



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES DE  
LIMA METROPOLITANA Y CALLAO**

**PRESENTADA POR  
LUCIA ARACELLI JIMENEZ OLIVARES**

**ASESOR  
JUAN JOSE ARTICA MARTINEZ**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES DE LIMA  
METROPOLITANA Y CALLAO**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADA POR:  
LUCIA ARACELLI JIMENEZ OLIVARES**

**ASESOR:  
MG. JUAN JOSE ARTICA MARTINEZ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2043-4944>**

**LIMA, PERÚ  
2024**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada a mi familia, mi Tata, mis gatos y mis amigos que me ayudaron durante toda la etapa universitaria y en el proceso de la elaboración de esta investigación.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mis padres, mi hermana, mis abuelos, mi familia, a mi asesor de tesis por aconsejarme y guiarme durante esta etapa, mis amigos, a mis pequeñas mascotas, por estar conmigo en cada momento de la etapa universitaria e irme aconsejando.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	x
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Regulación emocional.....	12
1.1.1 Modelo de regulación emocional.....	14
1.1.2 Estrategias de regulación emocional .....	15
1.2 Bienestar psicológico .....	17
1.2.1 Modelo dimensional de bienestar psicológico .....	18
1.3 Evidencias empíricas .....	20
1.4 Planteamiento del problema .....	23
Formulación del problema .....	26
Objetivos de la investigación .....	27
1.5 Variables y definición operacional.....	28
CAPÍTULO 2: MÉTODO.....	30
2.1 Tipo y diseño de investigación .....	30
2.2 Participantes .....	30
2.3 Medición.....	31
2.4 Procedimiento .....	37
2.5 Aspectos éticos .....	37
2.6 Análisis de los datos .....	38
CAPÍTULO 3: RESULTADOS.....	39
CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN.....	45
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES .....	51
REFERENCIAS.....	52
ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	58

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Página</b>
<b>Tabla 1</b> Matriz de operacionalización de las variables	29
<b>Tabla 2</b> Modelos especificados del cuestionario de Estrategias de regulación emocional	33
<b>Tabla 3</b> Modelos especificados para Escala de Bienestar psicológico	35
<b>Tabla 4</b> Modelo unidimensional para Escala de Bienestar psicológico	36
<b>Tabla 5</b> Datos descriptivos de variables	40
<b>Tabla 6</b> Modelo específico de correlación y Objetivo principal	42
<b>Tabla 7</b> Estrategias de regulación y nivel de bienestar psicológico	42
<b>Tabla 8</b> Estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes	43
<b>Tabla 9</b> Nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes	44

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Página</b>
Figura 1 Modelo estructural de la correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de regulación emocional	41

## RESUMEN

La principal motivación para realizar el presente trabajo fue poder ver si el proceso de la pandemia afectó a las personas jóvenes en cuanto a la expresión de sus emociones teniendo en cuenta lo que menciona Bisquerra (citado en Soler et al; 2016) acerca de las emociones ya que estas son respuestas del organismo, y si al haber un cambio en la rutina y como esto podría haber influenciado en su bienestar. El objetivo principal de presente trabajo fue hallar la correlación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en un grupo de adultos jóvenes de 18 a 30 años en Lima Metropolitana y Callao. Se desarrolló un estudio de tipo empírico con una estrategia asociativa, participaron 211 adultos jóvenes cuyas edades se encontraban en el rango de 18 a 30 años de los distritos de Lima Metropolitana y Callao. Se aplicaron los siguientes cuestionarios, el Cuestionario de Estrategias de regulación emocional y la Escala de Bienestar psicológico en una modalidad virtual. En cuanto a los resultados se encontró índices de ajuste aceptable para el modelo estructural de la correlación entre las variables ( $X^2 / gl = 1.53$ , CFI= .97, SRMR= .08, RMSEA=.05 [.03-.06]), se halló una correlación positiva entre la estrategia de reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico mientras que entre la supresión emocional y el bienestar la correlación fue negativa.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, estrategias de regulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión.

## ABSTRACT

One of the main motivations to do this research was to find if the pandemic affected young adults regarding the way they show their feelings knowing the definition from Bisquerra (cited in Soler et al;21016) about the emotions because they are an answer from our body, and if there was a change in their routines and also if this influenced their well-being.

The main objective of this research was to find the correlation between the strategies of emotional regulation and psychological well-being in a group of young adults with ages between 18 and 30 years old in Metropolitan Lima and Callao. This research has an empiric design with an associative strategy, the participants were 211 young adults with ages between 18 and 30 years old in Metropolitan Lima and Callao. The instruments that we used were the Emotional Self-Regulation Questionnaire and the Psychological Well-being Scale for Adults in a virtual mode. Regarding the results, we found acceptable fit indices for the structural model of correlation between the variables ( $X^2/df = 1.53$ , CFI= .97, SRMR= .08, RMSEA=.05 [.03-.06]), the correlation between cognitive reevaluation and psychological well-being was positive and the correlation between suppression and psychological well-being was negative.

**Keywords:** Cognitive reevaluation, psychological well-being, strategies of emotional regulation, suppression.

## RESUMEN DE REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Reporte\_de\_similitud tesis-estrategias-d  
e-regulacion-emocional-y-bienestar-psic  
ologico-en-adultos-jo

AUTOR

LUCIA ARACELLI JIMENEZ OLIVARES

RECuento DE PALABRAS

11461 Words

RECuento DE CARACTERES

63747 Characters

RECuento DE PÁGINAS

62 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

590.5KB

FECHA DE ENTREGA

Mar 21, 2024 4:08 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 21, 2024 4:09 PM GMT-5

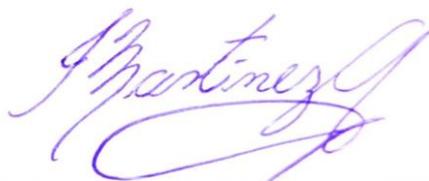
### ● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



## INTRODUCCION

En la presente investigación se abordarán dos temas de vital importancia para el ser humano, empezando por las estrategias de regulación emocional las cuales nos permitirán responder de manera adecuada a las diversas experiencias que se nos presentan día a día, y de igual manera el bienestar psicológico el cual es un conjunto de diversas dimensiones que abarca diversas áreas de nuestra vida y como nos sentimos frente a estas, igualmente como menciona Feldman (citado en Soler et al. 2016) el bienestar psicológico se relaciona con las emociones de la persona. Se quiere encontrar como se relacionan ambas variables, teniendo como hipótesis que efectivamente si hay una relación entre las estrategias de regulación a nivel emocional y el nivel de bienestar psicológico en las personas. Con esto se busca poder comprobar que las personas que tienen un adecuado manejo emocional podrán sentirse bien consigo mismo y afrontar las dificultades que pueden ser presentadas, sin embargo puede haber ocasiones en las que las personas no logren tener un manejo adecuado y lleguen a suprimir sus emociones generando así una carga emocional que no ha podido ser solucionada y afrontada en el debido momento lo cual puede generar dificultad para su desarrollo ocasionando malestar en distintos aspectos, ya sea consigo mismo, a nivel familiar, social, académico o laboral.

Este trabajo tiene un diseño empírico haciendo uso de estrategia de tipo asociativa, igualmente cuenta con un enfoque cuantitativo, la población se encuentra conformada por 211 adultos jóvenes que residen en los distintos distritos de Lima Metropolitana y Callao.

Para poder desarrollar esta investigación se divide la información en 4 capítulos los cuales se componen de las diversas bases teóricas y evidencias revisadas con

anterioridad en base a las variables estudiadas, los objetivos planteados al igual que las hipótesis, los métodos utilizados para realizar e ir redactando y analizando la información recopilada, siguiendo igualmente con los resultados hallados y la discusión de estos.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

En el presente capítulo se presentan las bases teóricas revisadas para las variables a estudiar al igual que diversas evidencias empíricas las cuales constan de diversas investigaciones, artículos que buscaban de igual manera estudiar las variables de nuestro interés.

### **Bases teóricas**

#### **1.1 Regulación emocional**

La importancia del regular nuestras emociones viene incrementando con el paso del tiempo, si bien hay autores que han investigado esta variable y sus estrategias anteriormente, en la actualidad se le da mayor importancia a conocer que estrategias son las más usadas dentro de las personas, o se da a conocer cómo podrían ellos regularlas.

Para Thompson (1994), la regulación emocional está basada en los distintos procesos que se dan de manera intrínseca y extrínseca encargados de monitorear, evaluar y llevar a cabo la transformación de las reacciones a nivel emocional sobre todo en lo que respecta a características de intensidad y temporales, para lograr conseguir nuestros objetivos personales. Se le da gran importancia a la evaluación ya que esta determinará como se manejarán las emociones que se puedan ir presentando.

Gross (citado en Hervas & Moral, 2017) logra definir la regulación emocional como la influencia sobre las emociones que logran crear las personas, cuando, como las sentimos y como las llegamos a mostrar al exterior. De igual manera también hace mención que hay diversas maneras validas en las cuales una persona pueda regular sus emociones las cuales

pueden ir desde ver una película hasta otras actividades que impliquen procesos más complejos.

Por otro lado, Bisquerra (2009) menciona que la regulación emocional es uno de los factores que forma parte dentro de las competencias emocionales. En cuanto a esta llega a definirla como la “capacidad para manejar emociones de manera adecuada” (p.148), a su vez también menciona cuatro micro competencias que la conforman las cuales son: tener una expresión emocional apropiada, poder autogenerar emociones positivas, habilidades de afrontamiento y por último la regulación de emociones y sentimientos.

La primera se refiere al poder comprender como la manera de expresar nuestras emociones puede influir en las demás personas, la segunda hace referencia a la capacidad que posee la persona de generar emociones produciendo así bienestar ella misma, la tercera se refiere a poder afrontar conflictos al igual que las emociones desagradables que se podrían presentar, y en el cuarto y último conlleva al tomar conciencia de que las emociones se pueden llegar a regular.

Para Salovey y Mayer (como se citó en Bisquerra, 2009) la regulación emocional forma parte de las cuatro dimensiones que se toman en cuenta para la inteligencia emocional, siendo así que se le toma como la reflexión sobre las emociones, pudiendo así disminuir las emociones de carácter negativo y aumentar las positivas. Esta también entra a tallar dentro de la autogestión emocional en el modelo que presentan en cuanto a inteligencia emocional se refiere.

Como se puede apreciar todos mencionan el poder que la persona

llega a tener sobre sus emociones, reconociéndolas y modificando de manera interna el cómo las expresará para poder sentirse a gusto consigo mismo y no generar algún malestar ya sea con su persona o con los demás.

### **1.1.1 Modelo de regulación emocional**

Como bien se ha podido revisar las distintas definiciones y las diversas características que comparten estas en base a la regulación emocional, también hay distintos elementos que forman parte de esta. Uno de los modelos más conocido y utilizado es aquel planteado por Gross.

En este modelo, él toma como fases: primero, la selección de la situación, en segundo lugar, el modificar la situación, modulación del foco atencional y por último el cambio cognitivo, del cual se realizará la reevaluación, estos forman parte de la regulación que se encuentra centrada en los antecedentes. Por otro lado, se encuentra la modulación de la respuesta la cual lleva a la supresión, estas formando parte de la regulación centrada en las respuestas.

Dentro de la selección de la situación se puede notar que las personas escogemos las situaciones a las cuales nos mostraremos, independientemente de si estas situaciones nos harán experimentar emociones ya sean positivas o negativas. En cuanto a la modificación de la situación se hace hincapié a la oportunidad que tiene la persona de modificar la situación en la que se encuentre para poder generar un ambiente de mayor comodidad. En relación a la tercera fase la cual consiste en la modulación del foco atencional podremos ver que, al estar dentro de la situación, la persona podrá elegir a donde dirigir su atención, esta podrá ser a estímulos externos o a estímulos internos que nos ayuden a poder tener una mejor

respuesta a nivel emocional.

Con respecto al cambio cognitivo, este se basa en realizar una evaluación de la situación, lo cual nos lleva a actuar siguiendo una estrategia la cual es la reevaluación la cual generará cambios en nuestra emoción. La siguiente fase la cual está enfocada en la respuesta la cual busca modificar la respuesta a nivel experiencial, conductual o fisiológicamente. Sin embargo, en ocasiones este tipo de modificación podría ser negativo para la persona, en este caso el autor presenta a la supresión como la manera de regular las emociones basada en la respuesta.

### **1.1.2 Estrategias de regulación emocional**

Como se mencionó anteriormente, Gross les da énfasis a dos estrategias de regulación emocional, las cuales vienen a ser la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, estando cada una de estas enfocada en regular la emoción basada en los antecedentes y basada en las respuestas, correspondientemente.

Con relación a la reevaluación cognitiva, esta aparece con el cambio cognitivo, en el cual la persona podrá cambiar la interpretación que tiene sobre la situación que está experimentando, esta se presenta antes que la respuesta emocional sea generada en su totalidad. Dicha estrategia según estudios ha tenido buenos resultados ya que disminuye el comportamiento y la experiencia negativa que pueda generar la emoción. De igual manera, el autor también menciona que el uso de este tipo de estrategia genera ventajas siendo beneficiosa para la persona.

En cuanto a la supresión, esta estrategia se basa en reprimir la expresión de la o las distintas emociones (Gross & Jhon, 2003), sin embargo,

está catalogada como una estrategia disfuncional y que puede traer consecuencias negativas a la persona, al igual que el uso de esta estrategia se relaciona con el desarrollo de trastornos.

Como se puede apreciar, estas estrategias se pueden presentar en las personas, sin embargo, puede haber algunas situaciones donde haya algún tipo de dificultad para poder implementarlas de manera satisfactoria. Igualmente, estas estrategias tienen consecuencias, como se revisó anteriormente en los estudios realizados por diversos autores, resaltando el de Gross y John, donde se pudo encontrar que las personas que hacen uso con frecuencia de la estrategia de supresión, llegan a experimentar en un menor intervalo las emociones positivas, por lo que hay poco reconocimiento sobre las emociones que llegan a sentir. También se pudo encontrar que hay una leve diferencia en cuanto a género ya que esta estrategia es más usada por varones.

Las personas que llegan a hacer uso de la estrategia conocida como reevaluación cognitiva presentan esfuerzos continuos para poder anteponerse a malos momentos, muestran igualmente pocos síntomas de depresión, buenos niveles de autoestima y adecuados niveles en cuanto a bienestar se refiere. (Gross & Jhon, 2003).

Con los estudios que se van realizando en cuanto a encontrar las estrategias más usadas por las personas y la relación que podrían tener estas con diversas variables que estén orientadas a experiencias positivas o negativas, se podrá brindar importancia al conocimiento de las emociones de manera individual, ya que con la evidencia que se tiene se puede apreciar como el uso de cada estrategia puede traer consecuencias positivas a nivel

personal, social y psicológico, como también puede traer consecuencias negativas ocasionando malestar a la persona si es que se usa estrategias disfuncionales por largos periodos de tiempo.

## **1.2 Bienestar psicológico**

Esta viene siendo una variable estudiada más a fondo durante los últimos años, junto con la psicología positiva se le pudo dar el reconocimiento adecuado y así tomar mayor interés sobre sus características y las áreas que esta abarca.

Bisquerra (2009) lo define como el conglomerado de otros 3 tipos de bienestar que él clasifica, los cuales son el bienestar material, físico y el social. Estos se relacionan entre si y la persona al estar satisfecha con relación a los tipos de bienestar, podríamos decir que esta presenta un nivel adecuado de bienestar psicológico.

De la misma manera, Ryff (citado en Diaz, et al; 2006) nos habla de un modelo multidimensional, siendo así que hay 6 dimensiones en los cuales se puede ver los distintos obstáculos que puedan tener las personas para llegar a desarrollarse de manera plena. Los elementos que forman parte de las dimensiones son la autonomía, auto aceptación, el dominio del entorno, las relaciones que se dan de manera positiva con las personas, el propósito en la vida y por último el crecimiento a nivel personal.

Feldman (citado en Soler et al; 2016) menciona que el bienestar psicológico tiene estrecha relación con la parte emocional de la persona y distintas variables como viene a ser la autoeficacia, auto concepto y apoyo social.

Al revisar las definiciones expuestas se puede concluir que el bienestar es una variable la cual reúne diversos factores o dimensiones para que así demostrar que una persona se siente bien. Estos factores pueden darse de manera interna, pero

también podrían verse afectados por factores externos los cuales son difíciles para controlar y que podrían afectar el nivel de bienestar que sienta la persona.

Cabe recalcar que Bisquerra también aporta al mencionar alternativas que pueden ser útiles para que la persona puede favorecer su bienestar psicológico, estas alternativas son: plantear objetivos realistas, gestionar el tiempo, mantener un adecuado nivel de autoestima, tener sentido del humor, mostrarse positivo frente a las situaciones, admirar las metas que se logren alcanzar, reír, ser altruista, evitar ser influenciada de manera negativa, sostener relaciones en el ámbito social, relajarse, realizar ejercicio, mostrar afecto, escuchar música, imaginar y el ser escuchado por una persona que sea de apoyo.

Si bien tal vez una persona no logre realizar todas estas actividades o acciones, puede encontrar maneras distintas en las cuales su bienestar pueda aumentar.

### **1.2.1 Modelo dimensional de bienestar psicológico**

Como se pudo revisar en el punto anterior, Ryff (como se citó en Dominguez; 2014) nos habla del bienestar como un modelo multidimensional el cual se encuentra conformado por 6 dimensiones las cuales son la auto aceptación, relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, crecimiento personal y por último la creencia de propósito y el sentido de la vida.

Al hablar de auto aceptación se refiere a la manera en la que nosotros nos apreciamos y tomamos cuenta de las capacidades, dificultades que poseemos. En cuanto a la capacidad para tener relaciones positivas se menciona el poder mantener vínculos de índole social los cuales sean significativos para la persona, con relación a la dimensión de autonomía el

autor se refiere a el poder de la persona para ser independiente basándose en sus convicciones, dentro de esta dimensión se llega a hablar sobre la individualidad, se busca que la persona la mantenga en diversos contextos en los cuales se exprese.

Continuando con la dimensión llamada dominio del entorno, la persona poseerá la aptitud para controlar el medio que lo rodea, es decir su entorno, haciendo que este sea favorable y así poder cumplir con sus objetivos personales; de igual manera se menciona al crecimiento y la madurez haciendo hincapié al poder desarrollarnos, crecer nuestras competencias, habilidades. Por último, se menciona la creencia de propósito y el sentido de vida, este hace referencia a los objetivos, metas que tiene la persona y estos logran hacer significativas sus distintas vivencias.

Se puede notar que este modelo toma con importancia el desarrollo de la persona a nivel persona, reconoce su potencial y potenciar capacidades que posea para el logro de sus metas, Ryff (1989) menciona que en resumen para que haya un funcionamiento psicológico de tipo positivo se debe integrar las teorías de salud mental, clínica y el desarrollo de la esperanza de vida.

Esto va relacionado con lo anteriormente mencionado por Bisquerra que toma al bienestar psicológico como la unión de los distintos tipos de bienestar.

Cabe recalcar que para que las dimensiones funcionan en conjunto siendo así que si una persona se auto acepta y reconoce sus capacidades será capaz de lograr su propósito de vida.

### 1.3 Evidencias empíricas

Para realizar el proceso de la búsqueda de información se revisaron diversos repositorios, artículos científicos en bases de datos como Redalyc y Scielo, dentro de las palabras que se usaron para hacer las búsquedas estaba: “Bienestar psicológico”, “autorregulación” o “regulación emocional”, “jóvenes”, “manejo de emociones”, “bienestar consigo mismo”. Dentro de los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que fueran investigaciones o estudios dentro de los últimos 8 años y que tuvieran relación con los temas a estudiar y que una de sus variables fuera regulación emocional o bienestar psicológico.

Dominguez y Medrano (2016) realizaron un estudio el cual dentro de su objetivo principal buscó encontrar evidencias acerca de la validez del cuestionario llamado “*Cognitive Emotional Regulation Questionnaire*”. La metodología de este estudio fue instrumental y correlacional, ya que para poder realizar la validación del cuestionario se realizó una correlación siendo las variables participantes el cansancio emocional junto con el bienestar psicológico. Los participantes del estudio fueron 345 estudiantes universitarios de Lima, la mayor parte de estos fueron mujeres (73.6%) y las edades de ellos se encontraban en un rango de 16 a 62 años. Dentro de los hallazgos al correlacionar los puntajes obtenidos al aplicar la prueba junto con las medidas obtenidas de la evaluación de la prueba de Bienestar psicológico, se observó una correlación de tipo positiva entre el bienestar psicológico y las siguientes estrategias de regulación emocional como focalización en planes ( $r = .281$ ), reinterpretación positiva ( $r = .246$ ) y focalización positiva ( $r = .214$ ).

Canedo et al; (2019) realizaron una investigación en donde buscaban hallar y analizar cómo contribuyen las distintas estrategias de regulación emocional de

tipo cognitivo con el bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, en donde se realizó análisis de correlación al igual que regresión lineal múltiple para poder obtener los resultados del estudio. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes que siguen la carrera de Psicología en una universidad argentina, los cuales en su mayoría fueron de sexo femenino (85%) y le dad promedio fue de 23 años. Con respecto a los resultados, encontraron que dentro de las estrategias de regulación que son utilizadas por jóvenes universitarios se evidencia una relación con las diversas dimensiones que hay dentro del bienestar psicológico, siendo las de mayor correlación las estrategias de refocalización positiva con la dimensión de auto aceptación ( $r=.37$ ), reevaluación positiva con la dimensión mencionada anteriormente ( $r=.39$ ), de igual manera se encontró una correlación positiva ( $r=.37$ ) entre la estrategia de reevaluación positiva con la dimensión dominio del entorno. Por otro lado, las estrategias de mayor uso fueron la de planificación y la reevaluación positiva.

Betancourt y Muñoz (2019) efectuaron un estudio el cual presentó como objetivo hallar la relación entre diversidad de variables como la cognición social, la percepción de calidad de las relaciones y regulación emocional con el riesgo psicosocial, riesgo suicida y el bienestar psicológico. El estudio realizado fue de tipo cuantitativo, participaron 155 adolescentes con edades que se fluctuaban entre los 13 y 17 años. En relación a los resultados se llegó a encontrar una relación entre la regulación emocional y la dimensión de bienestar llamada crecimiento personal ( $r=.32$ ), igualmente se encontró una relación positiva entre las estrategias de regulación en el ámbito social y la dimensión de bienestar de auto aceptación ( $r=.38$ )

Gross y John (2003) realizaron una revisión de 5 estudios con los cuales se

buscó identificar si los usos de estas estrategias reguladoras difieren de manera individual frente a la repercusión de otras variables tales como, depresión, bienestar psicológico, adaptación, relaciones interpersonales. Además, buscaron determinar cómo el uso de estas estrategias, siendo estas la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, pueden llegar a impactar en el bienestar de la persona. Se aplicaron diversas pruebas para medir depresión, satisfacción con la vida, el nivel de autoestima, optimismo, bienestar y las estrategias de regulación. Los participantes de este estudio fueron universitarios, en su mayoría mujeres (73%) y presentaban una edad promedio de 21 años. Dentro de los resultados se pudo hallar una correlación de tipo positiva entre la estrategia de reevaluación y los indicadores de funcionamiento positivo del bienestar psicológico, siendo la relación con la dimensión dominio del entorno la cual llegó a obtener el valor más alto ( $r=.41$ ) seguida por la relación con la dimensión de auto aceptación ( $r=.35$ ). Por otro lado, la supresión llegó a presentar una correlación de tipo negativa con las distintas dimensiones del bienestar como relaciones positivas con otros ( $r=-.46$ ), auto aceptación ( $r=-.38$ ), propósito de vida ( $r=-.34$ ) y una correlación positiva con la depresión ( $r=.27$ ).

Khalil et al; (2020) realizaron un estudio el cual su propósito fue determinar la asociación que habría entre las dificultades en la regulación emocional y el bienestar psicológico. El estudio realizado fue de tipo correlacional no experimental. La población estudiada se vio conformada por 127 estudiantes de una universidad argentina de los cuales sus edades fluctuaban entre los 18 y 32 años. Los resultados indicaron que sí existe una correlación de tipo negativo entre las dificultades de regulación emocional y el bienestar psicológico, es decir a menor dificultad para regular las emociones se podrá tener un mayor nivel de bienestar

( $r=-.62$ ), además el bienestar obtuvo una correlación de tipo negativo con una de las dificultades conocida como falta de conciencia emocional ( $r=-.26$ ).

Las investigaciones revisadas fueron de tipo correlacional, observándose que existe evidencia de una relación entre las estrategias de regulación emocional y las diversas dimensiones que forman parte del bienestar psicológico.

#### **1.4 Planteamiento del problema**

Es sabido que las emociones se encuentran formando parte de nuestra vida diaria y pueden influir de diversas maneras ya sean positivas o negativas y también de acuerdo a la manera en la que logremos manejarlas. Es importante ver que durante estos últimos años se ha logrado brindar mayor interés a la salud mental, especialmente en jóvenes. A raíz de la pandemia se observó que hubo mayor acercamiento con la población y con esto mayor accesibilidad a servicios psicológicos de ayuda, ya sean gratuitos o a un costo social.

A la par de esto también hubo mayor difusión de información acerca de diversos temas los cuales están relacionados con la salud mental como por ejemplo se fue brindando mayor información sobre distintos trastornos que aquejan a gran parte de la población como ansiedad, depresión, de igual manera hubo mayor difusión en cuanto al manejo de nuestras emociones y como esto puede repercutir en nuestra vida diaria, independientemente si el manejo fue adecuado o inadecuado.

Gross (2014) menciona que hay muchas maneras en las cuales una persona puede manejar sus emociones y las cuales son válidas, sin embargo, se centrará en las principales características de estas estrategias de regulación, las cuales serán detalladas posteriormente. Las emociones cumplen un rol importante dentro de nuestras vidas, por lo cual el reconocimiento y adecuada regulación de estas es

de vital importancia para expresarnos y relacionarnos sin dificultades, al poder estar en sintonía con nuestras emociones, experiencias, podemos hablar de bienestar.

En una investigación realizada por Gross y John (2003) se evalúan las diversas estrategias de regulación dando como resultado que las personas que tienen a la reevaluación como método mayor usado muestran niveles bajos de depresión, mejor autoestima y otras dimensiones que se encuentran dentro del bienestar.

En cuanto al bienestar, se hablan de diversos tipos, sin embargo, como menciona Bisquerra (2009) el bienestar psicológico llega a englobar otros tipos, como por ejemplo el bienestar social, físico, material. Igualmente menciona que este puede verse afectado por circunstancias que se pueden presentar. Por otro lado, el bienestar psicológico ha venido siendo investigado a mayor profundidad en los últimos años, siendo así que forma parte de diversas investigaciones dentro de los estudios de la psicología positiva, lo cual es muy importante ya que si hablamos de salud también hablamos de bienestar a nivel global.

Al revisar la literatura e investigaciones sobre el desarrollo de estrategias para lograr regular las emociones se puede evidenciar que estas se pueden ir aprendiendo durante el transcurso de las distintas fases de nuestra vida. Se ha podido revisar igualmente diversos estudios en adolescentes y las diversas estrategias que estos utilizan, sin embargo, el presente trabajo se enfoca en estudiar a adultos jóvenes los cuales ya habrían tenido mayores vivencias y podrían tener ciertas estrategias ya establecidas y como estas se pueden llegar a asociar en cierta manera con su nivel de bienestar. Respecto con lo último mencionado, el grado de bienestar que experimenta una persona puede verse influido por diversos

factores como pueden ser la relación dentro de la familia, el círculo social, actividades realizadas, trabajo.

Lo anteriormente mencionado ahora tendría un factor agregado, el cual es la pandemia, ya que la interacción que se tenía con grupos sociales ha disminuido ya que ahora se dan clases remotas o trabajo desde el hogar, las distintas vivencias o actividades que se podían dar al aire libre se vieron de igual manera disminuidas. En un estudio que fue realizado por Apaza et al; (2020) cuyos participantes fueron estudiantes de una universidad pública se logró observar que, de la muestra de 295, el 49,5 % presentaba depresión leve y el 48% presentaba depresión moderada. Con relación a niveles de ansiedad, se logró encontrar que el 65,2% presentaba ansiedad moderada.

De igual manera, la pandemia tuvo consecuencias emocionales en las personas logrando que utilicen estrategias para poder regular sus emociones, ya que, si las personas no presentan adecuadas maneras para el manejo de estas, las situaciones que se les podrían presentar ocasionarían malestar y esto en muchas oportunidades podría conllevar a un problema de salud mental.

La importancia que muestra esta investigación será el poder dar a conocer las distintas estrategias de regulación emocional que vienen siendo utilizadas por adultos jóvenes en los distintos distritos de Lima Metropolitana y Callao, de igual modo se podrá reconocer el nivel de bienestar psicológico dentro de estas personas. Por otro lado, contribuirá siendo una evidencia de los postulados teóricos revisados para poder realizar la presente investigación, y esta evidencia se podrá analizar mediante nuestra realidad.

De acuerdo a los resultados que serán obtenidos se podrá brindar diversas recomendaciones y en futuro plantear estrategias y programas para poder tener un

adecuado manejo de las estrategias en cuanto a regulación emocional se refiere y de igual manera poder lograr incrementar el nivel de bienestar psicológico dentro de las personas a través de un correcto uso de las estrategias que fueron anteriormente mencionadas. Por otro lado, también se podrá observar si existe una diferencia por género y en un futuro puede reevaluar a mayor profundidad si es que hay factores externos o internos que podrían determinar esto.

Con lo anterior mencionado surge el interés por realizar la presente investigación y así poder determinar si existe una correlación entre las estrategias que se utilizan para regular las emociones y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y el Callao.

### **Formulación del problema**

Problema principal

¿Cómo se relacionan las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao?

Problemas secundarios

¿Cuál es la estrategia de regulación emocional preferente en adultos jóvenes de Lima metropolitana y Callao?

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao?

¿Existen diferencias entre las estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según el sexo?

¿Existen diferencias en cuanto el bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según sexo?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo principal**

Se planteó como objetivo principal de la presente investigación el determinar la relación que se da mediante las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.

### **Objetivos secundarios**

Describir las estrategias de regulación emocional que son utilizadas por adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.

Describir el nivel de bienestar psicológico de adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.

Comparar las estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según sexo.

Comparar los niveles de bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según sexo.

### **Formulación de hipótesis principal y derivadas**

De acuerdo a la información revisada y las evidencias que se encontraron anteriormente se procede a plantear las siguientes hipótesis con respecto a las variables estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico:

#### **Hipótesis principal**

H1: Existe una relación entre la estrategia de reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.

#### **Hipótesis derivadas**

H1: Existe diferencia respecto al uso de estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según sexo.

H1: Existe diferencia respecto al bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao según sexo.

### **1.5 Variables y definición operacional**

**Tabla 1***Matriz de la operacionalización de las variables*

Variable(s)	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Instrumento
Estrategias de regulación emocional	X1: Reevaluación cognitiva	Interpretación de la situación generando cambios en la emoción	1=en desacuerdo 4= neutral 7= de acuerdo Valores	1,3,5,7,8,10	Cuestionario de autorregulación emocional para adultos diseñado por Gross y Jhon (2003), se utilizara la versión validada y adaptada para Lima (ERQP) por Gargurevich y Matos (2010)
	X2: Supresión emocional	evita mostrar sus emociones		2,4,6,9	
Bienestar psicológico	Y1: Control de situaciones /aceptación de sí mismo	Aceptarse uno mismo con sus capacidades, poder manejar las situaciones presentadas	19 – 32 nivel bajo 33 – 36 medio 37 – 39 alto	2,11,13	Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) por Casullo (2002) se utilizara la versión validad y adaptada para Lima por Dominguez (2014)
	Y2: Autonomía	Ser independiente		4,9,12	
	Y3: Vínculos psicosociales	Mantener relaciones sociales adecuadas		5,7,8	
	Y4:Proyectos	Tener metas, propósitos		1,3,6,10	

## **CAPÍTULO 2: MÉTODO**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación**

Siguiendo a Ato et al; (2013) la presente investigación presenta un diseño empírico, en la cual se hace uso de una estrategia tipo asociativa, buscando así explorar la relación que podría darse entre las dos variables seleccionadas.

De igual manera siguiendo lo planteado por Hernández et al; (2014) esta investigación fue realizada siguiendo un enfoque cuantitativo, ya que busca recolectar datos mediante un proceso establecido y con esto probar las hipótesis planteadas a través de un análisis estadístico par posteriormente realizar las conclusiones y resultados. Por otro lado, esta es transversal correlacional, debido a que los datos fueron recabados en una sola ocasión y se describe la relación entre las diferentes variables presentadas.

### **2.2 Participantes**

Los participantes de esta investigación se caracterizan por ser adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao con edades que se encuentran comprendidas entre los 18 y 30 años, la cantidad fue de 211 personas. La cantidad fue seleccionada mediante un muestreo intencional de tipo no probabilístico, debido a que la selección de los participantes se realizó al buscar personas que cumplan con las características de la presente investigación, se buscó llegar a una cantidad la cual también pueda ayudar a que las pruebas utilizadas sean fiables, los criterios son explicados en el siguiente párrafo, de igual manera estos no buscarán el representar estadísticamente a una población determinada. (Hernández et al; 2014)

Dentro de los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que la población tenga edades dentro del rango de 18 a 30 años, que vivan en algún distrito de Lima Metropolitana o Callao, que se encuentren estudiando y/o trabajando, que tengan

conocimiento sobre cuestionarios online y cuenten con los instrumentos adecuados para tener acceso al cuestionario de manera virtual. Asimismo, en cuanto a los criterios de exclusión se encontrarán personas las cuales sus edades no formen parte del rango establecido de 18 a 30 años, las cuales no hayan contestado todas las preguntas del formulario, si no se tiene un instrumento adecuado para el acceso al cuestionario virtual, que no se encuentren estudiando y/o trabajando.

## **2.3 Medición**

A continuación, se presentarán los diversos instrumentos que fueron utilizados y presentados a los participantes de la investigación para obtener la información requerida según los objetivos anteriormente planteados.

### **Consentimiento informado**

El consentimiento informado será nuestra primera técnica de recolección de datos, ya que con esta podremos dar a conocer el tema y fines de la investigación a la persona participante y con esto podrán decidir si están de acuerdo con su participación o no en el estudio.

### **Ficha sociodemográfica**

Se realizó una ficha sociodemográfica en la cual se contemplan diversos datos tales como la edad del participante, sexo, el grado de instrucción, ocupación (estudiante o trabajador), distrito de residencia y estado civil.

### **Cuestionario de autorregulación emocional adaptado para adultos**

Este cuestionario fue originalmente diseñado por Gross y Jhon (2003), la finalidad de este es el determinar las estrategias utilizadas por las personas para autorregularse emocionalmente, las cuales son supresión

emocional y reevaluación cognitiva. La prueba está conformada por 10 enunciados, de los cuales 6 logran medir la evaluación cognitiva y los otros 4, la supresión emocional.

Esta fue validada en la población peruana por Gargurevich y Matos en el 2010, la aplicación para determinar la validez y confiabilidad se realizó en 320 universitarios provenientes de dos instituciones educativas superiores privadas de Lima.

Con respecto a la validez, se llegó a realizar el análisis factorial confirmatorio evaluando diversos índices en los cuales los valores que se obtuvieron en estas pruebas fueron los adecuados (2.68;.073; .90) todo esto dio a concluir que es una prueba válida. En cuanto a la confiabilidad se realizó un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, mostrando este en relación a la sub escala de reevaluación cognitiva un resultado de .72, con relación a la subescala de supresión obtuvo .74 por lo cual este instrumento está considerado para poder ser utilizado.

Para el presente trabajo se procedió a realizar el análisis de validez, el cual es relacionado a la estructura interna de la prueba, en cuanto al análisis factorial exploratorio se obtuvo la presencia de 2 factores, siendo estos los que sostienen el constructo, de igual manera se observa un valor de KMO de .78, siendo este valor considerado como adecuado en lo que respecta al marco de un análisis factorial. Igualmente, la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo resultados apropiados ( $X^2=701$ ;  $gl=45$ ;  $p>0.01$ )

En la siguiente tabla se aprecian los modelos del cuestionario de estrategias de autorregulación emocional, siendo el modelo 1 correspondiente a la versión que fue brindada por el autor, el cual realizó los

estudios de validación basados en la estructura interna en población limeña (Gargurevich & Matos,2010). El modelo 2 se realizó basándose en los datos sugeridos por los índices de modificación y a su vez tomando en cuenta la estructura a nivel teórico, este modelo muestra mejores ajustes de bondad y la estructura presenta 2 factores, sin embargo, como se observa en el modelo 3 el cual no contiene los ítems R2 y S2, ambos de cada factor, se obtuvo un mejor ajuste de bondad resultando así con 8 ítems para 2 factores. En el factor 1 se mantuvo los ítems 1,5,7,8 y 10; mientras que en el factor 2 se mantuvo los ítems 2,6,9. En relación a los valores de  $\chi^2 / gl$  este resultado con un valor de 2.05, el cual se llega a considerar como un ajuste aceptable (Tabachnick & Fidell, 2007); en cuanto al valor del Índice de Ajuste Comparativo este fue de .95, el cual se considera como aceptable (Hu & Bentler, 1999). Con respecto al SRMR el valor obtenido fue menor a .08, siendo así un ajuste aceptable (Hu & Bentler, 1999). Al hablar del RMSEA, el valor fue de .07, siendo este considerado también como aceptable y para finalizar con el valor que se obtuvo en el AIC de este último modelo, fue menor al compararlo con los otros valores obtenidos en los anteriores modelos, lo cual se considera como muy bueno (Caballero, 2011) por lo cual será el modelo a utilizar.

**Tabla 2**

*Modelos especificados del cuestionario de estrategias de regulación emocional*

<b>Modelos</b>	<b>X<sup>2</sup> /gl</b>	<b>CFI</b>	<b>SRMR</b>	<b>RMSEA</b>	<b>AIC</b>
Modelo 1	2.47	.92	.06	.08 [.07-.09]	7415
Modelo 2: sin ítem R2	2.1	.94	.06	.07 [.04-.09]	6718
Modelo 3: sin ítem R2 y S2	2.05	.95	.05	.07 [.03-.10]	5945

En cuanto a la confiabilidad de la estructura bidimensional/ resultante de la prueba, esta se estimó mediante el método de consistencia interna haciendo uso del coeficiente omega de McDonald y se obtuvieron valores de .76 y .81 para los factores 1 y 2 respectivamente, siendo así una prueba confiable. (Campo-Arias & Oviedo, 2008)

### **Escala de Bienestar psicológico para adultos**

Esta escala fue desarrollada por Casullo (2002) quien se basó en la teoría que fue planteada por Ryff, la prueba busca determinar si la persona auto percibe bienestar psicológico dentro de su vida, esta cuenta con 13 ítems los cuales se subdividen para poder evaluar las dimensiones del bienestar psicológico.

Esta fue validada por Dominguez (2014) teniendo una población de 222 alumnos de psicología de una universidad privada en Lima. En base a la validez se realizó un análisis factorial confirmatorio del modelo tetrafactorial, igualmente se siguió los indicadores de ajuste absoluto tales como el chi cuadrado, el Índice de bondad y ajuste, entre otros, con estos se obtuvieron resultados adecuados (169; 59; .9613; .8957; .8391; .032 y .0919), el cual llega a coincidir con el análisis realizado por Casullo siendo un ajuste aceptable.

Respecto a la confiabilidad se realizó el alfa de Cronbach, el cual dio resultados positivos siendo así que la prueba en total obtuvo .96, las sub escalas obtuvieron valores dentro de .83 y .90, los cuales significan resultados óptimos en cuanto a confiabilidad.

De igual manera para realizar esta investigación se realiza el análisis de validez de estructura interna de la escala de Bienestar psicológico. En este

el análisis factorial exploratorio muestra 2 factores, llegando a ser distinto a la agrupación original de la prueba, al igual que presenta un valor de KMO de .85 siendo este pertinente. Por otro lado, realizando el análisis con la estructura de 4 factores similar a la estructura original propuesta por el autor, se presentaron dos factores los cuales agrupan 2 ítems, siendo esto no adecuado ya que cada factor debería contener por lo menos 3 ítems.

La siguiente tabla muestra los modelos especificados para la Escala de Bienestar psicológico, el modelo 1 llega a corresponder a la versión brindada por el autor, quien realizó el estudio de validación basada en la estructura interna dentro de la población limeña (Dominguez 2014). Por otro lado, el modelo 2 se diseñó basándose en la información brindada por el análisis factorial exploratorio, el cual sugirió organizar los ítems en 2 factores.

Como se observa el modelo 3 llega a presentar los mejores ajustes de bondad de la estructura, para realizarlo se siguió las sugerencias de los índices de modificación basándonos en el modelo 2, de esta manera en el factor 1 se mantuvo con los ítems 2,3,5,6,7 y 10; mientras que el factor 2 mantuvo los ítems 1,4,9,12 y 13.

Se logra agrupar en 2 factores, sin embargo, en estos hay elementos de los 4 distintos factores iniciales sin lograr establecer una uniformidad.

**Tabla 3**

*Modelos especificados para Escala de Bienestar psicológico*

Modelos	X <sup>2</sup> /gl	CFI	SRMR	RMSEA	AIC
Modelo 1: autor	2.35	.88	.06	.08 [.06-.09]	4441
Modelo 2: AFE	2.35	.87	.06	.08 [.06-.09]	4443

Modelos	X <sup>2</sup> /gl	CFI	SRMR	RMSEA	AIC
Modelo 3: sin ítem 11	2	.91	.05	.06 [.04-.08]	4200
Modelo 4: sin ítem 11 y 8	1.59	.95	.04	.05 [.02-.07]	3962

Los ítems se ven comprometidos por lo cual se decide modelar unidimensionalmente los ítems, como se logra observar en la Tabla 4, en este modelo se fueron descartando los ítems que cargaban según los índices de modificación hasta llegar a tener valores de ajuste aceptables. En este último modelo el valor de X<sup>2</sup>/gl llega a ser 1.53, el cual es considerado como buen ajuste (Tabachnick & Fidell, 2007), por otra parte, el valor del índice de ajuste comparativo obtenido fue de .95 lo cual es un ajuste aceptable (Hu & Bentler, 1999). En cuanto al SRMR el valor obtenido fue de .05 considerado como un ajuste bueno (Hu & Bentler, 1999), con respecto al RMSEA se obtuvo un valor de .05, lo cual es considerado como bueno, finalmente el AIC de este último modelo seleccionado es menor comparado a los valores de los otros modelos siendo muy bueno (Caballero, 2011).

**Tabla 4**

*Modelo unidimensional de la Escala de Bienestar psicológico*

Modelo	X <sup>2</sup> /gl	CFI	SRMR	RMSEA	AIC
Modelo 1: unidimensional	2.86	.82	.06	.09 [.07-.011]	4476
Modelo 2: Sin ítem 4	2.72	.85	.06	.09 [.07-.010]	4049
Modelo 3: Sin ítem 4 y 5	2.36	.88	.05	.08 [.06-.010]	3729
Modelo 4: Sin ítem 4, 5 y 11	1.53	.95	.05	.05 [.01-.07]	3472

En cuanto a la confiabilidad de este último modelo unidimensional, se realizó a través del método Omega de McDonald obteniendo un valor de .79, lo cual la hace una prueba confiable. (Campo-Arias & Oviedo, 2008)

## **2.4 Procedimiento**

En torno al procedimiento que se realizó para la recolección de datos, esta se hizo mediante las redes sociales compartiendo así el enlace para el uso del formulario de Google, el cual contuvo las pruebas por aplicar. De igual manera el formulario presentó el consentimiento informado y una ficha sociodemográfica en la cual los participantes brindaron mayor información para verificar que se cumpla con los criterios de inclusión de la muestra. Posterior a esto se realizó el proceso y el análisis de lo hallado.

## **2.5 Aspectos éticos**

En la presente investigación se respetaron los lineamientos que han sido establecidos por el Código de Ética para la Investigación de la Universidad San Martín de Porres (2015), por lo tanto, dentro de este trabajo se cumplen los principios generales de investigación y del investigador como son el respetar la propiedad intelectual de los diversos autores revisados y evitar el plagio al citar de manera correcta a los autores de las distintas fuentes consultadas.

Teniendo en cuenta el principio de consentimiento informado y expreso, informando sobre los objetivos de la investigación de la cual forman parte las personas participantes. Siguiendo los principios específicos para investigadores se mantuvo confidencialidad con la información obtenida y no se hizo uso de esto para otros fines distintos a los planteados en la investigación.

## **2.6 Análisis de los datos**

Dentro de las técnicas a nivel estadístico se usó la estadística descriptiva, la cual busca resumir los datos, información encontrada a través de tablas, cuadros o gráficos. (Rendon-Macías et al; 2016). Con esta se describieron los datos obtenidos a través de cada variable mediante frecuencias, categorías y estas pueden ser representadas gracias a histogramas, gráficos. Dentro de estas también se hallaron medidas de variabilidad y tendencia central (Hernández et al; 2014).

De igual manera se hizo uso del sistema de ecuaciones estructurales, el cual consiste en establecer una relación de codependencia entre dos o más variables, esta es útil ya que permitieron analizar relaciones que se puedan dar entre los subconjuntos de variables. Para el uso de estas ecuaciones hay ciertos programas computacionales los cuales nos hicieron posible analizar la relación existente entre las diferentes variables (Escobedo et al; 2016).

### **CAPÍTULO 3: RESULTADOS**

En el capítulo a presentar se muestran los diversos resultados que fueron obtenidos según los objetivos propuestos.

En la presente tabla se muestra los datos a nivel descriptivo de las variables que fueron estudiadas, respecto a la variable reevaluación cognitiva, en esta se encontró una media de 25.0 con una desviación estándar de 5.26, además se obtuvo un valor mínimo y máximo de 5 y 35 respectivamente. Para realizar el análisis de normalidad univariante se utilizó la prueba W de Shapiro-Wilk mostrando una distribución que no se aproxima a la normalidad ( $p < 0.05$ )

Con respecto a la variable de supresión emocional se puede observar una media con un valor de 12.9 con desviación estándar de 4.64, de igual modo se llegó a obtener un valor mínimo de 3 y máximo de 21. En cuanto al análisis de normalidad univariante mediante la W de Shapiro-Wilk se halló que la distribución no está aproximada a la normalidad ( $p < 0.05$ )

Por último, tenemos a la variable bienestar psicológico la cual cuenta con una media de 26.1, una desviación estándar de 3.56, en cuanto al valor mínimo este fue de 10 mientras que el valor máximo de 30. Con respecto a la prueba W de Shapiro-Wilk esta muestra una distribución la cual no se acerca a la normalidad ( $p < 0.05$ )

**Tabla 5***Datos descriptivos de variables*

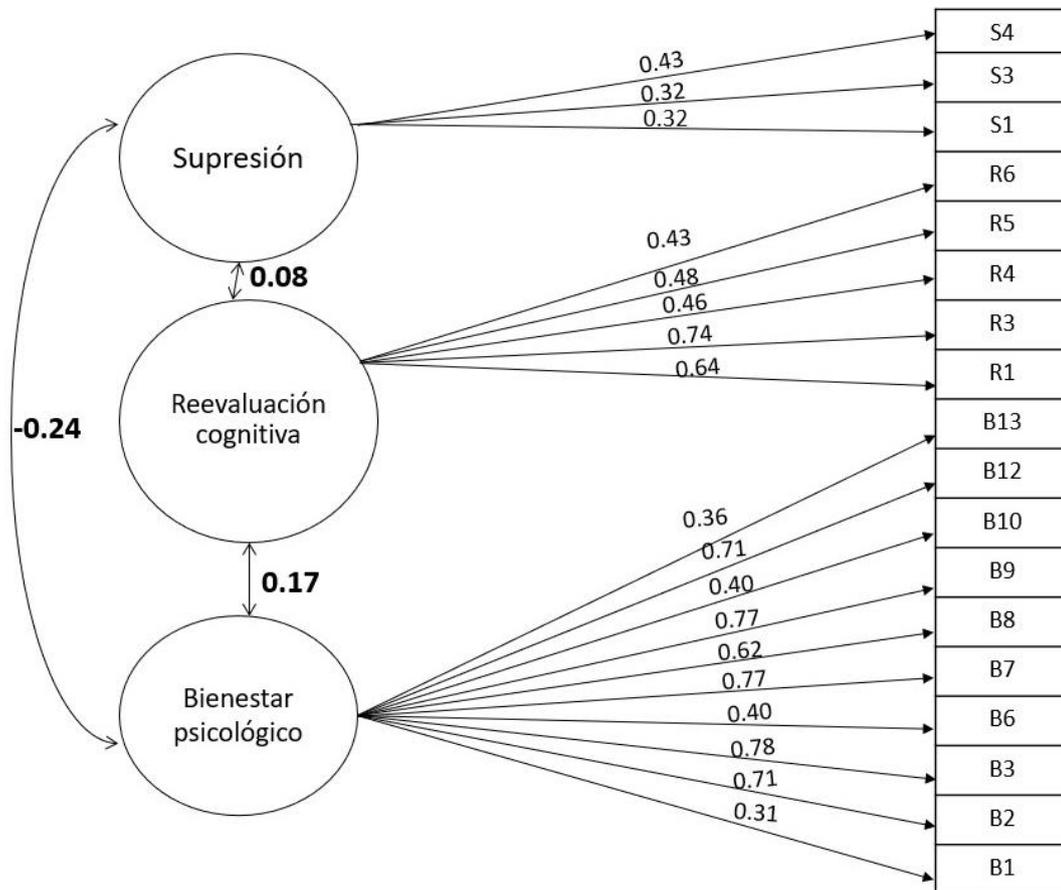
Datos descriptivos	RC	SE	BP
Media	25.0	12.9	26.1
Desviación estándar	5.26	4.64	3.56
Mínimo	5.00	3.00	10.0
Máximo	35.0	21.0	30.0
W de Shapiro-Wilk	0.976	0.974	0.869
Valor p de Shapiro-Wilk	0.001	< .001	< .001

Nota: RC= reevaluación cognitiva, SE=supresión emocional, BP= bienestar psicológico

En la figura 1 se logra apreciar la correlación que existe entre el bienestar psicológico y las dos estrategias de regulación emocional, se logró encontrar una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la estrategia de reevaluación cognitiva ( $r=0.17$ ), la cual mostró una dirección positiva con intensidad baja. Por otra parte, se obtuvo una correlación significativa estadísticamente entre el bienestar psicológico y la estrategia de supresión emocional ( $r=-0.24$ ), esta asociación tiene una dirección negativa con intensidad baja. A partir de estos datos aceptamos las hipótesis de investigación H1; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H0. De igual manera cabe recalcar que ahí se toma a la variable de Bienestar psicológico como unidimensional debido a que al modelar los ítems que componen la pruebas se veían comprometidos.

**Figura 1**

*Modelo estructural de la correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de regulación emocional*



En la Tabla 6 se muestra las bondades de ajuste del modelo especificado de correlación entre las distintas variables de estudio, el cual fue bueno, este análisis se realizó a través del método *Diagonally weighted least squares* (DWLS) el cual es un método robusto de cuadrados mínimos no ponderados. Se observa el valor de  $X^2 / gl$  el cual es menor a 2 por lo cual se considera como un buen ajuste (Tabachnick & Fidell, 2007), en cuanto al Índice de ajuste comparativo se llega a obtener un valor de .97 lo cual se considera como bueno (Hu & Bentler, 1999). Al ver el SRMR el puntaje obtenido es .08 considera como un ajuste aceptable (Hu & Bentler, 1999) y en torno al RMSEA el valor que se llegó a alcanzar fue de .05 siendo considerado como bueno.

**Tabla 6***Modelo especificado de correlación*

<b>Modelo</b>	<b>X<sup>2</sup>/gl</b>	<b>CFI</b>	<b>SRMR</b>	<b>RMSEA</b>
Modelo especificado de correlación	1.53	.97	.08	.05 [.03-.06]

Con la finalidad de responder a los 2 primeros objetivos secundarios se estimaron los puntos de corte de las pruebas de ambas variables, obteniendo 3 niveles; alto, medio y bajo a partir del percentil 25 y 75. En la presente tabla se indican los valores respectivos.

**Tabla 7***Estrategias de regulación y nivel de bienestar psicológico*

<b>Niveles</b>	<b>Reevaluación cognitiva</b>	<b>Supresión emocional</b>	<b>Bienestar psicológico</b>
Bajo	5-22	3-10	10-24
Medio	23-29	11-16	25-29
Alto	30 a más	17 a más	30 a más

Respecto a la estrategia de reestructuración cognitiva se observó que un 18.40% de los encuestados mostró un desarrollo bajo de esta estrategia, un 52% desarrollo moderado y el 29.3% un desarrollo alto de esta estrategia de regulación emocional. Respecto a la estrategia de supresión emocional se encontró que un 29.8% tiene un desarrollo bajo de la estrategia mencionada, el 46.4% un desarrollo medio y el 23.7% un desarrollo alto de esta estrategia.

En cuanto al objetivo número 2 el cual consiste en determinar el nivel de bienestar psicológico de la población encuestada, se pudo hallar que el 26.5% muestra un

nivel bajo, el 59.2% mostró un nivel moderado de bienestar psicológico mientras que se encontró un 14.2% con un alto nivel.

**Tabla 8**

*Estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes*

Descriptivas de Grupo		N	Rango promedio	Prueba estadística	Estadístico	P
	Grupo					
Reevaluación cognitiva	Mujeres	121	24.7	U de Mann-Whitney	4983	0.291 pequeña
	Varones	90	25.4			
Supresión emocional	Mujeres	121	12.6	U de Mann-Whitney	5056	0.375 mediana
	Varones	90	13.3			

En la tabla 8 se logra apreciar que el puntaje promedio logrado por los participantes según sexo para conocer si existe o no diferencias en cuanto al desarrollo de la estrategia conocida como reevaluación cognitiva, se utilizó la prueba estadística U de Mann-Whitney, esto debido a que no existe una aproximación a la normalidad, obteniendo un p valor mayor a 0.05, por lo tanto respaldamos la hipótesis nula (H0) la cual indica que no existe diferencia significativa en el uso de estrategias de regulación emocional según sexo. La magnitud de p para Reevaluación cognitiva será pequeña, mientras que la magnitud de Supresión emocional será mediana. (Dominguez-Lara, 2018)

**Tabla 9***Nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes*

<b>Descriptivas de Grupo</b>						
	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Estadístico</b>	<b>p</b>
Bienestar Psicológico	Mujeres	121	26.0		5123	0.460
	Varones	90	26.3	U de Mann-Whitney		mediana

En la tabla presentada se logra apreciar el puntaje a nivel promedio que fue obtenido por los participantes según su sexo y a través de este poder conocer si hay o no una diferencia en relación a los niveles de bienestar psicológico, al no estar aproximado a la normalidad se realiza la prueba de U de Mann-Whitney llegando así a tener un resultado de p mayor a 0,05. De esta manera se llega a tomar la hipótesis nula (H0) la cual nos indica que no se encuentra una diferencia significativa según sexo y los niveles de bienestar psicológico. La magnitud de p será mediana. (Domínguez-Lara, 2018)

Respecto al objetivo enfocado a analizar las propiedades psicométricas de las pruebas utilizadas, los resultados de estas fueron desarrolladas en el apartado de medición donde se puede apreciar los diversos análisis realizados y las modificaciones que se realizaron en ambas pruebas hasta lograr tener unos valores que fueran aceptables estadísticamente y que no afectaran el sentido de estas.

## CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN

En el presente capítulo se detalla el análisis y la discusión de resultados que se encontraron según los objetivos que fueron planteados y como estos han podido diferir o coincidir con los autores revisados anteriormente.

En primera instancia se desarrollará el objetivo general el cual consistió en hallar la relación entre las dos estrategias para regularse emocionalmente y el bienestar psicológico.

Al analizar la correlación entre las estrategias reguladoras y el bienestar psicológico, se encontró que entre el bienestar psicológico y la estrategia de reevaluación cognitiva hay una correlación de tipo positiva, mientras que la correlación entre la estrategia de supresión emocional con el bienestar psicológico fue negativa, esto coincide por lo encontrado por Khalil et al;(2020) ya que en su estudio se concluye que las personas que tenían menores dificultades regulando sus emociones podrían presentar mayores niveles de bienestar psicológico; y Gross y John (2003) quienes trabajaron la correlación de las subdimensiones del bienestar junto con las estrategias de regulación y pudieron dar con este resultado, sin embargo, se debe señalar que para la presente investigación se tomó al bienestar psicológico como una variable unidimensional. Como es mencionado por ellos mismos la estrategia de reevaluación cognitiva ha sido relacionada con indicadores de un funcionamiento de tipo positivo, lo cual viene a mostrar que la persona presentará un nivel moderado o alto de bienestar psicológico. Igualmente al analizar la magnitud de estas correlaciones se halló que la asociación entre ambas variables fue de baja intensidad a comparación de lo encontrado por Gross y Jhon (2003) ya que los valores de las correlaciones halladas fueron más

significativas y moderadas, esto puede deberse a la cantidad de personas que conformaron la muestra actual, de igual manera como se revisa teóricamente las experiencias pueden determinar el bienestar a nivel psicológico que puede presentar la persona al igual que las estrategias para regular las emociones que va desarrollando a través de su vida.

Con relación al primer objetivo secundario el cual consistió en describir las estrategias de regulación utilizadas por la muestra, se encontró que hay un mayor porcentaje de personas las cuales utilizan la estrategia de regulación emocional conocida como reevaluación cognitiva, sin embargo, es seguida por el uso moderado de la supresión emocional. Esto llega a concordar con lo demostrado por Canedo et al; (2019) quienes hallaron que mayor población hacia uso de estrategias de regulación emocional las cuales eran adaptativas, siendo estas similares a la reevaluación ya que la persona mostrará sus emociones en diversas situaciones sea en un nivel moderado o alto dependiendo de cuan desarrollada se encuentre esta estrategia. Esto indicaría, tal como menciona Bisquerra (2009) que estas personas poseen adecuadas competencias emocionales, sin embargo, estas podrían ser reforzadas aún más ya que la reacción que puedan tener frente a las experiencias puede determinar qué estrategia se usara en cada una de estas.

Relacionado al objetivo secundario número dos, el cual busca describir en los adultos jóvenes que nivel de bienestar psicológico pueden presentar, el 59.2% de los participantes presentaron un nivel de bienestar psicológico moderado. Estos resultados son acordes a los mostrados por Canedo et al; (2019) quienes encontraron que existe un mayor porcentaje de personas que muestran un adecuado nivel de bienestar psicológico ya que también muestran un correcto uso de estrategias de regulación adaptativas, igualmente se coincide con los hallazgos

de Betancourt y Muñoz (2019) quienes hallaron que los niveles de bienestar psicológico logran ser los esperados pero también estos pueden verse influenciados por las diversas variables como la calidad de las relaciones intrafamiliares, esto va de la mano con lo mencionado por Ryff (1989, citado en Dominguez, 2014) quien menciona que el bienestar psicológico es un conjunto de diversos elementos los cuales ayudarán a determinar cómo nos sentimos o percibimos diversas áreas y esto afectará en nuestro actuar.

En cuanto al tercer objetivo secundario acerca del uso de las distintas estrategias para regularse emocionalmente según sexo se pudo encontrar que no hubo diferencias que sean significativas entre hombres y mujeres respecto a las estrategias utilizadas para regularse emocionalmente, sin embargo, se ha encontrado anteriormente que hay un mayor porcentaje de varones que usan la estrategia de supresión emocional (Gross & Jhon, 2003; Dominguez & Medrano (2016). Por otra parte, sí se llegó a coincidir con Khalil et al; (2020) ya que tampoco hallaron diferencias que puedan ser significativas en relación al sexo de los participantes. Con respecto a este hallazgo se puede mencionar que puede verse implicado el entorno en el cual se desarrollaron cada uno de los participantes de esta investigación, la cultura y la crianza familiar también son otros factores que podrían afectar de manera positiva o negativa el uso de ciertas estrategias para regular las emociones.

Por último, con el cuarto objetivo secundario, el cual describe y compara los niveles de bienestar psicológico según sexo, se halló que no existe una diferencia a nivel significativo que indique que según el género de la persona el nivel de bienestar psicológico vaya a ser bajo, moderado o alto. Este resultado hallado es concordante con Khalil et al; (2020) ya que no se llegó a encontrar una diferencia

entre el sexo de las personas encuestadas y el bienestar psicológico, esto puede deberse a la cantidad de la muestra o las distintas variables de su entorno que no han sido tomadas en cuenta en esta investigación. Igualmente, como se revisa en la teoría el bienestar psicológico consta de distintos factores y va de la mano con otros tipos de bienestar lo cual si se realiza un estudio más a fondo podría denotar si existe realmente una diferencia o si hay factores determinantes en cuanto al sexo de las personas que pueda hacer que hombres o mujeres presenten un mayor bienestar de manera psicológica, aparte de esto hay un punto importante, Ryff y Singer (2008) mencionan que si bien no hay una diferencia en sí en cuanto al sexo y el bienestar psicológico, las diferencias pueden verse con el contexto que tiene cada persona ya que se observó en un estudio realizado que los niveles en diversas dimensiones aumentaban según su realización académica, y en algunos casos por la edad.

Respecto a las implicaciones que permite encontrar la presente investigación se logró poder obtener mayor información de personas entre los rangos de 18 a 30 años y las diversas estrategias para regularse en cuanto a sus emociones y si esto afecta sus niveles de bienestar psicológico. Según lo hallado eso permitirá generar interés para desarrollar más investigaciones ya sea en distintos grupos etarios o en personas con distintas características, incluso añadiendo mayores variables y obtener mayor información. Igualmente, los resultados dan paso a en un futuro poder implementar capacitaciones, talleres o programas de intervención en los cuales se enseñe sobre la importancia de las emociones y la repercusión de la regulación de estas en el día a día, esto aplica también para el bienestar psicológico y que las personas logren reconocer las dimensiones que este abarca y como se puede lograr alcanzar un mejor nivel y sentirnos bien con nosotros mismos.

Finalizando, en cuanto a las limitaciones que fueron encontradas para realizar el estudio, estas fueron que durante la aplicación virtual de las pruebas no se logró responder dudas que los participantes pudieron haber presentado debido a se realizó la aplicación de manera masiva, de igual manera se brindó la confianza a que las personas cumplieran con los distintos criterios de inclusión al llenar la ficha sociodemográfica, sin embargo, no se llegó a encontrar una manera de verificar que estas sean ciertas.

## CONCLUSIONES

Existe evidencia sobre la asociación entre las dos estrategias reguladoras emocionales y el bienestar psicológico. La estrategia de reevaluación cognitiva y supresión emocional se relacionan de manera directa e inversa con el bienestar psicológico respectivamente.

Existe un mayor uso de la estrategia de reevaluación cognitiva como una forma de regular las emociones, el desarrollo de esta estrategia se encuentra en un nivel moderado, esta fue seguida por el uso de la supresión emocional en un mismo nivel.

Se encontró en los estudios revisados un nivel moderado de bienestar psicológico en los encuestados.

No existe evidencia suficiente para declarar que no existen diferencias en cuanto al uso de las estrategias de la regulación emocional según sexo, sin embargo, existen hallazgos que reportan que no existe una diferencia.

La evidencia muestra que no existe evidencia de una diferencia entre los niveles de bienestar psicológica según sexo.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda diseñar programas de promoción orientados a facilitar la expresión de las emociones, siendo esta una estrategia de gestión emocional que contribuye al bienestar psicológico.

Brindar herramientas a través de programas de promoción, charlas informativas, actividades en colegios, instituciones, acerca del bienestar y sus distintas dimensiones dándole importancia al bienestar psicológico dando a conocer como este puede verse incrementado al tener un balance en las demás dimensiones.

Dentro de un ambiente académico realizar psicoeducación acerca de las estrategias adaptativas de regulación emocional para que las personas vayan adoptándolas en su vida diaria y así poder afrontar diversas situaciones en un futuro.

Realizar investigaciones de corte instrumental de las escalas utilizadas en esta investigación con un mayor tamaño muestral y en diferentes contextos culturales.

## REFERENCIAS

- Benavente, A, López, J., & Ato, M. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3),1038-1059. ISSN: 0212-9728.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Betancourt, Y & Castro, J. (2019). Psychosocial Risk Factors: its Relation with Social Cognition, Emotional Regulation and Well – Being. *International Journal of Psychological Research*. 12(2), 17-28.  
doi:10.21500/20112084.374117
- Bisquerra, R (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.  
<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>
- Caballero, F (2011) *Selección de modelos mediante criterios de información en análisis factorial. Aspectos teóricos y computacionales*. [Tesis Doctoral Universidad de Granada] Departamento de Estadística e I.O. ISBN 978-84-694-5742-9.  
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/19428/19964808.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influence of cognitive strategies of emotional regulation in the subjective and psychological well-being of university students. *Liberabit. Revista Peruana De Psicología*, 25(1), 25 - 40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>

- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista de Salud Pública, 10(5)*, 831-839.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós
- Código de Ética para la Investigación de la universidad San Martín de Porres, 1 de diciembre del 2015 (Perú) <https://www.usmpvirtual.edu.pe/wp-content/uploads/2022/06/RR-1375-2015-CU-USMP-CODIGO-DE-ETICA-PARA-LA-INVESTIGACION.pdf>
- Díaz, D, Dierendonck, D, & Moreno-Jiménez, B, & Valle, C, & Rodríguez-Carvajal, R, & Gallardo, I, & Blanco, A (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18(3)*,572-577. ISSN: 0214-9915. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: Avances de la disciplina, 8(1)*, 23-31
- Dominguez, S., & Medrano, L. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychologia: Avances de la Disciplina, 10(1)*, 53-67 [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100006&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100006&script=sci_abstract&tlng=es)
- Dominguez-Lara S. Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educ Med. (2017)* <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Escobedo Portillo, María Teresa, Hernández Gómez, Jesús Andrés, Estebané Ortega, Virginia, & Martínez Moreno, Guillermina. (2016). Modelos de

ecuaciones estructurales: Características, fases, construcción, aplicación y resultados. *Ciencia & trabajo*, 18(55), 16-22.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100004>

Gargurevich R, Matos L. Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). (2010). *Rev Psicol [Internet]*. ,12: 192-215 <http://hdl.handle.net/10757/346852>

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Hernández - Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>

Hervas, G. & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Khalil, Y., del Valle, M. V., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
- Rendón-Macías, M; Miranda-Novales, M. & Villasís-Keeve, M. (2016) Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63(4),397-407. ISSN: 0002-5151. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755026009>
- 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
- Ryff, C., & Singer, B. (1995). The structure of Psychological Well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(9), 719-727
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Santa-Cruz Arévalo, Johanna Elena, & Seminario Sanz, Roberto Simón, & Apaza P., Cynthia M (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25 (90),402-413. ISSN: 1315-9984. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (Coords.) (2016). *Inteligencia emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Ediciones Universidad San Jorge

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.

Thompson, R. (1994) Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 5(2-3) 25-52  
<https://www.researchgate.net/publication/15215405> [Emotion Regulation A Theme in Search of Definition#:~:text=Emotion%20regulation%20is%20defined%20as,goal%20\(Thompson%2C%201994\)%20.](#)

## **ANEXOS**

## ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** Matriz de consistencia del plan de Investigación

	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<b>GENERAL</b>	¿Cómo se relacionan las estrategias de regulación emocional y el nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao?	El objetivo principal de la presente investigación es hallar la relación entre las estrategias de regulación emocional y nivel de bienestar psicológico en jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.	Existe una relación positiva entre la estrategia de reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.  Existe una relación negativa entre la estrategia de supresión emocional y el bienestar psicológico en jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.	ESTRATEGIAS DE REGULACION EMOCIONAL Reevaluación cognitiva  Supresión emocional  1=en desacuerdo  4= neutral  7= de acuerdo   BIENESTAR PSICOLOGICO  Control de situaciones /aceptación de sí mismo  Autonomía  Vínculos psicosociales  Proyectos  19 – 32 nivel bajo  33 – 36 medio  37 – 39 alto	Diseño empírico con estrategia asociativa, transversal y correlacional.          Cuestionario de autorregulación emocional adaptado para adultos          Escala de Bienestar psicológico para adultos
<b>ESPECÍFICOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es la estrategia de regulación emocional preferente en adultos jóvenes de Lima metropolitana y Callao?</li> <li>¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao?</li> <li>¿Existen diferencias entre las estrategias de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Describir las estrategias de regulación emocional utilizadas por adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.</li> <li>Describir el nivel de bienestar psicológico de adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao.</li> <li>Comparar las estrategias de regulación emocional</li> </ol>	<p>Existe diferencia respecto al uso de estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes según sexo.</p> <p>No existe diferencia respecto al uso de estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes según sexo.</p>		

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>regulación emocional según el sexo?</p> <p>4. ¿Existen diferencias entre los niveles de bienestar psicológico según el sexo?</p>	<p>en adultos jóvenes según sexo.</p> <p>4. Comparar los niveles de bienestar psicológico en adultos jóvenes según sexo.</p>	<p>Existe diferencia respecto al nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes según sexo.</p> <p>No existe diferencia respecto al nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes según sexo.</p>		

## ANEXO B

Autorización para el uso del Cuestionario de autorregulación emocional adaptado para adultos

### Solicitud de permiso para uso de prueba - Tesis Licenciatura Psicología

📎 2 ✓ 🔍 ✓ 🗑️

Para: LUCIA ARACELLI JIMENEZ OLIVARES

Vie 26/08/2022 22:1

Hola Lucía:

Gracias por tu correo. No hay problema con que uses la prueba para tu investigación pero si te pido que cumplas con algunos puntos importantes y me escribas diciéndome que los vas a seguir antes de mandarte la prueba:

1. La prueba solo puede ser utilizada en tu investigación y la puedes reproducir para tu investigación pero no la puedes modificar de ninguna manera (no puedes cambiar instrucciones, opciones de respuesta o items), y no la puedes reproducir en ninguna otra parte, es decir no puede estar en copiada en tu tesis ni en cualquier otro documento escrito que hagas (online o impreso).

2. Por favor no entregues la prueba a nadie más, si alguien te la pide dale a esa persona mi contacto y que me la pida directamente.

3. Cita por favor a los autores originales y a los autores de la adaptación peruana de la prueba (Gargurevich & Matos, 2010).

Si aceptas estas condiciones te envío la prueba ¿te parece?

Saludos,

Rafael

## ANEXO C

### Autorización Para el uso de la escala de bienestar psicológico en adultos

Re: Solicitud de permiso para hacer uso de Escala de Bienestar Psicológico - Tesis Licenciatura Psicología

**Para:** LUCÍA ARACELLI JIMENEZ OLIVARES <[Lucia\\_jimenez1@usmp.pe](mailto:Lucia_jimenez1@usmp.pe)>

**Asunto:** Re: Solicitud de permiso para hacer uso de Escala de Bienestar Psicológico - Tesis Licenciatura Psicología

Estimada Lucía, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.

-----

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: [https://www.researchgate.net/profile/Sergio\\_Dominguez\\_Lara/](https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/)

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

## ANEXO D

### Formulario de aplicación

# Estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima Metropolitana y Callao

#### **Consentimiento informado**

El propósito de este estudio es conocer la relación que existe entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de 18 a 30 años de Lima Metropolitana y Callao. Este es conducido por la Bachiller en Psicología Lucía Aracelli Jiménez Olivares de la Universidad San Martín de Porres.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios de 10 y 13 preguntas. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación es voluntaria y la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda o consulta puede contactarse al correo: [lucia\\_jimenez1@usmp.pe](mailto:lucia_jimenez1@usmp.pe).

Desde ya le agradecemos su participación.

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso. [Más información](#)

**\*Obligatorio**

¿Acepta participar en la presente investigación de manera voluntaria? \*

Sí

Adjunto link del formulario: <https://forms.gle/uyjKcPJESkurDTd49>