

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

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DIFICULTADES DE  
REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**



PRESENTADA POR  
**ANNIE JAZMIN MEDINA ARTEAGA**

ASESOR  
**GUSTAVO ADOLFO GONZÁLES IBÁÑEZ**

**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**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DIFICULTADES DE REGULACIÓN  
EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA  
METROPOLITANA**

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

**PRESENTADA POR:  
ANNIE JAZMIN MEDINA ARTEAGA**

**ASESOR:  
MG. GUSTAVO ADOLFO GONZÁLES IBÁÑEZ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7317-9505>**

**LIMA, PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Para mis padres, quienes siempre estuvieron a mi lado para seguir creciendo como profesional y cumplir mis sueños. A mis amadas sobrinas, Mia, Ximena, Nadhia y Valery, que me brindaron la motivación necesaria en cada paso, con todo mi amor les dedico mi esfuerzo y dedicación puesta para la realización de este trabajo.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	iii
ÍNDICE DE TABLAS .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RESUMEN DE REPORTE DE SIMILITUD .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	ix
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....	11
1.1. <i>Bases Teóricas</i> .....	11
Bienestar psicológico .....	11
1.1.2. Modelo multidimensional de bienestar psicológico .....	12
1.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico.....	12
1.1.4. Emociones .....	13
1.1.5. Regulación emocional.....	13
1.1.6. Desregulación emocional .....	14
1.1.7. Dificultades de la regulación emocional .....	15
1.2. <i>Evidencias empíricas</i> .....	16
1.3. <i>Planteamiento del problema</i> .....	18
1.3.1. <i>Descripción de la realidad problemática</i> .....	18
1.3.2.    Formulación del problema de investigación .....	22
1.4. <i>Objetivos de la investigación</i> .....	22

1.5.	<i>Hipótesis</i> .....	23
	Formulación de las hipótesis de investigación .....	23
	Definición operacional de las variables .....	25
CAPÍTULO 2: MÉTODO .....		28
2.1.	<i>Tipo y diseño de investigación</i> .....	28
2.2.	<i>Participantes</i> .....	28
2.3.	<i>Medición</i> .....	29
2.3.1.	Escala de Bienestar Psicológico .....	29
2.3.2.	Escala de Dificultades de Regulación Emocional.....	31
2.4.	<i>Procedimiento</i> .....	32
2.5.	<i>Aspectos éticos</i> .....	32
2.6.	<i>Análisis de los datos</i> .....	33
CAPÍTULO 3: RESULTADOS .....		34
	<b>3.1. Análisis Descriptivos</b> .....	34
	<b>3.2. Análisis inferencial</b> .....	37
CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN .....		41
CONCLUSIONES.....		46
RECOMENDACIONES .....		47
REFERENCIAS.....		48
ANEXOS .....		54

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Definiciones operacionales.....	25
Tabla 2: Estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos .....	29
Tabla 3: Datos de análisis de confiabilidad de la escala BIEPS-A .....	30
Tabla 4: Datos de análisis de confiabilidad de la escala DERS .....	31
Tabla 5: Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico y las dimensiones de las dificultades de regulación emocional .....	34
Tabla 6: Niveles de bienestar psicológico .....	35
Tabla 7: Niveles de dificultades de regulación emocional .....	36
Tabla 8: Prueba de normalidad kolmogórov-smirnov .....	37
Tabla 9: Análisis de correlación entre los puntajes totales de la variable bienestar psicológico y los puntajes totales de la variable dificultades de regulación emocional .....	38
Tabla 10: Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y la falta de aceptación emocional.....	38
Tabla 11: Análisis de correlación entre el bienestar psicológico e interferencia de conductas dirigidas a metas .....	39
Tabla 12: Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y dificultades en el contro de impulsos .....	39
Tabla 13: Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y falta de conciencia emocional.....	40
Tabla 14: Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y falta de claridad emocional.....	40

## RESUMEN

Al ingresar a una educación superior, los jóvenes deben lograr una adaptación universitaria, desarrollando competencias imprescindibles para hacer frente a diversos retos evitando así problemas de salud emocional (Cuamba, 2020). Se buscó entonces con este estudio el determinar la correlación existente entre el bienestar psicológico y dificultades en la regulación emocional en alumnos de tercer ciclo de la escuela profesional de psicología de una universidad privada en Lima. La presente investigación es de tipo empírico cuantitativo con diseño correlacional simple. La muestra fue formada por 195 universitarios, haciendo uso del muestreo no probabilístico, de la cual 146 (74.9%) fueron mujeres y 49 (25.1%) hombres. Las herramientas que se emplearon han sido la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Se halló una correlación inversa negativa sobre el bienestar psicológico y las dificultades de regulación emocional. Concluyendo así una relación negativa, significativa y moderada entre las variables, además se resalta que la muestra mantiene en mayor medida un nivel de bienestar psicológico alto, hallándose que las dificultades de regulación emocional con mayor presencia entre los estudiantes son la falta de conciencia emocional, la interferencia de las conductas dirigidas a metas y la falta de aceptación.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, dificultades de regulación emocional, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

When entering higher education, young people must achieve university adaptation, developing essential skills to face various challenges, thus avoiding emotional health problems (Cuamba, 2020). This study therefore sought to determine the correlation between psychological well-being and difficulties in emotional regulation in third cycle students of the professional school of psychology of a private university in Lima. The present research is quantitative empirical with a simple correlational design. The sample was made up of 195 university students, using non-probabilistic sampling, of which 146 (74.9%) were women and 49 (25.1%) were men. The tools used were the Psychological Well-being Scale for adults (BIEPS-A) and the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS). A negative inverse correlation was found between psychological well-being and emotional regulation difficulties. Thus concluding a negative, significant and moderate relationship between the variables, it is also highlighted that the sample maintains to a greater extent a high level of psychological well-being, finding that the emotional regulation difficulties with the greatest presence among students are the lack of emotional awareness, interference from goal-directed behaviors and lack of acceptance.

**Keywords:** Psychological Well-being, Emotion Regulation Difficulties, university students.

# RESUMEN DE REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**Reporte - BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DE  
FACULTADES DE REGULACIÓN EMOCION  
AL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

AUTOR

**ANNIE JAZMIN MEDINA ARTEAGA**

RECUENTO DE PALABRAS

**10671 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**64323 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**62 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**495.1KB**

FECHA DE ENTREGA

**Sep 6, 2024 12:41 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Sep 6, 2024 12:43 PM GMT-5**

## ● 19% de similitud general

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

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 4% 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



**FIRMA DEL ASESOR**

**MG. GUSTAVO ADOLFO  
GONZÁLES IBAÑEZ**

## INTRODUCCIÓN

En la población universitaria encontramos un proceso que implica una exigencia académica alta que le permita afrontar con éxito cada etapa de su vida estudiantil, siendo vital que desarrollen un adecuado bienestar psicológico y estrategias emocionales para hacer frente a cada etapa, sin embargo, las consecuencias que dejaron las medidas adoptadas por la pandemia se han relacionado con la aparición de mayores dificultades emocionales, bajo rendimiento académico y estrés (Domínguez, 2014 citado en Briceño, 2021; Portilla et al., 2023; Sandoval et al., 2017).

En el año 2019, la pandemia por COVID-19 propició la adopción de reglas de seguridad intensas que afectaron de diversas maneras en el estado físico y psicológico de los individuos en el mundo, generando una intensificación de la presencia de trastornos ansiosos, depresivos, niveles de estrés, irritabilidad, entre otros, alterando la estabilidad mental comunitaria (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020, citado en Jaspal & Nerlich, 2020; Prieto et. al., 2020).

Estudiar la salud psicológica y las dificultades que afectan la regulación emocional dentro de la población universitaria podría ser vital para establecer medidas preventivas, ante lo cual la presente investigación recogió sus datos durante las últimas medidas aplicadas debido a la pandemia por COVID-19, encontrándose así dentro de un periodo que significaba un quiebre con respecto a las rutinas y la mecánica en cómo funcionaba la sociedad, produciendo además cambios significativos en la modalidad de estudio, por lo que los universitarios a nivel nacional se vieron obligados a recibir sus clases a través de la virtualidad (Fernández, 2020).

Con base a lo mencionado anteriormente, el principal propósito de la investigación es conocer la correlación que se encuentra entre el bienestar

psicológico y las dificultades de regulación emocional en estudiantes del tercer ciclo en una Escuela Profesional de Psicología. La hipótesis plantea que si hay una relación en las variables estudiadas. Este estudio es de tipo empírico, no experimental cuantitativo y asociativa con un diseño correlacional simple (Ato et al., 2013).

Dentro del primer capítulo, se encuentra la base teórica, antecedentes de investigaciones previas, definiciones de las variables a estudiar, así como la realidad problemática que motiva la realización de este estudio y los objetivos e hipótesis. Dentro del segundo capítulo, se halla la metodología utilizada en el estudio, seguido del capítulo tres, en el cual se encuentran los resultados y comparación de hipótesis. En el último capítulo, encontramos la discusión, conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Bases Teóricas**

#### **Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico juega un rol esencial para el adecuado desarrollo de vida en cada persona, este ha sido estudiado desde diferentes posturas teóricas: la tradición hedónica que centra al bienestar como una búsqueda por obtener placer y felicidad, evitando experimentar emociones displacenteras, y la tradición eudaimónica, en la cual encontramos que el objetivo principal del bienestar psicológico es potenciar las cualidades individuales por medio del crecimiento personal y la exploración del sentido de vida acordes a las metas individuales (Mayordomo et al., 2016; Ryan et al., 2001).

Díaz et al. (2001) lo definen como una valoración acerca de la vida de los individuos, que abarca los niveles de satisfacción de este en diferentes áreas de su vida. Es definida también como un esfuerzo que dirigirá al ser humano a potencializar sus capacidades, asumiendo retos en la búsqueda de alcanzar sus objetivos, dentro del cual considerar el contexto alrededor del individuo será de vital importancia ya que el ambiente donde se desenvuelve cada persona brindará diferentes oportunidades a cada uno (Ryff et al., 1995; Ryff et al., 2008).

Por ende, el bienestar psicológico adopta un rol primordial en la salud mental, brindando información relevante dentro del funcionamiento psicológico

positivo como las dimensiones que permitan a los individuos distinguir entre patrones de desarrollo adaptativos y mal adaptativos (Mayordomo et al., 2016).

### **1.1.2. Modelo multidimensional de bienestar psicológico**

Ryff (1989) formula una matriz multidimensional que considera que el desarrollo del bienestar psicológico será diferente en cada individuo debido al proceso de maduración que se encuentre atravesando. Desarrolla así seis dimensiones estructuradas de la siguiente manera: Autoaceptación, consiste en el autoconocimiento de uno mismo, tomando consciencia de su comportamiento, fortalezas, debilidades, emociones e intereses; autonomía, expresa el sentido de independencia que caracteriza a las personas para enfrentar las demandas de su ambiente; crecimiento personal, relacionado a la disposición que tiene una persona para progresar y alcanzar su autorrealización; propósito de vida, engloba las metas y objetivos trazados; relaciones adecuadas con su entorno, hace referencia a la construcción de relaciones interpersonales y finalmente, el dominio del entorno el cual expresa aquella competencia que tiene cada uno para afrontar asertivamente su vida y área de la misma.

Por su parte, Domínguez (2014) adapta la escala de bienestar psicológico BIEPS – A de Casullo, propuesta sobre la postura teórica de Ryff y Keyes, distinguiendo las siguientes dimensiones.

### **1.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico**

Siguiendo la teoría de Casullo (2002) el bienestar psicológico presenta cuatro dimensiones descritas a continuación:

**Control de situaciones o Aceptación de sí mismo:** Útil para aceptar las cualidades de uno mismo, así como manipular el ambiente o situaciones para adaptarlo a las necesidades personales.

**Autonomía:** Indica alta asertividad, autoconfianza y adecuada toma de decisiones.

**Vínculos psicosociales:** Expresa la presencia de vínculos funcionales que se caracterizan por la calidez, confianza, afectividad y empatía.

**Proyectos:** Nos señala la presencia de objetivos, metas, valores y proyectos de vida que presenta un individuo.

#### **1.1.4. Emociones**

Las emociones son definidas como reacciones afectivas, con una duración muy breve, espontáneas y de alta intensidad, que se originan a través de fuentes neuroquímicas, psicofisiológicas y cognitivas, con una función adaptativa diferente para cada una de ellas, regulando el funcionamiento mental del individuo, ya que se encuentran altamente relacionadas con la motivación y la acción, ya que nos orientan al establecimiento de metas, regulan la atención, controlan el entorno y alerta a la consciencia cuando surgen acontecimientos relevantes para la adaptación y supervivencia (Greenberg & Paivio, 2000).

#### **1.1.5. Regulación emocional**

Gómez y Calleja (2016), señalan que los individuos para lograr regularizar sus emociones y comportamientos, los cuales se encuentran dirigidos a una meta, a la adaptación según el contexto o protección del bienestar propio y/o comunitario, ponen en marcha el proceso de regulación emocional. Este hace mención a cómo se le da forma a las emociones que se activan en el sujeto,

cuando las tiene y como las experimenta o expresa; por lo tanto, la regulación emocional se centra en conocer de que manera se regulan las emociones mismas en vez de como las emociones regulan algo más (Gross 1998, 2014).

Asimismo, podemos señalar que el objetivo de la regulación emocional se encuentra orientada a mantener, aumentar o eliminar (Silva, 2005), ya sea de manera consciente o inconsciente un evento negativo, que se ha tornado intenso o persistente en el tiempo, o positivo ya que no se adecua al contexto. Por lo cual, resulta esencial y de vital importancia identificar cuando el proceso de regulación adaptativo se observa alterado, esto debido a los intentos ineficaces y perjudiciales por transformar los estados o reacciones emocionales, internos o externos para cumplir nuestras metas u objetivos (Hervás & Moral, 2017; Thompson, 1994).

#### **1.1.6. Desregulación emocional**

Linehan (2003), conceptualiza y relaciona la desregulación emocional con diversos desórdenes del comportamiento, específicamente en el trastorno límite de la personalidad, los cuales conllevan a respuestas emocionales disfuncionales por parte de los individuos. Refiriendo que este es el resultado de una disposición biológica, ambiente invalidante y el intercambio de ambas, producida por la vulnerabilidad emocional y uso inadecuado de estrategias moduladoras de las emociones.

Posteriormente, se describe a la desregulación de emociones como un proceso latente a una amplia gama de diagnósticos o desórdenes del comportamiento, como los trastornos ansiosos y depresivos, los cuales presentan porcentajes altos de prevalencia en la sociedad, lo que permite desarrollar intervenciones psicoterapéuticas más efectivas y eficaces, comprendiendo y

promoviendo la disminución de las dificultades de regulación emocional, impulsando estrategias adaptativas y funcionales (Barlow et al., 2012).

### **1.1.7. Dificultades de la regulación emocional**

Ante la existencia de la desregulación de emociones en un individuo, se podrán desencadenar diversas dificultades que conllevan a un funcionamiento desadaptativo y modos de afrontamiento desgastantes frente a situaciones complejas y exigentes, afectando en áreas personales y sociales del sujeto (Rovella et al., 2018). Gratz et al. (2004) construyeron la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, presentando seis tipos de dificultades, las cuales fueron: interferencia en conductas dirigidas a metas, las dificultades en el control de impulsos, la falta de conciencia, aceptación y claridad emocional y acceso limitado a estrategias de regulación. Por su parte, Magallanes (2019), adaptó la escala mencionada dentro del contexto peruano, integrando dos grupos: “dificultades en el control de impulsos” y “acceso limitado a estrategias de regulación”, obteniendo finalmente las siguientes cinco dificultades.

**Falta de aceptación emocional:** Hace mención a la negativa de experimentar respuestas o reacciones emocionales propias y de los demás, percibidas como emociones poco satisfactorias.

**Interferencia en conductas dirigidas a metas:** Frente a sentimientos percibidos como negativos, la persona se muestra incapaz de realizar actividades con normalidad.

**Dificultades en el control de impulsos:** Son aquellas estrategias disfuncionales que producen una baja capacidad para regular la conducta ante situaciones adversas.

**Falta de conciencia emocional:** problemas al aceptar, reconocer y tomar conciencia de sus propias emociones.

**Falta de claridad emocional:** conflictos al reconocer la emoción que se encuentran experimentando.

## **1.2. Evidencias empíricas**

Se realizó la búsqueda de variables de bienestar psicológico y dificultades de regulación emocional dentro del contexto nacional e internacional, ello revisando diferentes bases de datos, principalmente a SciELO, Redalyc, repositorio de la USMP, entre otros; haciendo uso de palabras claves como “bienestar psicológico”, “dificultades de regulación emocional”, “universitarios”, “dificultades de regulación emocional en universitarios”, encontrándose una falta de publicaciones científicas donde se analicen ambas variables en conjunto. Sin embargo, se resaltan los siguientes estudios relacionados con el tema a analizar.

### **Antecedentes nacionales**

García (2021) estudió la inflexibilidad psicológica y la desregulación de emociones en estudiantes de edades entre los 18 a 30 años en Lima Metropolitana, mediante una investigación transversal no experimental de tipo comparativa. Por lo que utilizaron la escala de dificultades en la regulación emocional (DRE) y el cuestionario de aceptación y acción - II, encontrándose una relación altamente significativa sobre ambas variables, señalando que la supresión mantiene una correlación directa con la inflexibilidad por lo que los estudiantes que presenten dificultad para aceptar y tomar conciencia de sus emociones, tendrán mayores complicaciones para afrontar de manera adecuada diversos eventos, generando así elevados índices de inflexibilidad psicológica.

En el artículo de Advíncula (2018) estudió la relación existente en la regulación emocional y bienestar psicológico en universitarios limeños, aplicando una investigación correlacional transversal. Para la medición se usaron como instrumentos la prueba de autorregulación emocional (ERQP) y la escala de bienestar psicológico de Ryff, ambas cuentan con validación en el contexto peruano. Concluyendo que existía una relación entre la autorregulación de las emociones con el bienestar psicológico, esto quiere decir que mientras más desarrollo en las capacidades de regulación emocional, mayor será el nivel de bienestar que presentan los estudiantes, además halló que la estrategia de regulación que predominaba en esta muestra era la reevaluación cognitiva y en menos nivel la supresión.

### **Antecedentes internacionales**

Castro et al. (2021) investigaron la forma de relacionarse que presentan las características de la personalidad, las dificultades para regular sus emociones y la satisfacción con su vida en población universitaria chilena. Esto mediante un estudio con diseño transaccional, haciendo uso de la escala DRE de Gratz y Roemer, el inventario de los 5 grandes BFI, y cuestionario de satisfacción con la vida, hallando correlaciones significativas entre las variables, además, se encontró como predictor de satisfacción vital a la dimensión desatención emocional dentro de las dificultades de regulación emocional.

Asimismo, Khalil et al. (2020) elaboraron una investigación sobre la correlación existente sobre las dificultades de regulación emocional y el bienestar psicológico en universitarios argentinos. Hicieron uso de la escala DRE y el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff. Hallando una relación significativa, encontrándose así problemas en la conducta dirigida a metas ante sentimientos

displacenteras y las dificultades tanto en la aceptación, claridad como en la conciencia emocional, se relacionan inversamente con mayores niveles de bienestar.

Guzmán et al. (2016) analizaron la dinámica de relación existente entre tipos de apego y las dificultades para regular las emociones en universitarios chilenos, mediante una investigación no experimental. Para lo cual, se hizo uso del cuestionario de experiencias en relaciones cercanas (ECR-E) y la prueba DERS-E, las cuales se encuentran validadas dentro del contexto de estudio. Determinando una relación entre ambas variables, donde los estilos de apego inseguro y temerosos se relacionan con niveles altos de confusión emocional, descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana.

### **1.3. Planteamiento del problema**

#### **1.3.1. Descripción de la realidad problemática**

Durante el mes de diciembre del año 2019, surgieron determinados casos de una nueva enfermedad respiratoria grave en Wuhan – China llamada COVID-19, causando así en enero del 2020 una ola progresiva de contagios a nivel mundial, por lo que fue nombrada “pandemia” por la Organización Mundial de la Salud (OMS), esto sumergió a la población mundial dentro de una situación excepcional que obligaba a adoptar diversas medidas de bioseguridad y aislamiento social obligatorio (Mojica et al., 2020; OMS, 2020, citado en Jaspal & Nerlich, 2020; Ribot et al., 2020).

Las consecuencias debido al COVID-19 impactó de diversas maneras a la población mundial, afectando estado físico y emocional de las personas, provocando niveles elevados de sintomatología depresiva y ansiosa con mayor

incidencia en cuadros de agorafobia expresados en el miedo de dejar su domicilio y trasladarse a espacios compartidos con grupos grandes de personas (Brooks et al., 2020; Huarcaya - Victoria, 2020; Prieto et al., 2020).

El gobierno peruano detectó al primer paciente con COVID-19 en marzo del 2020, estableciéndose así un Decreto Supremo N.º 044-2020-PCM, que exigió a toda la población a que adoptara medidas preventivas, como el uso de mascarillas, protectores faciales y cuarentena obligatoria, con el fin de prevenir que el virus continúe propagándose. Sin embargo, pese a esta decisión se reportaron en los tres primeros meses de dicho año, una cifra de 65,015 casos positivos en COVID-19 y 1814 decesos (Apaza et al., 2020).

Los peruanos además fueron testigos de una realidad problemática con respecto a los insuficientes y limitados recursos sanitarios del país, como la inestable infraestructura de diversos hospitales, la falta de materiales, equipos médicos y de bioseguridad, camas UCI, y el reducido y mal indemnizado personal médico especializado, entre otros. Lo cual generó que se instauren con mayor presencia factores psicosociales como el trastorno depresivo y ansioso (Apaza et al., 2020; Maguiña, 2020).

A pesar de que previo a la pandemia, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) (2020) estimaba aproximadamente a 290 mil personas que presentaban dificultades sobre sus creencias, emociones y/o conductas, esta cifra se vio agravada, siendo los jóvenes de entre 18 a 24 años quienes presentaban mayores dificultades en sus modos de afrontamiento, afectando no solo a los individuos que padecían ya problemas psicológicos, sino que generó nuevos casos. Lo cual causó un impacto psicológico que afectó el bienestar psicológico de la población, reflejándose altos niveles de estrés, ansiedad, irritabilidad, entre otros, alterando

el bienestar psicológico de los peruanos, especialmente de los jóvenes adultos (Ministerio de Salud [MINSAL], 2021).

El bienestar psicológico es el fruto de la autovaloración de uno mismo con respecto a al grado de satisfacción con su vida, el cual implica experimentar emociones tanto positivas como negativas, las cuales permitirán afrontar diversas situaciones de acuerdo con sus niveles de funcionamiento (Valerio et al., 2018). Los universitarios hacen frente a un incremento en la exigencia académica para lograr afrontar exitosamente sus metas y objetivos, teniendo así que promover y desarrollar su autonomía, habilidades sociales, rendimiento académico, toma de decisiones, entre otros. Por lo que el bienestar psicológico jugará un rol primordial para alcanzar diversos logros y metas tanto académicas como personales (Domínguez, 2014 citado en Briceño, 2021; Sandoval et al., 2017).

Asimismo, esta exigencia académica demanda a los estudiantes un grado de madurez y manejo emocional que les permitan desenvolverse funcionalmente en diversos contextos para así lograr adaptarse de manera adecuada a la vida universitaria (Mondaca et al., 2022; Sánchez et al., 2012).

Para atravesar este proceso de manera adecuada, los estudiantes necesitan desarrollar diversas habilidades emocionales que les facilite trabajar en su regulación emocional y puedan así atravesar diversas experiencias que faciliten el control de sus impulsos y conductas desadaptativas; caso contrario presentarían dificultades en dicha regulación generando un proceso de desadaptación socioafectivo y disfuncional lo cual afectaría el bienestar general de los estudiantes (Rovella et al., 2018; Socorrás et al., 2020)

En la investigación realizada por Khalil et al. (2020), se investigó la relación que hay en cuanto al bienestar psicológico y dificultades de regulación emocional

en universitarios argentinos, encontrando que las dificultades para guiar el comportamiento a determinados objetivos y las dificultades para la validación y gestión emocional se relacionan a estudiantes con bajos grados de bienestar psicológico; a diferencia que aquellos que aceptan y validan sus emociones presentan niveles adecuados de bienestar.

En consecuencia, mantener adecuados niveles de bienestar psicológico y regulación emocional es primordial dentro de la vida universitaria, ya que hacer uso de estrategias funcionales de regulación permitirá a los estudiantes afrontar las nuevas exigencias que demanda la vida universitaria favoreciendo su estabilidad psicológica (Balzarotti et al., 2016; Mondaca et al., 2022).

Con la presente investigación se espera evidenciar lo vital que es conocer el bienestar psicológico de los universitarios y aquellas dificultades de regulación emocional que se encuentran presente en ellos, además de aportar a nivel teórico y social, sirviendo de apoyo como precedente a futuros estudios que impliquen las variables expuestas, dando a conocer evidencia empírica relacionada a las dos variables de estudio y su importancia dentro de la vida universitaria, con lo cual diversos investigadores y expertos en la salud mental, se beneficiarán con dicho análisis que en nuestro contexto ha sido poco estudiado. Asimismo, a nivel práctico busca contribuir en la estructuración de herramientas, recursos, estrategias, talleres y programas psicológicos de intervención enfocados en estudiantes, para brindar y desarrollar de manera funcional la capacidad de regulación emocional que permita a esta población prevenir problemas psicológicos relacionados con diversos trastornos emocionales.

### **1.3.2. Formulación del problema de investigación**

Sobre lo señalado con anterioridad, se formula esta interrogante de estudio:  
¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del tercer ciclo de una Escuela Profesional de Psicología?

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo general**

Analizar la relación que existe entre el bienestar psicológico y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **Objetivos específicos**

Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar las dificultades de regulación emocional de los estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la falta de aceptación emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la interferencia de conductas dirigidas a metas en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico las dificultades en el control de impulsos en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la falta de conciencia emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico y la falta de claridad emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **1.5. Hipótesis**

### **Formulación de las hipótesis de investigación**

#### **Hipótesis general**

**H<sub>1</sub>:** El Bienestar Psicológico se relaciona significativamente con las Dificultades de Regulación Emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **Hipótesis específicas**

**H<sub>1.1</sub>:** Hay relación significativa entre el bienestar psicológico y la falta de aceptación emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

**H<sub>1.2</sub>:** Existe relación entre el bienestar psicológico y la interferencia de conductas dirigidas a metas en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

**H<sub>1.3</sub>:** Hay relación significativa entre el bienestar psicológico y las dificultades en el control de impulsos en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

**H<sub>1.4</sub>:** Existe relación entre el bienestar psicológico y la falta de conciencia emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

**H<sub>1.5</sub>:** Hay relación significativa entre el bienestar psicológico y la falta de claridad emocional en estudiantes universitarios de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## Definición operacional de las variables

**Tabla 1**

*Definiciones operacionales*

VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA	INSTRUMENTO
<b>Bienestar psicológico</b>	Control de situaciones o aceptación de sí mismo	2, 11, 13	De acuerdo = 3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2	Escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A
	Autonomía	4, 9, 12	En desacuerdo = 1	
	Vínculos psicosociales	5, 7, 8		
	Proyectos	1, 3, 6, 10		

---

	Falta de aceptación emocional	11,12,21,23,25,29,30		
	Interferencia en conductas dirigidas a metas	13,18,20,26,33	Casi nunca = 1	
			Pocas veces = 2	
<b>Dificultades de regulación emocional</b>	Dificultades en el control de impulsos	3,14,16,19,24,27,28,31,32,35,36	A veces = 3	Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS)
			La mayoría de las veces = 4	
	Falta de conciencia emocional	2,6,8,17,22,34	Casi siempre = 5	
	Falta de claridad emocional	1,4,5,7,9,10		

---

## **CAPÍTULO 2: MÉTODO**

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

El corte de este estudio es empírico, hace uso de la estrategia de asociación, siendo su principal propósito explorar la correlación sobre las variables estudiadas. En cuanto al diseño, este es predictivo y correlacional simple, describiéndose así las variables y determinando la relación que exista entre ellas (Ato et al., 2013; Montero et al., 2002).

### **2.2. Participantes**

En este estudio se utilizó a estudiantes de tercer ciclo de la Escuela de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana que han realizado su matrícula en el semestre académico 2022-II, conformando la muestra 195 universitarios, encontrándose entre edades oscilantes de 18 a 30 años. El muestreo es de tipo no probabilístico por conveniencia (Sánchez et al., 2018). El 25.1% (n=49) fueron participantes del género masculino y el 74.9% (n=146) del género femenino. De los cuales, el 53.8% corresponde a edades entre 18 a 21 años, el 34.4% al rango de 22 a 25 años y el 11.8% corresponde a las edades comprendidas de 26 a 30 años. Asimismo, se identificó que el 62,1% es únicamente estudiante, mientras que el 37.9% son estudiantes y trabajadores (ver Tabla 2).

Criterios de inclusión:

- Estudiantes inscritos en el semestre 2022-II.
- Cursar el tercer ciclo en la carrera de Psicología.

Criterios de exclusión:

- Encontrarse en ciclos superiores al tercero de la carrera de Psicología.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos (n=195)*

	N	%
Género		
Masculino	49	25.1%
Femenino	146	74.9%
Edad		
18 a 21 años	105	53.8
22 a 25 años	67	34.4
26 a 30 años	23	11.8
Ocupación		
Estudiante	121	62.1
Estudiante y trabajador	74	37.9
<b>Total</b>	195	100%

### **2.3. Medición**

Para esta investigación se utilizarán dos cuestionarios: Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), ambos cuestionarios están adaptados y validados en el Perú. Además, se utilizó una ficha sociodemográfica para recoger datos relevantes para la investigación.

#### **2.3.1. Escala de Bienestar Psicológico**

La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002), realizada mediante el estudio de 359 universitarios en Buenos Aires, Argentina; este instrumento contiene trece ítems divididos en cuatro áreas: Proyectos, Autonomía, Vínculos y Control - Aceptación, presentando además

una confiabilidad global de .70, lo cual determinó que este instrumento era un recurso válido. siendo su objetivo discriminar que individuos han logrado alcanzar un determinado nivel de bienestar psicológico.

Para el presente estudio, se hace uso de la edición adaptada y validada en el Perú, por parte de Domínguez-Lara (2014), la cual cuenta con una validez y confiabilidad de .80 en cuanto al Alfa de Cronbach. Consta de trece interrogantes, con respuestas Likert (3: De acuerdo; 2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 1: En desacuerdo), siendo que el puntaje a obtener se encuentra en un rango desde los 13 y 39 puntos. Agrupándose en 4 dimensiones las cuales son: Control de situaciones o aceptación (2, 11, 13), Autonomía (4, 9, 12), Vínculos psicosociales (5, 7, 8) y Proyectos (1, 3, 6, 10).

La interpretación en la escala BIEPS-A considera que puntajes menores al percentil (Pc) 25, señalaría un bienestar psicológico “Muy bajo”. Puntajes con un Pc 50 señalan un grado de bienestar psicológico “Promedio” generando que las personas generen satisfacción con respecto a su vida. Por último, puntajes de Pc 75 a 95, señalan un “Alto” nivel, expresando gran satisfacción con la vida que llevan (Briceño, 2021).

**Tabla 1**

*Datos de análisis de confiabilidad de la escala BIEPS-A.*

Variable	A	N°	Omega de McDonald
Bienestar Psicológico	.756	13	.757

*Nota:  $\alpha$  = Alfa de Cronbach; N° = Número de elementos.*

### 2.3.2. Escala de Dificultades de Regulación Emocional

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer (2004), tiene como objetivo medir distintas particularidades de la desregulación emocional y falta de competencias en los individuos, esto a través de 36 ítems, de los cuales los ítems 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 y 34 son inversos, a su vez se agruparon en seis dimensiones, las cuales son: nula aceptación de respuestas emocionales; dificultades en las conductas dirigidas a metas en un estado de alteración; dificultades para regular conductas impulsivas; acceso limitado a estrategias de regulación emocional aparentemente seguras; falta de conciencia y claridad emocional. Presentó como consistencia interna un valor de  $\alpha=.93$ , por lo que es una escala válida para la medición de la variable descrita.

Para esta investigación, se hizo uso de la versión adecuada en el Perú por parte de Magallanes y Sialer (2019) esta escala contiene 35 ítems, con opciones estilo Likert (1= Casi Nunca; 2= Poco; 3= A Veces; 4= La Mayoría De Las Veces; 5= Casi Siempre), las cuales se agrupan en 5 dimensiones: falta de aceptación emocional (11,12,21,23,25,29,30), interferencia en conductas dirigidas a metas (13,18,20,26,33), dificultades en el control de impulsos (3,14,16,19,24,27,28,31,32,35,36), falta de conciencia emocional (2,6,8,17,22,34) y falta de claridad emocional (1,4,5,7,9,10). Demostrando mediante un análisis factorial exploratorio que cuenta con una confiabilidad y validez de  $=.946$ , según el Alfa de Cronbach. Contando criterios de validez de jueces y convergentes.

#### **Tabla 4**

*Datos de análisis de confiabilidad de la escala DERS*

Variable	A	N°	Omega de McDonald
Dificultades de Regulación Emocional	.946	35	.950
Falta de aceptación emocional	.901	7	.902
Interferencia de conductas dirigidas a la meta	.844	5	.852
Dificultades en el control de impulsos	.901	11	.906
Falta de conciencia emocional	.847	6	.850
Falta de claridad emocional	.573	6	.741

*Nota:  $\alpha$  = Alfa de Cronbach; N° = Número de elementos.*

## 2.4. Procedimiento

Primero, en el 2022, se realizó un cuestionario virtual a través del programa de un Formulario Google, en el cual se brindó una ficha con los datos relevantes para la investigación, el consentimiento informado y las dos pruebas seleccionadas. Asimismo, dentro del consentimiento se informa el objetivo del estudio, anonimato y se asegura que de los datos brindados serán confidenciales, brindándose la opción de admitir o declinar su participación.

## 2.5. Aspectos éticos

Sobre los aspectos éticos, se presenta el consentimiento informado vía Google Forms a los participantes con el objetivo de dar a conocer el estudio, garantizar la confidencialidad de datos recopilados y participación de manera voluntaria; asimismo, los datos obtenidos no se utilizarán con otros propósitos ajenos a los objetivos del estudio.

## **2.6. Análisis de los datos**

La recolección de resultados se dio con la toma de los siguientes medios: la escala de bienestar psicológico y la escala de dificultades de regulación emocional, estos se aplicaron en la muestra seleccionada. Luego los datos obtenidos, se trasladaron al programa estadístico SPSS versión 25 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) para determinar los resultados de la muestra. Para analizar la confiabilidad de los test a utilizar se hace uso del análisis de alfa de Cronbach, posteriormente la normalidad se obtuvo aplicando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, encontrándose así valores no paramétricos utilizando Rho de Spearman para el análisis inferencial de las correlaciones.

## CAPÍTULO 3: RESULTADOS

### 3.1. Análisis Descriptivos

En la tabla 5 están presentados los resultados del análisis descriptivo del bienestar psicológico y de las dimensiones de la variable dificultades de regulación emocional, observándose que la desviación estándar es adecuada para ambas variables, de manera que no existe presencia de resultados anómalos o sin mayor dispersión en los descriptivos obtenidos.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico y las dimensiones de las dificultades de regulación emocional.*

	Media	DE	g1	g2
Bienestar Psicológico	32.43	5.82	.236	4.38
Dificultades de regulación emocional	94.02	22.77	-.029	-.281
Falta de aceptación emocional	19.37	6.49	.083	-.249
Interferencia de conductas dirigidas a la meta	15.42	4.35	-.045	-.152
Dificultades en el control de impulsos	27.98	8.59	.237	-.238
Falta de conciencia emocional	15.33	4.78	.288	.025
Falta de claridad emocional	15.92	3.51	.177	-.531

*Nota.* DE: Desviación Estándar; g1: asimetría; g2: curtosis

En cuanto a niveles de bienestar psicológico, se obtiene la tabla 6 donde se observa que el 66% de los estudiantes (128) tiene un alto bienestar psicológico. Mientras el 28% (55 estudiantes) obtuvieron un nivel promedio. Por otro lado, el 6% (12) presentan un nivel bajo de bienestar.

**Tabla 6***Niveles de bienestar psicológico*

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	13	22	12	6
Promedio	23	30	55	28
Alto	31	39	128	66
Total			195	100

En la tabla 7, se muestra los niveles de dificultades de regulación emocional que se han obtenido en base a la tabla 5, descritos en frecuencias y porcentajes. En la dimensión falta de aceptación emocional, el 31% de estudiantes ( $f=61$ ) presentan un bajo uso de este mecanismo, el 56% ( $f=110$ ) obtienen un nivel promedio, mientras que el 12% ( $f=24$ ) evidencian un alto uso de esta dificultad de regulación emocional, por lo que ante respuestas emocionales poco placenteras propias o ajenas reaccionan de manera negativa. Con respecto a la dimensión de interferencia de conductas dirigidas a metas, el 17% ( $f=34$ ) presentan una baja presencia de dicha dificultad, el 64% de estudiantes ( $f=125$ ) obtienen un nivel promedio y el 18% ( $f=36$ ) representan un alto uso de interferencia de conductas dirigidas a metas. En la dimensión de dificultad control de impulsos, el 52% estudiantes ( $f=101$ ) denotan un bajo nivel, el 45% ( $f=88$ ) un nivel promedio, mientras que el 3% ( $f=6$ ) una alta aparición de dificultades correspondientes al control de sus impulsos. En la dimensión de dificultad de conciencia emocional, el 9% ( $f=18$ ) presenta un bajo uso de esta dificultad, el 53% ( $f=104$ ) obtienen un nivel promedio, mientras que el 37% ( $f=73$ ) manifiestan una alta falta de conciencia emocional. En cuanto a la dificultad de claridad emocional, el 5% ( $f=9$ ), tienen un bajo nivel, el 93% ( $f=181$ ) obtienen un nivel promedio y un 3% ( $f=5$ ) representan una alta falta de claridad emocional. Por lo que se evidencia que los alumnos de tercer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana presentan

con mayor frecuencia dificultades para regularse emocionalmente de tipo interferencia de conductas dirigidas a metas y la falta aceptación y conciencia emocional.

**Tabla 7**

*Niveles de dificultades de regulación emocional*

		Bajo	Promedio	Alto
Falta de aceptación emocional	F	61	110	24
	%	31	56	12
Interferencia de conductas dirigidas a metas	F	34	125	36
	%	17	64	18
Dificultades en el control de impulsos	F	101	88	6
	%	52	45	3
Falta de conciencia emocional	F	18	104	73
	%	9	53	37
Falta de claridad emocional	F	9	181	5
	%	5	93	3

Correspondiente a la Tabla 8, se utiliza la prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov, mostrando sobre los datos alcanzados, que estos no corresponden a una distribución normal, por ende, se da paso a la aplicación de pruebas no paramétricas y evaluación de la correlación por medio del estadístico coeficiente de correlación Rho de Spearman.

**Tabla 8***Prueba de normalidad kolmogórov-smirnov*

Variables	Z de K-S	p-valor
Bienestar Psicológico	.125	.000
Dificultades de Regulación Emocional	.077	.007
Falta de aceptación emocional	.078	.006
Interferencia de conductas dirigidas a la meta	.069	.023
Dificultades en el control de impulsos	.069	.025
Falta de conciencia emocional	.075	.009
Falta de claridad emocional	.097	.000

Nota: Z de K-S = Kolmogórov-Smirnov; p-valor <.05

**3.2. Análisis inferencial**

Con el objetivo de verificar las hipótesis de esta investigación, se hizo uso del coeficiente Rho de Spearman para realizar un análisis correlativo. Asimismo, para obtener datos sobre la estimación de las magnitudes de las correlaciones, se usaron los criterios de Cohen (1988, citado en Domínguez-Lara, 2017): correlación pequeña (.01), correlación mediana (.10), correlación grande (.25).

Dentro de la tabla 9, encontramos los datos obtenidos de la hipótesis general, la cual señala que el bienestar psicológico se relaciona de manera significativa con las dificultades para regular las emociones en estudiantes universitarios de tercer ciclo de psicología, con una relación inversa y un p-valor <.00, validándose así la hipótesis planteada. Asimismo, el tamaño del efecto es grande.

**Tabla 9**

*Análisis de correlación entre los puntajes totales de la variable bienestar psicológico y los puntajes totales de la variable dificultades de regulación emocional.*

		<i>Dificultades de Regulación Emocional</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	<i>-.558**</i>
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	<i>.000</i>
	<i>r<sup>2</sup></i>	<i>.311</i>

Nota: \*\*. La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

Dentro del contenido de la tabla 10, se aprecian los resultados de la primera hipótesis específica, lo cual señala que el bienestar psicológico se encuentra relacionado significativamente con la dimensión falta de aceptación emocional ( $p < .01$ ), con una tendencia inversa y de magnitud moderada, aceptándose dicha hipótesis. El tamaño del efecto fue grande.

**Tabla 10**

*Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y la falta de aceptación emocional.*

		<i>Falta de aceptación emocional</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	<i>-.482**</i>
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	<i>.000</i>
	<i>r<sup>2</sup></i>	<i>.232</i>

\*\* . La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

En el contenido de la tabla 11 se evidencia aquella correlación que existe entre el Bienestar psicológico y la Interferencia de conductas dirigidas a metas, donde se obtiene un valor de significancia de  $\alpha = .000$ , por ello se descarta la hipótesis nula aceptándose así la hipótesis alterna, lo cual indica una relación estadística sobre las

variables. Asimismo, le corresponde un coeficiente de correlación de  $-.357$ , la cual es una relación significativa moderada e inversa, con un tamaño del efecto mediano (Cohen, 1988).

**Tabla 11**

Análisis de correlación entre el bienestar psicológico e interferencia de conductas dirigidas a metas.

		<i>Interferencia de conductas dirigidas a metas</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	$-.357^{**}$
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	$.000$
	$r^2$	$.127$

\*\* . La correlación es significativa al nivel  $.01$  (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

Dentro de la tabla número 12, encontramos que la dimensión de bienestar psicológico se relaciona significativamente con las dificultades en el control de impulsos en los universitarios de tercer ciclo ( $p < .01$ ), con una relación inversa y una magnitud moderada. Siendo el tamaño del efecto mediano.

**Tabla 12**

Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y dificultades en el control de impulsos

		<i>Dificultades en el control de impulsos</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	$-.494^{**}$
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	$.000$
	$r^2$	$.244$

\*\* . La correlación es significativa al nivel  $0,01$  (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

La tabla 13, realiza el contraste entre el bienestar psicológico y falta de conciencia emocional, hallándose una correlación significativa negativa y moderada.

Siendo así una relación inversa entre ambas variables, por lo que ante mayor falta de conciencia emocional el bienestar psicológico será bajo. Además, el tamaño del efecto resulta grande.

**Tabla 13**

*Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y falta de conciencia emocional*

		<i>Falta de conciencia emocional</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	-.536**
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	.000
	<i>r<sup>2</sup></i>	.287

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

Sobre la tabla número 14, muestra un contraste entre el bienestar psicológico y falta de claridad emocional resultando significativa ( $p < .01$ ), con una tendencia inversa y magnitud moderada. El tamaño de efecto fue mediano.

**Tabla 14**

*Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y falta de claridad emocional*

		<i>Falta de claridad emocional</i>
	<i>Rho de Spearman</i>	-.450**
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>	.000
	<i>r<sup>2</sup></i>	.203

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  $r^2$  = tamaño del efecto.

## CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN

Esta investigación comprueba la correlación significativa habiente entre el bienestar psicológico y las dificultades en la regulación emocional de 195 universitarios de Lima Metropolitana. A nivel inicial, se examinaron los resultados descriptivos de ambas variables de estudio, luego se pasó a describir la relación entre ellas, además de la relación del bienestar con las dimensiones de las dificultades de regulación emocional, por último, se establecieron las conclusiones y recomendaciones para futuros estudios.

Sobre la hipótesis general que busca delimitar la relación existente entre bienestar psicológico y dificultades de regulación emocional mediante el coeficiente correlacional de Spearman, se obtuvo una relación negativa moderada entre las variables, aceptándose la hipótesis planteada. Dichos resultados se constatan con el estudio Khalil (2020) quien indica que los grados de bienestar psicológico se relacionan significativamente con las dificultades de regulación emocional, dado que ambas variables guardan una correlación negativa y significativa, lo que indica que, ante niveles altos de bienestar psicológico, menores serán las incidencias de las dificultades en la regulación de las emociones, mientras que ante bajos niveles de bienestar, el uso de las dificultades para regular de manera adecuada las emociones será mayor. Asimismo, lo hallado coincide por Advíncula (2018), quien señala que aquellos estudiantes que son capaces de lograr dotarse de competencias y estrategias que le permitan una adecuada regulación de sus emociones, podrán desarrollar un nivel de estabilidad psicológica satisfactorio. Por ende, tener un desarrollo funcional de bienestar psicológico es vital para estimular y potenciar las cualidades, habilidades y motivación por el logro, generando así un proceso de regulación emocional adecuado que brindará respuestas emocionales más

adaptativas frente a situaciones adversas o percibidas como estresantes (Mayordomo et al., 2016; Ryff et al., 2008; Silva, 2005).

En cuanto a la primera hipótesis específica, el bienestar psicológico presenta una relación negativa, inversa y significativa con las dificultades de falta de aceptación emocional, lo que quiere decir que ante menores niveles de bienestar psicológico, mayor será la presencia de dificultades de regulación emocional, lo cual señala que las personas que rechazan experimentar emociones percibidas como negativas tendrán mayores dificultades para desempeñar un rol adecuado en el desarrollo de su vida manteniendo dificultades para discernir entre patrones de desarrollo adaptativos y desadaptativos (Mayordomo et al., 2016; Ryan et al., 2001). Estos hallazgos coinciden con la investigación de Castro (2021), estudio donde se encontró una relación significativa e inversa entre las dificultades de regulación de emociones y la satisfacción en la vida, ampliamente relacionada con la manera de afrontar situaciones estresantes y ansiógenas, por lo que, ante la negación de la experimentación de emociones displacenteras y problemas para reconocerlas, identificarlas y diferenciarlas de emociones positivas, es probable que los individuos no hagan uso de herramientas adaptativas que les permitan un afrontamiento positivo.

En respuesta a la segunda hipótesis específica, se encuentra una relación altamente significativa y negativa entre el bienestar a nivel psicológico y la interferencia de conductas dirigidas a metas, estos resultados evidencian que los estudiantes que experimentan una emoción intensa y displacentera se muestran inhabilitados para desenvolverse en una actividad, afectando así en su salud psicológica (Gratz et al., 2004). Esto se sostiene por lo hallado en el estudio de Guzmán (2016) donde se evidencia que individuos con estilos de apego que presentan indicadores de ansiedad y temor, reportan un uso de estrategias de

desactivación de sí mismos que generan problemas en su orientación hacia tareas y metas, caso contrario de quienes evidencian estilos de apego seguros que evidencian un mayor desarrollo del bienestar psicológico general denotando así mejor capacidad para lograr orientarse a las tareas a pesar de experimentar estímulos estresantes.

Sobre la tercera hipótesis específica, el bienestar psicológico evidencia una relación negativa, inversa y significativa con la dificultad control de impulsos, lo que manifiesta que estudiantes con adecuados o altos niveles de bienestar general lograrán mantener un mejor afrontamiento al estrés; mientras que aquellos que denotan bajos niveles de bienestar, manifestarán escaso control de su comportamiento frente a situaciones complejas y adversas, lo cual interferirá en las áreas de desarrollo y desenvolvimiento de las personas (Rovella et al., 2018). Estos pueden relacionar con lo hallado en el estudio realizado por García (2021), en el cual se encuentra que estudiantes que tienen un bajo control de su comportamiento presentando así conductas problemáticas, buscan evitar afrontar eventos percibidos con malestar y que les genera experimentar emociones displacenteras; por lo que es importante una intervención con respecto a potenciar la flexibilidad psicológica contribuyendo así a su bienestar psicológico general.

Sobre la cuarta y quinta hipótesis específica, se halla una relación inversa en cuanto al bienestar psicológico con las dificultades de conciencia y claridad emocional, por lo que una baja habilidad para la identificación y comprensión emocional, dificultará la identificación y comprensión de aquellos sentimientos que se presentan frente a diversos eventos, sobre todo aquellos que tienen una carga estresante o se perciben con malestar, ello genera interferencia con el proceso de bienestar psicológico del individuo, afectando así en su área de autoaceptación, la cual es importante para tomar conciencia del propio comportamiento, fortalezas, debilidades

y emociones (Ryff, 1989). Lo mencionado es congruente con los resultados obtenidos por Advíncula (2018), quien encontró una relación negativa entre la supresión y el bienestar psicológico en los universitarios, por lo que al suprimir las emociones, el individuo percibirá como incongruentes sus propias emociones, los pensamientos y conductas que se desencadenen a partir de ellas, afectando así en el desarrollo interpersonal, siendo relevante incrementar sus habilidades de reevaluación cognitiva que permita un desenvolvimiento funcional y adaptativo, ampliamente relacionado con niveles adecuados de bienestar psicológico.

Finalmente, los datos sobre los niveles de bienestar psicológico en el presente estudio arrojaron que 140 sujetos de 195 de la muestra presentan altos niveles de bienestar psicológico, concluyendo que las dificultades de regulación emocional que tienen mayor presencia en aquellos que presentan niveles bajos de bienestar psicológico fueron la interferencia de conductas dirigidas a metas, falta de conciencia y aceptación emocional, por lo que podemos decir que ante situaciones estresantes o percibidas como conflictivas estos jóvenes mantienen una baja capacidad para atender y tomar conciencia de sus estados emocionales no logrando aceptar, reconocer y validar emociones percibidas como negativas, evidenciando problemas para afrontar las exigencias de su entorno de manera satisfactoria. Estos resultados se respaldan por lo hallado en investigaciones previas, donde se encontraron que dichas dificultades son fuentes predictoras de la estabilidad emocional de los individuos (Khalil, 2020; Magallanes, 2019).

Sobre las limitaciones del estudio, al ser la aplicación de las pruebas a través de cuestionarios virtuales, no se logró una adecuada supervisión con respecto al control de variables que puedan producir resultados sesgados, además de posibles deserciones en cuanto a la participación por la extensión de ítems de una de las

pruebas aplicadas. Asimismo, se encuentra una falta de presencia de estudios previos que analicen la relación entre las variables estudiadas.

## **CONCLUSIONES**

Sobre la hipótesis general, existe una relación significativa sobre las variables bienestar psicológico y dificultades de regulación emocional en alumnos de tercer ciclo de una universidad de Lima Metropolitana.

Se evidencia la existencia de correlación significativamente inversa en cuanto al bienestar psicológico y falta de aceptación emocional.

Con respecto al bienestar psicológico y la interferencia de conductas que se encuentran dirigidas a metas, se halla una relación inversa y significativa en estudiantes universitarios.

Existe una relación significativa e indirecta sobre bienestar psicológico y las dificultades de control de impulsos.

Existe evidencia de una correlación negativa y significativa con respecto al bienestar psicológico y la falta de conciencia emocional.

Finalmente, hay una correlación inversa en cuanto al bienestar psicológico y la presencia de falta de claridad emocional.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a futuros investigadores interesados en estudiar las variables del presente estudio, ampliar la muestra para así obtener más información con respecto a género, ocupación, edad, entre otros, sobre las variables estudiadas no solo en estudiantes universitarios, sino en jóvenes que puedan presentar dicha problemática.

A partir de los resultados, se sugiere al área encargada de establecer y otorgar servicios psicológicos a los jóvenes universitarios, diseñar programas psicoeducativos para la prevención y promoción sobre un sano cuidado de la salud mental con relación a la regulación emocional, brindando herramientas adaptativas y funcionales necesarias para afrontar el estrés.

Finalmente, se recomienda brindar espacios promovidos por el departamento psicológico dentro de la universidad que promuevan un soporte emocional para los alumnos en los cuales se vea una afectación de su bienestar psicológico y por ende en sus habilidades para regular de manera adecuada sus emociones.

## REFERENCIAS

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-410. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Ato, M. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Barlow D., Farchione T., Fairholme C., Ellard K., Boisseau C., Allen L. & Ehrenreich-May, J. (2012). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 43(3), 666-678. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.beth.2012.01.001>
- Briceño, M. (2021). *Ansiedad por el COVID-19 y bienestar psicológico en personas adultas del distrito de ate vitarte*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/8402>

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Castro, N., Suárez, X., y Barra, E. (2021). Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 27(1), 1-10. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.02>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Ediciones Paidós.
- Cohen, J. (1988) *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (second ed.). Erlbaum Associates, publishers.
- Cuamba, N., y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Delgado De Torres, A., Ecurra, L. y Torres, W. (2006). *La medición en psicología y educación: Teoría y Aplicaciones*. Editorial Hozlo.
- Díaz, J. & Sánchez, M. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de psicología*, 17(2), 151-158. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Domínguez-Lara, S. (2017). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Revista Educación Médica*, 19(4), 251-254. [10.1016/j.edumed.2017.07.002](https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002)

- Domínguez-Lara, S. (2013). Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 7(1), 45-55. <https://doi.org/10.19083/ridu.7.186>
- Domínguez-Lara, 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. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- García, F. (2021). *Inflexibilidad Psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9345>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquía]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquía. <http://hdl.handle.net/10495/16036>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gómez, O. & Calleja, N. (2016). Regulación Emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.

<https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>

- 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 Assessment*, 26(1), 41-54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Greenberg, L. & Paivo, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. The Guilford Press.
- Guzmán, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C. y Vilca, D. (2016). Estilos de apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhē: Revista de la Escuela de Psicología*, 26 (1), 1-13. <https://psycnet.apa.org/doi/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 19(2), 347-372. [https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/5413/psicopatologiadelaregulacionemocionalelpapeldelosdeficitemocionales.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadelaregulacionemocionalelpapeldelosdeficitemocionales.pdf)

- Hervás, G. & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *FOCAD para división de Psicoterapia*.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jaspal, R., & Nerlich, B. (2020). Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S249-S251. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000773>
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24 (1), 69-83. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/5361>
- Linehan, M. (2003) *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Ediciones Paidós.
- Magallanes, A. & Sialer, J. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en universitarios de Ciencias de la Salud*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, UPC]. Repositorio Institucional Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/626361>

- Maguiña, C. (2020). Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. *Acta Médica Peruana*, 37(1), 8-10. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satatorres, E. y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
- Ministerio de Salud del Perú (2021, septiembre). *Plan de salud mental Perú (en el contexto covid-19)*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2149352/Estudio%20Comparativo.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú (2021, abril). *Pandemia y su impacto psicológico en la población*. <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/pandemia-y-su-impacto-psicologico-en-la-poblacion/>
- Mojica, R. & Morales, M. (2020). Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. *Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen)*, 46(S1), 72-84. <https://doi.org/10.1016/j.semerng.2020.05.010>
- Mondaca, G., Marín, F., Dibona, P., Miranda, F. y Matamoros, S. (2022). Salud Mental y Regulación Emocional en estudiantes de universidades tradicionales de la IV región, Chile durante COVID-19. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 19(1), 73-93. <https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/19-1/articulo/12>

- Montero, I. & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 503-508. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720308>
- Portilla, J., Casa, P., León, V., Pabón, K., & Narváez, G. (2023). El bienestar psicológico y COVID 19 en estudiantes universitarios. *Revista Ecos De La Academia*, 8(16), 183–195. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v8i16.730>
- Prieto, D., Aguirre, G., De Pierola, I., Luna Victoria-De Bona, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe-Bravo, K. A., & Zegarra, Ángel. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberabit. Revista Peruana De Psicología*, 26(2), 425. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Ribot, V., Chang, N. y González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19, 1- 11. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Rovella, A., Giaroli, A., Brusasca, M. y Lucero, L. (2018). Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios. *X Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-122/645>

- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnología y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, C., Arias, J. y Saucedo, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónico-degenerativos. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 2(4). <https://doi.org/10.29057/icsa.v2i4.754>

- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.  
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Siegel, S. & Castellan, N. (2003). *Estadística no paramétrica aplicada a las ciencias de la conducta*. Trillas.
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resistencia. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatría*, 43 (3), 201-209.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Socorrás, D. Colunga, S. y Matos, A. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(4), 135-146.  
<https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1062>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Valerio, G. & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.  
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

# ANEXOS

## Anexo A

### Consentimientos de autores

Solicitud de permiso para instrumento BIEPS A Recibidos x



**Annie Jazmín Medina Arteaga**

lun, 16 may, 18:18 ☆

Buenas tardes, Estimado Dr. Domínguez Reciba un cordial saludo, por medio de la presente le hago llegar a usted una solicitud formal para hacer uso del instrume

**Sergio Domínguez** <sdominguezmpcs@gmail.com>

lun, 16 may, 18:42 ★ ↶ ⋮

para mí ▾

Estimada Annie, 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.

Solicitud de permiso para instrumento DERS Recibidos x

**Annie Jazmín Medina Arteaga**

Buenas tardes, Estimada Psic. Magallanes Reciba un cordial saludo, por medio de la presente le hago llegar a usted una solicitud formal para hacer uso del instr

**Ana Mónica Magallanes** <anamonica.14@gmail.com>

lun, 16 m

para mí ▾

Buenas noches Annie, claro que sí puedes utilizarlo, no hay problema. Muchos éxitos.

\*\*\*

#### 2 archivos adjuntos



**Anexo B**  
**Consentimiento informado**

# INVESTIGACIÓN DE TESIS EN PSICOLOGÍA ✕ ⋮

## PARA OBTENER LICENCIATURA

---

Estimado(a) participante:

La presente investigación es realizada por Annie Medina, Bachiller en Psicología de la Universidad de San Martín de Porres, la cual tiene como objetivo estudiar las dificultades de regulación emocional que se relacionan a una afectación del bienestar psicológico en estudiantes de tercer ciclo de la carrera de Psicología de la FCCTP de Lima Metropolitana.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y anónima, por lo que su participación será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de dicho análisis.

Si tiene alguna consulta o duda, puede contactarme a través de mi correo electrónico:  
[anniemedina99@gmail.com](mailto:anniemedina99@gmail.com)

Muchas gracias.

---

¿Usted acepta participar en el siguiente estudio? \*

Sí

## Anexo C

### Ficha sociodemográfica

Género \*

Mujer

Hombre

---

Edad (seleccione un rango) \*

18 a 21 años

22 a 25 años

26 a 30 años

---

Ocupación \*

Estudiante

Estudiante y trabajador

## ANEXO D

### Instrumentos de Evaluación

#### ESCALA BIEPS-A

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO**. No hay respuestas buenas o malas, ya que todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz en uno de los tres espacios.

ENUNCIADO	3: De acuerdo	2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1: En desacuerdo
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Me importa pensar que haré en el futuro.			
Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
Generalmente le caigo bien a la gente.			
Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
Creo que en general me llevo bien con la gente.			
En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

### ESCALA DERS

Indica con qué frecuencia los siguientes enunciados se aplican para usted, marca el número apropiado de la escala al lado de cada elemento.

Enunciado	1: casi nunca	2: pocas veces	3: a veces	4: la mayoría de las veces	5: casi siempre
Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.)					
Presto atención a cómo me siento					
Experimento mis emociones como abrumadores y fuera de control					
No tengo idea de cómo me siento					
Me resulta difícil comprender como me siento					
Estoy atento a mis sentimientos					
Sé exactamente cómo me siento					
Le doy importancia a lo que siento					
Estoy confundido sobre cómo me siento					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé reconocer exactamente cómo me siento					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me avergüenzo por sentirme de esa manera					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultad para hacer mi trabajo					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me pongo fuera de control.					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que acabaré sintiéndome muy deprimido.					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que mis sentimientos son válidos e importantes					
Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me es difícil concentrarme en otras cosas					

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.),

---

---

pierdo el control sobre mi  
comportamiento

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya  
sea enojado, triste, ansioso, etc.), se  
me dificulta pensar en cualquier otra  
cosa

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya  
sea enojado, triste, ansioso, etc.), me  
tomo mi tiempo para comprender lo que  
realmente estoy sintiendo

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya  
sea enojado, triste, ansioso, etc.), me  
toma mucho tiempo sentirme mejor

---

Cuando estoy emocionalmente mal (ya  
sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis  
emociones parecen desbordarse (se  
escapan de mis manos)

---