



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ADOLESCENTES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo  
Clínico**

**Línea de Investigación:**

**DESARROLLO HUMANO Y SALUD MENTAL**

**Autor:**

Julio César Villegas Fonseca

**Director:**

Mg. Carlos Rodrigo Moreta Herrera

**Ambato – Ecuador**

**Noviembre 2023**

## DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **JULIO CESAR VILLEGAS FONSECA**, con cédula de ciudadanía **1803533742**, autor del trabajo de graduación intitulado: "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA", previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, 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 forma 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 se respeta los derechos del 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, se respeta las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, noviembre 2023



Julio César Villegas Fonseca

CC. 180353374-2

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR****SEDE AMBATO****APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO****Tema:****REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ADOLESCENTES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA****Línea de Investigación:****Desarrollo humano y salud mental****Autor:****Julio César Villegas Fonseca**

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Ps. Mg.

**CALIFICADOR**f. 

Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Ps. Mg.

**CALIFICADORA**f. 

Narcisa de Jesús Villegas Villacrés, Ps. Mg.

**CALIFICADORA**f. 

Varna Hernández Junco, Mg. PhD.

**DIRECTOR ESCUELA DE PSICOLOGÍA**f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**f. Pontificia Universidad  
Católica del EcuadorSECRETARIA GENERAL  
PROCURADURIA**Ambato – Ecuador****Noviembre 2023**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme permitido alcanzar esta profesión tan hermosa, a mis padres por siempre apoyarme en los buenos y malos momentos, gracias a sus consejos y palabras de aliento siempre encaminándome a la meta. A mis hermanos por ser parte fundamental de mi vida, a mi esposa e hijas Monse y Celes, que cada día me ayudan a ser una mejor persona.

## DEDICATORIA

Dedicó este trabajo a mi madre, Delia Lucia Fonseca Ortiz, que, gracias a su arduo trabajo y amor incondicional, ha logrado que todos sus hijos salgan adelante y sean personas de bien.

A mi padre Julio César Villegas Flores, que con sus consejos me ha encaminado en la vida y al cual tengo una profunda admiración y respeto.

A mi esposa que me apoya en cada momento de mi vida y a mis hijas por ser la alegría y felicidad de mi vida.

Al Ps. Cl. Rodrigo Moreta, quien me guió en el presente trabajo, con su motivación y constancia se logró culminar.

## RESUMEN

La presente investigación trata el estudio de la regulación emocional y bienestar psicológico, el mismo que plantea como objetivo identificar la relación existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua. Esta indagación se basó en una metodología de modalidad de tipo cuantitativa, paradigma positivista, nivel no experimental, con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal. La población investigada se conformó de 203 estudiantes entre los 12 y 17 años de diferentes unidades educativas de la provincia a los cuales se les aplicó una ficha Ad Hoc sociodemográfica y cinco encuestas psicométricas para obtener datos de forma eficaz a fin de conocer las características de los individuos investigados y alcanzar una visión general de la regulación emocional y bienestar psicológico. Estos instrumentos son Escala de Regulación Emocional, Escala de Afectos Positivo y Negativos, Escala de Satisfacción con la Vida, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E). Los resultados reflejaron que existe un nivel de correlación de 0,250, es decir, que hay una relación leve entre la variable regulación emocional y el bienestar psicológico en los adolescentes.

**Palabras clave:** Regulación emocional, bienestar psicológico, relación, adolescentes.

## ABSTRACT

This research deals with the study of emotional regulation and psychological well-being, the mime that aims to identify the relationship between emotional regulation and psychological well-being in adolescents in the province of Tungurahua. This inquiry was based on a quantitative modality methodology, positivist paradigm, non-experimental level, with a descriptive, correlational and cross-sectional scope. The population investigated was made up of 203 students between the ages of 12 and 17 from different educational units in the province to whom an Ad Hoc sociodemographic file and five psychometric surveys were applied to obtain data effectively in order to know the characteristics of the students. investigated individuals and achieve an overview of emotional regulation and psychological well-being. These instruments are the Emotional Regulation Scale, the Positive and Negative Effects Scale, the Satisfaction with Life Scale, the Ryff Psychological Well-Being Scale, and the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS-E). The results showed that there is a correlation level of 0.250, that is, there is a slight relationship between the emotional regulation variable and psychological well-being in adolescents.

**Keywords:** Emotional regulation, psychological well-being, relationship, adolescents.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	6
1.1. Regulación Emocional .....	6
1.2. Modelos explicativos de la Regulación Emocional.....	14
1.3. El Bienestar Psicológico .....	17
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	27
2.1. Metodología de investigación .....	27
2.2. Población y muestra .....	29
2.3. Tipo de recolección de la información .....	32
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	37
3.1. Análisis descriptivo de las variables.....	37
3.2. Análisis correlacional .....	40
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES .....	47
BIBLIOGRAFÍA .....	48

**ÍNDICE DE TABLAS**

Figura 1. Proceso de evaluación.....	7
Figura 2. Procesos de regulación emocional.....	8
Figura 3. Componentes del Bienestar Psicológico .....	19
Figura 4. Clasificación del Bienestar.....	20
Figura 5. Dimensiones del modelo de Bienestar psicológico propuesto por Ryff .	21

**ÍNDECE DE CUADROS**

Cuadro 1. Modelos Descriptivos-Explicativos del Bienestar Psicológico .....	22
Cuadro 2. Factores determinantes del bienestar psicológico.....	23

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de la muestra.....	30
Tabla 2. Caracterización académica de la muestra.....	31
Tabla 3. Caracterización salud mental.....	31
Tabla 4. Análisis descriptivo del Cuestionario de Regulación Emocional .....	37
Tabla 5. Escala de Afectos Positivos y Negativos .....	38
Tabla 6. Escala de Satisfacción con la Vida .....	38
Tabla 7. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff .....	39
Tabla 8. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E).....	40
Tabla 9. Correlación por dimensiones .....	42
Tabla 10. Correlación por dimensiones – Regulación Emocional (DERS-E) .....	44
Tabla 11. Correlación entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico .....	45

## INTRODUCCIÓN

El bienestar está vinculado con una serie de indicadores físicos, emocionales y sociales que se relacionan con la salud física y mental de las personas. Los estudios sobre el bienestar en niños y adolescentes es un área que requiere aportes investigativos; no obstante, en los últimos años, la investigación sobre este tema se ha incrementado notablemente, dado el creciente interés en los componentes psicosociales del entorno y la calidad de vida; esta estructura trasciende lo material e impregna factores emocionales y psicológicos. El interés por este tema proviene del campo de la psicología positiva, que se centra en el estudio científico de las experiencias, las características individuales y los aspectos positivos de las personas para prevenir la psicopatología (López y otros. 2020).

En la investigación realizada por Arias y otros (2021) se enfatiza en que la capacidad de regular las emociones a menudo se ve afectada durante la adolescencia; esta es una etapa del desarrollo caracterizada por un alto grado de inestabilidad. Por su parte, Bahamón y otros (2019) asevera que el bienestar psicológico se enfoca en el esfuerzo por lograr el desarrollo de las potencialidades propias involucran más que la estabilidad de los afectos positivos.

Ahora bien, una vez descrito brevemente cada una de las variables en estudio, a través de una detallada revisión a la literatura, se presentan como antecedentes trabajos previos realizados en el contexto de esta línea de investigación.

Así se recogen, por ejemplo, el estudio realizado por Khalil y otros (2020), llevado a cabo en Argentina, sobre las dificultades de Regulación Emocional y el Bienestar en estudiantes universitarios. Ahí se reveló que existe correlación entre las variables; que mientras; menos dificultades de Regulación Emocional reportan los estudiantes, mayores niveles de bienestar muestran. También, se

observó que las variables de regulación emocional que más pronostican el Bienestar Psicológico fueron las dificultades en la conducta, las que tienen relación con las experiencias negativas y dificultades en la aceptación, claridad y conciencia emocional. Contó con una población de 127 estudiantes las edades comprendidas entre los 18 y los 32 años, y se aplicó la escala de Dificultades en la Regulación Emocional, mientras que para evaluar el bienestar psicológico se administró la adaptación al español de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff.

Por lo tanto, el estudio indico correlaciones estadísticas entre las dificultades en la regulación emocional y los niveles de bienestar psicológico, indica que mientras menor es la presencia de dificultades en la regulación de la emoción mayor bienestar reportaron los estudiantes.

Por otra parte, en una investigación realizada por Sauleda (2017) llevada a cabo en Cuenca, Ecuador, en dos colegios privados de la ciudad, con una población de 486 alumnos con edades entre 13-16 años, tuvo como objetivo de estudio la relación entre inteligencia emocional y el bienestar psicológico, en la que se utilizó la versión abreviada del *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24) para medir la inteligencia emocional, mientras para estudiar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), se obtuvo que la inteligencia emocional tuvo una capacidad predictiva leve sobre el bienestar psicológico.

En la investigación realizado por Bulnes, Álvarez y Morales (2018) llevado a cabo en Lima, Perú, se analizó la relación entre ansiedad social y regulación emocional en adolescentes, se utilizó los siguientes instrumentos: la Escala de Ansiedad Social para adolescentes (SAS-A), y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-CA). Como resultado, se encontró que la relación entre los factores de ansiedad social, tiene una relación débil y no significativa con los factores de regulación emocional.

En una investigación realizada en Ecuador, se contó con una población de 1.154 adolescentes, con edades entre los 14 a los 19 años de edad, tuvo como objetivo

identificar la relación que guarda la afectividad, las dificultades de regulación emocional y el estrés en la salud mental (Zumba-Tello y Moreta-Herrera, 2022). Se utilizaron los siguientes instrumentos: escala de afectos positivos y negativos, escala de dificultades en la regulación emocional, cuestionario de salud de goldberg en la versión de 28 ítems y la escala de estrés percibido. Como resultado de la investigación se encontraron niveles elevados en estrés, somatización, ansiedad e insomnio y disfunción social, con diferencias en relación al género en las dificultades de regulación emocional, estrés y somatización, como una mayor presencia en mujeres que en hombres, donde se confirmó la relación de los afectos negativos las dificultades de regulación emocional y el estrés con problemas en la salud mental.

En definitiva, tras haber mencionado varias investigaciones sobre regulación emocional y bienestar psicológico, es de interés analizar estas variables en colegios de la provincia de Tungurahua; se entiende que los adolescentes pueden sufrir dificultades en la regulación emocional, lo que conlleva a que su bienestar psicológico se vea afectado de una manera negativa y presenten cambios como: irritabilidad, impulsividad, enojo, poca tolerancia a la frustración. Esto genera que los jóvenes tengan conflictos en el área individual, social, familiar, al igual que, experimenten tristeza, ansiedad, estrés o algún trastorno mental.

La regulación emocional tiene gran importancia para el bienestar psicológico, debido a que los adolescentes pasan por diferentes exigencias y obstáculos, tanto académicos como sociales (Compte, 2014). Los adolescentes tienen varias preocupaciones en el ámbito académico, donde tienen que aprobar sus materias para lograr graduarse. Mientras que, en el ámbito social, estar preparados para ser personas productivas y funcionales en la sociedad.

En el contexto en estudio, a través de la observación se pudo apreciar las dificultades por las cuales atraviesan los adolescentes debido a las exigencias académicas y sociales. Además, los adolescentes presentan cambios en su comportamiento o estado de ánimo. Como resultado se forman relaciones positivas o negativas. El presente trabajo se fundamenta bajo la línea de

investigación desarrollo humano y salud mental. Por consiguiente, se plantea el siguiente problema científico: ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua?

La información recabada permite al momento hipotetizar acerca de la relación entre la regulación emocional (RE) y bienestar psicológico (BP) en adolescentes de la provincia de Tungurahua. En este sentido, el objetivo general es:

- Identificar la relación existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua.

Los objetivos específicos de esta investigación son los siguientes:

- Fundamentar teóricamente, los aspectos relacionados a la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes.
- Diagnosticar el estado actual de la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua.
- Realizar un análisis estadístico correlacional sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico adolescentes de la provincia de Tungurahua.

Para alcanzar los objetivos de esta investigación es necesario que se realice un estudio de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional de corte transversal. El diseño de la investigación es no experimental porque no existe manipulación de las variables por parte del investigador, el estudio es de corte transversal, dichas variables se observan en un tiempo único sin aplicaciones posteriores. Se analizará la relación entre: la regulación emocional y el bienestar psicológico adolescentes de la provincia de Tungurahua. También se tomará en cuenta variables como factores socio-económicos, edad, sexo entre otros, y en la cual se aplicará reactivos a una población determinada.

El desarrollo de la presente investigación se justifica dado que existe la necesidad de identificar la relación existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de la provincia de Tungurahua. Esta

investigación, contribuye a generar mayor entendimiento respecto a la adolescencia en los tiempos actuales; así como, su experiencia en el ingreso al mundo adulto de acuerdo a niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico.

Por otro lado, se proveerá de evidencia empírica que ayude al autoconocimiento y la creación de mayor conciencia respecto a este tema en los adolescentes de Tungurahua; dentro de la psicología, se puede comprender particularidades respecto a la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes y brindar un proceso psicoterapéutico más adecuado e integral.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. Regulación Emocional**

#### **Definición de Regulación Emocional**

La Regulación Emocional (RE) ha sido un tema de gran interés en los últimos años, no solo por la psicología, sino por otras ramas como la filosofía, religión y la literatura (Pascual y Conejero, 2019). Se considera como la habilidad que tiene las personas para manejar las emociones en ciertas circunstancias. Es decir, engloba la capacidad para modular la respuesta fisiológica-relacionada con la emoción y dar una respuesta ajustada al contexto social en el que se encuentra (Vargas y Muñoz, 2013).

Desde otro punto de vista, la RE se refiere a la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales por parte del individuo (López y otros, 2020). Lo que permite inferir que los individuos tienen la capacidad de adaptar su respuesta al entorno y lograr un desempeño eficaz tanto en el ámbito social como personal.

Por otra parte, se entiende que las emociones tienen la capacidad de autorregularse debido a la necesidad de mantener el equilibrio, evitar la sobrecarga cognitiva y el desgaste físico. En efecto, las emociones poseen mecanismos autorregulatorios, no pueden durar mucho tiempo, para alcanzar la homeóstasis, que permite optimizar la energía física y cognitiva (Gómez y Calleja, 2017; Moya-Solís y Moreta-Herrera, 2022). Es decir, que las emociones se pueden regular a sí mismas debido a que después de algún tiempo consume una cantidad de energía considerable y genera desgaste.

Asimismo, se considera a la RE como un proceso adaptativo del ser humano para ejercer control, modificar los estados de ánimo. Por su parte, Compte (2014), considera que son procesos por los cuales los individuos de manera consciente y voluntaria influyen sobre sus emociones. Por lo que, es una

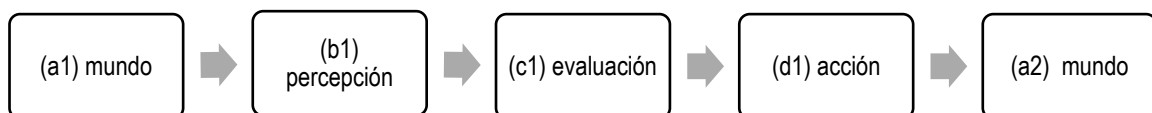
habilidad consciente de los individuos que permite volver al estado anterior a la experiencia emocional.

### Características de la Regulación Emocional

En relación a las características de la RE, esta juega un papel importante en la salud mental, por lo cual es necesario manejar adecuadamente las emociones. Gross indica que hay dos formas: la reevaluación y la supresión emocional, la reevaluación reenvía la emoción aversiva para reducir las consecuencias negativas; mientras que la supresión emocional busca controlar la experiencia emocional (Purnamaningsh, 2017).

En un estudio más reciente, Gross (2015) identificó que la experiencia emocional puede entenderse en sus aspectos dinámicos, describiéndola a través de sistemas de evaluación que ocurren de forma simultánea e interpuesta. Según el autor, toda emoción implica un proceso de evaluación en el que se discrimina su cualidad, y esto se da en el siguiente sentido:

Figura 1. Proceso de evaluación



Nota: elaborado a partir de Gross (2015)

Este fenómeno se produce de forma cíclica y continua en el tiempo. Así, la experiencia emocional puede entenderse como una espiral de sistemas de evaluación que se suceden en el tiempo y en cada etapa del proceso se perfila esta experiencia.

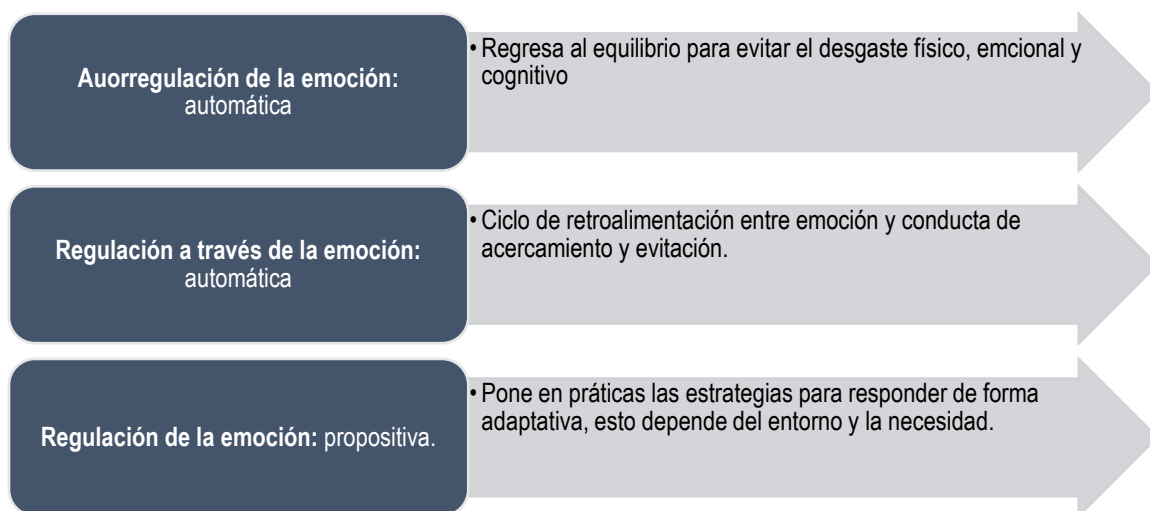
Existen dos procesos básicos para regular las emociones:

1. La emoción en sí misma tiene mecanismos autorregulatorios, no es posible que se mantenga por mucho tiempo; implica una carga cognitiva y conlleva desgaste físico.
2. La intensidad de las emociones moviliza o paraliza, las conductas de acercamiento o evitación

### Proceso de Regulación Emocional

Como ya se ha mencionado, las emociones se regulan con el propósito de economizar recursos y alcanzar metas, para ello se desencadena un proceso para modular la experiencia emocional, esta puede ser automática o propositiva y está orientada a cambiar de acuerdo a las necesidades individuales y demandas del entorno (Gómez y Calleja, 2017).

Figura 2. Procesos de regulación emocional



Nota: elaborado a partir de Gómez y Calleja (2017).

## **Componentes de la Regulación Emocional**

Respecto a los componentes de la RE, se conoce que son dos: afectivo y cognitivo:

El componente afectivo es un sistema emocional que está controlado por estímulos ambientales y genera una respuesta emocional rápida y pesada. Contiene creencias sobre la capacidad, los objetivos y la eficiencia de uno. La motivación impulsa a un individuo a alcanzar metas a través de la perseverancia y el esfuerzo.

Mientras que el componente cognitivo, interviene en procesos cognitivos como la atención y el pensamiento en el proceso emocional, procesos de ajuste y adaptación que van más allá de la supresión de emociones o el control, se acerca más a la modulación de estados afectivos en función de metas y beneficio adaptativo (Hernández y otros, 2020).

## **Tipos de Regulación Emocional**

En lo que concierne a los diferentes tipos de RE, enmarcan las distintas estrategias que una persona utiliza para controlar sus estados emocionales. Para obtener una explicación mejor detallada, los autores Carver y Scheier (2011) definieron, que se consideran formas de RE sanas las siguientes:

- **Afrontamiento activo:** hace referencia al esfuerzo por manejar de manera directa el evento conflictivo. Es decir, realizar acciones para eliminar el elemento estresante que genera desgaste emocional.
- **Planificación:** como su nombre lo dice, trata de la planificación de los esfuerzos de afrontamiento frente al elemento estresor.
- **Búsqueda de apoyo social:** obtener ayuda, consejo, información de otra persona en cuanto al problema, que se atraviesa o a su vez conseguir apoyo emocional de alguien.

- Supresión de actividades distractoras: significa eliminar o suprimir la atención en actividades poco eficientes y enfocarse en el elemento de desgaste emocional para poder manejarlo de manera más eficiente.
- Reinterpretación positiva: hace alusión a sacar el mayor provecho de la situación que desestabiliza emocionalmente al individuo. Es decir, observar el problema desde una perspectiva positiva y a partir de ello crecer de manera personal.
- Aceptación: como su nombre lo dice, aceptar que el problema es real y que la situación por la que la persona atraviesa es verdadera.
- Contención: hace referencia al desahogo emocional que la persona atraviesa producto de la situación problemática. Por otro lado, mientras la persona reprima más sus emociones más difíciles será llegar a la regulación.

### **Regulación Emocional negativa o dificultades de regulación emocional**

Por otra parte, hay que referirse a la regulación emocional negativa o dificultad de regulación emocional; van más allá de la ausencia de habilidades para controlar emociones, esto cumple múltiples dimensiones como: desatención (problemas de cognición emocional), la confusión (emociones); rechazo (no aceptación de emociones); problemas en la aplicación de estrategias de RE adaptativas, además del desbordamiento emocional, entre otras (Hernández y otros, 2020). De la misma forma, se presenta un proceso de inadaptación que impide la supresión inmediata de emociones intensas y estados afectivos negativos.

El déficit de regulación se observa en situaciones en las que una persona no logra activar estrategias de regulación a pesar de experimentar estados de angustia intensos, a esto se conoce déficit de regulación por falta de activación; esto se convierte en un problema clínico, como por ejemplo la depresión. Sin embargo, en estas situaciones, la persona puede salir en su estado negativo sin

realizar ninguna acción para compensarlo, por lo que se hablaría de un problema con la implementación de estrategias regulatorias (Hérvás y Moral, 2017).

Mientras que, La falta de regulación provocada por el uso de estrategias de regulación emocional ineficaces hace necesario que algunas personas empleen estrategias de regulación para regular sus emociones y convertirlas en experiencias. La evitación, el rechazo y la supresión emocional son ejemplos de reacciones intensas e incontrolables que, en lugar de reducir la intensidad de la experiencia, la amplifican (Hérvás y Moral, 2017).

### **Factores Determinantes de la Regulación Emocional**

Respecto a los factores determinantes de la regulación emocional se encuentran: el entorno, el control atencional, el proceso de la toma de decisiones (preparan respuestas comportamentales y facilitan la interacción social), control inhibitorio, conciencia de la emoción y capacidad para elegir estrategias (Donovan, 2021). Controlar la atención, el pensamiento y el comportamiento repercute en las emociones, de modo que permiten una gestión más eficaz de las mismas.

### **Factores de riesgo en el funcionamiento de la Regulación Emocional**

Los factores de riesgo en el funcionamiento de la RE constituyen aquellos elementos o situaciones que impiden que el individuo desarrolle un adecuado funcionamiento de sus emociones. Es por ello que, los autores mencionan que algunos factores de riesgo son: una estructura familiar inestable, escaso acceso a la educación y salud, insolvencia de ocupación parental, nivel de violencia alta, redes de soporte social incorrectos, inadecuada alimentación de la madre y del hijo, caos familiar, nivel socioeconómico (Aldrete-Cortez y otros, 2014). Es decir, los autores mencionan que a bajo nivel socioeconómico existe alto grado de embarazos prematuros lo que por consiguiente esto afecta a la materia blanca del sistema nervioso central y por ende una inadecuada autorregulación.

Por ello es importante mencionar que, la capacidad de regular una emoción permite controlar una conducta poco eficiente o desadaptativa que provoca malestar emocional. Por el contrario “una pobre capacidad de autorregulación emocional tiene un sinnúmero de repercusiones desfavorables en la vida de una persona, dificulta entre otras cosas, el establecimiento de relaciones interpersonales maduras y un sentido estable de sí mismo” (Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 236). Es decir, los factores de riesgo impedirían el desarrollo de esta habilidad por lo que las consecuencias, se verían en el individuo tanto a nivel social, familiar como personal.

### **Métodos de evaluación de la Regulación Emocional**

En cuanto a los métodos de evaluación de la RE, en la actualidad existen varios instrumentos para cumplir este propósito. Por ello, se publicó una recopilación de diferentes escalas, seleccionadas de distintas entrevistas en inglés consideradas válidas para formar un constructo (Kinkead y otros, 2011). Hoy por hoy, según Gómez y Calleja (2016) “existen siete escalas de autorreporte para adolescentes y adultos, en inglés, que se han popularizado entre los investigadores por sus propósitos, su marco teórico y sus índices de confiabilidad y validez. Han sido ampliamente validadas en diversos idiomas (...) y poblaciones” (p. 108). Entre estos instrumentos, se toma en cuenta las actualizaciones de los mismos, por ello existen actualizaciones en cuanto a idioma y población.

Asimismo, el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) originalmente de Gross y John (2003) y la versión adaptada al castellano de (Cabello, y otros, 2006; Gargurevich y Matos, 2010) fue validada en la población ecuatoriana (Moreta-Herrera y otros, 2018). En cuanto al cuestionario, Kinkead y otros (2011) mencionan que, “busca medir procesos de regulación emocional tales como “controla las emociones en comparación a lo que piensa sobre la situación en la que se encuentra” (escala de reevaluación cognitiva) y “controlo mis emociones no expresándolas” (escala de supresión de la expresión emocional) (p. 35). Es

decir, este cuestionario busca medir la relación de la reevaluación cognitiva y supresión de la expresión emocional en relación a la regulación emocional.

### **Estrategias de intervención en la regulación emocional**

Dentro de las competencias que se desarrolla para lograr la regulación emocional, Domínguez (2020), explica se hay micro competencias que ayudan a expresar y regular las emociones:

- **Expresión emocional apropiada:** se trata de la capacidad que se tiene a la hora de expresar las emociones adecuadamente. Incluye la habilidad de poder comprender que en ocasiones el estado emocional interno del individuo. También supone la capacidad de entender el choque que podría suponer la expresión emocional de una propia persona, además de su comportamiento, en otras personas y sin olvidar la costumbre de tener esto en cuenta a la hora de relacionarnos.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** enfocado a la regulación emocional en sí. Se trata de la aceptación de que las emociones y los sentimientos se regulan. Podemos regular la impulsividad, la tolerancia a la frustración, la permanencia en la obtención de objetivos, aunque cueste, etc.
- **Habilidades de afrontamiento:** se refiere a la capacidad para conseguir y hacer frente a los retos y enfrentamientos, conjuntamente con las emociones. Esta habilidad incluye la decisión de aplicar estrategias de regulación con el fin de controlar las emociones.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** es la habilidad que tiene cada persona para crear sus propias emociones positivas. En definitiva, es la capacidad que se tiene para auto-gestionar las propias emociones para conseguir una calidad de vida emocionalmente buena.

## **Regulación emocional en adolescentes**

En cuanto a la regulación emocional en adolescentes, es importante tomar en cuenta que una de las etapas en la que más cambios se experimentan es la adolescencia; por tanto, son los que más dificultades tienen para regular sus emociones. Los cambios constantes en las funciones biológicas, cognitivas, sociales y familiares son parte de la adolescencia, son los jóvenes se vuelven más vulnerables a la influencia interna y social como las fuentes de estrés y emociones fuertes, como la separación de los padres, la intimidación, rendimiento académico, interacciones con compañeros, etc. (Caqueo y otros, 2020). Esto, impide que las habilidades de regulación se vean bloqueadas y el proceso de regulación emocional sea más difícil.

Asimismo, es importante que en esta etapa se entrenen habilidades y estrategias para mejorar la regulación emocional. Resultados de múltiples investigaciones en clínicas y centros de atención en procesos terapéuticos convergen que los procesos de regulación emocional reducen síntomas de ansiedad, depresión y conductas disruptivas (Caycho y otros, 2021; Mennin y otros, 2018).

### **1.2. Modelos explicativos de la Regulación Emocional**

En este apartado se describen cada uno de los modelos explicativos de RE con la finalidad de conocer sus enfoques y características, conforme varios autores.

#### **a) Modelo de procesos de Autorregulación Emocional de Barret y Gross**

En este modelo se considera que la RE es la manera que comprende cómo el individuo influye sobre sus emociones; cuando y de qué manera las expresa (Oliveros, 2018). Es decir, como la persona domina sus emociones ante cualquier tipo de circunstancia. El modelo de Barret y Gross en el año 2001 se identifica la existencia de cinco estrategias para que las personas puedan transformar sus emociones, es decir lograr la autorregulación. En otras palabras,

este modelo permite que la persona adquiera diferentes estrategias para que la experiencia emocional no adecuada, se modifique y genere una apropiada forma de responder ante dicha vivencia.

La selección de situaciones implica elegir la situación en la que una persona se involucrará de tal manera, generalmente para evitar las emociones negativas o para favorecer las emociones positivas (Mcrae y Gross, 2020). Mientras que la selección de situación es una estrategia utilizada ante la ocurrencia de una situación que generaría algún impacto emocional, la modificación de situación se refiere a la acción del individuo para cambiar una situación ya existente, con el objetivo de reducir el impacto emocional experimentado. Sin embargo, si la selección o la modificación de la situación no son posibles o recomendables, quizás al menos se pueda elegir en qué parte del entorno se centrará la atención (Mcrae y Gross, 2020).

En este sentido, el despliegue atencional es la estrategia de regulación que se refiere a la forma en que los individuos controlan su atención para influir en sus emociones, ya sea a través de la distracción, la distancia física o sensorial de la situación, la redirección interna (pensamiento) o externa (responde a otras demandas) de la atención.

El cambio cognitivo, por su parte, es una estrategia de regulación de las emociones que se refiere a la modificación del significado que el individuo le da a la situación desencadenante de la emoción (evaluación), involucra también la forma en que percibe su capacidad para enfrentar tal situación. Finalmente, la modulación de la respuesta contempla esfuerzos para regular las respuestas fisiológicas, experienciales y conductuales en la medida de lo posible (Gross, Uusberg y Uusberg, 2019).

Modulación de la respuesta: se refiere a tomar partido sobre los componentes emocionales para obtener una respuesta deseada. Todas las estrategias anteriores están dirigidas a cambiar las emociones para lograr la

autorregulación. A través de la práctica, la persona podrá transformar habilidades en hábitos para usar en la vida diaria.

De la misma forma, el propósito de la regulación emocional es el ahorro de recursos y lograr alcanzar tanto metas personales como sociales.

### **b) El modelo cibernético de Larsen de regulación del estado de ánimo**

El modelo de Larsen plantea que existe un estado de ánimo de referencia al que se desea llegar, y funciona guiado por la reducción de discrepancia entre el estado de ánimo actual y el estado de ánimo deseado. Beltrán (2016) explican que con el objetivo de reducir el *feedback* negativo que se genera de esta discrepancia, se activan uno o varios mecanismos de regulación emocional. Este modelo también considera que las diferencias individuales afectan a cada uno de los elementos del modelo y de esta manera pueden contribuir de diversas formas al éxito o al fracaso en los procesos de regulación (atención selectiva a estímulos del entorno, reactividad temperamental, estrategias de regulación utilizadas).

### **c) El modelo homeostático de Forgas**

La regulación del estado de ánimo funciona a partir de un proceso homeostático según Forgas (2000); Bower y Forgas (2001). De este modo, el estado de ánimo oscila alrededor de un punto, el cual activa mecanismos de regulación del estado de ánimo. Este modelo es parecido al de Larsen (2000). Sin embargo, la calidad más destacable es que el estado de ánimo puede ser regulado por procesos automáticos o directos. En esta misma línea, se habla también de procesos de regulación emocional inconscientes (Acuña, 2018), y de su importancia para comprender los fenómenos involucrados en la desregulación del estado de ánimo (Hérvás y Moral, 2017).

### 1.3. El Bienestar Psicológico

#### Definición de Bienestar Psicológico

El origen de un término, así como su significado nace desde la constitución de sus vocablos, por ello, Menchaca (2016), menciona que el origen metodológico de la palabra bienestar viene del latín *bene*, que significa bien y *stare*, estar con respecto a una situación o modo específico de ser. Por lo cual, se deduce que es un estado en el que la persona, se encuentra bien, plena y cómoda con respecto a su existencia o realidad en la que vive.

Sus orígenes son culturales y psicológicos, en el sentido de que la felicidad tiene sus raíces en la filosofía individualista, en la que la persona es una realidad primaria anterior a la sociedad, y su interacción con ella se basa en ser autónomos, buscando sus propios intereses y beneficios, y es este individualismo el que sustenta los dos tipos de felicidad: la subjetiva y la psicológica (Cevallos, 2020). Está claro, que el bienestar parte de una concepción personal para el posterior entendimiento de los demás aspectos con los cuales se vincula.

El bienestar psicológico (BP) como funcionamiento positivo involucra, desarrollar habilidades y competencias funcionales para el desenvolvimiento de los seres humanos. Como manifiesta Matalinares y otros (2017) “la variable bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal” (p. 107). Involucra el desarrollo de capacidades y crecimiento personal como parte del ejercicio positivo de los seres humanos.

El BP mayormente se ve reflejado en las personas que presentan un mayor nivel de satisfacción, esto gracias a las metas que se plantean, así como también la capacidad para manejarse adecuadamente en diferentes contextos. Como refiere Vega y otros (2015), “el bienestar psicológico suele ser la resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana” (p.7). Por lo tanto, un elevado nivel de bienestar comprende enfrentar de mejor manera aquellas situaciones que generan malestar en lo individuos.

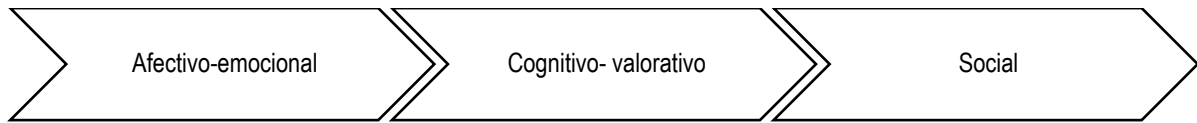
## Componentes de Bienestar Psicológico

En lo que concierne a los componentes de BP, este se encuentra constituido por dos aspectos: un elemento afectivo, dividido por afectos positivos (satisfacción, confianza, seguridad, etc.) y negativo (ansiedad, desilusión, impaciencia, etc.). Y la existencia de un componente cognitivo asociada a la satisfacción con la vida.

- Componentes cognitivos: se encuentran relacionados con la evaluación que cada ser humano realiza en base a la satisfacción del nivel de vida, evalúa sus expectativas con los logros alcanzados. “Un componente cognitivo relacionado con los juicios que hacen las personas respecto a su trayectoria vital” (Noriega y otros, 2017.p.4).
- Componentes afectivos: está relacionado con el grado de placer que experimentan los individuos, a través de su estado de ánimo, sentimientos y emociones. Las situaciones que generar placer o que resultan agradables se ubican dentro de las emociones positivas. Como refiere Fernández y otros (2014) “el componente afectivo integra elementos transitorios, y a la vez estables, de manera que los procesos emocionales pueden ser de corto y largo plazo” (p.1127).

De la misma forma, se puede considerar como componentes del bienestar a las tradiciones hedónicas y eudamónicas. Las hedónicas se refieren a la afectividad positiva relacionada con la experiencia del placer, mientras que las eudamónicas tratan de los propósitos de la vida, el potencial humano y el crecimiento personal (Vielma y Alonso, 2010). Por otra parte, también se considera como componente la ausencia de malestar y el funcionamiento óptimo. De acuerdo a esto, se entendería que se incluyen los siguientes componentes (ver figura 3):

Figura 3. Componentes del Bienestar Psicológico



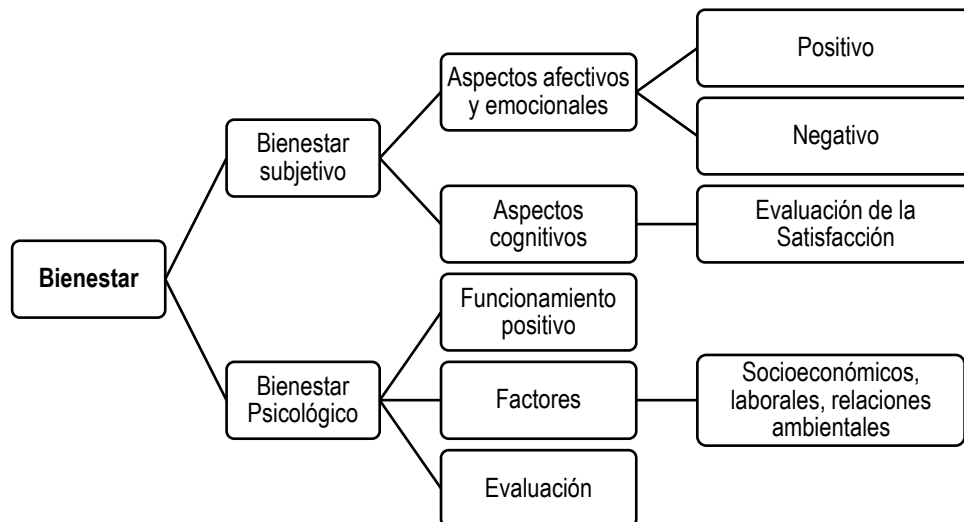
Nota: elaborado a partir de Vielma y Alonso (2010).

El afectivo-emocional hace referencia a la frecuencia y grado de intensidad del afecto (placer y felicidad), la ausencia de emociones negativas, el segundo comprende en el grado de satisfacción en función de los juicios valorativos y las metas alcanzadas, y el tercero son los rasgos de personalidad, interacciones sociales y condiciones en los que se desarrolla (Vielma y Alonso, 2010).

### **Clasificación del bienestar psicológico**

Respecto a la clasificación del BP, se puede mencionar que está compuesto por elementos sociales, psicológicos y subjetivos. Se clasifica en (ver figura 4): Bienestar subjetivo (BS) que incluye los aspectos afectivos y emocionales, así como los cognitivos; Bienestar psicológico (BP) que hace referencia al funcionamiento positivo de las personas, sus factores socioeconómicos, laborales, relaciones ambientales que impactan sus nociones de bienestar y la evaluación que hace sobre ello (Rodríguez y Quiñones, 2012).

Figura 4. Clasificación del Bienestar

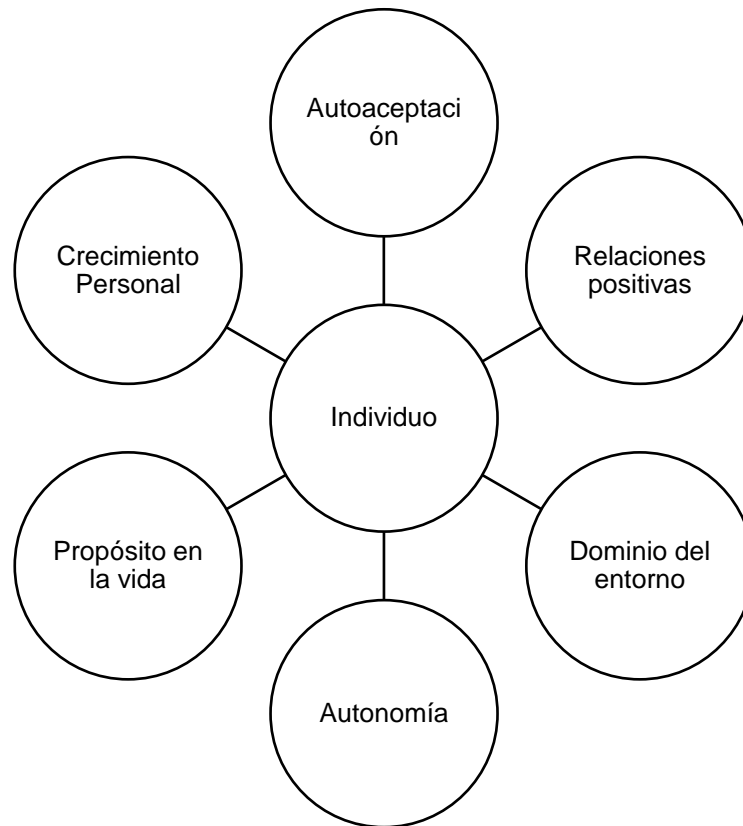


Nota: elaborado a partir de Rodríguez y Quiñones (2012)

### Modelo multidimensional del Bienestar Psicológico

Integrar las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, Carol Ryff (1989) formuló un “modelo multidimensional del bienestar psicológico”, anclado en la tradición eudemónica. Este modelo plantea una estructura de 6 factores o dimensiones propios del bienestar (Figura 5), obtenidos mediante análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, y en diversas versiones de distinta longitud de las escalas de Ryff (Sandobal y otros, 2017).

Figura 5. Dimensiones del modelo de Bienestar psicológico propuesto por Ryff



Nota: elaborado a partir de Ryff y Keyes (1995)

La autoaceptación enmarca la evaluación positiva presente y pasada. La autonomía, se refiere al sentido de autodeterminación. El crecimiento personal infiere el sentido de crecimiento y desarrollo como persona. El propósito en la vida, se relaciona a creer que la vida tiene significado y propósito. Las relaciones positivas con otros, engloba poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros. Finalmente, el dominio del entorno, constituye la capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea (Rivera y otros, 2018).

Este modelo le da una mirada multidimensional, por lo que, se da énfasis al funcionamiento y la capacidad individual; así como, el desarrollo personal. Concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, para identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras.

Dentro de los Modelos Descriptivos-Explicativos del Bienestar Psicológico, es importante mencionar que las diferentes explicaciones sobre la conceptualización del Bienestar psicológico han dado paso a la construcción de modelos teóricos que describen, explican y permiten evaluarlo (Marcalla, 2022). Dentro de estos se destaca el modelo “Arriba-abajo” (*top-down*) y el modelo “Abajo-arriba” (*bottom-up*). Ambos explican, describen y permiten realizar evaluación del BP; toma en consideración los diversos componentes del este y cómo se manifiestan en la vida diaria.

### **Modelos Descriptivos-Explicativos del Bienestar Psicológico**

A continuación, se describe un cuadro comparativo de los diferentes modelos descriptivos:

Cuadro 1. Modelos Descriptivos-Explicativos del Bienestar Psicológico

Modelo de “Arriba-Abajo” (top-down)	Los seres humanos están predispuestos a vivencias y reacciones que asume actitudes positivas y negativas ante evento y circunstancias. Según los rasgos que posean percibirán la situación y el papel que cumplen.
Modelo de “Abajo-Arriba” (bottom-up)	Sugiere que el bienestar se deriva de la suma de momentos y experiencias placenteras y displacenteras. El bienestar se logra cuando la necesidad está satisfecha. Las necesidades humanas son consideradas por los intereses de cada persona

Nota: elaborado a partir de Vielma y Alonso (2010)

Dentro de los factores determinantes del Bienestar psicológico señalan que se encuentran las variables psico-sociales, biológicas y las relacionadas con el cuidado de sí mismos y la salud integral (Marcalla, 2022). Esto se explica en el siguiente cuadro:

Cuadro 2. Factores determinantes del bienestar psicológico

<b>Variables psicosociales</b>	<b>Variables Biológicas</b>	<b>Variables con el cuidado de sí mismo y la salud integral</b>
Se refiere a las condiciones demográficas (edad, sexo, género, procedencia), condiciones socio-económicas, las diferencias individuales, percepción de los sucesos socio-políticos, valores espirituales, motivos inconscientes y la subjetiva de la vida	Se refiere a la predisposición genética a ser felices e infelices, vulnerabilidad a padecer enfermedades o trastornos de orden homeostático del organismo, alteraciones del sistema endocrino, sistema inmunológico y fisiología cortical.	Se refiere a ejercicio físico, los efectos del movimiento, participación en actividades recreativas, momentos de ocio activo, desarrollo de los talentos personales, etc.

Nota: elaborado a partir de Vielma y Alonso (2010)

### **Métodos de evaluación del Bienestar Psicológico**

Ahora bien, es menester describir los métodos de evaluación del Bienestar Psicológico, entre los que se destacan los siguientes:

- La escala de medición del Bienestar Psicológico de Ryff (1989) se encarga de evaluar el BP a través de las 6 dimensiones anteriormente mencionadas. En total son 6 escalas, a 33 cada una de ellas se le asigna un número específico de preguntas relacionadas a las 6 dimensiones del BP.
- La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), está basada en el modelo multidimensional de Ryff. Esta escala se forma por una dimensión global y cuatro específicas conformadas por el control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo. Consta de 13 ítems mediante una valoración del 1 al 3. Uno es designado como desacuerdo y tres denominado como acuerdo. Se evalúa a través de una dimensión global, que se obtiene de una puntuación directa convertida a percentiles. Además, es permitido ejecutar un análisis por dimensiones específicas de la escala.

- Escala de Bienestar Psicológico (EBP) cuyo creador es Sánchez-Cánovas (1998). Consta de 65 ítems, de una escala de evaluación de 1 al 5. Posee cuatro subescalas del test, que al ser aplicadas se alcanza el total del bienestar psicológico. En su inicio paso a formar parte del Inventario de Felicidad de Oxford (Argyle, Martin y Crossland, 1989); sin embargo, luego las dos escalas pasaron a ser independientes.

### **Métodos de intervención del Bienestar Psicológico**

En lo que concierne a los métodos de intervención para el Bienestar Psicológico, hay que considerar que el BP tiene un gran impacto dentro de la salud mental, con la prevención y recuperación, este tiene múltiples beneficios como: mayor aceptación, seguridad, relaciones positivas, crecimiento personal, proactividad e incrementar la confianza en sí mismo (Domínguez A. , 2021). Dentro de la intervención para el Bienestar Psicológico se encuentran las técnicas que permiten el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, que permite una visión positiva.

- Autoafirmación. Se refiere la verbalización de palabras que surgieron al sujeto que es lo que tiene que hacer o sentir, realizadas por el mismo. Busca fortalecer la confianza en las capacidades de las personas, a partir de la autoeficiencia se puede recuperar la estabilidad frente a situaciones adversas (Ruiz y Blanco, 2019).
- Ensayo Cognitivo. Simular eventos futuros aumenta la probabilidad de llevar a cabo las acciones deseadas en el futuro gracias a una memoria prospectiva, se los utiliza como un medio para mejorar el desempeño en distintas actividades (Ruiz y Blanco, 2019).
- Estrategia de Afrontamiento. Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se desarrollan para manejar las demandas específicas externos y/o internos que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Se emplean en relación a la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social que

fortalezca la capacidad para el manejo de las demandas ambientales que exceden sus recursos internos (Ruiz y Blanco, 2019).

De la misma forma, se exponen estrategias específicas utilizadas por los adolescentes. De acuerdo a Bahamón y otros (2019), pueden agruparse en: interacción social, hedonistas, de control, de redefinición y proyección subjetiva positiva.

- Estrategias de interacción social. Se trata de la agrupación de todas las expresiones de los adolescentes en referencia con otros, las cuales están centradas hacia la capacidad de servir a otros o ayudarles para establecer relaciones que les proporcionen apoyo emocional, que usualmente son familia y amigos, encaminadas a pedir ayuda o que funcionan como un moderador entre la afirmación de sí mismos y el contexto. Todo esto, para sobrellevar el desbordamiento emocional.
- Las estrategias hedonistas. hace frente cuando el individuo afronta problemáticas y que esta a su vez le causan intranquilidad. Se ubican en comportamientos en los que el adolescente busca ignorar el problema o se distrae en otra cosa, entre ellas se encuentran: escuchar música, ver televisión, hacer ejercicio o dormir. Las estrategias se encaminan a distraer al individuo, es decir, el adolescente conoce su situación, pero prefiere conscientemente buscar alternativas contrarias para sobreponerse a las emociones negativas vivenciadas.
- Estrategias de control. son las acciones de los adolescentes que estos realizan para encontrarse en paz consigo mismos y reflexionar sobre las acciones que les permiten mejorar y crecer, su capacidad para analizar sus comportamientos en términos valorativos identifica si son coherentes a las acciones de “bueno” o “malo”. Así también se convierte en la capacidad de acción y resolución que pueden llegar a tener los adolescentes.
- Estrategias orientadas a la aceptación y el cambio. Se presenta cuando las acciones personales de los adolescentes se determinan en diferentes

contextos, es decir, la percepción de la situación se refleja en una necesidad o un malestar emocional del cual debe ser resuelto.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología de investigación**

En este apartado, se expone la metodología de investigación, puesto se cuenta con un paradigma positivista, con una modalidad de tipo cuantitativa, nivel no experimental, con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal. De la misma forma, se describen los instrumentas y herramientas que se utilizan, como está compuesta la población y muestra, y el procedimiento metodológico.

#### **Paradigma**

El paradigma determinado en la presente investigación es positivista, dicho paradigma permite llegar a una solución a medida que se aborda el problema investigativo (Miranda y Ortiz, 2020). Además, es importante señalar que el positivismo permite crear teorías verificables y cumplir los objetivos que buscan verdades estáticas y duraderas (Montero y Pantevis, 2020). Como se puede ver, sigue un proceso que describe y explica el fenómeno desde fuera, busca comprobar la hipótesis mientras se basa en la evidencia, es decir, que el paradigma positivista sustenta la investigación mediante la comprobación de hipótesis por medios estadísticos o parámetros de determinada variable, que, para el presente caso se comprobará las variables regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes.

#### **Diseño**

El diseño de esta investigación es de nivel no experimental, es decir, “no existe manipulación de las variables por parte del investigador” (Alvarez, 2020, p. 3). Los estudios de tipo no experimental se establecen sin ningún tipo de variación de variables de estudio, se mira a los fenómenos en estudio en su contexto original para por consiguiente poder examinarlos. De esta manera se verifica el comportamiento natural de la regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes.

## **Modalidad**

La modalidad investigación es de tipo cuantitativa que “se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, que deriva en un marco conceptual pertinente al problema analizado y que expresa relaciones entre las variables estudiadas” (Bernal, 2016, p. 72). En cuanto a esta modalidad se establece que por medio de la investigación cuantitativa se hará uso de datos estadísticos se establece si hay relación entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico.

## **Alcance**

El presente proyecto cuenta con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal. Descriptivo debido a que busca especificar las propiedades y características de la población. Permite establecer propiedades específicas, características y tendencias (Hérmendez y otros, 2017). Dentro de este estudio se busca describir la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes.

Asimismo, es correlacional, que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categoría o variables en una muestra o contexto en particular” (Hérmendez y otros, 2017). Es por ello, que en la presente investigación se utiliza la correlación de Pearson para establecer el grado de relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Finalmente, la temporalidad es de corte transversal porque se realiza la evaluación en una sola ocasión, es decir recolecta datos en un tiempo único para describir las variables y analizarlas sin incidencia (Hérmendez y otros, 2017). Por lo cual, la aplicación de los instrumentos se realizó en un solo momento.

## 2.2. Población y muestra

La población de interés para esta investigación está conformada por estudiantes adolescentes pertenecientes a las Unidades educativas en la provincia de Tungurahua. Según las estadísticas del COE Nacional se estima que alrededor de 37 mil estudiantes asisten a clases presenciales en la provincia. Es decir, que los estudiantes asisten a clases presenciales desde octavo año a tercero de bachillerato, que se encuentran entre los 12 y 17 años (Ministerio de Educación, 2022).

El muestreo utilizado es de tipo no probabilístico por discreción, que implica seleccionar participantes con ciertos criterios debido a que la población tiene acceso limitado, es muy variable o muy pequeña (Otzem y Manterola, 2017). Este muestreo se realizó por la condición de la comunicación virtual, debido a que el reingreso a clases es progresivo y los planteles educativos no cuentan con asistencia completa. Por ello se aplicaron los siguientes criterios de inclusión:

- Confirmar la aceptación del consentimiento informado.
- Tener entre 12 y 17 años.
- Asistir regularmente a unidades educativas dentro de la provincia de Tungurahua.
- Los cuestionarios se encuentren completamente llenados.
- Deseo de participar.

En referencia a la caracterización de la población, se presentan los resultados relacionados con las variables sociodemográficas, con el fin de describir las características y condiciones de los participantes. Los datos, se agrupan de la siguiente manera: variables personales, variables académicas, variables de salud, variables socioeconómicas y laborales.

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de la muestra

<b>Variables</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>Edad</b>	12	18	16	1.349
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Sexo</b>				
Masculino	40	19,7	19,7	19,7
Femenino	163	80,3	80,3	100
<b>Domicilio Actual</b>				
Ambato	96	47,3	47,3	47,3
Pelileo	92	45,3	45,3	92,6
Pelileo Grande	12	5,9	5,9	98,5
Picaihua	3	1,5	1,5	100
<b>Sector</b>				
Rural	60	29,5	29,5	29,5
Urbano	143	70,4	70,4	100
<b>Identificación Étnica</b>				
Mestizo	197	97	97	97
Indígena	5	2,5	2,5	99,5
Blanco	1	0,5	0,5	100
<b>Situación socio-económica familiar</b>				
Mala	5	2,5	2,5	2,5
Regular	72	35,5	35,5	37,9
Buena	115	56,7	56,7	94,6
Muy Buena	11	5,4	5,4	100

Nota: 203 casos

Cabe destacar que la investigación se realizará a 203 estudiantes. En la tabla 1 muestra que la edad tiene una media de 16 años, mínimo de 12 años y un máximo de 18 años, y con una desviación estándar de 1,349. En cuanto a sexo se puede observar que el 19,7% pertenecen a masculino y 80,3% a femenino; mientras que, con respecto a domicilio actual el 47,3% vive en Ambato, el 45,3% vive en Pelileo, 5,9% en Pelileo Grande y el 1,5% en Picaihua. En relación a sector se encontró que el 29,5% pertenece a la zona rural y el 70,4% a la urbana. Con respecto a Identificación étnica hay un 97% que se identifica como mestizo, el 2,5% como indígena, y el 0,5% como blanco. En Situación socio-económica familiar hay un 2,5% que se identifica en situación socioeconómica mala, el 35,5% como regular, el 56,7% como buena y el 5,4% como muy buena.

Tabla 2. Caracterización académica de la muestra

<b>Variables</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Rendimiento Académico</b>				
Malo	5	2,5	2,5	2,5
Regular	72	35,5	35,5	37,9
Bueno	115	56,7	54,7	94,6
Muy bueno	11	5,4	4,4	100
<b>Situación laboral académica</b>				
Estudia y no trabaja	166	81,8	81,8	81,8
Estudia y trabaja	37	18,2	18,2	100

Nota: 203 casos

Por otra parte, la tabla 2 muestra que en Rendimiento académico el 2,5% corresponde a malo, 35,5% a regular y el 56,75% bueno, y el 5,4% muy bueno. Mientras que, en situación laboral académica el 81,8% estudia y no trabaja, el 18,2% estudia y trabaja. Como se puede ver, la gran mayoría de los participantes, se dedican exclusivamente a la actividad académica.

Tabla 3. Caracterización salud mental

<b>Variables</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Posee algún problema de salud mental o psicológico significativo</b>				
Sí	15	7,4	7,4	7,4
No	188	92,6	92,6	100

Nota: 203 casos

Asimismo, en caracterización de salud mental se encontró que el 7,4% presenta algún problema de salud mental o psicológico significativo, mientras que el 92,6 respondió que no.

### **2.3. Tipo de recolección de la información**

La técnica utilizada en esta investigación es la encuesta para la evaluación de las variables, esta es una técnica que permite la recolección de datos de forma rápida y eficaz, con el fin de explicar las características del individuo o grupo de personas (López y Fachelli, 2016). Dentro de estas se encuentran las herramientas psicométricas.

#### **Observación Estructural**

Es la técnica que permite recoger información desde afuera, sin la intervención del investigador, se busca la observación de un objeto claro, definido y preciso donde se tiene claro el objeto de estudio (Rekalde y otros, 2014). Es decir, es eficaz para obtener información, en este caso sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes.

#### **Entrevista Psicológica**

La entrevista psicológica es un mecanismo de evaluación que se adapta a un formato interactivo, se centra en conseguir información previa a la aplicación de técnicas psicométricas, investigas sobre las características de la persona, estrategias, incidentes críticos, habilidades y competencias y datos biográficos; investigas aspectos motivacionales, intereses y competencias en el proceso de investigación (Rekalde y otros, 2014).

#### **Herramientas**

En la presente investigación se usaron las siguientes herramientas e instrumentos para el análisis de las variables, estas son: Ficha Ad Hoc sociodemográfica y los cuestionarios psicométricos para obtener datos para su posterior análisis. A continuación, se describen cada uno de los instrumentos:

## Técnicas y Herramientas

La técnica que se utilizó en el estudio es la encuesta para la evaluación de las variables, esta es una técnica que permite la recolección de datos de forma rápida y eficaz, con el fin de explicar las características del individuo o grupo de personas (Rekalde y otros, 2014). Dentro de estas se encuentran las herramientas psicométricas. En concordancia con eso, se describen los siguientes instrumentos:

- **Ficha *Ad Hoc* sociodemográfica:** es un cuestionario creado para obtener datos relevantes de la población sobre información general, contiene 6 ítems de selección múltiple o completamiento, recopila datos sociodemográficos como: edad, sexo, procedencia, ciudad de residencia, estado civil, etc.
- **Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA):** Es un cuestionario de origen inglés (Barret y Gross, 2001), que tiene su adaptación completa al español (Cabello y otros, 2006), además de una versión adaptada a la población ecuatoriana (Moreta-Herrera y otros, 2018; 2021), misma que es la que se utilizó en el presente proyecto.

El objetivo es medir la manera en la que una persona regula sus emociones a través de sus dos componentes; Reevaluación Cognitiva (RC) y la Supresión Emocional (SE). Consta de 10 ítems, los cuales se componen de la siguiente manera: 1, 3, 5, 7, 8, 10 para reevaluación cognitiva y 2, 4, 6, 9, para supresión emocional (Moreta y otros, 2018). Además, los participantes responderán a una escala de Likert de 5 opciones en donde 1 es muy desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

De igual manera, las propiedades psicométricas de esta escala son aceptables debido a que su consistencia interna de 75 para RC y 76 para SE. En cuanto a

la versión adaptada a la población ecuatoriana hay una fiabilidad de 0,82 para RC y de 0,77 para SE (Moreta-Herrera y otros, 2018).

- **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:** Este test fue creado por el psicólogo Ryff, fue adaptado por Dierendonck (2004), traducida al español por Díaz y otros (2006) en sus versiones de 39 y 29 ítems. Existe una versión adaptada a la población ecuatoriana por Moreta-Herrera y otros (2021).

Es un modelo multidimensional para medir el bienestar psicológico basado en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento persona.

Consta de 84 ítems, distribuidos de la siguiente forma 20 ítems en cada una de las seis dimensiones. Además, los resultados obtenidos en la versión arrojaron una consistencia interna entre 0,78 y 0,81 considerándose como aceptable (Bahamón, 2020).

- **Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS):** Fue elaborada por Watson y otros (1988), esta es adaptada al español por Sandín y otros (1999). Existe una versión aplicada a la población ecuatoriana en una investigación de García y Arias (2019).

Es un instrumento psicométrico conformado por 20 ítems donde, se pueda medir dimensiones mediante escala likert donde las personas expresen su humor en la última semana. Diez de ellos (1, 3, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 19) son adjetivos enfocados al afecto positivo (AP) y los otros diez (2, 4, 5, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 20) al afecto negativo (AN), los cuales son evaluados a través de una escala con opciones de respuesta (Dufey y Fernández, 2012). La escala de afectos positivos tiene un valor  $\alpha = 0,87$  y la escala de afectos negativos un valor  $\alpha = 0,89$  considerados buenos (García y Arias, 2019).

- **Escala de Satisfacción con la Vida SWLS:** Es una escala con cinco ítems desarrollados por Diener, Emmons, Larsen, y Griffin en el año 1985, tiene su versión traducida y adaptada al español por Vázquez, Duque y Hérvás en el año 2013, y una versión aplicada a la población ecuatoriana en el estudio de Arias y García (2018).

Este test contiene una puntuación entre 5 y 35 que evalúa la satisfacción general que tiene el individuo.

- **Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E):** La DERS- E por sus siglas en inglés *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, es una escala creada por Gratz y Roemer (2004), se adaptó al español por Guzmán y otros (2014), existe una versión aplicada a la población ecuatoriana por Reivan y otros (2020).

Este test ayuda a medir las dificultades en la Regulación Emocional. Este instrumento consta de 36 ítems que permiten evaluar estas dificultades. Se demostró que este instrumento tiene una buena consistencia interna (Alfa de Cronbach=0.93) y una confiabilidad test-retest adecuada ( $r=0.88$ ). La escala contiene las sub-escalas que identifica la conciencia, claridad, no aceptación, estrategias y metas (Socarrás, 2015).

### **Procesamiento y análisis de la información**

Se identificó la población que sería útil para la investigación. Seguido a esto, se indagó las herramientas adecuadas para la aplicación, se obtuvo: la Escala de Satisfacción con la Vida, Escala de Afectos Positivos y Negativos, el Cuestionario de Regulación Emocional y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. A partir de eso, se realizó una ficha sociodemográfica que permitirá recolectar información importante para la investigación.

Con ello, se procedió a la aplicación de los reactivos mediante la plataforma virtual de Google encuestas y estos fueron ingresados a la base de datos del

programa estadístico SPSS, para ser analizados. Para su análisis se empleó la correlación de Pearson y posteriormente se obtuvieron los resultados.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1. Análisis descriptivo de las variables

A continuación, se realizará un análisis descriptivo de los resultados obtenidos por medio de la aplicación de los reactivos: *Escala de Regulación Emocional*, *Escala de Afectos Positivo y Negativos*, *Escala de Satisfacción con la Vida*, *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff* y *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E)*.

Como se observa en la tabla 4, se puede indicar que la reevaluación cognitiva tiene una presencia alta entre los adolescentes, lo cual también coincide con la supresión emocional que se encuentra en una tendencia similar. Por su parte, Peñafiel (2022) indica que su estudio que, con un adecuado proceso de regulación emocional, la estrategia de reevaluación cognitiva es la más utilizada a comparación de la estrategia de supresión expresiva.

Tabla 4. Análisis descriptivo del Cuestionario de Regulación Emocional

Variable	M	M <sub>p</sub>	DS	Asimetría	Curtosis
Reevaluación Cognitiva	28,45	4,74	6,95	-0,62	0,63
Supresión Emocional	18,93	4,73	5,01	-0,50	0,43
Total	47,38	4,74	11,32	-0,72	1,08

Nota: N=203, M=Media, Ds= Desviación Estándar, realizado en el programa SPSS

En la tabla 5, relacionada al análisis descriptivo de los resultados de la Escala de afectos Positivo y Negativos se identifica que, la presencia de la experiencia emocional es moderada, en la cual predomina más los afectos positivos que los afectos negativos. No obstante, en la investigación de Lemos y Agudelo (2018) el afecto negativo es el factor común entre la depresión, la ansiedad y la ira denotando que este afecto está débilmente correlacionado con el positivo, por lo que se ha afirmado que son independientes el uno del otro.

Tabla 5. Escala de Afectos Positivos y Negativos

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>Mp</b>	<b>Desviación Típico</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>	
Afectos positivos	28,44	2,84	5,73	0,44	0,45	0,34
Afecto negativo	24,25	2,42	6,90	0,62	0,71	0,34

Nota: N=203, M=Media, Ds= Desviación Estándar realizado en el programa SPSS

Acorde a los resultados de la tabla 6, el análisis descriptivo de la Escala de Satisfacción con la Vida, esta presenta un nivel moderado en la mayor parte de adolescentes quienes indican que están satisfechos con su vida.

Tabla 6. Escala de Satisfacción con la Vida

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>Mp</b>	<b>Desviación Típico</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>
Total	22,90	4,58	6,30	-0,68	0,006

Nota: N=203, M=Media, Ds= Desviación Estándar realizado en el programa SPSS

En el análisis descriptivo de los resultados en la tabla 7 en relación a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se identificó las variables de autoaceptación y crecimiento personal están en un nivel elevado, mientras que, las relaciones positivas, dominio de entorno, autonomía y propósito de vida se encuentran en un nivel moderado. En este sentido, en el estudio de Barrantes y Ureña (2015) verificaron que la población de estudiantes jóvenes presenta niveles elevados de bienestar psicológico, con mayores fortalezas en las áreas de crecimiento personal y propósito en la vida, y con algunas dificultades en relación con su percepción de autonomía y dominio del entorno.

Tabla 7. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>Mp</b>	<b>Desviación Típico</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>
Autoaceptación	16,77	4,19	4,19	-0,21	-0,54
Relaciones Positivas	19,89	3,97	4,48	-0,34	0,49
Autonomía	22,89	3,27	5,11	0,06	-0,17
Dominio del entorno	19,81	3,96	3,84	-0,18	0,08
Propósito en la vida	18,21	3,03	3,83	-0,45	0,24
Crecimiento personal	22,27	4,45	4,76	-0,61	0,19

Nota: N=203, M=Media, Ds= Desviación Estándar, realizado en el programa SPSS

En el análisis descriptivo detallado en la tabla 8 relacionado a los resultados del DERS, se verifica que la variable claridad se encuentra en un nivel elevado, mientras que, la variable no aceptación presenta un nivel moderado al igual que la conciencia, por otro lado, las metas y estrategias se encuentran en un nivel bajo. Según la investigación de Abuid (2020) los tres factores que componen el DERS presentan asociaciones negativas estadísticamente significativas con otras variables, tales como la estrategia, no aceptación, y el factor más grande la conciencia.

Efecto mediacional de la conciencia plena entre el tiempo de tratamiento en terapia dialéctica conductual y la desregulación emocional en personas con trastorno límite de personalidad de Lima Metropolitana

Tabla 8. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E)

Variable	Media	Mp	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Conciencia	14,77	2,95	5,53	0,36	-0,36
Claridad	14,20	4,73	4,54	0,33	0,54
No aceptación	12,32	3,08	4,71	0,45	-0,38
Estrategias	10,23	2,04	4,14	0,54	-0,34
Metas	8,39	1,19	3,36	0,28	-0,86

Nota: N=203, M=Media, Ds= Desviación Estándar, realizado en el programa SPSS

### 3.2. Análisis correlacional

#### Planteamiento de la Hipótesis

Ho: La regulación emocional no influye en el bienestar psicológico en los adolescentes de la provincia de Tungurahua.

Hi: La regulación emocional influyen en el bienestar psicológico en los adolescentes de la provincia de Tungurahua.

#### Correlación de variables

Se determinó la correlación de las variables de estudio mediante el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson que se utiliza para estudiar la relación (o correlación) entre dos variables aleatorias cuantitativas (escala mínima de intervalo); y con ello verificar si se rechaza o acepta la hipótesis planteada.

En la tabla 9 se puede observar que la variable reestructuración cognitiva tiene una relación alta con la variable supresión emocional. Así también, la reestructuración cognitiva no posee ninguna relación las relaciones positivas, mientras que, esta misma variable tiene una relación leve con la satisfacción para la vida. En relación a la supresión emocional, esta variable no tiene relación

con los afectos negativos, por otro lado, tiene una relación leve con la satisfacción con la vida.

En este sentido, también se verificó que la variable afecto positivo no tiene relación con la autonomía; mientras que, esta variable tiene una relación leve con el crecimiento personal. En el caso del afecto negativo, se identifica que, a mayor afecto negativo menor autonomía, es decir, que el afecto negativo no tiene relación con la autonomía. En la variable satisfacción con la vida se verifica que no posee una relación con el crecimiento personal y un nivel de relación moderada con la autoaceptación.

La variable autoaceptación presenta un nivel de relación leve con las relaciones positivas al igual que el dominio del entorno, un nivel de relación moderado con el crecimiento personal y una relación alta con el propósito en la vida. Las relaciones positivas tienen una relación leve con el crecimiento personal y el propósito en la vida, mientras que, existe una relación moderada con la autonomía y dominio del entorno.

La autoaceptación no presenta ninguna con la autonomía, mientras que, si existe una relación alta con el propósito con la vida. Las relaciones positivas tienen una relación leve con el propósito con la vida y una relación moderada con la autonomía. En referencia al dominio del entorno, se verificó que presenta un nivel leve con el propósito con la vida y una relación moderada con el crecimiento personal. El crecimiento personal posee una relación moderada con el propósito en la vida.

Tabla 9. Correlación por dimensiones

	<b>Reestructuración Cognitiva</b>	<b>Supresión Emocional</b>	<b>Total ERQ</b>	Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la Vida	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito en la Vida
<b>Reestructuración Cognitiva</b>	1	<b>.727**</b>	.951**	.195**	-.076	.350**	.163*	.142*	.183**	.165*	.296**	.166*
<b>Supresión Emocional</b>		1	.904**	.101	.044	.271**	.083	.150*	.254**	.091	.120	.081
<b>Total ERQ</b>			1	.167*	-.027	.340**	.139*	.156*	.228**	.144*	.238**	.140*
Afecto Positivo				1	.197**	.235**	.291**	.198**	.125	.230**	.347**	.294**
Afecto Negativo					1	-.167*	-.139*	.165*	.198**	.137	-.098	-.106
Satisfacción con la Vida						1	.499**	-.028	-.085	-.020	.173*	.393**
Autoaceptación							1	.239**	.046	.304**	.540**	.720**
Relaciones Positivas								1	.547**	.522**	.353**	.271**
Autonomía									1	.472**	.239**	.164*
Dominio del Entorno										1	.451**	.319**
Crecimiento Personal											1	.672**
Propósito en la Vida												1

Nota: Programa SPSS

En la tabla 10 se identifica que, las metas no tienen relación con la conciencia; mientras que, si tiene una relación alta con las estrategias. También se identificó que la conciencia no tiene relación con la claridad emocional; sin embargo, posee una relación moderada con el propósito con la vida.

Se identificó que las estrategias no tienen relación con las relaciones positivas, por otro lado, si tiene una relación alta con la no aceptación. La no aceptación no tiene relación con el afecto positivo, mientras que, si posee relación alta con la claridad emocional. La claridad no tiene relación con el crecimiento personal, pero si tiene una relación leve con el afecto negativo.

En la investigación de García (2015) se establecieron resultados similares en donde se verifica que las habilidades emocionales favorecen las relaciones positivas, resisten al estrés y el desarrollo de estrategias ayudan a superarlo, beneficiando el bienestar y ajuste psicológico de las personas. En este mismo sentido, Montes (2014) afirma que, la relación entre el afecto y las estrategias de conflictos operativiza las emociones de acuerdo al nivel de activación de las emociones activas y pasivas, como también, las emociones positivas y negativas.

Tabla 10. Correlación por dimensiones – Regulación Emocional (DERS-E)

	Metas	Conciencia	Estrategias	No aceptación	Claridad	Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la vida	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito en la Vida
Metas	1	.076	.851**	.768**	.605**	-.072	.489**	-.288**	-.171*	.168*	.189**	.102	-.097	-.207**
Conciencia		1	.048	.057	.020	.487**	-.037	.365**	.411**	.107	.102	.190**	.218**	.363**
Estrategias			1	.834**	.746**	-.063	.483**	-.291**	-.250**	.158*	.198**	.115	-.157*	-.189**
No aceptación				1	.735**	.038	.439**	-.250**	-.270**	.203**	.208**	.158*	-.138*	-.178*
Claridad					1	.081	.395**	-.301**	-.169*	.198**	.233**	.227**	.016	-.079
Afecto Positivo						1	.197**	.235**	.291**	.198**	.125	.230**	.347**	.294**
Afecto Negativo							1	-.167*	-.139*	.165*	.198**	.137	-.098	-.106
Satisfacción con la vida								1	.499**	-.028	-.085	-.020	.173*	.393**
Autoaceptación									1	.239**	.046	.304**	.540**	.720**
Relaciones Positivas										1	.547**	.522**	.353**	.271**
Autonomía											1	.472**	.239**	.164*
Dominio del Entorno												1	.451**	.319**
Crecimiento Personal													1	.672**
Propósito en la Vida														1

Nota: Programa SPSS

A partir de las variables de estudio antes indicadas: regulación emocional y bienestar psicológico, se definieron promedios globales para establecer una correlación, como se describe a continuación:

Tabla 11. Correlación entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico

	Bienestar Psicológico Ryff	Regulación Emocional
Bienestar Psicológico Ryff	1	,250**
Regulación Emocional	,250**	1

Nota: Programa SPSS

En la tabla 11 se verifica que existe un nivel de correlación leve entre la variable regulación emocional y el bienestar psicológico en los adolescentes de la provincia de Tungurahua.

En el estudio de Murillo (2022) indica que sus resultados alcanzados reflejan que los adolescentes perciben una buena capacidad para regular y manejar sus emociones, puesto que, al percibir mayor bienestar subjetivo menos serán los síntomas de depresión, ansiedad y estrés; de la misma manera, a mayor percepción de experiencias de afecto positivo, mayor es la satisfacción con la vida. A esto se suma la investigación de Castañeda (2016) en el cual indica que las estrategias adaptativas de regulación emocional ayudan a presentar relaciones positivas con la autoeficacia general.

## CONCLUSIONES

- En la investigación realizada se identificó que, si existe una relación leve entre la regulación emocional y el bienestar psicológico identificado en adolescentes de la provincia de Tungurahua, de esta manera, se puede afirmar que a mayor regulación emocional en los adolescentes se podrá tener un mejor y mayor bienestar psicológico.
- Acorde a la fundamentación teórica, se establece que la regulación emocional se ha convertido en un tema de gran interés en los últimos años en todos los ámbitos, que hace referencia a la habilidad para armonizar la experiencia emocional encaminados alcanzar estados emocionales estables. por otro lado, el bienestar psicológico involucra un funcionamiento positivo en el desarrollo de habilidades y competencias en los seres humanos, centrado también en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como parte del ejercicio positivo de los individuos.
- Se identificó que actualmente en los adolescentes la reevaluación cognitiva tiene una presencia alta entre los adolescentes al igual que la supresión emocional, de la misma manera, predominan más los afectos positivos que los afectos negativos en la experiencia emocional. Además, se identificó que la satisfacción con la vida se presenta en un nivel moderado en los jóvenes. Asimismo, los adolescentes tienen un nivel elevado en autoaceptación y crecimiento personal, lo que concluye que, la claridad emocional se encuentra en un nivel elevado.
- Se verificó que por medio del análisis estadístico y correlacional que, en los adolescentes de la provincia de Tungurahua, la presencia del bienestar psicológico tiene una relación leve con la regulación emocional, determina de esta manera que a mayor regulación emocional mejor bienestar psicológico tendrán los adolescentes.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar mayores estudios relacionados sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico, no solo en adolescentes sino también en niños y niñas, resaltado el impacto que ocasionó la pandemia en sus emociones, sentimientos y forma de pensar, que, sin duda, el comportamiento de los niños forma parte importante en el desarrollo humano y sus interacciones; y más si esto se investiga en el entorno escolar.
- Es necesario que las Unidades Educativas de la provincia de Tungurahua aborden de manera más eficaz y deliberadamente las causas y afectos que existan en los estudiantes acerca del bienestar psicológico y la regulación emocional, que son dos aspectos importantes para que los estudiantes tengan un adecuado rendimiento académico, además es recomendable involucrar a los padres de familia para obtener mejores resultados.
- Por último, se recomienda al Ministerio de Educación que trabaje este tema de manera organizada y precisa enfatizar una apropiada la atención a la salud mental de los adolescentes que pertenecen a las unidades educativas, en aquellas instituciones se pueda manejar de manera asertiva los diferentes conflictos y con ello establecer un acompañamiento propicio.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abuid, G. (2020). *Efecto mediacional de la conciencia plena entre el tiempo de tratamiento en terapia dialéctica conductual y la desregulación emocional en personas con trastorno límite de personalidad de Lima Metropolitana*. Lima. Perú: Universidad de Lima. Obtenido de [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13143/Abuid\\_Sampelayo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13143/Abuid_Sampelayo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Acuña, K. (2018). El papel de la regulación emocional en las adicciones. *Revista especializada en adicciones. Dependientes*, En línea. Obtenido de <https://revistaindependientes.com/el-papel-de-la-regulacion-emocional-en-las-adicciones/>
- Aldrete-Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mansilla-Olivares, A., Schnaas, L., & Ancona, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 44(2), 199-212. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/970/97036175002.pdf>
- Alvarez, A. (2020). Clasificación de las Investigaciones. *Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas*, 1-5.
- Araya-Véliz, C., & Porter, B. (2017). Habilidades del terapeuta y mindfulness. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXVI(2), 232-240. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281952112010.pdf>

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychological: An international perspective*. Elsevier, 189-203.

Arias, A., Fernández, T., Tena, A., & Mancillas, C. (2021). Regulación emocional en adolescentes institucionalizados de la ciudad de México: un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 15-36. Obtenido de <https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/480/914>

Arias, P., & García, F. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en población ecuatoriana adulta. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 21-29. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-2.ppes

Bahamón, M. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico Ryff en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 342-349. Obtenido de [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_3\\_2020/18\\_propiedades.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/18_propiedades.pdf)

Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., & Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5). Obtenido de [https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/2\\_bienestar\\_psicologico.pdf](https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf)

Barrantes, K., & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>

Barret, L., & Gross, J. (2001). *Emotional Intelligence. A process model of emotion*. (.. E. Bonano, Ed.) New York:: The Guilford Press.

Beltrán, A. (2016). *La regulación emocional y el trastorno límite de la personalidad*. España: Universitat Jaume I. Obtenido de [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161925/TFG\\_2015\\_pabloA.pdf?sequence=1](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161925/TFG_2015_pabloA.pdf?sequence=1)

Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación* (Vol. 4). Colombia: Pearson.  
Retrieved from  
file:///C:/Users/Home/Downloads/Metodologia\_De\_La\_Investigacion\_Bernal\_4.pdf

Bower, G., & Forgas, J. (2001). Mood and social memory. In: J.P. Forgas (Ed.). *Handbook of affect and social cognition*. (pp. 95-120). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bulnes, M., Álvarez, C., & Morales, C. (2018). Ansiedad social y regulación emocional en adolescentes de Lima metropolitana con y sin presencia de síntomas somáticos. *Temática Psicológica*, 14(4), 51–68. Obtenido de

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/1>  
810

Cabello, R., Fernández, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 30(1), 14-29. Obtenido de <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/1-Cabello2006.pdf>

Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irarrpazabal, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n2/0718-4808-terpsicol-38-02-0203.pdf>

Carver, C., & Scheier, M. (2011). *Self-regulation of action and affect*. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 3-21). Nueva York: Guilford Press.

Castañeda, E. (2016). *Regulación emocional y alexitimia en la infancia. Evaluación, influencia paterna y relación con la calidad de vida y bienestar*. España: Universidad Rey Juan Carlos. Obtenido de <https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/14200/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Caycho-Rodríguez, T., Tomás, J., Vilca, L., Carbajal-León, C., Cervigni, M., Gallegos, M., . . . Videla, C. (2021). Socio-demographic variables, fear of COVID-19, anxiety, and depression: Prevalence, relationships and explanatory model in the general population of seven Latin American countries. *Frontiers in psychology, 12*, 695989.

Cevallos, L. (2020). *“El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sede Ambato. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3035/1/77207.pdf>*

Compte, A. (2014). Regulación Emocional: Concepto, Estrategias y Aplicaciones en la Relación de Ayuda. *Trabajo final de Grado. Universitat de les Illes Balears. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>*

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577.

Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 629-644. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3

Domínguez, A. (2021). PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. *Propuestas de Intervencion para la mejora del bienestar Psicológico en personas mayores que padecen soledad*, 81. Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49326/TFG-G5068.pdf?sequence=1>

Domínguez, V. (2020). *Desarrollar las competencias emocionales: la escala de las emociones*. Obtenido de Centro de desarrollo cognitivo: <https://www.redcenit.com/desarrollar-las-competencias-emocionales-la-escala-de-las-emociones/>

Donovan, C. (2021). Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar. *Chair of Neuroeducation*, 1(2), 37-42. Obtenido de <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/32758/33274>

Dufey, M., & Fernández, A. (2012). Validez y confiabilidad del Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) en estudiantes universitarios chilenos. *RIDEP*, 34(1), 157-173. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6929566>

Fernández, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones Acerca del Bienestar Psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1147. Obtenido de

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>

Forgas, J. (2000). Managing moods: Toward a dual-process theory of spontaneous mood regulation. *Psychological Inquiry*(11), 172-177.

García, F., & Arias, P. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 55-62. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/332100075\\_Propiedades\\_psicométricas\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_afecto\\_positivo\\_y\\_negativo\\_en\\_poblacion\\_ecuatoriana](https://www.researchgate.net/publication/332100075_Propiedades_psicométricas_de_la_Escala_de_afecto_positivo_y_negativo_en_poblacion_ecuatoriana)

García, S. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. Salamanca, España: Universidad de de Salamanca. Obtenido de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG\\_GarciaMartin\\_S\\_Relacionentreinteligencia.pdf?sequence=1%20yisAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG_GarciaMartin_S_Relacionentreinteligencia.pdf?sequence=1%20yisAllowed=y)

Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autorregulación Emocional Adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicológica*, 12(1), 53-67. Obtenido de [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/view/335](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/335)

Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 8(1), 96-117. Obtenido de <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>

Gómez, P., & Calleja, B. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Rev Mex Invest Psic*, 8(1), 97-117. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.

Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. Obtenido de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.115&rep=rep1&type=pdf>

Gross, J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: an affect regulation perspective. *World Psychiatry*(18), 130-139.

- Guzmán, M., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 32, 19-29.
- Hernández, D., Colunga, S., & Matos, G. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la universidad de Camagüey. *Didáctica y Educación*, 11(4), 135-146. Obtenido de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1062/1057>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2017). *Metodología de la Investigación*. México DF: Mc Graw Hill Education. doi:<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hérvas, G., & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *FOCAD. para División de Psicoterapia*, 1-40. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 24(1), 69-83.
- Kinkead, A., Garrido, L., & Uribe, N. (2011). Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de*

*Clínica Psicológica*, XX(1), 29-39. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921807002.pdf>

Larsen, R. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquire*(11).

Lemos, M., & Agudelo, D. (2018). El afecto negativo como factor emocional de orden superior en pacientes cardiovasculares. *Acta.colomb.psicol.*, 21(2), 68-77. doi:<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.4>

López, M., Armenta, C., Gómez, M., & Puerto, O. (2020). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *evista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(2), 53-70. Obtenido de <https://riieb.iberu.mx/index.php/riieb/article/view/14/37>

López, P., & Fachelli, S. (2016). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf)

Marcalla, N. (2022). *Bienestar psicológico, calidad de vida y salud mental en personas pertenecientes al pueblo chibuleo*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sede Ambato. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3542/1/77838.pdf>

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*, 19(2), 123-143. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>

Mcrae, K., & Gross, J. (2020). Special Issue: Fundamental Questions in Emotion Regulation. *Psychology Experimenta*, 20(1), 1-9. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>

Menchaca, E. (2016). *Progreso, bienestar y modernidad: El bienestar subjetivo como un desafío para la democracia en México*. (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Zacatecas). Obtenido de <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2017/ema/ficha.htm>

Mennin, D., Fresco, D., O'Toole, M., & Heimberg, R. (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(3), 268–281. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fccp0000289>

Ministerio de Educación. (2022). *COE Nacional aprueba nuevas disposiciones para el retorno progresivo a clases presenciales*. Quito. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/coe-nacional-aprueba-nuevas-disposiciones-para-el-retorno-progresivo-a-clases-presenciales/>

Miranda, S., & Ortiz, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la investigación y desarrollo*, 11(21). Obtenido de file:///C:/Users/Home/Downloads/717-Texto%20del%20art%C3%83\_culo-6100-3-10-20210205.pdf

Montero, L., & Pantevis, M. (2020). *Prácticas Pedagógicas: una mirada interdisciplinar de la investigación educativa*. Bogotá: AREANDINA. Obtenido de file:///C:/Users/Home/Downloads/PracticasPedagogicas\_tomo\_3.pdf

Montes, C., Rodríguez, D., & Serrano, G. (2014). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología*, 30(1), En línea. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135171>

Moreta Herrera, R., Gabior González, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. doi:10.22199/s07187475.2017.0002.00005

Moreta-Herrera, R., Domínguez-Lara, S., Sánchez-Guevara, S., López-Castro, J., & Molina-Narváez, M. (2021). Análisis Multigrupo por Sexo y Fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en Jóvenes Ecuatorianos. *Avaliação Psicológica*, 20(2), 220-228. doi:10.15689/ap.2021.2002.19889.10

- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Gaibor-González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2). doi:<https://doi.org/10.5872/psiencia/10.2.24>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología (Santiago)*, 30(1), 32-43.
- Moya-Solís, A., & Moreta-Herrera, R. (1 de 14 de 2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las Dificultades de Regulación Emocional en adolescentes del Ecuador. *Psychology, Society & Education*, 67-75. doi:[10.21071/psye.v14i1.14066](https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14066)
- Murillo, C., Acosta, E., & Galván, A. (2022). Análisis del nivel de conocimiento y factores que influyen en el uso de créditos y tarjetas de crédito de los trabajadores de una empresa del sector industrial de Navojoa, Sonora. *Bienestar y Satisfacción Vital en Educación*, 3(3), 119–140. doi:<https://doi.org/10.25115/kasp.v3i3.7060>
- Noriega, C., Velasco, C., Pérez-Rojo, G., Carretero, I., Chulián, A., & López, J. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico y Valores en Personas

Mayores. *Revista Clínica Contemporánea*(8), 1-13.  
doi:<https://doi.org/10.5093/cc2017a1>

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), En línea. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>

Otzem, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*(36), 74-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

Peñañiel, K. (2022). *Supresión expresiva y reevaluación cognitiva en personas en situación de movilidad humana de la fundación Arisf*. Quito: Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26120/1/FCP-CPC-PE%C3%91AFIEL%20KARINA.pdf>

Purnamaningsh, E. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. Obtenido de <https://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/2040/2457>

Reivan, G., Patricia, O., & Patricia, R. (2020). Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E): evidencia de validez en población ecuatoriana. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 14-24. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35480/1/documento.pdf>

Rekalde, I., Vizcarra, M., & Macazaga, A. (2014). La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos. *Educación XX1*, 17(1), 201-220. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70629509009.pdf>

Rivera, D., Rozo, A., & Flórez, A. (2018). *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos*. Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar. Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2498/BienestarPpsicol%C3%B3gicoenlasOrganizaciones.pdf?isAllowed=y&sequence=3>

Rodriguez, R., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes univeritarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-19. Obtenido de <file:///C:/Users/Home/Downloads/RosaRodriguezQuinonesBerrios2013RevistaGriot.pdf>

- Ruiz, L., & Blanco, L. (2019). Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 445-452. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867013/55962867013.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*(69), 719- 727.
- Sánchez-Canovas, J. (1998). *Escala de bienestar psicológico. Manual*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M., & Valiente, R. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51. Obtenido de <https://www.psicothema.com/pi?pii=229>
- Sandobal, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24). Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505717300042>

Sauleda, A. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos*. (Tesis de pregrado, Universidad Francisco de Vitoria). Obtenido de <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1349/TfG%20Caroline%20Sauleda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Socarrás, D. (2015). *Adaptación de la Escala Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E), para adolescentes de Villa Clara*. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas.

Vega, N., Nieto, J., Hurtado, B., & Hurtado, J. (2015). Detección de necesidades psicoeducativas y bienestar psicológico para el adecuado servicio de orientación académica y psicológica en estudiantes del ICEA. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 6(3), En línea. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/160>

Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *EDUCERE*, 14(49), 265-275. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del ecuador en tiempos de pandemia del covid-19. *Revista de psicología de la salud*, 10(1). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8345579>

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento Informado

Estimado participante, los objetivos de este documento es poner en conocimiento que:

- Este estudio no afectará de ninguna forma a los colaboradores, garantizando completa confidencialidad y discreción con la información que se logre obtener.
- Se procederá a la explicación respectiva de las baterías de evaluación antes de que usted conteste, para así poder despejar cualquier duda.
- Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria, es decir, si usted se siente incómodo de alguna forma, tiene el derecho de abandonar la evaluación sin ninguna objeción.
- La recolección de datos tiene objetivos netamente investigativos.
- En caso de que usted autorice su participación, necesita de aproximadamente 15 minutos para culminar con la evaluación.
- Por consiguiente:

Sí autorizo:

No autorizo:

Al Sr. Julio César Villegas a hacer uso de la información que yo pueda proporcionarle para la realización de su proyecto investigativo que lleva por nombre: REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAGUA.

## Anexo 2. Baterías de evaluación sociodemográfica y psicológica

### INFORMACIÓN ACADÉMICA

Fecha de evaluación: \_\_\_\_\_

Unidad Educativa / Universidad:

\_\_\_\_\_

Ciclo / curso / semestre / nivel:

\_\_\_\_\_

#### **INSTRUCCIONES**

- Estos cuestionarios investigan algunos datos sociodemográficos, psicológicos y personales, así como de la percepción sobre el consumo de sustancias y su predisposición.
- Por favor lea cuidadosamente cada pregunta o enunciado y conteste con la verdad.
- No hay respuestas buenas o malas, por tanto, no se preocupe por calificaciones.
- **NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN RESPONDER**, a excepción de ciertas indicaciones dentro de los test. Si tiene alguna duda, con toda confianza pregunte y con mucho gusto le orientaré.
- La información que proporcione será confidencial.

Agradecemos su participación.

No de vuelta a la hoja hasta que se le indique

Por medio de la presente, se solicita su autorización para incluirlo como participante en la investigación acerca de la "Predisposición Cognitiva y Búsqueda de Sensaciones en el Consumo de Alcohol y Tabaco en Estudiantes Universitarios de Pregrado". La presente investigación se llevará a cabo en la ciudad de Ambato durante el año 2019. La presente investigación es dirigida por el Ps. Rodrigo Moreta Herrera y ejecutada por Christian Bassante Guerrero. El objetivo de esta investigación consiste en determinar la relación existente entre la predisposición cognitiva y la búsqueda de sensaciones en el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes universitarios. Es decir, se desea evaluar el funcionamiento de estos aspectos con la experiencia de cursar estudios universitarios.

En esta carta pedimos a usted su consentimiento para participar en esta investigación, así como para usar la información obtenida de su participación con fines científicos. En el caso de su aceptación Ud. Tendrá que rellenar fichas de evaluación sociodemográfica e instrumentos de medición entorno a las temáticas señaladas. La colaboración en este estudio no le quitara mucho de su tiempo. Su participación será anónima, y su nombre no aparecerá de ningún modo, ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que se redactarán. Las encuestas llevarán un código desde el inicio que reemplazará sus nombres. Los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos, y será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto de investigación. Con los análisis realizados se escribirán reportes de investigación y artículos científicos que serán publicados en revistas especializadas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, usted podrá dejar de responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo. Así mismo, en caso que lo estime pertinente usted puede recurrir a la Escuela de Psicología de la PUCE Ambato para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Por último, si usted acepta participar, por favor llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar.

Autorizo ser encuestado para la investigación de la Escuela de Psicología.

### Firma del participante

Cédula de Ciudadanía																				
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con un "X" en la respuesta que corresponda.

### INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad: \_\_\_\_\_

2. Sexo: Masculino \_\_\_

Femenino \_\_\_

3. Ciudad de Procedencia: \_\_\_\_\_

4. Ciudad Domicilio Actual:

5. Sector del domicilio: Urbano \_\_\_

Rural \_\_\_

6. Identificación Étnica:

Mestizo(a) \_\_\_

Indígena \_\_\_

Afro \_\_\_

Blanco(a) \_\_\_

7. Estado Civil:

Soltero/a \_\_\_ Unión Libre \_\_\_

Casado/a \_\_\_

Separado/a \_\_\_

Divorciado/a \_\_\_ Viudo/a \_\_\_

8. Identificación Religiosa:

Católico(a) \_\_\_\_ Cristiano(a)/Evangélico(a) \_\_\_\_ Testigo de Jehová \_\_\_\_  
 Mormón \_\_\_\_ Creyente sin identificación religiosa \_\_\_\_ Ateo \_\_\_\_ Otra  
 identificación \_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**9. Con quién vive actualmente:**

Solo \_\_\_\_ Con mis padres \_\_\_\_ Otro \_\_\_\_  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**10. ¿Usted posee en la actualidad algún problema de salud mental o psicológico significativo? ¿Este problema ha sido diagnóstica por un profesional?**

Si ¿cuál? \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_

**ESCOLARIDAD**

**11. Rendimiento Académico:**

Sobresaliente \_\_\_\_ Muy Bueno \_\_\_\_ Bueno \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_  
 Deficiente \_\_\_\_

**12. ¿Está tomando materias de semestres anteriores?** Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**13. Repite algún año/semestre/nivel:** Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**ECONOMÍA Y TRABAJO**

**15. Situación socio-económica familiar:**

Mala \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Buena \_\_\_\_  
 Muy buena \_\_\_\_

**16. Situación académica y laboral del estudiante:**

Estudio y no trabajo ____		
Estudio y trabajo ____	¿Cuántos días trabaja por semana?	_____
	¿Cuántas horas trabaja por día?	_____

### Anexo 3. Escalas de bienestar psicológico de Carol Ryff

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz y otros., 2006)

A continuación le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

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

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

21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.							
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.							
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.							
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.							
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.							
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.							
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.							
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.							
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.							

#### Anexo 4. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

A continuación, hay cinco afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y después seleccione la respuesta con una X a aquella que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo.

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

No	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1.	En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Estoy completamente satisfecho/a con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada.	1	2	3	4	5	6	7

### Anexo 5. Escala de Afectos Positivos y Negativos (SPANAS)

A continuación, te presentamos varias palabras que describen diferentes sentimientos y emociones que tú has sentido en este último mes. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente

1. Levemente o casi nada.
2. Un poco.
3. Moderado.
4. Bastante.
5. Extremadamente.

#	Cuestionario	1	2	3	4	5
1	Interesado(a)	1	2	3	4	5
2	Irritable	1	2	3	4	5
3	Entusiasmado (a)	1	2	3	4	5
4	Tenso (a), con malestar	1	2	3	4	5
5	Disgustado (a), molesto	1	2	3	4	5
6	Fuerte, energético (a)	1	2	3	4	5
7	Orgullosa (a)	1	2	3	4	5
8	Temerosa (a), atemorizado (a)	1	2	3	4	5
9	Avergonzado (a)	1	2	3	4	5
10	Inspirado (a)	1	2	3	4	5
11	Nervioso (a)	1	2	3	4	5
12	Estimulado (a)	1	2	3	4	5
13	Decidido (a)	1	2	3	4	5
14	Atento (a)	1	2	3	4	5
15	Miedoso (a)	1	2	3	4	5
16	Activo (a)	1	2	3	4	5
17	Asustado (a)	1	2	3	4	5
18	Culpable	1	2	3	4	5
19	Alerta (a), despierto (a)	1	2	3	4	5
20	Hostil	1	2	3	4	5



## Anexo 7. Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E), para adolescentes.

### INSTRUCCIONES:

Por favor indica qué tan frecuentemente te pasa lo siguiente en el último mes, marcando con una X en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda.

1. Casi nunca
2. Algunas veces
3. La mitad de las veces
4. La mayoría de las veces
5. Casi siempre

#	¿Qué tan seguido te pasa esto en el último mes?	1	2	3	4	5
1	Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
2	Pongo atención a como me siento	1	2	3	4	5
3	Mis sentimientos me sobrepasan y están fuera de control	1	2	3	4	5
4	No tengo ideas de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5	Me cuesta trabajo entender por qué me siento así.	1	2	3	4	5
6	Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7	Se exactamente como me siento.	1	2	3	4	5
8	Estoy confundido(a) por cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Puedo reconocer como me siento.	1	2	3	4	5
	Para contestar todas las frases siguientes, piensa en las ocasiones en que te has sentido mal en el último mes.	1	2	3	4	5
	Cuando me siento mal yo:					
10	Me enojo conmigo mismo(a) por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
11	Me cuesta trabajo hacer mis deberes.	1	2	3	4	5
12	Creo que así me sentiré por mucho tiempo.	1	2	3	4	5
13	Me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas.	1	2	3	4	5
14	Me siento culpable por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
15	Me cuesta trabajo concentrarme.	1	2	3	4	5
16	Me cuesta trabajo controlar lo que hago.	1	2	3	4	5
17	Creo que no hay nada a hacer para sentirme mejor.	1	2	3	4	5
18	Me molesto conmigo mismo(a) por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
19	Me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
20	Creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar.	1	2	3	4	5
21	Pierdo el control de cómo me porto.	1	2	3	4	5
22	Se me dificulta pensar en algo más.	1	2	3	4	5
23	Me toma mucho tiempo sentirme mejor.	1	2	3	4	5

