones, reconocer señales emocionales internas, identificar sus sentimientos y tener valores claros, lo que debe determinar su comportamiento (Fernández, 2011).

Por lo tanto, Santoya et al. (2018) mencionan que la capacidad de regular las emociones es fundamental para enfrentar los eventos estresantes de la vida cotidiana de manera proactiva y resiliente, por lo que la falta de esta capacidad aumenta la probabilidad de que los adolescentes y jóvenes padezcan depresión, ansiedad, trastornos de conducta y bajo rendimiento en las actividades cotidianas.

## **Emociones**

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que se dan ante situaciones que evalúa una persona como relevante, incluyendo las situaciones de peligro, amenaza o

incluso situaciones sociales (Khalil et al., 2020). Estas son respuestas del individuo a un estímulo en un contexto que tiene por objetivo brindar información para cubrir las necesidades (Pérez, 2016) por lo tanto, la emoción es un estado funcional dinámico del cuerpo, que implica la activación de grupos específicos de sistemas efectores viscerales, endocrinos, musculares y estados correspondientes o su experiencia subjetiva” (Jimenez, 2018).

Las emociones también requieren aprendizaje cultural y experiencia personal para la identificación y expresión, no son respuestas aisladas y siempre están conectadas a un contexto específico con sentido personal. Su tarea es preparar a la persona para una respuesta adecuada con el fin de adaptarse al entorno o contexto (Advíncula, 2018). Cuando las emociones son intensas o perduran demasiado pueden generar un conflicto en los distintos ámbitos de la vida, afectando así el rendimiento académico, la calidad de vida y el bienestar psicológico, por lo tanto las personas buscan formas de regularlas o influir sobre ellas (Acuña et al., 2021).

### **Sentimientos**

Se definen como estados emocionales que no se presentan de forma instantánea y espontánea, es un proceso que puede durar desde horas, minutos, hasta años, puede persistir durante días sin el estímulo que lo causó (Buitrago, 2021).

Según Valencia et al. (2022) los sentimientos al igual que las emociones son estados afectivos producidos por la inteligencia y la voluntad, por tanto, son la consecuencia de vivencias y experiencias albergadas durante años, que resultan de menor intensidad pero que dejan una marca.

### **Estado de animo**

Se define como contenidos mentales que pueden ser o no conscientes, de menor intensidad, más duraderos y menos dirigidos que las emociones, que resulta de combinar

emociones leves, estados corporales y pensamientos automáticos, mismos que interfieren en las actitudes (Arroyo et al., 2020).

Según Ordoñez et al. (2014) los estados de ánimo se pueden definir como estados indefinidos que surgen sin un motivo aparente y que se extienden a medida que pasa el tiempo, además intervienen en varios procesos, modulando con ello las reacciones de la persona, lo cual afecta a su medio personal y social.

### **Autorregulación de las emociones**

Según Santoya et al. (2018), indica que la regulación de las emociones se efectúa a través de la reevaluación cognitiva y supresión. Por un lado, está la reevaluación cognitiva que consiste en la modificación del proceso de generación de emociones para lograr cambios en el afecto, misma que se centra en el proceso que conducen a una reacción emocional. Por otra parte, la supresión consiste en suprimir la expresión de reacciones emocionales; se centra en cambiar el aspecto conductual pero no las emociones.

Según Advíncula (2018) la autorregulación emocional se desenvuelve en cuatro puntos diferentes del desarrollo emocional:

1. Selección o modificación de situación: evitación o modificación de la situación.
2. Modificación atencional: centrar la atención en otra acción que altera el estado emocional
3. Modificación de evaluación: cambiar la interpretación de situaciones
4. Supresión de expresividad: modulación de una respuesta emocional

Luego, Santoya et al. (2018) Encontraron que la regulación emocional sigue un patrón cíclico; es decir, el proceso especificado se ejecuta en un tiempo determinado, en donde la emoción empieza por una circunstancia, que requiere de una valoración la cual genera una reacción, a su vez la regulación emocional comienza por como la persona

percibe el mundo de modo interno o externo, en conjunto con una adecuada evaluación y acción.

Según Santoya et al. (2018) La regulación emocional tiene tres etapas en las que los cuatro puntos anteriores se desarrollan cíclicamente:

- **Identificación:** etapa en la cual tras una autoevaluación se toma la decisión de realizar o no la regulación emocional.
- **Selección:** hace referencia a la elección de estrategias, en esta etapa pueden surgir dificultades de regulación, ya que se los resultados van a depender de la estrategia utilizada.
- **Implementación:** consiste en la puesta en marcha de la estrategia elegida.

### **Componentes de la regulación emocional**

Existen tres tipos de componentes, según Santoya et al. (2018) que regulan las emociones: neurofisiológicos, conductuales y cognitivos. Las emociones desencadenan reacciones psicofisiológicas como respiración, pulso, flujo, presión arterial, también por lo general se pueden exponer por medio de la comunicación no verbal y expresiones corporales, a continuación, se describe cada componente con mayor detalle:

- **Componente neurofisiológico:** El sistema límbico juega un papel importante, por ende, lo considera el sustrato neural de las emociones, la manifestación neurofisiológica de las emociones incluye reacciones involuntarias, asociadas a neurotransmisores, a la secreción de hormonas (Santoya et al., 2018).
- **Componente conductual:** Las emociones que experimenta una persona se pueden determinar cuándo se observan los comportamientos, en este caso, las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje no verbal, aunque estas pueden ocultarse (Santoya et al., 2018).

- **Componente cognitivo:** hace referencia a los pensamientos de los individuos, refiriéndose a la experiencia subjetiva-racional o sentir, mismo que ayuda a calificar y definir el estado emocional del individuo (Santoya et al., 2018).

## **Modelo de la Regulación Emocional**

### **El modelo procesal de regulación emocional (Gross, 1999)**

Según Gross (1999) señala que la regulación emocional alude a procesos en los cuales los individuos generan una influencia en sus emociones, para posteriormente experimentarlas y expresarlas. El modelo del proceso de regulación postulado por Gross consta de cuatro componentes en la generación de emociones: la situación relevante para el sujeto, el surgimiento de procesos de atención dirigidos a la situación, pensamientos acerca de ello y finalmente una respuesta emocional.

Según Hervás y Moral (2017), este modelo propone que la regulación emocional se puede estudiar de acuerdo con dónde se incorporan las estrategias regulatorias en la formación de emociones. El proceso de generación emocional se puede dividir en varias fases: Situación Atención, Interpretación, Respuesta. Por su parte las estrategias de regulación emocional se clasifican en: La regulación centrada en los antecedentes de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional.

**Selección de la situación:** Cada individuo puede o no exponerse a ciertas circunstancias, por las consecuencias negativas o positivas que las mismas pueden traer, cuando las emociones que se han generado son negativas la persona consigue un aprendizaje que resultará beneficioso, puesto que así la misma evitará inmiscuirse en situaciones desfavorables, por el contrario, cuando las experiencias resultan positivas estas ayudan a proteger y maximizar el bienestar emocional del sujeto.

**Modificación de la situación:** independientemente de la situación en la que una persona se encuentre, la misma puede ser capaz de modificar ciertos aspectos de esta, ya sea por las acciones que esta realice o por una falta de compromiso.

**Modulación de la atención:** El cambio en el foco atencional pretende modular la respuesta emocional final. Esta se puede entrenar permitiendo así la construir mecanismos de regulación emocional, con un grado de automatización (Hervás y Moral, 2017).

**Cambio cognitivo:** La interpretación situacional es a menudo el mecanismo principal que explica las respuestas emocionales posteriores, donde un cambio en la interpretación o la reevaluación cognitiva tiene como objetivo modular la respuesta emocional. Dentro del cambio cognitivo se encuentra la reevaluación cognitiva que es un mecanismo útil, asociado con muchos beneficios psicológicos que influyen en la respuesta emocional, finalmente, actuar sobre cada componente de la emoción que se desencadena, puede influir en la experiencia emocional, la expresión conductual o la activación fisiológica (Hervás y Moral, 2017).

### **Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional**

Hervás y Moral (2017) sugieren que las reacciones emocionales no decrecerán si se intentan regular de forma precipitada, sino que es necesario un proceso activo de elaboración y comprensión emocional, este proceso de elaboración es lo que se suele denominar procesamiento emocional que es el proceso por el cual las alteraciones emocionales van declinando hasta que se absorben de forma que otros comportamientos y experiencias pueden aparecer sin interferencias. Es decir, que el procesamiento emocional permite absorber y canalizar una reacción emocional que, en ocasiones, por su importancia u otras razones, puede llegar a resultar excesivamente intensa o persistente, llegando incluso a interferir en la vida del individuo.

Hervás y Moral (2017) mencionan la existencia de dos mecanismos diferentes de afrontamiento emocional:

**La expresión emocional:** el individuo trata activamente de expresar su experiencia emocional ante los demás tanto de modo verbal como no verbal, a través de conductas que reflejan dicha emoción, como por ejemplo llorar abiertamente.

**El procesamiento emocional:** en el que cada persona trata activamente de conocer y comprender sus propios sentimientos y lo que significan. Una persona con una alta capacidad de procesamiento emocional es capaz de identificar, analizar la emoción correspondiente, permitiéndole comprender el significado de esa emoción de una manera más adaptativa.

Según Hervás y Moral (2017) el modelo propone cinco procesos que permiten un procesamiento emocional óptimo de la experiencia y, en consecuencia, una regulación emocional eficaz, cuando uno de estos procesos es deficitario, la regulación emocional puede verse comprometida en su eficacia.

1. **Apertura emocional:** capacidad del individuo para tener acceso consciente a sus emociones, el cual es un proceso que implica un desarrollo progresivo y una integración de componentes psicológicos y somáticos.
2. **Atención emocional:** tendencia a dedicar recursos atencionales a la información emocional, siendo el polo deficitario la desatención emocional.
3. **Aceptación emocional:** ausencia de juicio negativo ante la propia experiencia emocional, siendo el polo deficitario el rechazo emocional.
4. **Etiquetado emocional:** capacidad para nombrar con claridad las emociones, poner nombre de forma precisa a las emociones.
5. **Análisis emocional:** capacidad de la persona para reflexionar y comprender el significado y las implicaciones de sus emociones.

## **Educación Emocional**

Según Bisquerra y García (2018) la educación emocional propone el incremento de habilidades emocionales como un proceso educativo continuo, encaminado a mejorar el progreso emocional del individuo, promoviendo a su vez el crecimiento de competencias emocionales para moldearlas y potenciar el bienestar personal, social. Por su parte Dávila (2021) señala que la finalidad de la educación emocional es el crecimiento personal y la felicidad plena que la persona pueda llegar a tener durante el manejo de sus emociones.

La educación emocional es una forma primaria de prevención, debido a que implica cambios en las estructuras cognitivas, conductuales y en la forma de proceder de los seres humanos por lo que ayuda en la prevención del consumo de drogas, estrés, ansiedad, depresión y violencia, minimizando así la vulnerabilidad de la persona (Bisquerra y García, 2018).

## **Inteligencia emocional**

Es el conocimiento de las propias emociones, entendida como la capacidad de reconocer las emociones a medida que surgen, esta área de competencia implica una introspección efectiva o introspección psicológica para comprender el propio cuerpo, no se trata solo de mirar hacia adentro sino de darse cuenta de nuestros verdaderos sentimientos de que necesitamos entender para nuestro bienestar (Jiménez, 2018).

Para Goleman (2018) la inteligencia emocional es aquella que permite a las personas ser conscientes de las propias emociones, saber afrontar adecuadamente las presiones o situaciones que causen frustración en las actividades que desarrolle a lo largo de su vida, saber desenvolverse en un equipo de trabajo, acoger una actitud empática y social, que posibilitarán un desarrollo a nivel personal.

## **Estrategias de la regulación emocional**

Según De los Santos (2022) existen estrategias cognitivas y estrategias conductuales, las primeras requieren una acción de tipo mental (por ejemplo, cambiar el pensamiento hacia otro que no produzca malestar), mientras que las estrategias del segundo grupo requieren una acción física como es el alejarse de la situación o relajarse.

En el primero se agrupan aquellas técnicas que implican un cambio de atención de la fuente de malestar a otra de estimulación. En el segundo grupo se encuentran aquellas relacionadas con la búsqueda de apoyo, y por último, hacen referencia a las estrategias que basan la atención en la fuente de malestar con el objetivo de modificar el contexto. Según De los Santos (2022) existen cinco grupos de estrategias de regulación emocional los cuales son:

### ***Selección de la situación***

Al elegir estratégicamente las situaciones en las que se encuentran, se puede evitar el peligro por tanto es menos probable que experimenten o no ciertas emociones, lo que conduce a cambios exitosos o favorables, que hacen que la vida de las personas sea más placentera y valiosa. Sin embargo, la selección de situaciones puede volverse negativas cuando se utiliza continuamente la evitación (De los Santos, 2022).

### ***Modificación de la situación***

Modificación directa de las circunstancias, para alterar así el impacto emocional, debido a que la expresión de las emociones puede influir sobre otras personas, es posible hacer un uso instrumental de este proceso para modificar las situaciones y las interacciones sociales experimentadas como molestas o desagradables (De los Santos, 2022).

### ***Despliegue de la atención***

Sucede cuando la persona en vez de abandonar la situación procede a regular sus emociones cambiando su foco atencional hacia otra situación, la cual puede ser interna o externa. Además, la distracción puede ayudar a postergar la gratificación cuando esto es conveniente, a su vez, cuando la emoción ya está iniciada o es de alta intensidad las personas suelen preferir la distracción al uso de otras estrategias como la reevaluación que, en tiempo real, ante emociones muy intensas puede resultar menos efectiva (De los Santos, 2022).

### ***Cambio cognitivo***

Consiste en cambiar intencionalmente la forma en que una persona evalúa y da sentido a una situación, llegando a moldear sus experiencias a tal punto de experimentar diferentes emociones. La estrategia de cambio cognitivo más estudiada es la reevaluación, que se puede utilizar para aumentar o disminuir emociones negativas como positivas, aliviar el malestar y una mayor predisposición a la consecución de metas y objetivos (De los Santos, 2022).

### ***Modulación de la respuesta***

Sucede cuando las personas intentan generar un cambio en sus emociones o expresiones, interviniendo directamente sobre ellos o sus componentes experienciales, conductuales o fisiológicos. El ejercicio físico y las técnicas de relajación de la respiración profunda pueden usarse para esto, pero cuando el patrón se vuelve general o rígido, puede ser difícil tanto suprimir la expresión emocional como enfocarse en el sentimiento y liberarlo impulsivamente o en situaciones inapropiadas (De los Santos, 2022).

La supresión de emociones es una estrategia que ayuda a la modulación de la respuesta de manera negativa, trayendo consecuencias como pérdida de memoria y disminución de relaciones sociales cercanas y positivas (De los Santos, 2022).

### **Técnicas para la regulación emocional**

Las estrategias regulatorias pueden variar desde técnicas básicas como el uso de la respiración profunda como medio de relajación y de la serenidad a técnicas más avanzadas como la meditación. Según Davis et al. (2009) recogen diversas técnicas de autocontrol emocional, como la relajación, respiración y aplicación. El cuerpo como organismo tiene la capacidad de observar cuándo se produce un estallido emocional, proporcionando pistas sobre el momento óptimo para utilizar la técnica correcta. A continuación, se presentan algunas de las técnicas de regulación emocional más utilizados, exponiendo en qué consisten y en qué síntomas pueden funcionar.

#### ***Relajación progresiva***

Según Davis et al. (2009) la relajación progresiva también conocida como relajación muscular, ayuda a disminuir la tensión fisiológica, reduce la frecuencia cardíaca y respiratoria, además dicha técnica es útil para disminuir la tensión muscular, ansiedad, insomnio, depresión, miedos y fobias moderados. La mayoría de las personas no suelen identificar que músculos se encuentran tensos, pero gracias a esta técnica esto será posible, pues la misma ayuda a distinguir la sensación de tensión de la sensación de relajación profunda.

Para la ejecución de esta técnica cada músculo o grupo de músculos debe tensarse por aproximadamente cinco o siete segundos, para después relajar los músculos durante 20-30 segundos. Este proceso debe repetirse al menos una vez si el área sigue tensa, después de eso este procedimiento se puede repetir varias veces (Davis et al., 2009).

Para ello se trabajarán cuatro grupos principales de músculos:

1. Musculatura de la mano, antebrazo y bíceps.
2. Musculatura de la cabeza, cara, cuello, hombros, frente, mejillas, nariz, ojos.
3. Musculatura del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
4. Musculatura de los muslos, pantorrillas y pies.

### ***Respiración***

Una respiración adecuada contribuye a una buena salud física y mental, debido a que la misma resulta beneficiosa en la reducción de los niveles de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otros (Davis et al., 2009).

Según Davis et al. (2009) los pasos para ejecutar dicha técnica son:

1. La persona debe acostarse en el suelo sobre una manta o alfombra con las piernas extendidas ligeramente (separadas una de otra), las puntas de los pies dirigidas levemente hacia afuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo, con las palmas de las manos mirando hacia arriba y manteniendo los ojos cerrados.
2. Seguido a ello se debe prestar vital atención a la respiración, colocando para esto la mano en la parte del cuerpo donde sienta que la respiración sube y baja con cada inhalación y exhalación, fijándose si este punto está ubicado en el tórax si es así, significa que no está ventilando completamente sus pulmones, ya que las personas que se encuentran alteradas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo llegan a la parte superior del tórax.
3. Posteriormente se debe ubicar ambas manos sobre el estómago, observando los movimientos que hace al respirar (se debe notar como el abdomen sube con cada inhalación y baja con cada exhalación).

### ***Mindfulness***

El Mindfulness es una técnica que contribuye a la calidad de la atención entre ella la atención sostenida y la apertura a los fenómenos internos, externos que favorecen los

resultados de la regulación emocional, disminuyendo la tendencia a utilizar reguladores desadaptativos que conllevan a rumiaciones y supresión del pensamiento (Cardona, 2019). Por lo tanto el Mindfulness ayuda al mantenimiento de un estado de ánimo positivo, a superar los estados emocionales negativo, aumento de la concentración, asimismo beneficia a las personas con trastornos de ansiedad y depresión (Ceballos et al., 2021).

### **Bienestar Psicológico**

El concepto de bienestar psicológico se originó en los Estados Unidos y fue impulsado por el desarrollo de las sociedades industriales y el interés por las condiciones de vida. Asociado inicialmente a la apariencia, la inteligencia o aspectos económicos, ahora se sabe a partir de diversos estudios que el bienestar psicológico no solo está asociado a estas variables sino también a las prácticas saludables y la subjetividad personal (Acuña et al., 2021).

En general, el bienestar psicológico incluye aspectos sociales, subjetivos y psicológicos, así como comportamientos generales relacionados con la salud que animan a las personas a tomar medidas positivas (Ford y Gross, 2019). Tiene que ver con la manera en que las personas enfrentan los desafíos cotidianos, desarrollan formas de resolver, aprender de ellos y profundizar el sentido de la vida. Actualmente, el bienestar psicológico se define como el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal cuando una persona muestra indicadores de funcionamiento positivo, por lo que el bienestar puede ser visto como el precursor de los modelos modernos de psicología positiva (Acuña et al., 2021).

Por otro lado, la psicología positiva define los contornos del bienestar humano al promover elementos positivos tales como fortalezas y emociones positivas. Desde este punto de vista, se asume que el bienestar es una consecuencia del pleno funcionamiento

mental, a través del cual una persona potencializa sus cualidades, por lo tanto, el bienestar juega un papel clave en la prevención y restauración de la condición física y psicológica (Ford y Gross, 2019).

## **Terminología relacionada con bienestar psicológico**

### **Definición de calidad de vida**

Noriega et al. (2017) definen a la calidad de vida como el estudio de la influencia del estado de salud y el funcionamiento a nivel físico, psicológico y social, para así lograr las metas de la vida, es decir, la calidad de vida de una persona hace referencia al conjunto de condiciones que contribuyen a su bienestar personal y social.

### **Dimensiones del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico son todos aquellos comportamientos relacionados con la salud que ayudan a que la persona pueda funcionar de forma positiva, es así como Carol Ryff propuso seis dimensiones descritas a continuación (Lascano, 2019).

#### ***1. Autoaceptación***

Denominada también como aceptación personal, surge a partir de que la persona acepta su pasado y empieza a vivir en el aquí y en el ahora, en base a sus experiencias. Es decir, consiste en comprender y aceptar los defectos, virtudes y cada una de las partes que componen a una persona. Esta dimensión comprende una parte fundamental de las emociones y sensaciones (esfera emocional, cognitiva y física). Ryff (como se citó en Arias, 2020) estableció que la persona que posea un nivel óptimo en esta dimensión entra en actitud positiva hacia sí mismo, por el contrario, si una persona presenta déficit en esta dimensión ocasionará que la misma sea perfeccionista.

#### ***2. Relaciones positivas***

Es la habilidad que tienen las personas para cultivar y mantener relaciones sociales estables que sean sanas y sirvan de apoyo, un nivel óptimo en esta dimensión ayudará a

desarrollar la capacidad de sentir afecto, empatía y preocupación por el bienestar de sí mismo y de otros, por el contrario, una escasez en esta dimensión hará que el individuo tenga poca empatía y afecto (Arias, 2020).

### ***3. Propósito en la vida***

Uno de los elementos indispensables para el bienestar psicológico de un individuo es brindar sentido a su propia vida a través de metas y objetivos, por lo que se requiere de una adecuada maduración y adaptación al cambio. En el nivel óptimo las persona, encuentran objetivos de vida, sensación de tener control, pensamientos de que el pasado y el presente tienen sentido. Sin embargo, aquellas personas con déficit en esta dimensión pierden el rumbo de su vida, poseen dificultades psicosociales y una funcionalidad baja (Arias, 2020).

### ***4. Crecimiento personal***

Son acciones encaminadas a potencializar las capacidades y recursos que poseen las personas, con la finalidad de mejorarse así mismas en conjunto con sus perspectivas de vida, permitiéndoles seguir evolucionando y creciendo en función de las demandas del entorno. En niveles adecuados existe sensación de desarrollo continuo y la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias. Por otro lado, en un nivel escaso el individuo muestra dificultad para transferir logros pasados al presente, lo cual puede conllevar a un estancamiento a nivel personal (Garassini, 2020).

### ***5. Autonomía***

Hace referencia a la capacidad que un individuo tiene para ser autosuficiente, independientemente del contexto en el que se desenvuelva, al dominar esta dimensión, la persona es capaz de responder adecuadamente a las presiones sociales, ser independiente y poseer autodeterminación, regulando por sí mismo su conducta. Por el contrario, si

existe un nivel bajo se puede llegar a tener escasa asertividad, actitud sumisa y complaciente (Arias, 2020).

## **6. Dominio del entorno**

Es la creación de entornos favorables ajustados a las necesidades básicas de las personas, con el fin de poder alcanzar sus metas. La gente que posee un adecuado dominio del entorno tiende a experimentar una sensación de control, competencia y provecha las diferentes oportunidades que surjan. A su vez si existe un déficit en esta dimensión se manifestará una sensación de descontrol en todas las esferas de la vida (Arias, 2020).

### **Modelo de bienestar psicológico según Sánchez**

Según Sánchez (2021) el modelo de bienestar psicológico se halla dividido en tres áreas:

**Bienestar psicológico subjetivo:** hace referencia a que tan bien se siente la persona consigo misma, para ello es necesario que el sujeto se haga una autovaloración acerca de los logros alcanzados y fracasos poniendo en una balanza que es lo que pesa más en el sujeto.

**Bienestar material:** menciona la satisfacción en relación con el manejo de la economía, el costo de las necesidades básicas, el nivel de vida, seguridad social, acceso a la salud, educación y un medio ambiente sano.

**Bienestar laboral:** hace referencia a los entornos de trabajo saludables en la que los trabajadores y jefes mantengan una relación de respeto, y donde se garantice la salud física y mental.

**Relaciones con la pareja:** abarcan las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja, de hecho, es uno de los componentes importantes del bienestar general.

### **Bienestar psicológico en el adulto joven.**

La adultez joven es una etapa que inicia con el fin de la adolescencia, es aquí donde el mismo experimenta un mundo con nuevas oportunidades que traen consigo

también fracasos (encontrar un trabajo, realizar estudios superiores, formar una familia, entre otros) estos cambios pueden ocasionar crisis que desequilibren el bienestar psicológico (Arias,2020).

En la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”, las dimensiones se encuentran relacionadas a cambios según la edad del evaluado, tal es el caso de las relaciones positivas con otros y autoaceptación las que permanecen relativamente estables independientemente de la edad; a su vez la dimensión de dominio del entorno es más elevada en la adultez mayor y media que en los jóvenes. De igual manera en la dimensión de autonomía y dominio del entorno es más elevado el bienestar psicológico, cuanto mayor sea la persona, así mismo las dimensiones propósito en la vida, crecimiento personal, van disminuyendo conforme avanza la edad del individuo (Arias, 2020).

Según Meléndez et al. (2018) los jóvenes poseen puntuaciones más altas en las relaciones positivas con otros a diferencia de los adultos mayores. En cambio, la dimensión de crecimiento personal va disminuyendo con el tiempo, debido a que el sujeto pierde paulatinamente los propósitos que anteriormente consideraba importantes en su vida. En contraste con los adultos mayores, los jóvenes miran el tiempo de forma diferente, pues para ellos es fundamental obtener conocimientos amplios que los prepare para eventos futuros.

### **Regulación emocional y bienestar psicológico**

Según Kraft y Corby (2009) las personas que utilizan en mayor frecuencia estrategias de regulación emocional experimentan y expresan más emociones positivas que negativas, mostrando niveles más elevados de satisfacción con la vida, optimismo y autoestima. Por su parte hallaron que el uso frecuente de reevaluación cognitiva predice niveles elevados de indicadores de bienestar (afecto positivo, satisfacción con la vida y bajo estado de ánimo).

Además, la Regulación Emocional esta más asociada con altos niveles de bienestar psicológico entre ellos la planificación y la reevaluación positiva, mientras que las estrategias de rumiación y autculpabilización se mostraron vinculadas con bajos niveles de bienestar (Kraft y Corby, 2009).

### **Ámbito académico asociadas a la regulación emocional y al bienestar psicológico**

Según Cova et al. (2007) a mayores niveles de bienestar, la persona puede expresar sus emociones de mejor manera, permitiendo a su vez una mayor regulación emocional, logrando con ello tener más emociones positivas que negativas. Cuando existen dificultades emocionales, que por lo general son el principal problema en los estudiantes universitarios puede traer consigo afecciones físicas y mentales (trastornos ansiosos, del estado de ánimo, y el estrés).

Según Nawa y Yamagishi (2021) los estudiantes en su vida universitaria se ven sometidos a numerosas y frecuentes situaciones potencialmente estresantes, algunos de ellos tienen dificultades para enfrentarse de manera eficaz a estas y lograr el éxito académico, lo que puede generar un malestar y contribuir a un desarrollo de actitudes negativas hacia el aprendizaje, disminuyendo a su vez el bienestar psicológico de los estudiantes lo cual imposibilita el logro de sus objetivos, metas y las posibilidades de crecimiento personal.

## CAPÍTULO III. METODOLOGIA

### Enfoque de la investigación

**Cuantitativa:** el estudio es de tipo cuantitativo debido a que se utilizaran herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir los fenómenos a estudiar como la regulación emocional y bienestar psicológico a través de datos numéricos.

### Tipo de investigación

**Documental:** debido a que los datos e información se obtuvieron mediante una base de datos anónima proporcionada por la institución, en donde se recolectaron datos personales, sociodemográficos y resultados de los reactivos psicométricos como: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.

**Bibliográfica:** en el presente estudio se utilizó fuentes como: artículos científicos, libros, informes, publicaciones, periódicos y revistas, los cuales fueron revisados con el objeto de contar con un sustento científico y teórico necesario para el desarrollo de la investigación.

### Diseño de investigación

- **Transversal:** la investigación se llevó a cabo en un lugar y momento específico con un periodo de tiempo determinado, siendo este abril 2022- agosto 2022.

- **No experimental:** debido a que no se manipulan las variables de estudio, no se alteran de ninguna forma a los evaluados.

### Nivel de investigación

**Descriptivo:** la presente investigación describe dos variables, la regulación emocional y bienestar psicológico, posteriormente se identifican los niveles de los mismos,

dentro de una población compendia por estudiantes universitarios de la carrera de Enfermería pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda.

### **Población de estudio y tamaño de muestra.**

#### **Población**

La población está constituida por 400 datos educativos de estudiantes de la carrera de enfermería de primero a quinto semestre de la Universidad Estatal de Bolívar, tomados de una base de datos anónima otorgada por la institución.

#### **Muestra**

Para adquirir la muestra de una población de 400 estudiantes, se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, empleándose para ello la ecuación estadística para proporciones poblacionales, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%. Posterior a este procedimiento, se obtuvo como resultado una muestra de 197 datos educativos con los que se realizó el estudio.

#### ***Criterios de inclusión***

- Datos educativos de estudiantes de 18 años en adelante.
- Estudiantes legalmente matriculados en la carrera de Enfermería de primer a quinto semestre.

#### ***Criterios de exclusión***

- Datos educativos de estudiantes que se encuentren bajo tratamiento psicofarmacológico, debido a que puede alterar los resultados.

#### **Métodos de análisis**

- **Métodos teóricos:** mediante método analítico-sintético, debido a que se analizaron teorías y conceptos con el fin de describir las variables, para la realización de las conclusiones y discusión por medio de la síntesis.

- **Métodos estadísticos:** usado en el análisis y comprensión de los datos cuantitativos obtenidos de la muestra.

## **Técnicas de recolección de Datos**

### **Técnicas**

Las técnicas documentales consisten en la identificación, recogida y análisis de documentación vinculada al contexto estudiado, que permite obtener resultados significativos de manera indirecta, basándose para ello en escritos, gráficos, entre otros (Berenguera et al.,2014).

### **Instrumentos**

#### **Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)**

El Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) fue presentado por primera vez en su versión original inglesa, existe la versión adaptada al español, también cuenta con una versión adaptada a la población ecuatoriana, que incluye 10 ítems que mide la manera en que una persona regula sus emociones a través de sus dos componentes: Reevaluación Cognitiva (RC) compuesta por los apartados 1, 3, 5, 7, 8, 10 y la Supresión Emocional (SE) formada por los ítems 2, 4, 6, 9 (Moreta et al.,2021).

Según Moreta et al. (2021) tiene 5 opciones de respuesta, donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 significa totalmente de acuerdo, la puntuación máxima será de 50 puntos y la mínima de 5 puntos. En la versión ajustada a la población de Ecuador se confirmaron niveles de confianza de 0,82 para RC y 0,77 para SE. En cuanto a la fiabilidad obtenida en este estudio, se realizó un análisis de la consistencia interna de los elementos que componen el cuestionario. Es decir, la reevaluación cognitiva, la supresión emocional y de su totalidad, mediante un coeficiente de alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

Comparado con el análisis, se muestra que la variable Reconstrucción Cognitiva que incluye seis ítems tiene la confianza adecuada  $\alpha = 0,812$ . Además de la variable de

supresión emocional que incluye cuatro ítems posee una fiabilidad moderada  $\alpha = 0,755$ . Finalmente, el factor total del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) muestra que el valor alfa de Cronbach es  $\alpha = 0,790$  lo que refleja una fiabilidad moderada (Moreta et al., 2021).

### **Escala de Bienestar Psicológico**

Según Merino y Ramos (2019) la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (EBP), versión adaptada al contexto ecuatoriano por Francisco Javier Merino Zevallos y Ramos Noboa María Isabel en el año 2019. Este instrumento está constituido por seis dimensiones, agrupadas en 39 ítems, con un tiempo aproximado de respuesta de 30 minutos, que valora el grado de bienestar general, a partir de información subjetiva del individuo, mismo que puede ser aplicable a adultos jóvenes, incluso a adultos de mediana edad y adultos mayores. A continuación, se mencionan cada una de las dimensiones con sus respectivos ítems: Autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, 21), Dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28, 39), Relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32), Crecimiento personal (24, 30, 36, 37, 38, 34, 35), Autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33), Propósito en la vida (6, 12, 17, 18, 23, 29).

En cuanto a la calificación de la escala, las opciones de respuesta varían de 1 a 6, donde: 1 corresponde a completamente de acuerdo, 2 de acuerdo, 3 parcialmente de acuerdo, 4 parcialmente en desacuerdo, 5 en desacuerdo y 6 completamente en desacuerdo. De igual manera se debe tomar en cuenta los baremos establecidos, mismos que son:

- > 176 puntos: bienestar psicológico elevado
- 141- 175 puntos: bienestar psicológico alto
- 117-140 puntos: bienestar psicológico moderado
- < 116 puntos: bienestar psicológico bajo.

Finalmente se puede decir que el instrumento es confiable pues cuenta con un alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,899$  (Merino y Ramos, 2019).

### **Procesamiento de datos**

Tras la revisión de los expedientes estudiantiles de cada uno de los participantes de la muestra, que se obtuvo de una base de datos anónima proporcionada por la institución, se procede al análisis e interpretación de los resultados, mediante el programa estadístico Startical Product and Service Solutions (SPSS), mismo que facilitó la creación de tablas de frecuencias, porcentaje y tablas de contingencia, que permitieron mostrar la relación entre variables.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Resultados

En la tabla 1 se presentan los datos sociodemográficos tales como: sexo, estado civil, edad y semestres obtenidos de una base de datos anónima, proporcionada por la institución.

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos*

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>		
Mujer	122	61,9
Hombre	75	38,1
Total	197	100%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	184	93,4
Unión Libre	7	3,6
Casado	6	3
Total	197	100%
<b>Edad</b>		
18-19	64	32,5
20-21	52	26,4
22-23	41	20,8
24 o mas	40	20,3
Total	197	100%
<b>Semestre</b>		
Primero	73	37,1
Segundo	17	8,6
Tercero	45	22,8
Cuarto	28	14,2
Quinto	34	17,3
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de enfermería proporcionados de manera anónima por la Universidad Estatal de Bolívar

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 1 referente a los datos sociodemográficos, se obtuvo como resultado que el 61,9% son mujeres y el 38,1% hombres, de los cuales el 94,3% están solteros, en edades que oscilan entre los 18 a 24 años o más, en donde el 32,5% se encuentra entre 18 a 19 años, el 26,4% entre 20 a 21 años, que corresponden a los cinco semestres respectivamente, de los cuales el 37,1% pertenecen a primer semestre, el 22,8% a tercero, el 17,3% de estudiantes pertenecen a quinto semestre.

**Tabla 2**

*Niveles de regulación emocional en cuanto a la dimensión*

	<b>Regulación emocional</b>							
	<b>Alta</b>		<b>Media</b>		<b>Baja</b>		<b>Total</b>	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Reevaluación cognitiva	115	58,4	46	23,4	36	28,3	197	100
Supresión emocional	125	63,5	41	20,8	31	15,7	197	100

Nota: Resultados del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) obtenidos de una base de datos anónima proporcionada por la institución

### **Análisis e interpretación**

Los resultados obtenidos indica que los estudiantes poseen alta regulación emocional, siendo la estrategia de supresión emocional la más utilizada por los mismos, el 63,5% poseen supresión emocional alta y solo el 15,7% de los mismos tiene una supresión emocional baja, es decir que los estudiantes tienden a accionar para impedir la expresión de emociones; de igual forma utilizan estrategias de reevaluación cognitiva en donde se evidencia un nivel alto con un 58,4%, estas estrategias son consideradas saludables y permite regular las emociones para generar un cambio emocional (Mayorga y Vega, 2021).

**Tabla 3***Niveles de Bienestar Psicológico*

<b>Niveles de Bienestar Psicológico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Elevado	2	1
Alto	6	3
Moderado	67	34
Bajo	122	61
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100</b>

Nota: Resultados del Escala de Bienestar Psicológico obtenidos de una base de datos anónima proporcionada por la institución

**Análisis e interpretación**

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico, se obtuvo como resultado que el 61,9% de la población estudiantil posee bienestar psicológico bajo, el 34% bienestar psicológico moderado, seguido del 3% que presenta bienestar psicológico alto y finalmente el 1% tiene bienestar psicológico elevado.

**Tabla 4***Tabla cruzada entre bienestar psicológico y Regulación Emocional*

Regulación Emocional	Categoría	Bienestar Psicológico				Total
		Elevado	Alto	Moderado	Bajo	
<b>Reevaluación Cognitiva</b>	Alto	2	2	28	83	115
	%	1	1	14,2	42,1	58,4
	Medio	0	4	23	19	46
	%	0	2	11,7	9,6	23,4
	Bajo	0	0	16	20	36
	%	0	0	8,1	10,2	18,3
	<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>67</b>	<b>122</b>	<b>197</b>
%	1	3	34	61,9	100	
<b>Supresión Emocional</b>	Alto	2	6	31	86	125
	%	1	3,0	15,7	43,7	63,5
	Medio	0	0	22	19	41
	%	0	0	11,2	9,6	20,8
	Bajo	0	0	14	17	31
	%	0	0	7,1	8,6	15,7
	<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>67</b>	<b>122</b>	<b>197</b>
%	1	3	34	61,9	100	

Nota: Resultados del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff obtenidos de una base de datos anónima proporcionada por la institución

## **Análisis e Interpretación**

Según los resultados obtenidos los estudiantes universitarios presentan una regulación emocional alta y bienestar psicológico bajo con un 61,9%. Entre el bienestar psicológico y la estrategia de reevaluación cognitiva se obtuvo como resultado que el 58,4% presentan una reevaluación cognitiva alta, de los cuales el 42,1% poseen bienestar psicológico bajo, el 14,2% bienestar psicológico moderado; por su parte, el 23,4% de los estudiantes presentan estrategias de reevaluación cognitiva media, de los cuales el 11,7% poseen un bienestar psicológico moderado, el 9,6% bienestar psicológico bajo; finalmente el 18,3% de los alumnos muestran estrategia de reevaluación cognitiva baja, a su vez presentan bienestar psicológico bajo con 10,2% y bienestar moderado con 8,1%.

En cuanto al bienestar psicológico y supresión emocional, se obtuvo como resultado que el 63,5% de los estudiantes presenta supresión emocional alta, de los cuales el 43,7% tiene bienestar psicológico bajo, el 15,7% bienestar psicológico moderado; por otra parte, el 20,8% muestra supresión emocional media y a su vez el 11,2% poseen bienestar psicológico moderado y el 9,6% bienestar psicológico bajo; solo el 15,7% de los estudiantes tiene supresión emocional baja de los cuales el 8,6% posee bienestar psicológico bajo, seguido del 7,1% que presenta bienestar psicológico moderado. Es así como se evidencia que los estudiantes poseen bienestar psicológico bajo a pesar del alto uso de estrategias de regulación emocional.

# **PLAN DE INTERVENCIÓN PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**

## **Introducción**

El presente plan de intervención tiene como fin mejorar los bajos niveles de bienestar psicológico y regulación emocional, encontrados en la investigación realizada a los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, los cuales pueden generar un desajuste emocional, que según Rodríguez et al. (2016), terminan por desencadenar enfermedades físicas (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etcétera) y mentales (trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc.), mismos que repercuten en el ámbito personal, social y académico del estudiante.

En tal sentido, se busca potenciar los niveles de bienestar psicológico y regulación emocional mediante la implementación de habilidades sociales, entrenamiento en solución de problemas, reconocimiento de emociones, entre otros, a través del enfoque cognitivo conductual (Carrión, 2016).

## **Objetivo:**

Brindar herramientas psicológicas para alcanzar un bienestar psicológico y regulación de emociones eficiente en los estudiantes universitarios de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.

## **Objetivo Específicos**

- Ofrecer información científica referente al bienestar psicológico y regulación de emociones.
- Instruir en técnicas psicológicas a los participantes, que permitan mejorar la regulación de emociones y bienestar psicológico.

## **Desarrollo**

Este plan de intervención fue elaborado con la finalidad de permitir un abordaje pleno en el manejo de temas relacionados al bienestar psicológico y a la regulación emocional, que servirá como una guía, para el proceso psicoeducativo, el cual se desarrollará con la ayuda de diversos materiales y la participación de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar principalmente.

Se plantea realizar intervención en dos jornadas intensivas de 3 horas diarias, para permitir la asimilación de las técnicas y resolver posibles dudas que surjan, sin embargo, debido a que existen algunas actividades que pueden resultar complejas, es recomendable que el plan sea guiado por profesionales de la salud mental. Las estrategias, actividades, procedimiento, materiales y objetivos a lograr son detallados a continuación en los siguientes cuadros.

**Cuadro 1.** Plan de intervención (bienestar psicológico)

<b>Técnicas/Estrategias</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Dinámica de iniciación (mi barquito va cargado)</b>	-Promover la integración entre los miembros del grupo y afianzar la confianza entre ellos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes deben sentarse formando un círculo o semicírculo.</li> <li>2. Uno de ellos inicia el juego con la frase: Mi barquito va cargado de... estableciendo una temática específica. Ejemplo: Mi barquito va cargado de marcas de autos como Toyota.</li> <li>3. El siguiente participante debe seguir el hilo del juego; en este caso, mencionando otra marca de auto.</li> <li>4. Quien se demora más de cinco segundos en responder quedará eliminado del juego.</li> </ol>	Sillas	10 minutos
<b>Psicoeducación</b>	-Proporcionar información acerca del bienestar psicológico.	<p>Brindar información mediante una capacitación y la entrega de material impreso (tríptico).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienestar psicológico.</li> <li>2. Dimensiones del bienestar psicológico.</li> <li>3. Dificultades asociadas a niveles bajos de bienestar psicológico.</li> </ol>	Proyector Computador Material audiovisual Tríptico	20 minutos

<b>Cualidades positivas</b>	-Identificar las cualidades personales de los miembros del grupo.	1.Cada estudiante tendrá que poner una cualidad positiva en una hoja. 2. Posteriormente deberán explicar el por qué ha elegido esa cualidad y como esta ha aportado en su vida.	Papel Esferos	20 minutos
<b>Entrenamiento en habilidades sociales</b>	-Lograr que el estudiante adquiera habilidades sociales, para poder establecer relaciones interpersonales positivas.	Para el entrenamiento en habilidades sociales se debe tomar en cuenta las siguientes fases: 1. Detectar situaciones y pensamientos que bloqueen una respuesta asertiva. 2. Ejemplificación de la conducta. 3. Modelado. 4. Emitir refuerzos positivos en las conductas asertivas.	Computador Proyector Diapositivas Sillas	40 minutos
<b>Entrenamiento de resolución de problemas</b>	-Analizar y entender un problema para llegar a una solución factible.	1. Identificar y analizar de forma objetiva los problemas. 2. Hacer una lista de posibles soluciones a los problemas. 3. Escoger la solución más acertada y en caso de que la misma no se resuelva, se debe volver a los pasos anteriores hasta encontrar la más conveniente.	Libreta Esferos	40 minutos

<b>Análisis del crecimiento personal</b>	-Medir la capacidad que tienen las personas para aprender de sí mismas y fomentar el crecimiento personal.	1. Los estudiantes deberán pensar en un hecho que les haya traído algún aprendizaje. 2. Posteriormente, deberán decir cómo se han sentido escribiéndolo y que recuerdos les ha traído.	Hojas Esferos	30 minutos
<b>Feedback</b>	-Retroalimentar lo aprendido a lo largo del plan de intervención.	Los estudiantes proporcionarán feedback sobre bienestar psicológico y las actividades que han disfrutado realizar.	Sillas	20 minutos

*Nota.* Elaborado por Aviles y Guingla (2022)

### **Cuadro 2.** Plan de intervención (Regulación de emociones)

<b>Técnicas/Estrategias</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Dinámica de iniciación (Teléfono descompuesto)</b>	-Fomentar el sentido de participación por parte de los miembros del grupo.	1. Se divide el grupo en dos equipos de manera equitativa. 2. Luego se transmite un mensaje a lo largo de toda una fila de estudiantes. 2. Dicho mensaje no debe sufrir ningún cambio hasta llegar al último alumno de la fila. 3. Gana el equipo que menos haya distorsionado el mensaje.	Sillas	10 minutos.

<b>Psicoeducación</b>	-Dotar de conocimiento a los estudiantes sobre la regulación de emociones.	Se explicarán los conceptos de emoción, sentimiento, regulación emocional, estrategias y dificultades asociadas a niveles bajos de regulación emocional.	Proyector Material visual	20 minutos
<b>Reconocimiento de emociones</b>	-Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones propias y ajenas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se presentarán las emociones.</li> <li>2. Posteriormente los estudiantes mencionarán una situación en la que hayan experimentado alguna de estas.</li> <li>3. Finalmente, los mismos indicarán si se dejan llevar por sus emociones o piensan antes de actuar.</li> </ol>	Proyector Imágenes	30 minutos
<b>Autorregistro ABC</b>	-Lograr que los estudiantes distingan entre pensamiento, emoción y conducta.	Se procede a explicar el modelo ABC de Ellis, mediante un gráfico de ejemplo, el cual consta de recuadros en donde se ubicarán las características de la situación, pensamientos que se originan de la misma y conductas desencadenadas por el pensamiento.	Hojas Esferos	45 minutos
<b>Role Playing.</b>	-Generar una activación conductual mediante actividades que produzcan una emoción.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se plantearán situaciones que puedan provocar emociones negativas como ira, miedo o tristeza.</li> <li>2. Posteriormente cada estudiante actuará de manera opuesta a lo que siente.</li> </ol>	Hojas Esferos	45 minutos

	-Aprender a manejar de forma adaptativa, situaciones en las que puedan experimentar emociones negativas.			
<b>Técnica de respiración diafragmática</b>	-Inducir al relajamiento por medio de la respiración diafragmática para incrementar la sensación de autocontrol.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psicoeducar a los estudiantes sobre la respiración diafragmática.</li> <li>2. Colocarse en una posición adecuada sobre una silla, situando la mano en el pecho y la otra encima del estómago.</li> <li>3. Después se debe inhalar por la nariz durante tres a cinco segundos, reteniendo el aire por el mismo tiempo.</li> <li>4. Finalmente se debe exhalar el aire por alrededor de tres a cinco segundos, este proceso debe repetirse hasta que se sienta relajado.</li> </ol>	Lugar tranquilo Sillas	25 minutos
<b>Feedback</b>	Retroalimentar lo aprendido a lo largo del plan de intervención.	Los estudiantes proporcionarán feedback sobre regulación emocional y las actividades que han disfrutado realizar.	Sillas	15 minutos

*Nota.* Elaborado por Aviles y Guingla (2022)

## DISCUSIÓN

En la presente investigación se analizó la regulación de emociones y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, como resultados se obtuvo que, en la regulación emocional se evidencia que el 63,5% tiende a utilizar en su mayoría la supresión emocional y de manera moderada y baja la reevaluación cognitiva, los resultados muestran una discrepancia con el estudio realizado en Perú por Advíncula (2018) en el que se encontró que el tipo de regulación emocional más utilizado es la Reevaluación cognitiva.

Con respecto al bienestar psicológico, en el estudio los resultados arrojaron la presencia de bienestar psicológico bajo con 61,9%, este estudio difiere con la investigación realizada en Colombia por Estrada et al. (2018) quién identificó que los estudiantes de la Universidad del Atlántico muestran un bienestar psicológico medio, representado por el 81,4%.

En cuanto a la regulación emocional y bienestar psicológico se obtuvo como resultado que el 61,9% de los estudiantes poseen bienestar psicológico bajo, a pesar de tener una regulación emocional alta, siendo las estrategias de supresión emocional las más utilizadas por los alumnos, seguida de la reevaluación cognitiva misma que consiste según Ocaña (2021) en la transformación de una experiencia negativa a una positiva. Por su parte Shapero et al (2016) menciona que los niveles elevados de reevaluación cognitiva se relacionan con la reducción de los niveles de reactividad emocional, síntomas depresivos y ansiosos.

Estos hallazgos se contrastan con los encontrados por Advíncula (2018) donde se comprobó que el bienestar psicológico se relaciona significativa y positivamente con la reevaluación cognitiva, además se menciona que el usar la reevaluación cognitiva como estrategia en el contexto universitario resulta funcional y adaptativa, debido a que permite

que el estudiante muestre flexibilidad a la hora de resolver conflictos, tomando así decisiones activas para modificar o comprender su estado de ánimo, es decir, que desarrolle la habilidad de implementar destrezas acordes al contexto, con la finalidad de responder adecuadamente a las demandas académicas, tales como exámenes, la realización de trabajos y gestión de tiempo (Zamorano, 2017).

De igual manera en un estudio realizado por Trujillo (2017) se encontró que la supresión emocional correlaciona negativamente con las áreas de bienestar psicológico, es decir que, a mayor supresión emocional, menores serán los niveles de bienestar psicológico en los individuos, debido a que esta estrategia implica que la persona elimine la emoción, inhibiendo la respuesta o controlando las emociones, sean estas positivas o negativas, a través de actividades que generen una gratificación inmediata. No obstante, esta estrategia no es la más idónea, pues a largo plazo repercute en la comunicación o expresión emocional (Pilamunga, 2022).

Así también Khalil et al (2020) en su estudio se propuso indagar las dificultades de regulación emocional y los niveles de bienestar psicológico en universitarios, encontrando, que la regulación emocional guarda relación con el bienestar psicológico, además se encontraron dificultades de regulación emocional en torno al bienestar, tales como, la interferencia en las conductas dirigidas a metas, falta de claridad, aceptación y de conciencia emocional. Es decir que presentan mayor conflicto para aceptar las emociones negativas, reconocerlas y diferenciarlas de otras, obteniendo menores niveles de bienestar psicológico.

Por el contrario, aquellos que logran mayor bienestar psicológico son los que se encuentran en contacto con sus emociones, logrando comprender, entender y aceptar las mismas, por ende, cuando experimentan emociones negativas, no tienden a inhibirse o

paralizarse, más bien buscan soluciones, lo que permite la autonomía y sentir un mayor dominio del entorno, llegando a un bienestar psicológico alto.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- Se determinó que la regulación de emociones en los estudiantes es alta, siendo las estrategias de supresión emocional las que predominan por encima de la reevaluación cognitiva.
- Se evidenció que los estudiantes universitarios poseen bajos niveles de bienestar psicológico.
- En la regulación de emociones y bienestar psicológico existen niveles altos de regulación emocional, puesto que los estudiantes puntúan alto tanto en las estrategias de reevaluación cognitiva como en supresión emocional, sin embargo, presentan niveles bajos de bienestar psicológico.
- Se propone un plan de intervención, con la finalidad de brindar psicoeducación y herramientas psicológicas para alcanzar un bienestar psicológico adecuado y conservar la regulación emocional eficiente en los estudiantes.

### **RECOMENDACIONES**

- Incentivar a la investigación de esta temática debido a que son escasos los estudios relacionados a estas variables, se recomienda que para futuras investigaciones se realice con muestras equitativas por sexo con la finalidad de determinar si existen diferencias en los niveles de regulación emocional y bienestar psicológico.
- Realizar un seguimiento continuo por parte del departamento de psicología de la institución hacia los estudiantes, con la finalidad de brindar información respecto a la importancia del bienestar psicológico, utilizando para ello estrategias tales

como entrenamiento en habilidades sociales, resolución de problemas, técnica de respiración, reestructuración cognitiva, entre otros.

- Promover la importancia de la salud mental dentro de la Universidad Estatal de Bolívar a través de la aplicación de planes de intervención, psicoeducación, con el fin de potenciar el bienestar psicológico de los estudiantes y mantener niveles adecuados de regulación emocional.
- Aplicar el plan de intervención propuesto dentro de la Universidad de Estatal de Bolívar, Guaranda, así como en otras instituciones educativas que lo requieran, con el fin de potenciar los niveles de bienestar psicológico y regulación emocional.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acuña-Rodríguez, M., Gómez, Y., Umaña, S., Ramírez, M., y Acuña, J. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones*, 3(1). doi:<https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.0>
- Advíncula, C.(2018) *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*[Tesis de Pregrado, Pontifica Universidad Católica del Perú].Archivo digital.[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%  
c3%adncula\\_Coila\\_Regulaci%c3%b3n\\_emocional\\_bienestar1.pdf?sequ  
ence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aguilar, O., Estrada, M. y Velasco, J. (2022). *Problemas educativos para políticas públicas: una mirada desde la complejidad* (1.ª ed.). Secretaría de Educación de Veracruz.
- Arias- Zapata,C (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo Digita.[http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24197/1/UCE-FCP-ARIAS%  
20CINTHYA.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24197/1/UCE-FCP-ARIAS%20CINTHYA.pdf)
- Arroyo, R.,González, O. y Arruza,J.(2020).Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados. *Retos*, 1(38), 349-354.
- Berenguera, A., Fernández de Sanmamed, M., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D. y Saura, S. (2014) *Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa*. Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAP J. Gol).
- Bisquerra y García. (2018) Participación, educación emocional y convivencia. *Participación Educativa*, 5 (8)15-27
- Bolgeri, P., Rojas,E., Pastén,M., Vega, K. y San Martín, M.(2020) Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año. *Revista Científica de Psicología*, 17(1),22 37.

- Bolgeri, P., Rojas, E., Pastén, M., Vega, K. y San Martín, M. (2020). Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año. *Revista Científica de Psicología*, 17(1), 22-37. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-1-9.pdf>
- Cardona, Y. (2019). Mindfulness-based interventions for reducing stress in cardiovascular disease: How do they work?. *Psicología y Salud*, 29(1), 63–78.
- Ceballos-Rojas, V., Calixto, L., y Vélez, W. (2021). La regulación emocional como herramienta efectiva para el mejoramiento pedagógico en la enseñanza de inglés. *South Florida Journal of Health*, 2(3), 330–339. <https://doi.org/10.46981/sfjhv2n3-003>
- Cova-Solar, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, Ana., Hernández, M. y Rodríguez, C. (2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78525201>
- Cuenca-Robles, N., Robladillo, L., Meneses, M. y Suyo, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Revista AVF*, 41(2), 689-695. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4403731>
- Davila-Espinoza, J. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico: un estudio realizado a los estudiantes de titulación de la carrera de psicología clínica de la Universidad Internacional SEK* [Tesis de pregrado, Universidad Internacional SEK]. Archivo Digital. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4134/1/D%C3%A1vila%20Espinosa%20Jhoseline%20Elizabeth.pdf>
- Davis, M., McKay, M., y Robbins, E. (2009). *Técnicas de autocontrol emocional* (2 ed.). España: Ediciones Martínez Roca.
- de los Santos, D. A. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis Y Modificación De Conducta*, 48(177), 35-72. <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Estrada, H., De La Cruz, A., Bahamón, M., Perez, J., & Caceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-24.

- [http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art\\_Burnout%20acad%c3%a9mico\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art_Burnout%20acad%c3%a9mico_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández, A. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica y social. *Salud Mental*, 34(6):481-490.
- Ford, B., & Gross, J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81.
- Garassini, M. (2020). *Psicología positiva y Comunicación no violenta* (Primera). Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/uce/128411?q=Psicolog%C3%ADa%20positiva%20y%20comunicaci%C3%B3n%20no%20violenta&prev=bf>
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. B de bolsillo. <https://issuu.com/julissavargasfuentes/docs/la-inteligencia-emocional-daniel-goleman-1>
- Gonçalves, R., & Figueiredo, M. (2018). Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(7), 903–910.
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*, 525–552.
- Hervás, G., y Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. FOCAD. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf> <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2730/1/76840.pdf>
- Jiménez-Jiménez, A. (2018). *Inteligencia emocional*. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0 457-469. [https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf)
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E., y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69–83.
- Kraft, P., & Corby, E. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples, *Journal of Happiness Studies*. *Springer*, 10(3), 271-291.

- Lascano- Landázuri, F. (2019). *Bienestar psicológico y rasgos de personalidad en estudiantes* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo Digital.
- MacDonald, H., & Baxter, E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.
- Mayorga, J. y Vega, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicología UNEMI*, 5(9), 46-57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
- Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M. y Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: Comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 18-24. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2018.15.335>
- Moreta, R., Dominguez, S., Sánchez, Sandy., López, J. y Molina, M. (2021). Análisis Multigrupo por Sexo y Fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en Jóvenes Ecuatorianos. *Avaliação Psicológica*, 20(2), 220-228. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2002.19889.10>
- Moreta-Herrera, R., Zambrano, J. y Naranjo, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por géneros y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 1657-8961. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>
- Nawa, N., & Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC Psychology*, 9(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00559-w>
- Noriega, C., Velasco, C., Pérez, G., Carretero, I., Chulián, A., y López, J. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico y Valores en Personas Mayores. *Clínica contemporánea*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.5093/cc2017a1>
- Ocaña, J. (2021). *Regulación emocional, autoeficacia y su relación en el estrés de los estudiantes universitarios de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo digital. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3114/1/77284.pdf>
- Ordóñez, A., González, R., Montoya, I., y Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *INFAD*, 6(1), 229–236. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.738>

- Organización Mundial de la Salud (2019). *Presencia de la OMS en los países, territorios y zonas*. Informe de 2019.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU-19.06-spa.pdf?ua=1>
- Pérez-Pulido, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara* [Tesis de doctorado, Universidad Jesuita de Guadalajara]. Repositorio Universidad Jesuita de Guadalajara.
- Pilamunga Rea, J. N. (2022). *Procrastinación y regulación emocional en estudiantes de bachillerato durante el periodo 2021-2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26621/1/FCP-CPC-PILAMUNGA%20JESSICA.pdf>
- Ramos-Noboa, M., Merino, J. (2019). *Adaptación lingüística y baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población ecuatoriana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo Digita.
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248.
- Sánchez Canovas, J. (2021). *EBP. Escala de Bienestar Psicológico*. (4.ª ed.). Hogrefe TEA Ediciones.  
[https://web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP\\_Manual\\_EXTRACTO-web.pdf](https://web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO-web.pdf)
- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocionales en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente* 21(40), 422-439  
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Shapero, B., Abramson, L., & Alloy, L. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 328-340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>
- Trujillo, F. (2017). *Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Archivo digital.  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622692/Trujillo\\_ff.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622692/Trujillo_ff.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

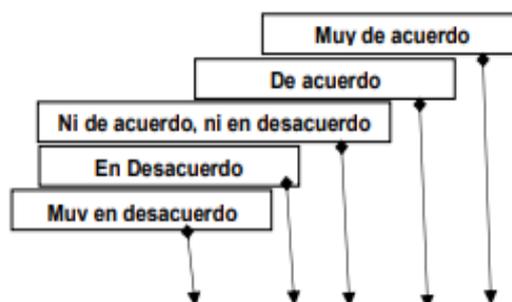
- Vizioli, N. (2022). Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados. *Psicogente* 25(47), 1-19. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4895>
- Zamorano, T. (2017). *Autorregulación emocional y estilos de afrontamiento en pacientes con trastorno límite de la personalidad* [Tesis de Licenciatura inédita, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima]. Archivo digital. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8762/ZAMORANO\\_MACCHIAVELLO\\_Autorregulaci%C3%B3n%20emocional%20y%20estilos.pdf?sequence=1](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8762/ZAMORANO_MACCHIAVELLO_Autorregulaci%C3%B3n%20emocional%20y%20estilos.pdf?sequence=1)

## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Nos gustaría que respondieras algunas cuestiones relacionadas con tu vida emocional, en particular, como controlas o manejas tus emociones. Nos gustaría, por un lado, saber que cosas haces cuando te sientes alegre o triste y por otro, como expresas o muestras tus sentimientos en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas oraciones te suenen parecidas, en realidad tratan aspectos diferentes.

Por favor, indica cuan de acuerdo o en desacuerdo estas con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala. Intenta hacerlo considerando como controlas o manejas tus emociones en la actualidad, no como desearías hacerlo en el futuro y teniendo en cuenta que cosas haces generalmente, es decir, la mayoría de las veces.



#	Cuestionario	1	2	3	4	5
1	Cuando quiero sentirme mejor (por ejemplo, más alegre/ feliz/ contento/ de buen humor) me esfuerzo por cambiar mi manera de pensar.	1	2	3	4	5
2	Preservo mis emociones, no las expreso o comunico, las guardo sólo para mí.	1	2	3	4	5
3	Cuando no quiero sentirme tan mal (por ejemplo menos triste/ enojado/ de mal humor) trato de ver o pensar las cosas de una manera diferente.	1	2	3	4	5
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas (por ejemplo, alegre o contento), trato de no expresarlas o comunicarlas.	1	2	3	4	5
5	Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso, trato de pensar desde una perspectiva que me ayude a mantener la calma, a estar tranquilo.	1	2	3	4	5
6	Controlo mis emociones, pero no las expreso, no las comunico ni las demuestro.	1	2	3	4	5
7	Cambiar la manera de pensar sobre una situación o problema que me preocupa, me ayuda a sentirme mejor.	1	2	3	4	5
8	Controlo mis emociones mirando la situación en la que me encuentro desde una perspectiva diferente.	1	2	3	4	5
9	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, comunicarlas o demostrarlas.	1	2	3	4	5
10	Cambiar la manera de pensar sobre una situación que me preocupa, me ayuda a no sentirme tan mal.	1	2	3	4	5

## Anexo 2

### Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

		Completamente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo
1	Cuando repase la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						

26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

### Anexo 3

#### Tríptico

#### ¿CÓMO OBTENER BIENESTAR PSICOLÓGICO?



El bienestar se basa en la manera en que la persona establece sus metas y logra equilibrarlas a su vida.

#### FORMAS DE AUMENTAR LOS NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Pensamientos
- Relaciones con los demás
- Estados emocionales propios



#### CLAVES PARA MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO



- Autorregulación emocional
- Tolerancia a la frustración
- Pedir y aceptar ayuda cuando sea necesario.



#### REGULACIÓN DE EMOCIONES



#### BIENESTAR PSICOLÓGICO



## REGULACIÓN DE EMOCIONES

### ¿QUÉ ES?

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones e identificar los pensamientos que acompañan a la emoción, con la finalidad de interiorizarlas de manera asertiva.

### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son un conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo en respuesta a algunos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación.



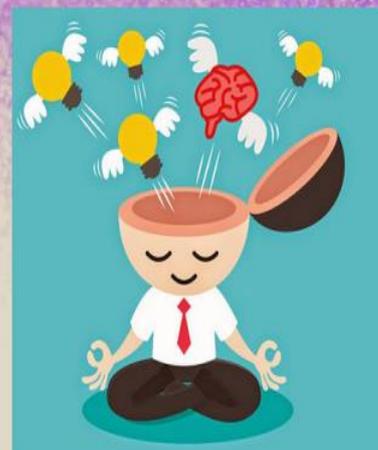
## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

- Incrementa el autoestima y contribuye al aprendizaje
- Permite mantener una actitud positiva ante la vida
- Genera empatía y respeto hacia los demás
- Facilita la resolución de problemas



## ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES

- Técnicas de relajación y respiración
- Liberar la tensión por otras vías
- Recordar las virtudes y éxitos
- Generar pensamientos positivos



## BIENESTAR PSICOLÓGICO

Hace referencia al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal para conectar emocionalmente con un conjunto de interpretaciones y maneras de narrar la realidad que impulsa el desarrollo personal.