



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN
MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología**

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autor:

Camila Solange López Camacho

Director:

Mg. Juana Rosario Lara Machado

Ambato – Ecuador


Agosto 2025

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **CAMILA SOLANGE LÓPEZ CAMACHO**, con cédula de ciudadanía de **185340815**, autora del trabajo de graduación titulado: "REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, agosto 2025


Camila Solange López Camacho
CC. 185340815

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autora:

Camila Solange López Camacho

Juana Rosario Lara Machado, Dra. Mg.

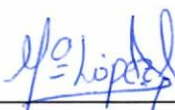
CC. 1803010469

CALIFICADOR

f. 

María Augusta López Loyola, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Lucia Almeida Márquez, Dra. Mg.

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURIA

Ambato – Ecuador

Agosto 2025

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía en cada etapa de este camino. Por darme fuerzas cuando sentí que ya no podía más, por brindarme esperanza en medio de la incertidumbre y por enseñarme que todo esfuerzo tiene su recompensa cuando se camina con fe.

A mi madre Diana, pilar fundamental de mi vida, ejemplo de lucha, entrega y amor incondicional. Gracias por cada sacrificio silencioso, por cada palabra de aliento y por creer en mí incluso cuando yo dudaba de mis propias capacidades. Este logro no habría sido posible sin tu apoyo constante, tu paciencia infinita y tu inmenso corazón. Esta meta también es tuya.

Y a mi querida abuelita Celia que, aunque ya no está físicamente, vive en mi memoria, en mis valores y en cada uno de los sueños que persigo. Gracias por enseñarme con tu vida el verdadero significado de la fortaleza, la ternura y la fe. Este trabajo lleva parte de ti, de tu legado y de todo el amor que me dejaste.

A ustedes, con todo mi amor, gratitud y respeto. Gracias por ser mi motor, mi refugio y mi mayor inspiración.

AGRADECIMIENTO

Quiero comenzar agradeciendo profundamente a Dios, por haberme acompañado con su luz y fortaleza en cada etapa de este proceso. Sin su guía y su presencia constante, no habría sido posible llegar hasta aquí.

A mi familia, por ser siempre mi base y mi refugio. Especialmente a mis tías Marcela, Mayra, María Augusta, Verónica y a mi tía abuela Soso, quienes han estado presentes con palabras de aliento, apoyo emocional y amor sincero. Gracias por creer en mí y por acompañarme con tanto cariño en este camino lleno de desafíos.

A mi querida madre, gracias por tu inmenso esfuerzo, tu sacrificio constante y tu amor incondicional. Este logro no sería posible sin ti.

Agradezco con todo mi corazón a mi tutora, Rosario Lara, por su acompañamiento cercano, su guía paciente y por brindarme su tiempo, conocimientos y confianza. Sin su apoyo comprometido y profesional, esta tesis no se habría hecho realidad.

A mis docentes a lo largo de la carrera, gracias por compartir su sabiduría, por motivarme a ser mejor cada día y por dejar una huella importante en mi formación personal y académica.

A mis amigas de toda la vida Cari y Emily, gracias por acompañarme en los buenos y malos momentos, por sus palabras de ánimo, por su comprensión y por estar siempre cerca, incluso en la distancia. Y de manera muy especial, a mi compañera y amiga Gabriela. Gracias por ser mi apoyo incondicional durante este proceso. Tu compañía, tu ayuda, tu lealtad y tu entrega han sido fundamentales.

A todas las personas que, de una u otra manera, fueron parte de este recorrido, gracias infinitas. Esta tesis no es solo un trabajo académico, es la muestra del amor, la paciencia y el apoyo que he recibido a lo largo del camino.

RESUMEN

En los últimos años, la salud mental en el contexto penitenciario ha cobrado una mayor visibilidad debido al impacto que generan las condiciones de encierro en el bienestar psicológico de las personas privadas de libertad. En este contexto el estudio de factores protectores como la regulación emocional y el crecimiento postraumático se vuelve relevante para entender cómo ciertas personas logran adaptarse positivamente a la adversidad. El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad.

Se utilizó una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 249 mujeres privadas de la libertad a quienes se les aplicó dos instrumentos: Cuestionario De Regulación Emocional – ERQ y el *Posttraumatic Growth Inventory-Short Form*.

Entre los principales resultados se evidenció que las participantes presentaron niveles elevados de regulación emocional especialmente en la estrategia de reevaluación cognitiva. Asimismo, presentaron niveles medios altos de crecimiento postraumático destacándose las dimensiones de apreciación de la vida y fortaleza personal. Se encontró una correlación leve entre ambas variables ($r = 0.173$; $p < 0.01$). Se concluye que la regulación emocional puede actuar como un factor facilitador del crecimiento postraumático permitiendo resignificar experiencias difíciles en contextos penitenciarios.

Palabras clave: regulación emocional, crecimiento postraumático, mujeres privadas de libertad, salud mental.

ABSTRACT

In recent years, mental health within the prison context has gained greater visibility due to the impact that incarceration conditions have on the psychological well-being of individuals deprived of liberty. In this context, the study of protective factors such as emotional regulation and post-traumatic growth becomes relevant in understanding how certain individuals are able to adapt positively to adversity. The objective of this research was to establish the relationship between emotional regulation and post-traumatic growth in incarcerated women.

A quantitative methodology was used, with a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 249 incarcerated women who were administered two instruments: the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Posttraumatic Growth Inventory – Short Form.

Among the main findings, participants showed high levels of emotional regulation, particularly in the use of cognitive reappraisal strategies. They also demonstrated moderately high levels of post-traumatic growth, especially in the dimensions of appreciation of life and personal strength. A slight correlation was found between the two variables ($r = 0.173$; $p < 0.01$).

It is concluded that emotional regulation may act as a facilitating factor for post-traumatic growth by allowing individuals to reframe difficult experiences within prison settings.

Keywords: *emotional regulation, post-traumatic growth, incarcerated women, mental health.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1. Las emociones	6
1.2. Tipos de emociones	8
1.3. Regulación emocional	12
1.4. Componentes anatómicos de la regulación emocional	14
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	31
2.1. Metodología de estudio	31
2.2. Técnicas y herramientas de recolección de datos	33
2.3. Población, muestra y muestreo	39
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.1. Análisis descriptivo de las variables	48
3.2. Análisis de normalidad regulación emocional y crecimiento postraumático ...	50
3.3. Análisis correlacional	51
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXOS	71

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se sostiene dentro de la línea de salud y bienestar integral. Dentro de este contexto, la regulación emocional y el crecimiento postraumático comprenden dos procesos relevantes para el desarrollo de la salud mental, especialmente en grupos vulnerables ecuatorianos. La evidencia de la que se dispone al momento es diversa y variada. Hay hallazgos que señalan que estos atributos se encuentran interconectados. A continuación, se extraen algunos de estos resultados.

A nivel mundial se puede manifestar que existe una correlación entre las variables de estudio de las personas privadas de la libertad. Según Nicolau (2022) en su investigación se manifiesta que la disminución de recaídas procura en la población una adaptación de la víctima en un entorno social desfavorable entendiendo que el crecimiento postraumático desde la resignificación es vital para el empoderamiento femenino.

Las mujeres privadas de libertad enfrentan diversos problemas que afectan su bienestar psicológico. Según Padilla Flores (2019) se conoce que en los lugares penitenciarios se originan ciertos problemas psicológicos negativos en las personas privadas de libertad como por ejemplo la ansiedad y el estrés. Al igual que las condiciones de estos lugares se caracterizan por la escasez de servicios en salud, alimentación, higiene y seguridad. El proceso carcelario incluye la pérdida de identidad y autodeterminación en las reclusas lo cual produce un estado de estrés psicológico.

En Latinoamérica las investigaciones manifiestan que la regulación emocional y el estrés postraumático son eventos adversos o crisis, las cuales generan fuertes reacciones emocionales, sentimientos de dolor, así como efectos negativos tanto físico como psicológico (Collazos, 2021).

A nivel psicológico se puede destacar que el potencial que posee el ser humano es óptimo para reconstruirse y enfrentar la adversidad de manera positiva,

entendiendo que la persona cuenta con mecanismos cognitivos que le permiten lidiar con sus propias creencias, por medio de la capacidad para expresar y compartir experiencias a nivel emocional y como sobrellevar con otras personas sus propias situaciones. En este contexto, la regulación emocional y el crecimiento postraumático juegan un papel importante para la comprensión del manejo de emociones en las mujeres privadas de la libertad. La regulación emocional es un proceso en donde las personas son capaces de modular sus emociones y modificar su comportamiento para lograr adaptarse a su contexto (Gómez Pérez & Calleja, 2016). En este caso una apropiada regulación emocional puede ser beneficioso para su bienestar y su capacidad de adaptación al entorno carcelario.

Por otro lado, el crecimiento postraumático es un cambio psicológico positivo que se percibe después de haber sufrido un trauma o una circunstancia negativa en la vida (Bermejo, Ruiz-A, & Pérez, 2024); por lo tanto, este mecanismo psicológico ayuda a la superación del trauma y está ligado con la resiliencia.

La relación entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático permite entender como las privadas de libertad pueden enfrentar de una mejor manera los desafíos emocionales que enfrentan en prisión. Un buen uso de la regulación emocional ayuda a reducir el estrés y la ansiedad además que facilita el desarrollo del crecimiento postraumático proporcionando un cambio en la percepción de vida de las reclusas.

Por ello, es necesario el estudio de este tema para visibilizar la necesidad al investigar qué aspectos demanda este grupo social; además de la importancia en la toma de decisiones y que resultados fortalecen a nivel institucional.

La metodología planteada está basada en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptivo y de alcance correlacional y corte transversal; se realizó un estudio aplicado para identificar la regulación emocional con el apoyo del Cuestionario De Regulación Emocional – ERQ de Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal & Gross (2013) y crecimiento postraumático con la aplicación de Inventario de crecimiento postraumático de Cann et al., (2010). Este estudio busca llenar el

vacío teórico y práctico en el contexto ecuatoriano, proporcionando información relevante para el posterior diseño de programas de intervención psicológica que promuevan la salud mental y el bienestar en la población objeto de estudio.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la relación entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad.

Objetivos específicos

1. Sustentar teóricamente la regulación emocional y el crecimiento postraumático en entornos de privación de libertad.
2. Diagnosticar la regulación emocional y el crecimiento postraumático en las mujeres privadas de libertad.
3. Correlacionar la regulación emocional y el crecimiento postraumático en las mujeres privadas de libertad.

Las razones que justifican el desarrollo de este trabajo, es que la presente investigación es de gran importancia para identificar los procesos de salud mental en la población carcelaria la cual en el país es escasa, hace 5 años no existen información en mujeres, y con variables que midan bienestar en lugar de patología, esto se debe a la crisis política y social en el Ecuador, por tanto, no ha existido el libre acceso para investigar. Al analizar estos factores se puede generar información sobre el bienestar psicológico en esta población, es así como se puede utilizar la misma como antecedente para futuras investigaciones.

El interés de la investigación es reflejar la regulación emocional para que se favorezca el crecimiento postraumático, nos permitirá conocer la problemática y proponer intervenciones para mejorar la salud mental de las mujeres privadas de la libertad.

La originalidad de la investigación nace al analizar dos procesos psicológicos importantes la regulación emocional y el crecimiento postraumático dentro del contexto penitenciario el cual es poco explorado, al existir investigaciones sobre la salud mental en personas privadas de libertad, son escasos los estudios y se los desarrolla específicamente en mujeres, quienes viven su vida dentro de prisión por factores emocionales, sociales y familiares.

El estudio es factible gracias al apoyo institucional del centro de privación de libertad en Tungurahua y al cumplimiento del protocolo ético para la recopilación de datos. Este respaldo garantiza la fiabilidad y validez de la información obtenida, las evaluaciones se realizan de manera presencial, en formato físico con cada una de las participantes, contando con su debido consentimiento informado.

Al utilizar instrumentos de evaluación validados se permite un buen manejo de recursos y tiempo. El respaldo académico también garantiza llevar el estudio de una manera organizada y responsable. Es por esto que, la investigación es viable tanto operativa como metodológicamente.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán las mujeres privadas de libertad, los resultados obtenidos nos permitirán observar las necesidades psicológicas y emocionales las cuales servirán de base para realizar programas de intervención que favorezcan su bienestar. También se beneficiarán los profesionales de la salud mental que trabajan en los centros penitenciarios al igual que la comunidad académica, este estudio puede ser base para próximas investigaciones.

Finalmente, acorde con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Creación de Oportunidades 2021-2025” (SENPLADES, 2021), el proyecto se enfoca en el eje 2: Social, en el cual está descrito el objetivo 5: proteger a las familias, garantizar sus derechos y servicios, erradicar la pobreza y promover la inclusión social, es decir la promoción de políticas que garanticen la atención especializada, públicas y privadas, de las personas o grupos de atención prioritaria

(mujeres privadas de la libertad) y con el objetivo 6: garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad.

Se vincula también con el objetivo 3 (Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades) y el objetivo 5 (Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas), donde se hace hincapié en el cuidado de la salud mental de mujeres privadas de la libertad, esto de acuerdo con la agenda 2030 y los objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD, 2015).

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Las emociones

Conceptualización de emociones

Se conoce como emoción al conjunto de cambios motores, cognitivos y fisiológicos que nacen de la valoración de un estímulo inconsciente o consiente, en una determinada situación y con relación a los ideales de una persona (Salovey & Mayer, 1990, traducción propia, 2025). Las emociones juegan un papel importante en el mantenimiento y la supervivencia de la especie, es por ello que Charles Darwin relacionó a las emociones con su teoría de la evolución. Las emociones han logrado evolucionar para tener una organización eficiente y rápida de los mecanismos de procesamiento de la información como es el aprendizaje, la memoria, atención, percepción entre otras. Dentro de la psicología el enfoque evolucionista incluye a las emociones como parte del centro de funcionamiento del comportamiento (Squillace, Menéndez & Ferreres, 2021).

Dentro del sistema nervioso, las emociones implican varias funciones que se relacionan con las representaciones del entorno exterior con un valor importante para el organismo. Según González & Parra-Bolaños, 2024, las emociones constituyen fenómenos complejos que ejercen una fuerte influencia sobre el comportamiento humano y su adaptación al medio, siendo estudiadas desde múltiples disciplinas como la neurociencia afectiva, la psicobiología y la psicología cognitiva, comprendiendo la evolución y los cambios orgánicos de la situación emocional.

Según Blanco (2019) todo lo que se percibe por los sentidos primero es analizado en ciertas áreas de la corteza cerebral, después pasa por el filtro del sistema emocional, donde estas precepciones sensoriales se catalogan como atractivas o neutras, malas o buenas entre otros.

Se las puede clasificar como funcionales cuando están acompañadas de sentimientos positivos y beneficiosos como es el amor y la felicidad, no obstante, se las clasifica como disfuncionales cuando están acompañadas de sentimientos displacenteros o de amenaza como la ira, la tristeza, el miedo y la ansiedad. Por último, se las clasifica como neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento por ejemplo la sorpresa y la esperanza. Las emociones son importantes, se encuentran presentes a lo largo de la vida del ser humano y es posible que se puedan manifestar varias emociones a la vez (Falco, Farías & Reiner, 2020).

Función de las emociones

Las emociones tienen funciones bastante útiles que permiten que las personas ejecuten con facilidad las reacciones conductuales apropiadas y la autonomía de la cualidad placentera que generen. Según González & Parra-Bolaños, 2024, las emociones cumplen funciones adaptativas, sociales y motivacionales que permiten al individuo responder eficazmente ante los cambios del entorno y orientar su conducta hacia metas significativas. Las funciones más importantes de las emociones son las mostradas a continuación.

Funciones sociales

Según Cruz (2016) las funciones sociales hacen referencia a la comunicación social y al favorecimiento de las relaciones por medio de las emociones promoviendo una serie de estímulos que facilitan la relación de las conductas propias y de los demás en la interacción social y la comunicación afectiva. Dicha función se lleva a cabo mediante varios sistemas de comunicación: verbal, expresión facial, artística, otros.

Funciones motivacionales

Las emociones suelen funcionar como motivadores de los sujetos. La función motivacional impulsa y dirige las conductas guiadas por las emociones que son las que nos mueven a actuar de determinada manera en el lugar en que nos

encontramos es así como la emoción energiza la conducta. Las emociones desempeñan un papel fundamental en la motivación humana, no solo reflejan estados internos, sino que también energizan y dirigen la conducta hacia metas significativas, en función de las necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la relación (Deci & Ryan, 2024). En este sentido las emociones expresan como nos sentimos al igual que nos preparan y motivan para responder ante determinadas situaciones.

Funciones adaptativas

Según Squillace Louhau, Menéndez, & Ferreres, 2021, desde la psicología evolucionista, las emociones son consideradas mecanismos adaptativos que permiten una respuesta rápida y eficaz ante demandas del entorno, facilitando la supervivencia y la adaptación conductual del organismo. Esta función es una de las más importantes dentro de las emociones, prepara al organismo para ejecutar la conducta exigida por condiciones ambientales moviendo la conducta hacia un determinado objetivo. Se conoce a la emoción como mecanismo adaptativo, la emoción facilita la conducta apropiada lo cual juega un papel fundamental dentro de la adaptación.

1.2. Tipos de emociones

Emociones básicas

Las emociones básicas se caracterizan por poseer sustratos neurobiológicos antiguos, tienen un componente expresivo de carácter evolutivo y una capacidad universal para motivar y regular la cognición. Son especies naturales que se encuentran en la naturaleza y poseen conjuntos comunes de características. Estas emociones aparecen durante la primera infancia y lactancia. Durante los primeros meses de vida las reacciones emocionales en los niños se pueden identificar a través de la expresión de su rostro (Pinedo & Yáñez, 2020).

Las emociones básicas se clasifican en:

a) Alegría

La alegría es una emoción agradable y un estado de ánimo positivo, es el resultado de la búsqueda del placer sobre el dolor. Cuando nos sentimos alegres estamos contentos con ganas de hacer cosas que nos hacen bien. Esta emoción nos ayuda a mantenernos positivos y a relacionarnos mejor con los demás (Arenas & Pantoja, 2020). La diferencia entre felicidad y alegría es su duración, se considera a la felicidad como un estado duradero de alegría.

b) Ira

La ira es una emoción que va desde el simple enfado hasta la furia. Se caracteriza por tener factores como el insulto, la traición, la injusticia, las agresiones físicas entre otros. La ira aparece cuando la persona pierde poder, está perdida se considera remediable y otro sujeto es el culpable. Las formas de ira son: frustración (resultados indeseables), resentimiento (resultados ajenos), reproche (atribución de culpa). La ira no solo es negativa también nos ayuda a poner límites, a defendernos y a expresar algo que sentimos que no es correcto (Bericat, 2012).

c) Miedo

El miedo es una emoción que siente cuando se cree que nos encontramos en algún tipo de peligro, sea real o imaginario. El miedo nos permite realizar dos tipos de respuestas, la respuesta de escape que es cuando tratamos de huir de un peligro y la respuesta de lucha que se da cuando no se puede huir del peligro y entonces nos preparamos para enfrentar la amenaza. Dichas respuestas son automáticas y forman parte del instinto de supervivencia de los seres humanos (Maureira & Sánchez, 2011).

d) Tristeza

La tristeza es un tipo de dolor emocional que se caracteriza por sentimientos de disolución, disminución del estado de ánimo, impotencia, desesperación entre otras. Esta emoción puede manifestarse tras una pérdida significativa. Un sentimiento profundo de tristeza durante un largo periodo se lo conoce como depresión. Aunque se asocia a la tristeza como una emoción negativa la misma cumple con funciones adaptativas importantes además que actúa como un mecanismo de autocuidado (Avilés & Ramos, 2020).

e) Sorpresa

La sorpresa es una emoción que se manifiesta ante un estímulo inesperado sea este negativo o positivo. En otras palabras, esta emoción se considera ambigua, tiene características de asombro, confusión, admiración, sobresalto, entre otros. En comparación al resto de emociones la sorpresa no se clasifica como negativa ni positiva, sino que incluye componentes fisiológicos tanto del miedo como de la alegría (Arenas & Pantoja, 2020). Dicha emoción se utiliza como un mecanismo de alerta preparado al sujeto para responder adecuadamente ante determinada situación

f) Asco

Es una emoción que se puede manifestar ante estímulos que a la persona le resultan amenazantes o repulsivos para la salud física del mismo. Las reacciones de esta emoción se generan mayoritariamente por el condicionamiento interoceptivo. Según González y Parra-Bolaños (2024), el asco cumple una función adaptativa clave al activar respuestas neurobiológicas que protegen al organismo de estímulos potencialmente dañinos, y su expresión puede estar modulada por factores socioculturales. La función principal de esta emoción es el rechazo de aquello que puede llegar a ser perjudicial para la salud como olores desagradables, alimentos en mal estado y hasta conductas inadmisibles.

Emociones secundarias

Las emociones secundarias o complejas son aquellas que se desarrollan en base a la experiencia, al aprendizaje y la influencia de la cultura. Dichas emociones requieren de una madurez cognitiva y cierto nivel de conciencia, involucran una valoración más compleja de la situación (Pinedo & Yáñez, 2020). Las emociones secundarias aparecen de una mezcla de las emociones primarias. Por ejemplo, de la combinación de la tristeza y la rabia aparece el resentimiento. Otros tipos de emociones secundarias son la vergüenza, los celos, el amor, la gratitud, entre otros. Una de las funciones más importantes de estas emociones es que permiten que el sujeto logre regular las conductas en relación con los demás y ayudan a que se logre reforzar la adaptación a las normas del contexto (Taberero & Politis, 2013).

Emociones positivas y negativas

La teoría de las emociones va del placer al displacer es por ello que, clasifican a las emociones en dos tipos: positivas y negativas. Esta clasificación se debe a la valoración del estímulo que activa la respuesta emocional. Los dos tipos de emociones son de suma importancia, cada una cumple una función necesaria para el proceso de adaptación y equilibrio emocional de los seres humanos.

Las emociones se clasifican de la siguiente manera:

Cuadro 1. Clasificación de las emociones

Emoción	Definición
Emociones Positivas	El sujeto experimenta estas emociones ante eventos que son valorados como un avance hacia las metas personales. La función de los mismos es garantizar la supervivencia y guiar al sujeto hacia el bienestar. Introducen las siguientes emociones: amor, alegría, felicidad, afecto, etc.
Emociones Negativas	Las personas experimentan estas emociones ante sucesos que pueden ser considerados como una amenaza como por ejemplo una pérdida, no lograr una meta o dificultades en la vida cotidiana. Introducen las siguientes emociones: celos, envidia, asco, ira, tristeza, entre otras.
Emociones Ambiguas	Estas emociones también llamadas Borderline pueden ser tanto positivas como negativas según el contexto del sujeto, por ejemplo, la sorpresa esta puede ser negativa o positiva según el fin que tenga la misma. Están constituidas por las siguientes emociones: esperanza, compasión, sorpresa, entre otras.

Fuente: Bisquerra (2009)

Elaborado por López – Camacho (2025)

El cuadro presenta una clasificación funcional de las emociones en positivas, negativas y ambiguas, según la evaluación que el individuo hace de los eventos en relación con sus metas. Esta categorización permite comprender cómo las emociones influyen en la conducta humana, ya sea impulsando el bienestar, alertando sobre amenazas o reflejando ambigüedad emocional.

Es fundamental comprender la naturaleza de las emociones para el estudio del bien estar psicológico, las mismas cumplen un papel clave en la forma en que las personas responden e interpretan lo de su entorno. Con las bases conceptuales anteriormente explicadas, resulta pertinente introducir el tema de la regulación emocional, no es solamente importante sentir si no también saber cómo controlar adecuadamente las emociones especialmente en contextos de vulnerabilidad.

1.3. Regulación emocional

Conceptualización

La regulación emocional es un mecanismo a través del cual las personas logran modular sus emociones y cambian su comportamiento para adaptarse a los diferentes contextos y favorecer el bienestar social e individual. Por otro lado, según Charland (2011) la regulación emocional es un mecanismo fundamental dentro de

la relación del sujeto con el entorno, ayuda a la modulación de nuestras respuestas. Dicho esto, según Gómez & Calleja (2016) “Las emociones se regulan con el propósito de economizar recursos y alcanzar metas personales y sociales” (p.100). Varios investigadores señalan que las emociones deseables son queridas por la gente mientras que las indeseables no lo son, es por ello que las personas regulan sus emociones.

Es importante que se logre establecer la diferencia entre regulación y la supresión emocional. Como se mencionó anteriormente la regulación emocional es un mecanismo que permite el manejo con y la aceptación de las emociones sin juzgamiento moral, mientras que la supresión hace referencia al impedimento de sentir, eliminar o reducir alguna emoción y se caracteriza por la carencia de expresión facial debido a que la emoción se anula y esto llega a perjudicar al sujeto en vez de ayudar a que regule sus emociones y adquiera una conducta adaptativa (Ruiz, 2022).

La regulación emocional posee dos dimensiones la intrapersonal y la interpersonal. La regulación intrapersonal hace referencia a la capacidad que posee un sujeto para controlar sus propias emociones, examinando su intensidad y duración con la meta de mantener un equilibrio emocional. Por otro lado, la regulación interpersonal se refiere a la capacidad de responder a las emociones del resto de personas en un determinado contexto social y se muestra en habilidades como el consuelo, la empatía y la validación emocional (Mestre & Guil, 2012). Ambas dimensiones son importantes para el bien estar psicológico individual y colectivo

La regulación emocional posee dos grandes componentes el afectivo y el emocional. Hablamos de componente afectivo cuando el sistema emocional está controlado por aspectos ambientales que generan una respuesta emocional pesada y más rápida. Se basa en creencias sobre la eficiencia de cada persona (Villegas, 2023). Por otro lado, los procesos cognitivos como el pensamiento, la atención, el ajuste, la adaptación ayudan a la modulación de los estados afectivos (Hernández, Colunga & Matos, 2020).

Por otro lado, la desregularización emocional hace referencia a las dificultades que tiene una persona para regular y modular sus emociones (Vargas & Muñoz, 2013). En otras palabras, es la falta adaptativa de respuestas hacia las emociones del individuo. Dichas respuestas pueden ser la falta y la pérdida de control en contextos emocionales intensos, la falta de conciencia y claridad, el uso inflexible de estrategias para lograr la duración de experiencias emocionales (Pabón, 2024).

1.4. Componentes anatómicos de la regulación emocional

Como se mencionó anteriormente la regulación emocional es un proceso neuropsicológico que permite a los sujetos modular sus respuestas emocionales ante diversas situaciones, y esta medida por estructuras cerebrales, funciones cognitivas y mecanismos neuroquímicos. Desde el punto de vista anatómico, el sistema límbico especialmente la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal desempeñan un papel central en la evaluación y control de las emociones.

Según Luna et al., (2016) la función de la amígdala es la detección de estímulos emocionales, mientras que la corteza prefrontal dorsolateral y ventromedial regula la expresión emocional mediante procesos ejecutivos como la reevaluación cognitiva. En base a la funcionalidad la regulación emocional implica procesos ejecutivos como la reevaluación cognitiva, supresión y la resolución de problemas emocionales, los cuales activan redes neuronales que incluyen el giro prefrontal, el cíngulo anterior y la ínsula.

En el plano neuroquímico, según Pascual Jimeno y Conejero López (2019) neurotransmisores como la serotonina, dopamina y norepinefrina están implicados en la modulación del estado de ánimo, la motivación y la respuesta al estrés, mientras que el GABA y el glutamato se encargan de regular la excitabilidad neuronal. Además, hormonas como el cortisol el cual es liberado en situaciones de estrés, pueden alterar la capacidad de regulación emocional si se mantienen en niveles elevados o de una forma crónica, afectando negativamente la plasticidad cerebral y la función ejecutiva (Vargas Gutiérrez & Muñoz-Martínez, 2013). En conjunto estos componentes permiten una regulación emocional adaptativa.

Es importante mencionar que, estudios de neuroimagen han logrado evidenciar que la práctica de mindfulness produce cambios funcionales y estructurales en regiones cerebrales asociadas con la regulación emocional. En especial, se ha observado una disminución en la actividad de la red por defecto, especialmente en la corteza prefrontal medial y la corteza cingulada posterior, lo cual se asocia con una menor rumiación y mayor bienestar emocional (Castellanos & Díez, 2022). Por otro lado, se han reportado cambios en la amígdala y en la red frontolímbica, estructuras clave en la respuesta emocional, lo que sugiere a una mayor capacidad para modular emociones intensas o negativas. Estos efectos se han vinculado con la práctica repetida de enfocarse en la respiración, lo que entrena la atención y favorece el descentramiento emocional.

Estudios experimentales han mostrado que programas estructurados de mindfulness generan mejoras significativas en la regulación emocional y reducciones en la sintomatología psicológica, como ansiedad y depresión, en población general y clínica (López Moreno et al., 2017).

Importancia de la regulación emocional

La regulación emocional es importante para el bienestar mental y social de las personas, se maneja de una forma adecuada las emociones en varios contextos, por tanto, la regulación emocional favorece al control de estrés, resolución de conflictos, toma de decisiones entre otros. Los individuos que logran desarrollar una buena regulación emocional tienden a presentar una mejor estabilidad emocional y una mejor calidad de vida. Es por ello por lo que este mecanismo se considera como una competencia fundamental para el desarrollo personal del individuo.

Los seres humanos usan de manera inconsciente estrategias de regulación emocional para enfrentar situaciones difíciles del diario vivir (Guascha,2025).

Estrategias de regulación emocional

Según Gross (2015), la regulación emocional puede intervenir en distintos momentos del proceso emocional antes, durante o después de que la emoción se haya generado, modificando así lo que se siente, se piensa o se hace en relación con la emoción y la situación que la provoca.

Llamamos estrategias de regulación emocional a los procesos por los cuales las personas intentan influir en sus emociones, en qué medida las expresan y cuando y como las logran experimentar. Pueden ser inconscientes o conscientes y actuar en diferentes momentos (Marino, Silva, Luna & Mesas ,2014).

Las estrategias de la regulación emocional se clasifican en 5 aspectos:

Cuadro 2. Estrategias de regulación emocional

Estrategia	Definición
Selección de la situación	Es un tipo de regulación proactiva que ocurre antes de que se dé una respuesta emocional. Por ejemplo, un sujeto puede decidir no asistir a un evento que sabe que le causara un malestar emocional.
Modificación de la situación	Esta estrategia ocurre cuando el sujeto ya se encuentra en la situación y tiene la capacidad para intentar cambiar su carga emocional. Por ejemplo, si un trabajador está nervioso antes de presentar un trabajo puede pedir más tiempo para su preparación.
Despliegue de la atención	En esta estrategia el sujeto es capaz de regular sus emociones cambiando el foco atencional, por ejemplo, pensar en aspectos positivos y evitar los negativos. Es la estrategia más utilizada en la vida diaria.
Cambio cognitivo	Esta estrategia tiene el propósito de reinterpretar de manera cognitiva una situación emocional. Esta estrategia es utilizada en el modelo cognitivo-conductual.
Modulación de la respuesta	Esta estrategia se da después de que la emoción ya fue generada. Y se basa en cambiar la expresión emocional. Por ejemplo, cuando ocurre una pelea tratar de calmarse mediante una técnica de respiración.

Fuente: Gross (2015)

Elaborado por López-Camacho (2025)

Reevaluación cognitiva

Dentro de la estrategia de cambio cognitivo se encuentra la habilidad que permite el bienestar psicológico a largo plazo. La reevaluación cognitiva es una técnica que consiste en modificar la manera en que una persona piensa sobre una determinada situación para así poder influir en la respuesta emocional del mismo (Rodríguez et al., 2021). En otras palabras, según Gross (2015) la misma trata de modificar un

contexto sin cambiar la respuesta emocional para alcanzar resultados positivos, esta estrategia una de las más utilizadas en el diario vivir.

Supresión expresiva

Esta estrategia forma parte de la modulación de la respuesta, se basa en suprimir la emoción y no la modifica, pero resulta efectiva en cuanto a la expresión emocional de un momento negativo. El hecho de suprimir una emoción puede traer consecuencias a largo plazo como influir en la memoria de forma negativa e incluso modificar la actividad fisiológica (Pañfiel,2022).

Métodos de evaluación

Según Pérez-Sánchez, Delgado y Prieto (2020), existen diversos métodos para evaluar la regulación emocional la mayoría son cuestionarios psicométricos los cuales permiten obtener información directa sobre las estrategias que utilizan las personas para gestionar sus emociones. Uno de ellos es la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) la cual está centrada en evaluar las dificultades emocionales, como la impulsividad o la falta de estrategias. Otro instrumento utilizado es el Cuestionario de regulación de las emociones ERQ el cual se utiliza para evaluar la reevaluación cognitiva y la supresión emocional anteriormente explicadas. Dicha evaluación será aplicada en esta investigación.

Según Cabello et al., (2013) en la adaptación del ERQ al español destacaron que la regulación emocional es aquello esfuerzo que una persona hace para lograr influir en las emociones que experimenta. Al aplicar el cuestionario se dieron cuenta que las personas que utilizan la reevaluación cognitiva tienden a llevarse mejor con los demás y a sentir más emociones positivas, por otro lado, las personas que utilizan la supresión tienden a sentirse mal y a experimentar emociones negativas.

Regulación en mujeres privadas de libertad

El contexto carcelario acarrea consecuencias negativas y traumáticas en la vida de las personas. Esto se debe a factores como la pérdida de la libertad, abandono de la convivencia familiar, cambios de estilo social, pérdida del sentido de la vida y percepción de uno mismo entre otros (Ruiz, 2007). El habitat penitenciario es un ambiente de tensión, miedo que afectan a los procesos psicológicos y físicos de una persona.

Las personas desde que cometen un delito existen la probabilidad de que se genere un daño a nivel emocional, al momento de cometer el crimen la mente y el cuerpo quedan expuestos al suceso, al igual que si logra llegar al proceso de judicialización se genera otra carga emocional para la persona afectando así su nivel afectivo y emocional (Bautista, Casanova, Cubides & Curtidor, 2018).

La regulación emocional es un proceso complejo en todas las personas, y se vuelve aún más desafiante en aquellas privadas de la libertad, debido a las condiciones particulares en las que viven. Estas personas enfrentan factores tanto internos como externos que influyen en el control, la modificación y la modulación de sus respuestas afectivas, lo cual es esencial para un funcionamiento adaptativo (Casado y Moraleda, 2018). Por esta razón, es fundamental que desarrollen y utilicen estrategias efectivas de regulación emocional que les permitan modificar, intensificar o mantener sus respuestas emocionales de manera adecuada. Diversos estudios han demostrado que los individuos poseen la capacidad de ejercer control sobre sus estados mentales, y que, con un uso adecuado de esta habilidad, pueden mejorar significativamente su regulación emocional.

Sin embargo, según Guashca (2025), las mujeres privadas de libertad poseen cierto grado de responsabilidad por eventos pasados, lo que afecta bastante en su proceso de regulación emocional. Los sujetos que se culpan a si mismo pueden llegar a experimentar mayores niveles de culpa lo que conlleva a presentar una angustia emocional (Aldao, 2013). Además, las personas privadas de libertad pueden llegar a reflexionar excesivamente sobre sus emociones (rumiación)

vinculados con un evento lo que afecta grandemente su capacidad de regulación emocional, la repetición continua de pensamientos relacionados a dicho evento produce en la persona altos niveles de tristeza, ansiedad lo que dificulta el manejo de sus emociones (Education Professional International, 2017).

Según Pabón (2024) quien aplicó la escala DERS (Escala de dificultades en regulación emocional) en el contexto penitenciario, manifiesta que, las privadas de la libertad en la escala de desatención obtuvieron puntuaciones bajas lo que significa que poseen una mayor conciencia emocional, capacidad para reflexionar y habilidades de regulación emocional. Por otro lado, en la subescala de metas obtuvieron puntuaciones bajas, que significa que poseen habilidades adaptativas y una actitud más equilibrada hacia la obtención de metas. Además, en la subescala de impulso obtuvieron puntuaciones bajas, lo que manifiesta que los PPL pueden tener cierta capacidad de adaptarse y controlar sus impulsos emocionales. Sin embargo, en la escala de estrategias los participantes obtuvieron una puntuación baja evidenciando así una dificultad para implementar estrategias para una buena regulación emocional.

En la subescala de conciencia, obtuvieron mayoritariamente puntuaciones altas lo que significa que pueden llegar a tener conciencia de sus propias emociones, aunque también puede entenderse como una sobrecarga emocional. Finalmente, en la subescala de claridad, obtuvieron puntuaciones bajas lo que significa que poseen una dificultad para reconocer de forma clara que emoción se encuentran experimentando (Pabón ,2024).

Trauma

Se conoce como trauma a una serie de eventos negativos y amenazantes experimentados por una persona. El trauma psicológico es el resultado de presenciar eventos peligrosos los cuales generan estrés en el sujeto y son de gran impacto en el contexto en el que el mismo se rodea. (Samhsa, 2014). Por ello todos los eventos adversos de la vida son capaces de producir un impacto traumático.

El trauma psicológico se caracteriza por la presencia de miedo, de pérdida de control, de indefensión y amenaza. Es por ello que los eventos traumáticos destruyen los niveles de protección que les proporciona el individuo una sensación de control (Saldaña, 2014).

Durante la infancia existen varias amenazas de parte de los cuidadores primarios, una de ellas es pasar por alto los “traumas ocultos” que es la falta de capacidad que tiene el cuidador para modular la desregulación afectiva. Según Cervera Pérez, López-Soler y Alcántara-López (2020), los traumas tempranos y repetidos en el contexto de las relaciones de apego pueden generar alteraciones graves en la autorregulación afectiva, cognitiva y conductual, lo que evidencia el papel crítico de los cuidadores en el desarrollo emocional infantil.

Por otro lado, el trauma puede ocurrir a través de un largo periodo de tiempo prolongado donde el infante se cría en una atmósfera emocional en donde abundan los maltratos psicológicos y físicos, negligencia y carencia de afectividad emocional. Es así como el niño carece de relaciones personales que le ayuden a fortalecer un sentido de sí mismo como valioso, este suceso es denominado como trauma acumulativo. Según Cervera Pérez, López-Soler y Alcántara-López (2020), el trauma acumulativo se desarrolla cuando el niño crece en un entorno familiar caracterizado por negligencia emocional, maltrato psicológico y ausencia de vínculos afectivos seguros, lo que afecta profundamente su sentido de valía personal y su desarrollo emocional.

Los eventos traumáticos pueden originarse por diversas situaciones las cuales generan un fuerte impacto psicológico y emocional en las personas. En primer lugar, existen las situaciones que son provocadas por otras personas como el abuso físico y sexual, violencia doméstica, asaltos, secuestros, entre otros (American Psychiatric Association, 2022). En segundo lugar, se encuentran las situaciones que se pueden derivar de conflictos armados, terrorismo y guerras. Por último, se encuentran las situaciones inesperadas como un accidente de tránsito, caídas graves, desastres naturales como terremotos incendios, entre otros.

Cuando una persona experimenta un trauma en el transcurso de las primeras semanas suelen presentar reacciones emocionales perturbadoras e intensas como la irritabilidad, el insomnio, recuerdos intrusivos sobre el trauma entre otras. Estas reacciones se consideran normales y no constituyen a un síntoma de algún trastorno.

Varios autores manifiestan que existen cuatro trayectorias de evolución del trauma. La primera es la resiliencia que se da en personas que después de experimentar el suceso son capaces de continuar con su rutina diaria. La segunda nos habla de la recuperación que se da en personas que después de pasar por el evento se recuperan después de unos meses. Así mismo existe la trayectoria retardada que se da luego de varios meses de que la persona este funcional y recae nuevamente. Por último, la crónica donde se produce un deterioro en el funcionamiento del sujeto y no se recupera (Figueroa, Cortés, Accatino & Sorensen, 2016).

Dicho esto, no todos los sujetos que experimentan un trauma desarrollan trastornos o dificultades incapacitantes, debido a que muchos individuos logran superar el trauma logrando ser resilientes. Sin embargo, el trauma que no se trata adecuadamente puede llegar a desencadenar una complejidad de los síntomas psiquiátricos, los recuerdos del evento traumático persisten en el ambiente de la persona (Northeast & Caribbean ATTC ,2022).

En el año 1980 la APA determino los sucesos traumáticos como fuera de la experiencia común. Según varios investigadores en sus estudios actuales mencionaron que el trauma en la infancia y en la adolescencia es muy común para determinarlo normativo. el trauma puede superar las capacidades adaptativas que normalmente el sujeto posee ante una situación (Saldaña, 2014).

Estrés postraumático

El estrés postraumático se define según Vázquez (2023), “como estado alterado de una persona en sus funciones cognitivas y comportamentales tras haber experimentado un suceso repentino que puso en riesgo su vida lo que provoca a

su vez una disfuncionalidad a nivel biopsicosocial” (p. 14). Todas las personas experimentan en su vida vivencias negativas, los eventos que ponen a un sujeto en estado de shock y causan miedo, angustia y temor son los considerados estresores y causan TEPT.

Se puede manifestar que es una reacción emocional severa a un trauma psicológico que viene de la consecuencia de un evento traumático que contiene un daño físico. En múltiples casos se puede dar debido a un grave trauma psicológico o emocional no necesariamente con algún daño físico, aunque por lo general se pueden combinar ambos (Vásquez, 2011).

Según diversos estudios como el de Ruiz & Guerrero, (2017) , existe una mayor predisposición de presentar estrés postraumático en mujeres que en hombres debido a factores como la violación, el abuso y factores sociales los cuales contribuyen a ser más susceptibles a presentar esta condición.

Según Rojas (2016) existe una prevalencia actual del 3,5 % de la población general que experimentan Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT), pero no todos desarrollan el trastorno. Los eventos traumáticos que generan estrés ocurren con mayor frecuencia en los adultos y niños menores a 16 años que han vivido un trauma psicológico. Varios estudios revelan que el trastorno de estrés postraumático es uno de los trastornos psiquiátricos que se presentan más susceptibles a ser acompañadas por otras enfermedades psiquiátricas.

Entre las principales características del trastorno se encuentran recuerdos del trauma, pensamientos y emociones negativas, evitación de situaciones que le recuerdan el trauma al sujeto entre otras. El trastorno puede presentarse en un 25 a 35% en personas que han sufrido un trauma grave como, por ejemplo, refugiados o veteranos de guerra. Según Vázquez (2023) existen contextos históricos como las dos guerras mundiales donde los soldados que participaban en dichos conflictos y sobrevivieron posteriormente comenzaron a presentar alteraciones en su estado de ánimo al igual que en su comportamiento debido a que estuvieron

constantemente expuestos a situaciones de violencia o muerte esto provocaba que los soldados experimenten niveles de ansiedad y por un largo periodo de tiempo.

Existe el riesgo de presentar TEPT después de un evento traumático es multifactorial e implica factores genéticos y del entorno. Para Ressler et al., (2022) el riesgo de TEPT puede ser de origen hereditario aunque también puede estar influenciado por la historia de vida del sujeto, así como también por los traumas causados en la infancia y en la adultez. No existe una causa establecida para este trastorno, pero involucra varios cambios relacionados en respuesta del estrés, cambios en la regulación emocional del cerebro que se encuentran vinculadas con la sensibilidad al peligro y adaptaciones de protección para fomentar la supervivencia (Rojas, 2016).

En cuanto a los factores de riesgo del TEPT es importante clasificarlos de la siguiente manera:

Cuadro 3. Factores de riesgo del TEPT

Factores	Clasificación
<p>Factores pretraumáticos: Hace referencia a los factores que la persona presenta antes de que el trauma ocurra.</p>	<p>Se clasifican en: Temporales: Trastornos mentales previos, problemas en la infancia. Ambientales: Hace referencia a un trauma previo, escaso apoyo familiar, escasa educación, bajo nivel económico. Fisiológicos y Genéticos: edad joven y sexo femenino.</p>
<p>Factores peritraumáticos: Se refiere a factores que se encuentran relacionados con el trauma.</p>	<p>Se clasifican en: Ambientales: Peligro vital percibido, lesiones y gravedad del trauma</p>
<p>Factores postraumáticos: Hace referencia a los factores presentes después de que el trauma haya ocurrido.</p>	<p>Se pueden clasificar en: Temporales: Estrategias de afrontamiento mal utilizadas, Evaluaciones erróneas. Ambientales: Apoyo social nulo, pérdidas, exposición a recuerdos repetitivos.</p>

Fuente: (Laforga, 2021)

Elaborado por López – Camacho (2025)

Los factores antes mencionados son de gran importancia, nos ayudan a identificar las condiciones previas del individuo, así como también los elementos presentes durante los eventos traumáticos como la forma de afrontar la situación y el nivel de apoyo que se recibe.

Clínicamente existen criterios diagnósticos que un sujeto debe poseer para presentar TEPT. El sujeto debió haber vivido una experiencia traumática que tuvo que estar expuesta a un tipo de amenaza o agresión física. Durante el transcurso del primer mes después del trauma se considera un estrés agudo, debido a que en muchas personas los síntomas van desapareciendo naturalmente en los días posteriores al impacto traumático (Ressler et al., 2022).

Criterios diagnósticos de TEPT

Según el DSM-V (APA, 2013) se deben cumplir los siguientes criterios para diagnosticar a un sujeto adulto con TEPT.

1. Presentar síntomas característicos tras eventos que produzcan lesiones graves o muerte.
2. Reexperimentación mediante un síntoma intrusivo que esté relacionado con el evento traumático por medio de sueños o recuerdos.
3. Síntomas persistentes de evitación (recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con el evento) la evitación de recuerdos externos como personas, sitios o personas.
4. Alteraciones cognitivas negativas y de estado de ánimo como la disminución de sentir emociones y de mostrar interés.
5. Alteración de reactividad y alerta relacionados con el suceso traumático
6. (dificultades de concentración, sueño, hipervigilancia, etc.).

Debe presentarse en la duración de un mes, malestar clínicamente significativo en el contexto, social, laboral, entre otros (Hernandez,2020).

Crecimiento postraumático

El crecimiento postraumático se define según Diaz & Zapata (2024) como un “desarrollo de la personalidad que implica más que el factible amoldamiento a situaciones produciendo un cambio positivo” (p. 10). Dichos cambios son causados por los esfuerzos de las personas para lograr realizar un cambio en cuanto a sus

perspectivas y creencias respecto a la vida. El CPT se respalda en la teoría del desarrollo cognitivo indicando que los eventos traumatizantes pueden en varios casos no solo traumatizar a los sujetos, sino que también a los procesos cognitivos y esto puede hacer que la persona se adapte provocando así un cambio en la visión de sí mismos y del mundo que los rodea (Villanova, Bridi, Rudnicki & Lima ,2020).

Existen dos perspectivas para entender el crecimiento postraumático, la primera como el “efecto de la experiencia” en donde se desarrolla varias estrategias de superación para lograr resultados positivos y la segunda como “fracción de un proceso” esta estrategia permite afrontar el suceso vivido. En ambas perspectivas los resultados obtenidos pueden manifestarse en distintos niveles como nuevas metas en la vida, desarrollo de la personalidad, una mejor conexión con los demás, un nuevo significado para su vida entre otros (Bryngeirsdottir & Halldorsdottir, 2022).

Según De la Rosa Gómez y Cárdenas López (2016), el crecimiento postraumático puede surgir como una respuesta positiva ante eventos traumáticos que alteran profundamente los esquemas mentales del individuo, siendo la resiliencia un factor clave en este proceso de reajuste psicológico. Diversas investigaciones mencionan que los principales activadores del CPT han experimentado un suceso traumático que contenga la disrupción en los esquemas mentales del sujeto. Debido a esto se presentarán reacciones como la ansiedad, angustias, estrés lo que lo llevará a una búsqueda de estrategias al lidiar y manejar dichas emociones (Collazos, 2021). El crecimiento postraumático no ignora los efectos emocionales negativos del trauma vivido, síntomas como miedo, aislamiento, coraje son parte del proceso posterior al evento traumático (Torres et al., 2015). Es por ello que el trauma no es la razón del crecimiento, si no el empeño del sujeto para cambiar su vida.

Los sujetos poseen características individuales que inclinan al proceso constructivo, por ello el apoyo emocional a nivel social aumenta la probabilidad de reducir el dolor emocional. Por esa razón tener una red de apoyo favorece a la persona a desarrollar un mejor afrontamiento hacia la experiencia traumática con lo cual se podría llegar a desarrollar un CPT (Sattler, Boyd y Kirsch, 2014).

Las características de la personalidad del sujeto como el optimismo disposicional y la autoeficacia son esenciales para promover un bienestar psicológico. El optimismo, hace referencia a un rasgo que establece expectativas beneficiosas acerca de los eventos que pasan en la vida que llegan a tener una influencia positiva sobre el bienestar mental de un sujeto. Mientras que la autoeficacia, es cuando una persona confía en sus habilidades para enfrentar eventos desafiantes, igualmente, poseen una mayor estabilidad en sus metas (Torres et al., 2015).

El CPT presenta tres dominios importantes que los individuos deben presentar para poder desarrollar el mismo.

Cambios en la percepción del ser

El sujeto se mira distinto como consecuencia del suceso y asimila que presenta cambios en sí mismo por causa de este. Uno aspecto importante es que el individuo se dé cuenta su fortaleza y de las habilidades de enfrentamiento que posee las cuales ya fueron probadas, es así como va a poder superar experiencias negativas que ocurran posteriormente. Dicho esto, la persona puede llegar a experimentar cierta vulnerabilidad al aceptar que otro evento negativo puede llegar a ocurrirle, así que en este factor se puede llegar a observar la existencia de eventos tanto negativos como positivos (vulnerabilidad y fortaleza) para provocar un crecimiento (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Cambios en las relaciones interpersonales

Experimentar una crisis de vida puede llegar a ocasionar grandes problemas en las relaciones interpersonales. Ciertas relaciones no podrán superar el evento y otras se fortalecerán y las superaran es ahí cuando el sujeto se dará cuenta de sus verdaderas amistades. Esto produce cambios en cuanto a la cercanía de la familia, mayor conexión con las redes de apoyo y mayor predisposición para recibir ayuda. Las personas que han experimentado esto aseguran que existe una mayor confianza a la hora de expresar sus emociones al resto de personas y una sensación de compasión con los demás (García et al., 2015).

Cambios en la filosofía de vida

Las personas que experimentan un tipo de trauma pueden llegar a realizar cambios en sus prioridades de vida como puede ser cambios de conductas sobre el dinero, las amistades, la familia etc. También existe un aumento en el aprecio de sentido por la vida. En cuanto al ámbito espiritual puede llegar a surgir una cuestión sobre su fe, el sujeto puede llegar a creer que por experimentar este suceso fue abandonado por Dios, por lo que pueden llegar a realizar cambios en sus creencias religiosas como hasta un cambio de religión. Dicho esto, esto puede provocar más preguntas acerca del significado de vida que tiene la persona (Torres et al., 2015).

Estrategias de afrontamiento

En la investigación de Morales Sánchez et al. (2019) se menciona que el crecimiento postraumático desarrolla beneficios en la disminución del malestar para llegar a ello es necesario que la persona posea estrategias de afrontamiento. El afrontamiento es un esfuerzo del comportamiento y de la cognición para llegar a reducir o a tolerar las demandas externas e internas de la experiencia traumática. Dicho esto, el afrontamiento está compuesto por dos funciones, la primera es el afrontamiento centrado en el problema y la segunda es el afrontamiento centrado en la emoción.

El afrontamiento centrado en el problema hace referencia a cuando un individuo logra resolver directamente la causa de lo que le está provocando un estrés constante, llevando a la persona a encontrar soluciones prácticas y planificando acciones para modificar la situación. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción tiene como propósito regular las respuestas emocionales que aparecen ante el evento, sobre todo cuando el problema no puede cambiarse fácilmente. Es por ello que el individuo recurre a estrategias como la búsqueda de apoyo, la reinterpretación positiva, expresión emocional entre otros (García, Villagrán, Włodarczyk & Cova, 2015).

Varias personas utilizan una estrategia de afrontamiento denominada evitativa para lograr hacer frente a los diversos cambios que genero experimentar un evento traumático. Esta estrategia refleja un intento de distanciarse del problema y se suelen utilizar cuando no se posee recursos, tiempo o probabilidades para lidiar con una situación que se considera incontrolable o negativa. Según Pascual Jimeno y Conejero López (2019), las estrategias de afrontamiento evitativas reflejan un intento de distanciarse del problema cuando la persona percibe que no cuenta con los recursos necesarios para enfrentarlo, lo cual puede tener un efecto adaptativo temporal en contextos de alta carga emocional. Durante los primeros días de postrauma la estrategia evitativa tiene un efecto protector que le permite a la persona enfrentarse a este suceso a su propio tiempo haciendo que no se sienta agobiado por ella.

Métodos de evaluación

En la actualidad la evaluación del crecimiento postraumático se apoya en métodos de evaluación psicométrica que permiten conocer como las personas logran transformar las experiencias difíciles en aprendizajes positivos. Uno de los instrumentos que se utiliza para medir esta variable es la escala de crecimiento relacionada con el estrés SRGS que mide el desarrollo positivo tras experiencias estresantes. Según Sierra-Murguía, Padrós Blázquez y Fuentes-Balderrama (2025), el instrumento más utilizado para medir el crecimiento postraumático es el Inventario de crecimiento postraumático (PTGI) el cual es útil para captar aspectos subjetivos del cambio, como por ejemplo la forma en que una persona reinterpreta su vida después del trauma. A diferencia de otras escalas el PTGI permite explorar el lado constructivo del sufrimiento.

Según Cann et al., (2010) en la adaptación del PTGI al español destacaron que el crecimiento postraumático es un proceso que poseen algunas personas que tras experimentar un trauma logran desarrollar cambios positivos significativos en diferentes áreas de su vida. Además, aclaran que el crecimiento no implica la ausencia del sufrimiento si no que pueden coexistir con secuelas emocionales del trauma.

Crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad

En el presente no se cuenta con muchos estudios centrados en el crecimiento postraumático y personas privadas de libertad, lo que evidencia una necesidad de investigar este fenómeno en esta población. Sin embargo, se han realizados investigaciones sobre la resiliencia en personas de este contexto. Se entiende a la resiliencia como la capacidad de adaptación de una persona a situaciones adversas como en este caso el encarcelamiento. La resiliencia es un mecanismo clave para favorecer al desarrollo del crecimiento postraumático, concede a la persona afrontar el sufrimiento, además de encontrar nuevas formas de transformación positiva del evento traumático que vivió.

La resiliencia se mostró como un factor que protege a la persona y que se encuentra vinculado con el funcionamiento familiar por lo que esto conlleva a una reducción de estrés postraumático o ansiedad y aumenta la percepción de calidad de vida (Jiménez, Redondo & Mahecha, 2020). En la investigación de los autores antes mencionados los resultados en el nivel de resiliencia fueron favorables alcanzando así un alto nivel en la escala de resiliencia en el contexto penitenciario.

Varios autores mencionan que las personas privadas de la libertad desarrollan una mejor resiliencia que las personas que no lo están, aunque se encuentran en condiciones de encierro pueden llegar a ser capaces de fortalecerse, cambiar su vida e incluso tener una mejor toma de decisiones. En la investigación de Padilla (2019) el nivel de resiliencia se encuentra dentro de los niveles altos en mujeres privadas de libertad. En la dimensión de confianza en su mismo obtuvieron un 40.3%, en perseverancia un 46.4%, en la dimensión de satisfacción personal se obtuvo un nivel del 42.5 % y por último en la dimensión de ecuanimidad se obtuvo un nivel igual del 42.5 %. Estos niveles de resiliencia permitirán que las mujeres privadas de libertad puedan llegar a desarrollar un crecimiento postraumático.

Regulación emocional y crecimiento postraumático

Los estudios de ambas variables son limitados dentro de la literatura científica especialmente en personas de contextos distintos al clínico. Varios estudios tienden a investigar estas variables de forma separada y enfocados en otros contextos. Sin embargo, se encontró un estudio que analiza la regulación emocional y el crecimiento postraumático en una ruptura de pareja. Este hallazgo es de suma importancia, se debe seguir estudiando la relación entre estas variables en otros contextos como por ejemplo en las privadas de libertad donde existe aún un vacío investigativo.

En el estudio antes mencionado según Collazos, (2021) encontró una relación positiva entre el crecimiento postraumático y la regulación emocional en donde menciona que mientras exista una mayor capacidad de regulación emocional existirá un mayor nivel de crecimiento postraumático en las personas. Los resultados mostraron que los sujetos que utilizaban la estrategia de reevaluación cognitiva tendían a presentar un mayor crecimiento personal tras la experiencia traumática de la ruptura de pareja. También se halló que los sujetos con una alta regulación emocional desarrollaban una mayor apreciación por la vida, tenían buenas relaciones interpersonales y encontraban nuevas posibilidades para su futuro.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de estudio

La presente investigación tiene como metodología un paradigma post-positivista, un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptivo y de alcance correlacional y corte transversal.

Paradigma

En la presente investigación se utiliza un paradigma post-positivista lo que hace referencia a que la realidad es conocida de una forma imperfecta. Es una evolución del pensamiento positivista clásico, este reconoce que el conocimiento científico no es objetivo ni absoluto si no provisional y formado en un contexto social.

Según Ramos (2015) dicho paradigma parte de una postura crítica-realista en donde la realidad existe, pero solo se la conoce de manera imperfecta. Es por ello que lo real se lo puede entender desde una ley exacta sin embargo esta solamente puede ser entendida de una manera incompleta.

Según Hernández et al. (2010) el investigador puede ser parte del fenómeno de interés además que influencia al objeto de estudio y viceversa, la hipótesis influye en el desarrollo de la investigación, es por ello que el investigador debe tener conciencia de que sus tendencias pueden llegar a influir en la investigación.

Diseño de investigación

El diseño es no experimental el cual se caracteriza por la observación de fenómenos tal y como suceden en su habidad natural sin ser manipuladas las variables independientes. En este diseño el sujeto que va a realizar la investigación no participa directamente en el lugar, si no que recolecta información para después describir la relación entre las variables de estudio, la cual es una opción adecuada cuando se busca entender fenómenos que no pueden ser alterados por motivos

éticos (Hernández, Fernández & Baptista ,2014). Este tipo de diseño permite realizar estudios sobre ciertas realidades complejas sin alterar su dinámica.

Enfoque

En la presente investigación se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo. Dicho enfoque se basa en la medición sistemática y objetiva de fenómenos lo que permite establecer relaciones entre las variables de estudio a través de técnicas estadísticas. Este enfoque concede recolectar datos de manera numérica para así poder analizarlos y probar hipótesis, obtener conclusiones y describir patrones.

El enfoque cuantitativo se caracteriza por ser de carácter secuencial, parte de una idea que luego va mejorándose por medio de preguntas que después se convierten en hipótesis y objetivos hasta llegar a los resultados y conclusiones que tienen su respaldo por evidencia empírica (Sampieri ,2018).

Implementar este tipo de enfoque es de suma importancia en esta investigación se puede evaluar de una manera objetiva la relación que existe entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático, utilizando herramientas validadas y estandarizadas.

Alcance

Por otra parte, este proyecto es desarrollado bajo un alcance descriptivo-correlacional. Según Galarza (2020) el alcance descriptivo es aquel que nos ayuda a conocer las características de las variables y lo que se busca, es manifestar su aspecto en un grupo humano determinado, en dicho enfoque se utilizan procesos cuantitativos como cualitativos.

Dicho alcance nos permite obtener una visión más detallada de las variables de estudio, uno de sus principales objetivos es especificar características, propiedades o perfiles que tengan relevancia en personas, grupos o situaciones. Este tipo de investigación busca describir lo que sucede en un contexto determinado. Este

enfoque puede implementar métodos cuantitativos como cualitativos dependiendo los objetivos de la investigación y la naturaleza de las variables investigadas (Arias ,2012).

De igual manera el alcance correlacional tiene como objetivo determinar el grado que existe entre dos o más variables sin que se intervenga directamente con ellas. Este enfoque tiene como función buscar asociaciones que nos permitan entender cómo se relacionan las variables entre sí. Según Sampieri, Collado y Lucio (2014) este alcance busca conocer la relación que existe entre dos o más conceptos en un determinado contexto.

Este alcance es de gran utilidad, nos permite explorar como una variable puede cambiar en función de otra, como en el caso de la presente investigación que analiza la relación de la regulación emocional y el crecimiento postraumático.

Corte de investigación

La presente investigación está realizada bajo un corte transversal, según Rodríguez y Mendivelso (2018) el corte transversal es clasificado como un estudio observacional de base individual, el cual tiene una doble intención: describir y analizar. Uno de sus objetivos principales es aclarar la frecuencia de ciertas enfermedades o condiciones en la población que vayamos a estudiar.

Según Molina Arias y Ochoa Sangrador (2013) los estudios transversales carecen de direccionalidad, su finalidad es estimar la frecuencia de una característica en una población en un momento dado. En otras palabras, este tipo de estudio es útil para estimar la prevalencia de comportamientos o condiciones dentro de una población en específico.

2.2. Técnicas y herramientas de recolección de datos

En la presente investigación se utilizará técnicas como la encuesta, la aplicación de un test psicométrico y la observación científica. Así mismo como herramienta se

utilizará una ficha sociodemográfica para recolectar datos y por último se aplicarán los instrumentos Cuestionario De Regulación Emocional - ERQ e Inventario de crecimiento postraumático.

Técnicas

Encuesta

La encuesta es una técnica ampliamente utilizada en la investigación científica para recolectar información de manera directa en una población o muestra específica por medio de preguntas estructuradas. Dicha técnica nos permite conocer comportamientos, actitudes y opiniones sobre un determinado tema, se aplica mediante cuestionarios digitales, impresos o entrevistas.

Según García y Gil (2016) su valor radica en la posibilidad de conseguir datos que sean cuantificables para que una vez analizados permitan describir tendencias y establecer relaciones entre variables. En la presente investigación esta técnica se ajustó al contexto de la población además se considera adecuada debido a su eficacia para recopilar información estandarizada en un tiempo relativamente corto.

Psicométrica

La psicométrica es una rama de la psicología que está encargada de diseñar, validar y aplicar instrumentos de medición para evaluar variables como la personalidad, inteligencia, estados emocionales, entre otros. Esta técnica busca verificar que los instrumentos que se van a utilizar en una investigación sean confiables y sobre todo válidos, es decir que midan lo que dicen medir. Según Muñiz (2010) la psicométrica posee elementos necesarios para construir pruebas y evaluar sus propiedades, como la fiabilidad y la validez. En el contexto de la presente investigación el uso de pruebas psicométricas nos garantiza la calidad de datos que se obtienen. Dicho esto, en esta investigación se utiliza dos instrumentos psicométricos que tienen su propia validez y fiabilidad, el Cuestionario De Regulación Emocional - ERQ e Inventario de crecimiento postraumático.

Observación científica

La observación científica es un método importante en la investigación, consiste en registrar y describir los fenómenos de estudio de una manera sistémica y objetiva con el propósito de recolectar la mayor cantidad de información posible. Este proceso es fundamental para garantizar la objetividad de los estudios científicos. Según Diaz (2010) la observación es una técnica en la cual se mira atentamente el fenómeno, se toma la información y se registra para después poder realizar su respectivo análisis. Esto permite a los investigadores recolectar datos fiables y que se puedan comprobar, utilizando varios instrumentos y técnicas como las encuestas para poseer información detallada y precisa sobre el fenómeno que se va a estudiar, asegurando así su validez y confiabilidad de los resultados.

Herramienta

Ficha sociodemográfica

La ficha sociodemográfica es un instrumento de suma importancia para la investigación científica, la misma nos permite recolectar información base sobre las características demográficas y sociales de los participantes. Este instrumento permite la contextualización de datos de manera sencilla y permite analizar variables como el género, edad, nivel educativo, ocupación, estado civil que pueden influir en las variables de estudio. Según Ravelo (2013) describir los factores sociodemográficos es importante para comprender a las personas y a qué las variables pueden tener una influencia de gran impacto en los resultados según la investigación. En la presente investigación la aplicación de una ficha sociodemográfica permite caracterizar de una manera adecuada la población estudiada y establecer vínculos entre las características y las variables propuestas.

Instrumento

Cuestionario de regulación emocional (ERQ)

El Cuestionario de Regulación Emocional (*Emotion Regulation Questionnaire - ERQ*) fue desarrollado originalmente por Gross y John (2003) en Inglaterra. La versión adaptada al español del ERQ fue realizada por Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2013) quienes adaptaron este instrumento conservando su estructura original y evaluaron las propiedades psicométricas en una muestra española. Es así como el test mostro una conciencia interna satisfactoria lo que respaldo la utilidad en otros contextos hispanohablantes. En la actualidad no existe una versión adaptada al contexto ecuatoriano, sin embargo, existen investigaciones actuales como la de López y Pérez (2022) quienes aplicaron esta versión del ERQ en estudiantes universitarios ecuatorianos es así como se confirmó la estructura bifactorial del instrumento y una fiabilidad elevada ($\omega = 0.86$) lo que demuestra validez para esta población.

El objetivo principal del ERQ es evaluar con qué frecuencia las personas emplean estrategias de regulación emocional ante distintos contextos. Es por ello que la prueba mide el uso de la reevaluación cognitiva la cual consiste en moldear la interpretación de una situación para cambiar el impacto emocional, y la supresión expresiva la cual consiste en inhibir la manifestación de las emociones. Estas dos estrategias reflejan los distintos estilos de afrontamiento emocional.

El ERQ está compuesto por 10 ítems que se encuentran divididos por 2 subescalas. La subescala de reevaluación cognitiva está conformada por los ítems 1,3,5,7,8,10 mientras que la subescala de supresión expresiva está conformada por los ítems 2,4, 6, 9 (Pagano & Vizioli, 2021). Cada ítem se califica en escala tipo Likert de 7 puntos en donde 1 representa “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones de los ítems correspondientes, mientras más alta sea la puntuación mayor es la frecuencia en que la persona utiliza la estrategia para regular sus emociones. En cuanto a Reevaluación Cognitiva se considera puntuaciones bajas: entre 6 y 23. Medias:

entre 24 y 30. Altas: entre 31 y 42. Por otro lado en cuanto a la Supresión Emocional se consideran puntuaciones bajas: 4 y 11. Medias: entre 12 y 16. Altas: entre 17 y 28.

Las puntuaciones deben interpretarse de una manera diferenciada para cada subescala, una puntuación alta en reevaluación cognitiva significa que la persona posee mayores niveles de bienestar psicológico, regulación emocional efectiva y adaptación social. Por otro lado, las personas que obtengan una puntuación alta en supresión expresiva llegan a tener un mayor malestar emocional, dificultades interpersonales y estrés. No existen puntos de corte rígidos por lo que en la interpretación se debe realizar considerando la media y la distribución de la muestra de estudio.

En cuanto a las propiedades psicométricas en el estudio de Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2013) se confirmaron una estructura bifactorial compuesta por las dimensiones además los autores reportaron coeficientes alfa de Cronbach de 0.75 para la subescala de reevaluación y 0.81 para la de supresión lo que nos demuestra que existe una adecuada consistencia interna del instrumento. Por otro lado, en el Ecuador en el estudio mencionado anteriormente de López y Pérez (2022) también se evaluó la validez del ERQ mediante un modelo bifactor, obteniendo así índices de ajuste adecuados (CFI = 0.985; RMSEA = 0.065), así como una fiabilidad omega total de 0.86 lo que respalda la utilidad de la prueba en poblaciones ecuatorianas.

Inventario de crecimiento postraumático – forma corta (PTGI-SF)

El *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI) fue desarrollado por Tedeschi y Calhoun en 1996 en estados unidos el cual constaba de 21 ítems. En el 2010 Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky, Triplett y Danhauer crearon una versión más corta del PTGI, conocida como PTGI-Short Form (PTGI-SF) esta versión consta de 10 ítems seleccionados por una carga factorial y representatividad de las dimensiones originales. La adaptación al español del PTGI-SF fue realizada por Cárdenas Castro, Barrientos Delgado, Ricci Alvarado y Páez Rovira en el año 2015 en su

estudio evaluaron las propiedades psicométricas en su población confirmando así su validez y fiabilidad. En la actualidad no existe una adaptación PTGI-SF para Ecuador sin embargo la versión en español ha sido utilizada en el país.

El objetivo del PTGI-SF es evaluar los cambios positivos que tiene una persona después de experimentar un suceso traumático. Este instrumento mide el grado en el que la persona percibe haber crecido en distintos aspectos de su vida después de vivir una situación traumática.

Está compuesto por 10 ítems los cuales evalúan dividido en 5 dimensiones. Relación con los demás lo que hace referencia a mejoras en relaciones interpersonales y mayor cercanía con los demás, conformada por los ítems 5,10. Nuevas posibilidades lo que significa percepción de la persona hacia oportunidades y caminos alternativos surgidos a partir del trauma, conformada por los ítems 4,7.

Fortaleza personal que hace referencia a un incremento de percepción de resiliencia, confianza en uno mismo y afrontamiento ante situaciones adversas, conformada por los ítems 6,9. Cambio espiritual lo que significa transformaciones en relación con la espiritualidad o en las creencias personales, conformada por los ítems 3,8. Y por último apreciación de la vida lo que hace referencia a un nuevo reconocimiento del valor de la existencia y un cambio en las prioridades de uno mismo como resultado de haber experimentado un trauma, conformada por los ítems 1,2.

Cada ítem se califica en escala tipo Likert de 6 puntos que va desde 0 (Ningún cambio) hasta 6 (Un cambio muy importante), dando un total de 7 opciones de respuesta, indicando en qué medida han podido experimentar cada uno de los cambios mencionados a raíz del evento traumático. La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones de los 10 ítems. El rango de puntuación total es de 0 a 60. Una puntuación total más alta se puede interpretar como un mayor nivel general de crecimiento postraumático el cual la persona experimenta. Muestra que la persona percibe haber experimentado cambios positivos significativos en varias áreas de su vida a raíz de la adversidad. Una puntuación baja significa que no se

ha logrado experimentar un cambio significativo en la vida de la persona que sufrió el trauma.

En cuanto a las propiedades psicométricas en el estudio de Cann et al. (2010), se reportó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.86 y 0.89 para el PTGI-SF, mostrando así un alto grado de fiabilidad interna. En el contexto hispano hablante, en el estudio de Castro et al. (2015) se encontró una estructura factorial coincidente con la original de cinco factores, con un alfa de Cronbach de 0.83 para la escala global, lo que significa que existe fiabilidad sólida y una validez convergente.

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población femenina está conformada por 658 participantes del Centro de Privación de Libertad (CPL) Tungurahua N.º 1. Se logro acceder a la población mediante el uso del convenio institucional entre la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA) y el Ministerio de Defensa. Adicionalmente, se envió un oficio dirigido a la directora del Centro, solicitando la autorización correspondiente. Posteriormente, se realizó una socialización presencial del proyecto de investigación con las personas privadas de libertad, con el fin de obtener el consentimiento informado de manera física y personal por parte de cada participante, previo a la aplicación de los instrumentos. Sin embargo, por fines de investigación y considerando criterios de inclusión previamente establecidos, la población quedo constituida por 249 participantes. Las mujeres que conforman esta investigación se encuentran en un rango de edad entre 18 y 65 años, lo que coincide con los parámetros de los instrumentos aplicados, los cuales evalúan salud mental en poblaciones adultas. La información sobre la población fue validada y proporcionada por la psicóloga del centro, para así garantizar la representatividad y pertinencia de los datos utilizados.

Muestra

La muestra dentro de este estudio estuvo conformada por 249 mujeres del Centro de Privación de Libertad (CPL) Tungurahua N.º 1 de distintos pabellones. La recopilación de datos se llevó a cabo durante dos semanas del mes de abril del año 2025 dentro de los horarios establecidos por el personal del centro y siguiendo los lineamientos éticos establecidos. Las evaluaciones se realizaron de manera presencial y colectiva respetando la disposición y el tiempo de las participantes. El tiempo estimado de duración para la aplicación de los instrumentos fue aproximadamente de 20 a 30 minutos.

Muestreo

En la presente investigación se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para llevar a cabo este proceso se estableció ciertos criterios de inclusión los cuales fueron: las participantes debían ser adultas y encontrarse en el Centro de Privación de Libertad (CPL) Tungurahua N.º 1, contar con un nivel básico de escolaridad para la comprensión de los instrumentos aplicados, aceptar participar en el estudio mediante un consentimiento informado y recibir la evaluación de manera presencial, en formato físico y aplicada en vivo. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: no presentar el nivel mínimo de escolaridad requerido, no aceptar participar voluntariamente en la investigación, presentar dificultades cognitivas que impidan la comprensión de la prueba o no encontrarse disponible durante el periodo de aplicación.

Caracterización de la muestra

En cuanto a la caracterización de la población se presentan los datos sociodemográficos evaluados con la finalidad de describir las características de los evaluados. Los datos se clasificaron de la siguiente manera: caracterización sociodemográfica personal, salud, familiar y de delito.

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica

Variables	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	249	20,00	73,00	39,3213	11,85978
		Fr		%	
Nacionalidad					
Ecuatoriana		217		87,1	
Española		22		8.8	
Venezolana		4		1.6	
Colombiana		6		2.4	
Estado Civil					
Soltera		131		52.6	
Casada		54		21.7	
Unión Libre		30		12.0	
Divorciada		23		9.2	
Viuda		11		4.4	
Nivel de estudios					
Sin estudios		13		5.2	
Primarios		73		29.3	
Secundarios		110		44.2	
Superiores no universitarios		27		10.8	
Universitarios		25		10.0	
Master		1		0,4	
Situación laboral antes de prisión					
Desempleada		45		18.1	
Labores de hogar		74		29.7	
Trabajo tiempo parcial		59		23.7	
Jubilada		3		1.2	
Estudiante		25		10.0	
Trabajo tiempo completo		43		17.3	

Fuente: elaboración propia.

En relación con la edad, las participantes del estudio se encuentran mayoritariamente en una etapa adulta intermedia, lo que sugiere una población con experiencias de vida diversas y en pleno desarrollo de su ciclo vital. La mayoría de ellas son de nacionalidad ecuatoriana, lo que refleja una representación local predominante en la muestra.

Respecto al estado civil, se observa que muchas de las mujeres privadas de libertad no han contraído matrimonio, lo que podría estar relacionado con dinámicas familiares o sociales particulares. En cuanto al nivel educativo, la mayoría cuenta con formación secundaria, aunque también es significativa la presencia de mujeres con educación primaria, lo que indica un acceso limitado a niveles superiores de instrucción.

Finalmente, antes de su ingreso a prisión, una parte considerable de estas mujeres se dedicaba a labores del hogar o desempeñaba trabajos de medio tiempo, lo que sugiere una inserción laboral mayoritariamente informal y posiblemente precaria.

Tabla 2. Caracterización sociodemográfica: Salud

Variables	Fr	%
Tienes problemas de salud mental diagnosticado		
Si	23	9.2
No	225	90.4
Recibe tratamiento para salud mental		
Si	5	2.0
No	241	96.8
Psicoterapia	2	0.8
Psiquiátrico	1	0.4
Tipo de condición mental		
Ninguna	230	92.4
Depresión	6	2.4
Esquizofrenia	4	1.6
Bipolaridad	2	0.8
Tienes problemas de salud física		
Si	33	13.3
No	191	76.7
Diabetes	4	1.6
Problemas articulares	3	1.2
Hipertensión	2	0.8
Recibe tratamiento para salud física		
Si	19	7.6
No	226	90.8
Farmacológico	4	1.6
Discapacidad oficialmente reconocida		
Si	12	4.8
No	237	95.2

Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a la salud mental, la gran mayoría de las mujeres privadas de libertad no reporta haber recibido un diagnóstico formal, lo que podría indicar una baja detección o subregistro de estas condiciones dentro del sistema penitenciario. Solo una pequeña parte de las participantes manifestó tener algún diagnóstico relacionado con su salud mental. A pesar de ello, son muy pocas las que reciben

algún tipo de tratamiento, siendo la psicoterapia y el tratamiento psiquiátrico opciones poco frecuentes entre las internas.

En cuanto a los tipos de condiciones mentales identificadas, los casos reportados se relacionan principalmente con trastornos como la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar, aunque estos se presentan en una proporción muy reducida dentro del grupo.

Respecto a la salud física, la mayoría de las mujeres no manifiesta tener problemas en este ámbito. Sin embargo, un grupo menor sí reporta afecciones físicas, aunque solo una fracción de ellas se encuentra actualmente en tratamiento, principalmente a través de medicamentos.

Finalmente, en lo que se refiere a la presencia de discapacidades oficialmente reconocidas, casi todas las participantes indicaron no tener ninguna, siendo muy pocos los casos en los que se reporta una discapacidad registrada.

Tabla 3. Caracterización sociodemográfica: Familiar

Variables Sociodemográficas	Fr	%
Es madre		
Si	224	90,0
No	25	10,0
Edad promedio de todos los hijos		
0	24	9,6
1-12 meses	8	3,6
1-10 años	73	29,3
11-20 años	77	30,9
21-30 años	38	15,3
31-40 años	13	5,2
41-50 años	6	2,4
Tutela hijos		
Ninguno	23	9,2
Si	132	53,0
No	93	37,3
Edad madre primer hijo		
0	24	9,6
10-20 años	180	72,3
21-30 años	38	15,3
31-40 años	6	2,4
Convivia con sus hijos antes de prisión		
Ninguno	21	8,4
Si	190	76,3
No	37	14,9
Sus hijos la visitan		
Ninguno	22	8,8
Si	158	63,5
No	69	27,7

Fuente: elaboración propia.

En relación con la maternidad, se observa que la gran mayoría de las mujeres privadas de libertad son madres, lo que evidencia una fuerte presencia de esta condición dentro del grupo estudiado. La edad de sus hijos se concentra principalmente en etapas de la infancia y adolescencia, lo que sugiere que muchas de estas mujeres tienen hijos que aún dependen emocional y económicamente de ellas.

A pesar de su situación de reclusión, una parte significativa de las participantes mantiene la tutela de al menos uno de sus hijos, lo que refleja la existencia de

vínculos familiares activos y posiblemente un esfuerzo por conservar el rol materno desde el contexto penitenciario.

En cuanto a la edad en la que se convirtieron en madres por primera vez, se identifica una tendencia hacia la maternidad temprana, lo que podría estar relacionado con factores sociales, económicos o educativos. Además, antes de su ingreso a prisión, la mayoría convivía con sus hijos, lo que refuerza la idea de una relación cercana y cotidiana con ellos.

Finalmente, muchas de estas mujeres continúan recibiendo visitas de sus hijos durante su tiempo en prisión, lo que indica que, a pesar de las barreras físicas y emocionales que impone el encierro, los lazos afectivos se mantienen y siguen siendo una parte importante de sus vidas.

Tabla 4. Caracterización sociodemográfica: Delito

Variables Sociodemográficas	Fr	%
Delito ingreso actual		
Droga	138	55.4
Homicidio	12	4.8
Delincuencia organizada	19	7.6
Robo	31	12.4
Asesinato	16	6.4
Tiempo de sentencia		
1-12 meses	54	21.7
1-5 años	107	43.0
6-10 años	33	13.3
11-15 años	13	5.2
16-20 años	17	6.8
21-30 años	10	4.0
31-40 años	13	5.2
Tiempo en prisión después de la última condena		
1-12 meses	104	41.8
1-5 años	106	42.7
6-10 años	30	12.1
11- 20 años	8	3.2
Es primera vez en prisión		
Si	169	67.9
No	78	31.3
Tiene o ha tenido familiares en prisión		
Si	114	45.8
No	126	50.6
Indicar parentesco		
Ninguno	128	51.4
Padre	8	3.2
Madre	6	2.4
Hermanos	39	15.7
Pareja	10	4.0
Hijos	12	4.8
Tíos	12	4.8
Primos	11	4.4

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los delitos por los cuales las mujeres ingresaron al sistema penitenciario, se observa una marcada prevalencia de infracciones relacionadas con drogas, lo que sugiere una fuerte vinculación con contextos de vulnerabilidad económica y redes delictivas asociadas al narcotráfico. Otros delitos como el robo y la delincuencia organizada también están presentes, aunque en menor medida, lo que refuerza la idea de una participación en actividades ilícitas vinculadas a la subsistencia o a estructuras criminales más amplias.

Respecto al tiempo de condena, la mayoría de las mujeres cumple penas de corta a mediana duración, lo que podría estar relacionado con la naturaleza de los delitos cometidos y con políticas penales que no necesariamente contemplan medidas alternativas a la privación de libertad. De igual forma, el tiempo transcurrido desde la última condena varía, aunque predominan aquellas que han permanecido en prisión entre uno y cinco años, lo que indica una población con cierta estabilidad dentro del sistema carcelario.

En relación con la experiencia carcelaria, para muchas de estas mujeres esta es su primera vez en prisión, lo que puede implicar un proceso de adaptación complejo y emocionalmente desafiante. No obstante, también se evidencia que una parte significativa ha tenido vínculos familiares con personas privadas de libertad, especialmente hermanos, lo que podría reflejar patrones de criminalización dentro de ciertos entornos familiares o comunitarios.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de las variables

En el siguiente apartado se realizará un análisis descriptivo de los resultados obtenidos de los reactivos: Cuestionario De Regulación Emocional (ERQ) e Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI-SF) dirigidos a una muestra de mujeres privadas de la libertad. Las preguntas de ambos instrumentos han sido agrupadas de manera correspondiente según sus dimensiones, con el objetivo de identificar los niveles de regulación emocional y crecimiento postraumático en esta población.

Con base en los datos recopilados a través del proceso de aplicación se procedió a realizar un análisis descriptivo-correlacional. En las siguientes tablas se presentarán los resultados de la media, desviación estándar, mínimo, máximo, así como los puntajes alcanzados en la escala.

Tabla 5.

Análisis descriptivo de los resultados de la escala de regulación emocional (ERQ)

Dimensiones	Min	Max	M	DE
Reevaluación Cognitiva	1	7	5,71	1,97
Supresión Expresiva	1	7	5,50	2,09

Nota: 249 observaciones; M: media aritmética; DE: Desviación Estándar; Min: mínimo; Max: máximo:

Como se puede ver en la tabla 5 en la dimensión de Reevaluación cognitiva se obtuvo una media de 5,71 y una desviación estándar de 1,974 lo que significa que existe una considerable presencia de esta estrategia de regulación emocional en las mujeres evaluadas. Por otro lado, en la dimensión de supresión expresiva se obtuvo una media de 5,50 con una desviación estándar de 2,09 reflejando también una elevada frecuencia del uso de esta estrategia, aunque es ligeramente menor que la reevaluación. Estos resultados nos indican que las participantes tienden a reinterpretar cognitivamente sus situaciones emocionales con el fin de cambiar su impacto emocional al igual que a inhibir la expresión externa de sus emociones.

Según Peñafiel (2022) en contextos de estrés en este caso como el encierro la reevaluación cognitiva suele ser más adaptativa y frecuente en comparación a la supresión expresiva lo que puede estar vinculada a una mayor carga emocional no exteriorizado. Este hallazgo coincide con lo señalado por Espinoza y Trelles (2021) quién es en su investigación encontraron que las estrategias de reevaluación y de su presión son comúnmente utilizados como mecanismos de afrontamiento ante situaciones adversas.

Tabla 6.

Análisis descriptivo de los resultados del Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI-SF)

Dimensiones	Min	Max	M	DE
Relación con los demás	0	7	4,32	2,13
Nuevas posibilidades	0	7	4,64	2,06
Fortaleza personal	0	7	4,65	2,12
Cambio espiritual	0	7	4,73	2,08
Apreciación de la vida	0	7	4,83	4,46

Nota: 249 observaciones; M: media aritmética; DE: Desviación Estándar; Min: mínimo; Max: máximo:

Cómo se observa en la tabla 6, la dimensión apreciación de la vida presentó una media de 4,73 y una desviación estándar de 2,07 este resultado refleja que por lo general las mujeres privadas de libertad tienden a reconocer con una mayor intensidad el valor de la vida de sí mismas y muestran una actitud agradecida frente a lo cotidiano. Esta puntuación sugiere que el trauma en vez de generar solamente consecuencias negativas también puede haber promovido una nueva forma de percibir el presente y las pequeñas cosas que antes pasaban desapercibidas.

Según Vanhooren, Leijssen y Dezutter (2018) en su estudio encontraron que la búsqueda de apoyo emocional y la búsqueda de sentido de la vida están positivamente vinculadas con el crecimiento postraumático sobre todo la búsqueda de significado, esto se relaciona con una mayor apreciación de la vida durante la carcelación ya que existe un cambio positivo en la percepción de uno mismo y del entorno.

3.2. Análisis de normalidad regulación emocional y crecimiento postraumático

Tabla 7.

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov

	Estadístico	Gl	Sig.
Total de Regulación Emocional	0,160	13	,200*
Reevaluación Cognitiva	0,207	10	,200*
Supresión Expresiva	0,174	13	,200*
Total de Crecimiento Postraumático	0,211	8	,200*
Relación con los demás	0,235	8	,200*
Nuevas posibilidades	0,222	7	,200*
Fortaleza personal	0,217	8	,200*
Cambio espiritual	0,226	9	,200*
Apreciación de la vida	0,217	9	,200*

Nota: 249 observaciones; M: media aritmética; DE: Desviación Estándar; Min: mínimo; Max: máximo:

En la presente investigación se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para evaluar si las variables se distribuyen normalmente en la muestra de estudio. Esta prueba se aplica en investigaciones con muestras grandes ($n \geq 50$), compara la distribución normal teórica con la distribución empírica de los datos obtenidos. Según Ghasemi y Zahediasl (2012) un valor de significancia (p) mayor a 0,05 indica que se acepta la hipótesis nula de normalidad y se rechaza la hipótesis alternativa.

Los resultados obtenidos mostraron valores de significancia de 0,200 para las dos variables y sus respectivas dimensiones lo que supera el umbral de 0,05. Es así como se puede asumir que los datos de las variables de estudio se distribuyen normalmente en esta muestra.

Dado que se cumple el supuesto de normalidad se procedió a utilizar pruebas paramétricas que nos ayudan al análisis de correlación entre las variables. En la presente investigación se empleó el coeficiente de correlación de Pearson, el cual mide la dirección y la fuerza de la relación lineal entre dos variables cuantitativas. Según Schober, Boer y Schwarte (2018) utilizar el coeficiente de Pearson es adecuado cuando los datos son continuos y se distribuyen normalmente, permitiendo así una interpretación precisa de la relación entre las dos variables de estudio.

3.3. Análisis correlacional

Planteamiento de la hipótesis

Ho: La regulación emocional no favorece el crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad.

Hi: La regulación emocional favorece el crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad.

Correlación de variables

Tabla 8.
Análisis correlacional de la totalidad de los cuestionarios

		RE	TOTAL_H
Rho de Pearson	RE	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	1 ,173** ,006
	CPST	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	,173** ,006 1 .

Nota: 249 observaciones

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

En la presente tabla se puede observar el resultado del análisis correlacional general entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático utilizando el coeficiente de Pearson. Se observa un valor de $r = 0.173$, con una significancia de $p = 0.006$ lo que significa que existe una correlación positiva leve estadísticamente significativa al nivel de 0.01. Esto quiere decir que en la muestra evaluada a mayor regulación emocional se asocian niveles ligeramente más altos de crecimiento postraumático.

Según Hernández Lalinde et al. (2018) la magnitud del coeficiente sugiere una relación débil, se presentan valores entre 0.10 y 0.29 lo que corresponde a efectos pequeños. Esta relación leve se puede explicar por el hecho de que la regulación emocional es sólo uno de los muchos factores psicológicos que se encuentran implicados en el desarrollo del crecimiento postraumático, pueden ser influenciados también por elementos como el contexto, el apoyo social, la resiliencia entre otros.

Este resultado se respalda teóricamente en el modelo de Mérola (2022) quienes menciona que la capacidad de regulación emocional de una persona contribuye al procesamiento del trauma y al desarrollo de un crecimiento personal posterior a lo vivido, aunque no de forma determinante. En otras palabras, las personas que logran manejar sus emociones de una manera correcta podrían llegar a tener mejores condiciones reinterpretar su trauma y encontrar un sentido constructivo lo cual se puede evidenciar en las dimensiones como fortaleza personal, apreciación de vida y nuevas posibilidades.

En la investigación de Kalaitzaki et al. (2021) se encontró una correlación baja pero significativa entre la resiliencia y el crecimiento postraumático en adultos que habían atravesado eventos estresantes. Al igual que en la investigación de Marois et al. (2020) se halló que en las personas expuestas a traumas prolongados la regulación emocional funciona como un recurso que protege y favorece el ajuste positivo.

Tabla 9. Correlación por dimensiones

Reevaluación Cognitiva	Supresión Expresiva	Relación con los demás	Nuevas posibilidades	Fortaleza Personal	Cambio espiritual	Apreciación por la vida
Reevaluación Cognitiva	1	,760**	,241**	,133*	,176*	,134*
Supresión Expresiva		1	,151*	,118	,146*	,114
Relación con los demás			1	,725**	,778**	,566**
Nuevas posibilidades				1	,875**	,688**
Fortaleza personal					1	,691**
Cambio espiritual						1
Apreciación de la vida						

Nota: Información obtenida de la investigación y procesada en el programa SPSS

Fuente: elaboración propia.

En la tabla de correlaciones se puede evidenciar la relación entre las dimensiones del cuestionario de regulación emocional (ERQ) y del inventario de crecimiento postraumático (PTGI-SF). En la dimensión de reevaluación cognitiva se puede observar que existe una correlación positiva y significativa con todas las dimensiones del crecimiento postraumático, aunque de magnitud baja. Específicamente presenta su mayor correlación con Relación con los demás ($r = .241$; $p < .01$) y Fortaleza personal ($r = .176$; $p < .01$), mientras que la relación con Nuevas posibilidades ($r = .133$; $p < .05$) y Cambio espiritual ($r = .134$; $p < .05$) es más débil, pero significativa. No se logra observar una correlación significativa con Apreciación de la vida ($p = .067$).

Por otro lado, en la dimensión de Supresión expresiva a pesar de ser una estrategia que es menos adaptativa, muestra correlaciones positivas y significativas, aunque bajas en dimensiones como Relación con los demás ($r = .151$; $p < .05$), Fortaleza personal ($r = .146$; $p < .05$), y en menor medida con Cambio espiritual ($r = .114$; $p = .073$), aunque esta última no alcanza significancia estadística. Esto podría indicarnos que, en el contexto de privación de libertad la supresión expresiva podría estar funcionando como una estrategia de adaptación situacional ante este entorno.

Cabe recalcar que las correlaciones más altas del PTGI-SF se dan entre sus propias dimensiones, específicamente entre Nuevas posibilidades y Apreciación de la vida ($r = .901$; $p < .01$), así como entre Fortaleza personal y Nuevas posibilidades ($r = .875$; $p < .01$), lo cual afirma la coherencia interna del crecimiento postraumático como un constructo y su tendencia a manifestarse en varios aspectos de la vida.

Los resultados muestran que tanto la reevaluación cognitiva y la supresión emocional están relacionadas con distintos aspectos del crecimiento postraumático, aunque en magnitudes leves. Estos resultados coinciden con estudios previos que se señalan que las estrategias de regulación emocional pueden facilitar procesos de reconstrucción personal tras experimentar un trauma (Folkman & Moskowitz, 2000; Kalaitzaki et al., 2021).

CONCLUSIONES

- En la presente investigación se identificó una relación estadística leve entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático en las mujeres privadas de libertad; por ello se colige que, a mayor presencia de regulación emocional, mayor probabilidad para desarrollar crecimiento postraumático, aunque de forma moderada.
- En cuanto a la fundamentación teórica se logró sustentar que, la regulación emocional y el crecimiento postraumático son procesos fundamentales en el estudio de la salud mental, específicamente en contextos vulnerables como los entornos de privación de libertad; estos procesos no sólo permiten entender cómo las personas enfrentan experiencias adversas, sino también como pueden transformarlas en oportunidades de cambio.
- Con base en los resultados diagnósticos de la regulación emocional, se logró identificar que las mujeres evaluadas muestran una presencia alta de en esta variable de investigación, especialmente en la estrategia de reevaluación cognitiva, gracias a la gestión con recursos internos de afrontamiento emocional. Por otro lado, en cuanto al crecimiento postraumático se observó niveles medios y altos, especialmente en las dimensiones de apreciación de la vida y fortaleza personal, lo cual sugiere que varias participantes han logrado encontrar valor y transformación positiva en medio del encierro.
- Finalmente, en el análisis correlacional se logró evidenciar una relación positiva entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático, aunque de magnitud baja. Por lo tanto, las mujeres que logran regular mejor sus emociones tienden a presentar mayor crecimiento postraumático, pero éste no depende exclusivamente de dicha regulación; en consecuencia, se concluye que la regulación emocional puede ser un factor facilitador y protector, pero el crecimiento postraumático es un fenómeno complejo en el cual se involucran otros elementos como el apoyo social, el entorno, y la historia personal.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que, en futuras investigaciones, se aborde el estudio de la regulación emocional y el crecimiento postraumático en poblaciones no clínicas, como estudiantes universitarios, personas en proceso de duelo, sobrevivientes de violencia o trabajadores en entornos de alta exigencia emocional. Esto ayudará a identificar similitudes y diferencias en la forma en que las personas enfrentan experiencias adversas fuera del sistema penitenciario, y con ello, aportar a la investigación científica y académica con información actualizada.
- Se recomienda promover una mayor investigación desde el enfoque de la psicología positiva en contextos clínicos y carcelarios, en la actualidad predomina el estudio desde perspectivas centradas en la psicopatología. Es importante incluir enfoques que valoren la resiliencia, el desarrollo y el crecimiento personal, aportarían una visión más integral y humanizada de la salud mental en estos contextos.
- Finalmente es necesario que las instituciones penitenciarias creen espacios psicoeducativos que promuevan el fortalecimiento emocional y el acompañamiento psicológico; estas acciones benefician el bienestar de las internas durante su estancia en el centro, además que contribuyen a su reintegración social en un futuro.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691612459518>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arenas & Pantoja (2020). Alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa: cinco emociones primarias desde la voz de un grupo de niñas y niños de la ciudad Popayán (Cauca) y Pereira (Risaralda) de Colombia [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica de Pereira]. *Repositorio Institucional UTP*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11059/12918>
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Editorial Episteme. Recuperado de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (5.^a ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Avilés González, K. M., & Ramos Vecillas, J. P. (2020). Caracterización de las emociones de alegría y tristeza con base al análisis de frecuencia cardiaca y resistencia galvánica [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. *Repositorio Institucional UPS*. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18398>

- Bautista, Y. L., Casanova, R. K., Cubides, D. P., & Curtidor, M. L. (2018). Entre el miedo y la alegría: Emociones silenciadas de las personas privadas de la libertad en Colombia. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Recuperado de https://www.academia.edu/122691978/Entre_el_miedo_y_la_alegr%C3%A1Da_emociones_silenciadas_de_las_personas_privadas_de_la_libertad_en_Colombia
- Bericat, E. (2012). Emociones. Universidad de Sevilla. *Sociopedia,isa*, 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1177/205684601361> Recuperado de <https://idus.us.es/items/24f5f49e-98b0-4171-827a-88115bfa333f>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, España: Editorial Síntesis. Recuperado de <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Blanco, A. (2019). La Emoción y sus Componentes. Recuperado de [Grupoleide.com](https://grupoleide.com) website: <https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoción-y-sus-componentes.pdf>
- Bryngeldottir, H., & Halldorsdottir, S. (2022). "I'm a winner, not a victim": The facilitating factors of post-traumatic growth among women who have suffered intimate partner violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1342. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031342>
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. En L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(2), 127–137. <https://doi.org/10.1080/10615800903094273>
- Casado, D., & Moraleda, A. (2018). Reflexiones sobre el impacto de la privación de libertad en la dimensión emocional de los internos reclusos en los centros penitenciarios españoles. *Edetania: Estudios y propuestas socioeducativas*, (53), 225–240. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581960>
- Castellanos, N., & Díez, G. G. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74(5), 163–169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Cervera Pérez, I. M., López-Soler, C., & Alcántara-López, M. (2020). *Consecuencias del maltrato crónico intrafamiliar en la infancia: Trauma del desarrollo*. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 219–227. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2934>
- Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 83-91. <https://doi.org/10.1177/1754073910380967>

- Collazos Ticona, G. R. (2021). *Crecimiento postraumático y regulación emocional luego de una ruptura de pareja* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPUC_b0ca6ca6a0b84da63f388d58c5467719
- Cruz, C. (2019). Neuropsicología de la emoción: Una propuesta de terapia de preparación al mindfulness (Universidad Nacional Autónoma de México, México). Recuperado de https://repositorio.unam.mx/contenidos?c=pzb1vM&d=false&q=*&i=4&v=1&t=search_1&as=0
- De la Rosa Gómez, A., & Cárdenas López, G. (2016). Reacciones postraumáticas: Revisión desde una perspectiva dimensional. *Psicología Iberoamericana*, 24(1), 70–79. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133947583009/html/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2024). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Díaz Caballero, M. L., & Zapata Gallo, R. C. (2024). *Resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia de género en el distrito de Nuevo Chimbote* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_6806e23a8309f65ea4ec72e294458fb9/Details
- Education Professional International. (2017). Las emociones: Concepto y funciones. Recuperado de <https://www.divulgaciondinamica.es/emociones-concepto-funciones/>

- Espinoza Lituma, J. A., & Trelles Ludeña, K. N. (2021). Estrategias de regulación emocional cognitiva en mujeres víctimas de violencia de género en el Centro de Apoyo a la Mujer y la familia “Las Marías” de Paute-Azuay-Ecuador, Periodo 2021. Universidad de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/8de4407e-e1e6-404a-af65-a7f371f6ce68>
- Falco, Farías, & Reineró. (2020). *Reconociendo emociones* (Universidad Católica de Cordova). Recuperado de https://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2836/1/TF_Falco_Farias_Reineró.pdf
- Figueroa, R. A., Cortés, P. F., Accatino, L., & Sorensen, R. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo. *Revista Médica de Chile*, 144(5), 643–655. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000500013>
- Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1–6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- García, F., Villagrán, L., Wlodarczyk, A., & Cova, F. (2015). Perspectivas acerca del crecimiento postraumático. En M. Bilbao, D. Páez, & J. C. Oyanedel (Eds.), *La felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar* (pp. 107–126). Santiago de Chile: RIL Editores. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/294891239_Perspectivas_acerca_del_crecimiento_postraumatico
- García, M. L., & Gil, J. (2016). Diseño de cuestionarios para la recogida de información en la investigación social. *Revista de Ciencias Sociales*, 22(2), 45–58. <https://www.redalyc.org/pdf/1696/169617616006.pdf>

- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians*. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Gómez & Calleja (Eds.). (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición (Vol. 8). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las emociones: Revisión actualizada. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 4527–4557. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. Recuperado de http://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/gross_2015.pdf
- Gross, J. J., & Tompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations
- Guashca , L. A. (2025). *Aprendizaje para la regulación emocional en personas privadas de libertad* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/14b885a1-374f-4774-91a6-7beecd2b3c9d>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816.

- Hernández Lalinde, J. D., Espinosa Castro, F., Rodríguez, J. E., Chacón Rangel, J. G., Toloza Sierra, C. A., Arenas Torrado, M. K., Carrillo Sierra, S. M., & Bermúdez Pirela, V. J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5). Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/items/112f1aa0-4e25-419f-805a-aac7f53fa5ef>
- Hernández León, Y. (2020). *Trastorno de estrés postraumático* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de La Laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19751/Trastorno%20de%20Estrés%20Postraumatico%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández, D., Colunga Santos, S., & Matos, A. G. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey. *Didáctica y Educación*, 11(4), 135–146. Recuperado de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1062/1057>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mcgraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Jiménez Ruiz, L. K., Redondo Marín, M. P., & Mahecha Duarte, D. P. (2020). Malestar psicológico y resiliencia en mujeres privadas de la libertad en Colombia. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 93, 217–233. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7621429>

- Kalaitzaki, A., Tamiolaki, A., & Rovithis, M. (2021). Posttraumatic growth and resilience in the aftermath of trauma: A literature review on the role of emotion regulation. *Journal of Loss and Trauma*, 26(6), 511–533. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757994>
- Laforga Simón, M. (2021). *Estudio del trastorno del estrés postraumático en profesionales de enfermería en urgencias y emergencias* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51901/TFG-H2299.pdf>
- López Moreno, D., Puddington, M. M., Jaramillo, M. F., Moiseff, C., Gagliesi, P., & Stoewsand, C. (2017). Evaluación de un programa de mindfulness. Efectos preliminares sobre regulación emocional y sintomatología. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(3), 1–16. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333153776001.pdf>
- López, V., & Pérez, M. (2022). New Psychometric Evidence of a Bifactor Structure of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in Ecuadorian College Students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 15(1), 123–138. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0109>
- Luna, F. G., Marino, J., Garcia, R., Jaldo, R., Leaniz, A. F., Foa Torres, G., & Acosta Mesas, A. (2016). Conectividad cerebral en la regulación emocional: La solución de problemas emocionales. *Psicológica*, 37(1), 35–59. <https://www.redalyc.org/pdf/169/16943586003.pdf>
- Marino, J., Silva, J., Luna, M., & Mesas, A. (2014). Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional. *Neuropsicología Latinoamericana*, 6(1), 1-15. Recuperado de https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/view/212/164

Marois, A., et al. (2020). Emotion regulation and post-traumatic growth in prolonged adversity. *Frontiers in Psychology*, 11, 1873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01873>

Maureira & Sánchez (2011). Emociones biológicas y sociales. *Psiquiatría Universitaria*, 7(2), 183–189. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/271328581_Emociones_biologicas_y_sociales

Mérola, G. B. (2022). Estrés y crecimiento postraumático durante la pandemia de COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.306>

Mestre, J. M., & Guil, R. (2012). La regulación de las emociones: Una vía para la adaptación. Madrid: Editorial Pirámide. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/230886659_LA_REGULACION_DE_LAS_EMOCIONES_UNA_VIA_PARA_LA_ADAPTACION

Molina Arias, M., & Ochoa Sangrador, C. (2013). Estudios observacionales (I). Estudios transversales. Medidas de frecuencia. Técnicas de muestreo. *Evidencias en Pediatría*, 9(72), 1–4. Recuperado de <https://evidenciasenpediatria.es/articulo/6396/estudios-observacionales-i-estudios-transversales-medidas-de-frecuencia-tecnicas-de-muestreo>

Morales Sánchez, L., Gil Olarte, P., Gómez Molinero, R., & Guil, R. (2019). Estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en mujeres con y sin cáncer de mama. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666010>

Muñiz, J. (2010). *Psicometría*. Alianza Editorial. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Julio-Meneses-2/publication/293121344_Psicometria/links/584a694408ae5038263d9532/Psicometria.pdf

Nicolau, A. (2022). Propuesta de intervención basada en el crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia de género en pareja [UNIVERSIDAD DE ALCALÁ]. https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/51430/TFM_NICOLAU_VAQUER_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Northeast & Caribbean ATTC. (2022). *Una mirada amplia al trauma emocional*. Addiction Technology Transfer Center Network. Recuperado de https://attcnetwork.org/products_and_resources/una-mirada-amplia-al-trauma-emocional/

Pabón Silva, M. L. (2024). *Caracterización de las dimensiones de impulsividad, agresividad, empatía y regulación emocional en una muestra de personas privadas de la libertad en la Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bucaramanga* [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstreams/7730df6c-a01b-4a33-9ae7-7e19b5de597b/download>

Padilla Flores, M. C. (2019). *Empoderamiento y resiliencia en mujeres privadas de su libertad de un establecimiento penitenciario de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5773>

Pagano, A., & Vizioli, M. (2021). Adaptación argentina del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 21(1), 93–111. Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/3881/630>

- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Peñafiel, K. M. (2022). Supresión expresiva y reevaluación cognitiva en personas en situación de movilidad humana de la fundación Arisf (Universidad Central del Ecuador, Quito). Recuperado de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a0d39e23-1a4e-44d7-b9c0-3080b5539940/content>
- Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. R., & Prieto, G. (2020). *Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional*. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 116–124. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
- Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: Claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1–33. Recuperado de <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

- Ravelo, E. (2013). Descripción de factores sociodemográficos y socioafectivos y su relación con el desempeño académico de los estudiantes de cuarto semestre de Psicología de una institución de educación superior. *Psicogente*, 16(29), 13–31. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113766.pdf>
- Ressler, K. J., Berretta, S., Bolshakov, V. Y., Rosso, I. M., Meloni, E. G., Rauch, S. L., & Carlezon, W. A. Jr. (2022). Post-traumatic stress disorder: Clinical and translational neuroscience from cells to circuits. *Nature Reviews Neurology*, 18(5), 273–288. <https://doi.org/10.1038/s41582-022-00635-8>
- Rodríguez, D., Pinilla, D., Ayala, Y., & Otálora, D. (2021). *¿Qué se ha reportado sobre la reevaluación cognitiva y la regulación emocional en los adolescentes?* Universidad El Bosque. Recuperado de <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5235>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141–146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rojas Campos, M. (2016). *Trastorno de estrés postraumático*. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 73(619), 233–240. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/619/art07.pdf>
- Ruiz Pérez, J. I. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 547–561. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80539308.pdf>

- Ruiz, (2022). Supresión emocional y síntomas somáticos: Estudio realizado con docentes del Colegio El Valle de Occidente del municipio de Quetzaltenango, departamento de Quetzaltenango [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Recuperado de https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp-content/uploads/2022/09/0265d8ed258d-TESIS_FINAL_ELIZABETH_MARIAN_RUIZ_MONTERROSO_1580717.pdf
- Ruiz, A. L., & Guerrero Ángeles, E. A. (2017). Afectaciones psicológicas en personal de primera respuesta: ¿Trastorno por estrés postraumático o estrés traumático secundario? *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2), 252–265. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233256001001.pdf>
- Saldaña García, J. (2014). Trauma, personalidad y resiliencia. Una visión aproximada desde la psicoterapia breve integrada. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Recuperado de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Trauma__personalidad_y_resiliencia.pdf
- Salovey, & Mayer. (1990). *Emotional intelligence*. Recuperado de http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf
- Sampieri, R. H.(2018). *Fundamentos de metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education. 9(3), 1-6.
- Sattler, D. N., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: Relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress and Health*, 30(5), 356–365. <https://doi.org/10.1002/smi.2608>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). *Correlation coefficients: appropriate use and interpretation*. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>

- Schuder, M. R., & Lyons-Ruth, K. (2004). *Cumulative trauma and symptom complexity: A developmental perspective*. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 5–15. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014676.36523.3e>
- Sierra-Murguía, M. A., Padrós Blázquez, F., & Fuentes-Balderrama, J. (2025). Propiedades psicométricas del Inventario de Crecimiento Postraumático en pacientes oncológicos mexicanos. *Psicología Iberoamericana, 33*(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v33i1.795>
- Squillace, Menéndez, & Ferreres, A. R. (2021). Emociones: Una perspectiva desde la psicología evolucionista. *Revista Neuropsicología Latinoamericana, 13*, 23–41. doi:10.5579/rnl.2021.0728
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services. Treatment improvement protocol TIP Series 57*. HHS Publication No. (SMA) 14-4816. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Tabernerero, C., & Politis, D. G. (2013). Reconocimiento de emociones básicas y complejas en una variante del test de lectura de la mente en los ojos. *Neurología Argentina, 5*(1), 18–27. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-reconocimiento-emociones-basicas-complejas-variante-S1853002812001565>
- Torres-Valentín, M. L., Martínez-Taboas, A., Sayers-Montalvo, S. K., & Padilla-Cotto, L. (2015). *Crecimiento postraumático en estudiantes de psicología clínica*. *Ciencias de la Conducta, 30*(1), 1–15. Recuperado de <https://www.cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/view/79>
- Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2018). Coping strategies and posttraumatic growth in prison. *The Prison Journal*. <https://doi.org/10.1177/0032885517753151>

- Vargas, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225–240. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vásquez, C. X. (2011). El estrés postraumático y las condiciones familiares en los niños y adolescentes (Tesis de grado). Universidad Central del Ecuador. Recuperado de <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/e9591797-20a3-4520-af36-07823f682c22>
- Vázquez, M. A. (2023). *Trastorno de estrés postraumático en migrantes sobrevivientes de violencia basada en género en la Fundación Haciendo Panas. Cuenca*. Universidad de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/57d7eb9d-bbf7-4759-bde3-a50cd97051a2>
- Villanova, C., Bridi, L., Rudnicki, T., & Lima, I. (2020). Posttraumatic growth and predictor variables in Brazilian women with breast cancer. *Psicooncología*, 17(1), 91–103. <https://dx.doi.org/10.5209/psic.68243>
- Villegas Fonseca, J. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/ca2a194a-67ae-4284-b259-7bdaf5ae90e1>

ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado y ficha sociodemográfica

CARTA INFORMATIVA DEL ESTUDIO Y HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

.....dei 2025

Objetivo del estudio: Establecer la relación entre la regulación emocional y el crecimiento postraumático en mujeres privadas de libertad

Se aplicarán los siguientes instrumentos:

ERQ

PST

Manifiesta:

- a) Que acepta libremente formar parte de este estudio.
- b) Que, en función de dicha opción libre, puede abandonar el estudio en el momento que lo desee. Del mismo modo la directora puede dar por concluida la evaluación si el participante no cumple las pautas establecidas.
- c) Que conoce por medio de la directora o de las evaluadoras que los datos proporcionados servirán exclusivamente para que, mediante diverso análisis, se logre dar respuesta a los objetivos y preguntas que se han planteado en este estudio.
- d) Que entiende que el estudio no implica ningún daño o riesgo.

Firma (Nombre e inicial del apellido)
 Participante

Siempre que la participante lo desee podrá recibir información sobre los resultados del estudio. Le agradezco el interés que ha manifestado por colaborar.

**Escuela de Psicología
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato**

Todos los datos obtenidos durante el estudio son absolutamente confidenciales y serán utilizados de forma disociada con fines de investigación y de publicación científica.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRAFICO Y DEL DELITO

Edad:	
Nacionalidad Ecuatoriana <input type="radio"/> Extranjera <input type="radio"/> Especificar..... Ambas <input type="radio"/> Especificar.....	
Estado Civil: Soltera:..... Casada:..... Unión Libre:..... Separada/Divorciada:..... Viuda:.....	
Nivel de Estudios: Sin estudios..... Primarios Secundarios..... Superiores no universitarios.....	
¿Situación laboral antes de prisión? Desempleada <input type="radio"/> Jubilada <input type="radio"/> Labores del hogar <input type="radio"/> Estudiante <input type="radio"/> Trabajo tiempo parcial <input type="radio"/> Trabajo tiempo completo <input type="radio"/>	
¿Tienes algún problema de salud mental diagnosticado? Si: No:	
¿Cuál? (Especificar):	
¿Estás recibiendo tratamiento para dichos problemas de salud mental? Si: No:	
¿Cuál? (Especificar tratamiento para los problemas de salud mental):	
¿Tienes algún problema de salud física? Si: No:	
¿Cuál? (Especificar):	
¿Estás recibiendo tratamiento para dichos problemas de salud física? Si: No:	
¿Cuál? (Especificar tratamiento para los problemas de salud física):	
¿Discapacidad oficialmente reconocida? Si: No:	
¿Cuál? (Especificar porcentaje discapacidad):	
¿Es usted madre? Si: No:	
¿Cuáles son las edades de sus hijos?:	
¿Tiene la tutela de su hijo o hijos ?	
¿Qué edad tenía usted cuando nació su primer hijo?	
¿Convivían con ellos antes de que ingresaran a prisión?	
¿Sus hijos lo visitan o se comunican con usted desde que está en prisión? Si: No:	
Delito por el que ingresó actualmente :.....	
¿Por cuanto tiempo le sentenciaron ? :.....	
¿Cuánto tiempo lleva en prisión desde última condena?.....	
Es la primera vez que ingresa a prisión. Si: No:	
Si ha indicado que sí, conteste lo siguiente: Número de veces que ha ingresado a prisión:.....	
Indique los delitos por los que ha ingresado anteriormente:.....	
Tiene o ha tenido familiares en prisión: Si: No:	
Indicar el parentesco:.....	

ANEXO 2. Cuestionario De Regulación Emocional – ERQ

ERQ

Instrucciones: Nos gustaría que respondiera algunas preguntas sobre su vida emocional, en particular, cómo controla (es decir, cómo regula y cómo maneja) sus emociones.

Para cada uno de los ítems utilice la siguiente escala: 1 ("totalmente desacuerdo") a 7 ("totalmente de acuerdo").

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

2.- Guardo mis emociones para mí mismo.

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

6.- Controlo mis emociones no expresándolas.

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

8.- Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentra.

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

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

1.Totalmente. 2 3 4 5 6 7.De acuerdo
en desacuerdo

ANEXO 3. Posttraumatic Growth Inventory- Short Form.

PTGI

Para cada una de las siguientes afirmaciones, indique cuánto cambio negativo o positivo está experimentando como consecuencia de su sentencia y tiempo en prisión.

	Un cambio positivo muy importante	Un cambio positivo importante	Un cambio algo positivo	Un cambio	Un cambio algo negativo	Un cambio negativo importante	Un cambio negativo muy importante
He cambiado la escala de valores de mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aprecio más el valor de mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He crecido espiritualmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He tomado un nuevo rumbo de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento mayor cercanía hacia los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que puedo arreglármelas mejor en los momentos difíciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento capaz de hacer cosas mejores en mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo más fe religiosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He descubierto que soy más fuerte de lo que pensaba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He aprendido lo maravillosas que son las personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>