

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



UPLA

TESIS

Título : REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO – 2023

Para optar : El Título profesional de Psicólogo.

Autores : Bach. Miguel Angel Oscategui Suarez.
Bach. Paola Solange Sovero Quilca.

Asesor metodológico : Mg. Saul Jesus Mallqui.

Asesor temático : Mg. Giancarlo Villalba Lazaro.

Línea de investigación: Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y culminación : Febrero – Junio 2023

Huancayo – Perú

2023

DEDICATORIA

A nuestros padres, quienes siempre han sido una fuente inagotable de amor, apoyo y motivación en cada etapa de nuestras vidas. Gracias por creer en nosotros y por ser nuestro soporte incondicional en todo momento.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar profundos agradecimientos a todas las personas que de alguna manera contribuyeron al desarrollo de esta investigación. Desde la Universidad, pasando por los asesores, los participantes y todos aquellos que nos brindaron apoyo y orientación, su colaboración fue fundamental para llevar a cabo este trabajo.

Miguel Ángel y Paola Solange

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final de Tesis titulado:

REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO – 2023

Cuyo autor (es) : SOVERO QUILCA PAOLA SOLANGE
OSCATEGUI SUAREZ MIGUEL ANGEL
Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional : PSICOLOGIA
Asesor (a) : MG. JESUS MALLQUI SAUL
MG. VILLALBA LAZARO GIANCARLO

Que fue presentado con fecha: 26/06/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 07/07/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 21%.

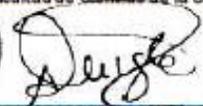
En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software una sola vez

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 26 de julio de 2023

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud



P.D. EDITH ANCO GÓMEZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 266 - D01 - FCS - UPLA2023

c.c: Andino
EAG/afp

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el bienestar psicológico, así como el manejo de emociones son temas de gran preocupación, especialmente entre los jóvenes estudiantes de Huancayo. Desafortunadamente, muchos de ellos no han mejorados las aptitudes requeridas para plantarse los desafíos de la sociedad y, además, las circunstancias culturales, sociales y geográficas en las que coexisten no siempre les permiten tener éxito.

Un claro ejemplo de lo mencionado es que según la “Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19” del Ministerio de Salud (MINSA, 2020) los hallazgos de los análisis endémicos indican que cerca de un quinto de la población que tiene más de 12 años, padece de alguna enfermedad mental. En base a la información proveniente del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023), el veinte por ciento de la población entre 12 a 17 de edad padecen desórdenes mentales y además el suicidio es la razón número 2 de defunción entre los que tienen quince a diecinueve años. Además, el 15 por ciento de la población de naciones de ingresos bajos y medios, como América Central, América del Sur y África, ha presentado algún tipo de desorden mental, lo que refleja niveles bajos de bienestar psicológico en una parte significativa de la población.

Este contexto destaca la difícil situación que muchos jóvenes y adolescentes enfrentan y muestra las pobres circunstancias de salud mental y bienestar psicológico de la sociedad. En Huancayo, Junín; De acuerdo con Hinostroza (2022) un 16% de los estudiantes de nivel superior de la localidad de Huancayo tienen puntajes bajos de bienestar psicológico. Aunque hay poca investigación sobre este tema, los problemas familiares y la delincuencia parecen estar

aumentando, lo que también se refleja en el aumento de asesinatos y suicidios. En otros países también se han observado un patrón similar, que podría deberse a la falta de bienestar emocional y habilidades de regulación. En consecuencia, el propósito de esta pesquisa es establecer la conexión entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo en el año 2023. Para cumplir con esta meta, se utilizará la perspectiva metodológica científica como enfoque general y el método hipotético-deductivo como enfoque específico de nivel correlacional. Además, se aplicará un diseño no-experimental-transversal y se seleccionará 136 alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB como muestra a través de un tipo de muestreo intencional no aleatorio.

En la presente exposición se describe con mayores detalles el esquema que ha sido seguido en la presente investigación para alcanzar su meta:

El primer apartado se enfoca en el establecimiento del problema, llevándose a cabo un análisis profundo de la situación problemática vinculada con el tema a investigar. Igualmente, se formulan los problemas específicos y generales. Asimismo, en esta sección se fundamenta la relevancia social, teórica y metodológica de la investigación y se establece el objetivo a nivel específico, así como a nivel general.

El segundo apartado de esta investigación se centra en los componentes del marco teórico, incluyendo antecedentes nacionales e internacionales relevantes para el análisis y comparación de resultados. También se incluyen las teorías que sustentan las variables de estudio para proporcionar una comprensión más profunda de estos componentes y facilitar el

análisis del trabajo de investigación. Finalmente, este capítulo incluye un pequeño marco conceptual que delimita las variables de estudio y sus dimensiones según los autores relevantes.

El tercer capítulo de este estudio se focaliza a la delimitación de hipótesis y la operacionalización de los elementos(variables). Además, se presentan las hipótesis específicas y general y se definen y operacionalizaron los conceptos y las dimensiones de las variables.

El cuarto apartado de este escrito aborda exhaustivamente la explicación y delimitación precisa de la metodología que se empleó, tanto en términos generales como específicos. Asimismo, se establece el tipo de investigación, nivel o alcance y diseño, para cumplir con los propósitos del estudio. Posteriormente, se determina la población objeto de estudio, su muestra y el tipo de muestreo necesario para la identificación del número adecuado de encuestados. También se definen las instrumentos y métodos de reclamación de datos, en este apartado se establece la técnica utilizada y los dos instrumentos de recojo de datos, como el Cuestionario de regulación emocional (ERQ-P) de Casto y Belon (2020) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) adaptada por Álvarez (2019) para el contexto nacional. Esta sección culmina con enfatizando en los principios éticos a respetar para un correcto desarrollo de la tesis.

La última sección se analizan los resultados de investigación, tanto a nivel descriptivo e inferencial, donde se realizan las pruebas de hipótesis y contraste de hipótesis, de la misma forma se analizan y discuten los resultados, también se desarrollan las conclusiones y recomendaciones, finalmente se enlistan las referencias bibliográficas y los anexos del estudio.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
CONTENIDO.....	8
CONTENIDO DE TABLAS.....	12
CONTENIDO DE FIGURAS.....	16
RESUMEN.....	17
ABSTRACT.....	18
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	19
1.2. Delimitación del problema.....	24
1.3. Formulación del problema.....	25
1.3.1. Problema general.....	25
1.3.2. Problema específico.....	25
1.4. Justificación.....	26
1.4.1. Social.....	26
1.4.2. Teórica.....	26
1.4.3. Metodológica.....	27
1.5. Objetivos.....	28

1.5.1. Objetivo general	28
1.5.2. Objetivos específicos.....	28
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	29
2.1. Antecedentes.....	29
2.1.1. Antecedentes internacionales	29
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	34
2.2. Bases teóricas o científicas.....	38
2.2.1. Regulación emocional	38
2.2.2. Bienestar psicológico.....	45
2.2.3. Regulación emocional y bienestar psicológico	48
2.3. Marco conceptual	49
2.3.1. Regulación emocional	49
2.3.2. Dimensiones de regulación emocional.....	49
2.3.3. Bienestar psicológico.....	49
2.3.4. Dimensiones de Bienestar psicológico:.....	50
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	51
3.1. Formulación de hipótesis.....	51
3.1.1. Hipótesis general	51
3.1.2. Hipótesis específica	51
3.2. Variables.....	53
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....	55

4.1. Método de investigación.....	55
4.1.1. Método general	55
4.1.2. Método específico	55
4.2. Tipo de investigación	55
4.3. Nivel de investigación	56
4.4. Diseño de la investigación.....	56
4.5. Población y muestra.....	57
4.5.1. Población	57
4.5.2. Muestra	58
4.5.3. Tipo de muestreo	58
4.5.4. Criterios de inclusión.....	58
4.5.5. Criterios de exclusión.....	59
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	59
4.6.1. Técnicas	59
4.6.2. Instrumentos	59
4.6.3. Validez de los instrumentos.....	64
4.6.4. Confiabilidad de los instrumentos	67
4.6.5. Procedimiento de recolección de datos	68
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	69
4.8. Aspectos éticos de la investigación	71
CAPÍTULO V<. RESULTADOS	74

5.1. Descripción de resultados	74
5.1.1. Resultados para regulación emocional y dimensiones	74
5.1.2. Resultados para bienestar psicológico y dimensiones	79
5.1.3. Análisis de tablas de contingencia.....	87
5.2. Contrastación de hipótesis	100
5.2.1. Prueba de normalidad	100
5.2.2. Contraste de hipótesis General	101
5.2.3. Contraste de hipótesis específica 1	102
5.2.4. Contraste de hipótesis específica 2	103
5.2.5. Contraste de hipótesis específica 3	104
5.2.6. Contraste de hipótesis específica 4	105
5.2.7. Contraste de hipótesis específica 5	106
5.2.8. Contraste de hipótesis específica 6	108
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	109
CONCLUSIONES.....	118
RECOMENDACIONES	121
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	124
ANEXOS	132
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	132
Anexo 2. Matriz de Operacionalización de variables.....	134
Anexo 3. Matriz de operacionalización de instrumentos	136

Anexo 4. Instrumentos.....	139
Anexo 5. Consentimiento informado.....	143
Anexo 6. Declaración de confidencialidad.....	145
Anexo 7. Compromiso de autoría.....	146
Anexo 8. Juicio de expertos.....	151
Anexo 9. Confiabilidad de los instrumentos	169
Anexo 10. Baremos percentiles	175
Anexo 11. Base de datos.....	178

ÍNDICE DE ABREVIATURA

AERA	: American Educational Research Association.
APA	: American Psychological Association.
NCME	: National Council on Measurement in Education.
DIRESA-J	: Dirección Regional de Salud de Junín.
MINSA	: Ministerio de Salud.
OMS	: Organización Mundial de la Salud.
UNICEF	: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
UPLA	: Universidad Peruana Los Andes.

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 <i>Población según registro de inscritos al Instituto TECSYB</i>	57
Tabla 2 <i>Juicio de expertos de los instrumentos</i>	64
Tabla 3 <i>Coeficiente V Aiken - Cuestionario de regulación emocional ERQ-P</i>	65
Tabla 4 <i>Coeficiente V Aiken - Escala de bienestar psicológico</i>	66
Tabla 5 <i>Fiabilidad de los instrumentos</i>	67
Tabla 6 <i>Escala para tamaños del efecto</i>	71
Tabla 7 <i>Porcentajes para regulación emocional</i>	74
Tabla 8 <i>Porcentajes para reevaluación cognitiva</i>	75
Tabla 9 <i>Porcentajes para supresión emocional</i>	77
Tabla 10 <i>Porcentajes para bienestar psicológico</i>	79
Tabla 11 <i>Porcentajes para autoaceptación</i>	80
Tabla 12 <i>Porcentajes para relaciones positivas</i>	81
Tabla 13 <i>Porcentajes para autonomía</i>	83
Tabla 14 <i>Porcentajes para dominio del entorno</i>	84
Tabla 15 <i>Porcentajes para crecimiento personal</i>	85
Tabla 16 <i>Porcentajes para propósito en la vida</i>	86
Tabla 17 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Bienestar psicológico</i>	88
Tabla 18 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Autoaceptación</i>	89
Tabla 19 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y relaciones positivas</i>	91
Tabla 20 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Autonomía</i>	92

Tabla 21 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Dominio del entorno</i>	94
Tabla 22 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Crecimiento personal</i>	95
Tabla 23 <i>Tabla cruzada Regulación emocional y Propósito en la vida</i>	98
Tabla 24 <i>Pruebas de normalidad</i>	100
Tabla 25 <i>Correlaciones Regulación emocional y Bienestar psicológico</i>	101
Tabla 26 <i>Correlaciones Regulación emocional y Autoaceptación</i>	102
Tabla 27 <i>Correlaciones Regulación emocional y Relaciones positivas</i>	103
Tabla 28 <i>Correlaciones Regulación emocional y Autonomía</i>	104
Tabla 29 <i>Correlaciones Regulación emocional y Dominio del entorno</i>	105
Tabla 30 <i>Correlaciones Regulación emocional y Crecimiento personal</i>	106
Tabla 31 <i>Correlaciones Regulación emocional y Propósito en la vida</i>	108

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1 <i>Prevalencia de los trastornos mentales en las regiones</i>	22
Figura 2 <i>Porcentajes para regulación emocional</i>	74
Figura 3 <i>Porcentajes para reevaluación cognitiva</i>	75
Figura 4 <i>Porcentajes para supresión emocional</i>	77
Figura 5 <i>Porcentajes para bienestar psicológico</i>	79
Figura 6 <i>Porcentajes para autoaceptación</i>	80
Figura 7 <i>Porcentajes para relaciones positivas</i>	81
Figura 8 <i>Porcentajes para autonomía</i>	83
Figura 9 <i>Porcentajes para dominio del entorno</i>	84
Figura 10 <i>Porcentajes para crecimiento personal</i>	85
Figura 11 <i>Porcentajes para propósito en la vida</i>	87
Figura 12 <i>Gráfico entre Regulación emocional y Bienestar psicológico</i>	88
Figura 13 <i>Gráfico entre Regulación emocional y Autoaceptación</i>	90
Figura 14 <i>Gráfico entre Regulación emocional y relaciones positivas</i>	91
Figura 15 <i>Gráfico entre Regulación emocional y Autonomía</i>	93
Figura 16 <i>Gráfico entre Regulación emocional y Dominio del entorno</i>	94
Figura 17 <i>Gráfico entre Regulación emocional y Crecimiento personal</i>	96
Figura 18 <i>Gráfico entre Regulación emocional y propósito en la vida</i>	98

RESUMEN

El problema que se investigó se propuso debido a los bajos niveles de bienestar psicológico observado en la población general de Huancayo, específicamente en estudiantes de educación técnica superior, es por ello que se consideró importante evaluar el nivel de regulación emocional en muestra de estudiantes de nivel superior. En este contexto, se planteó como objetivo de la investigación, identificar dicha relación y determinar si existe una correlación entre ambos componentes y sus dimensiones. Para alcanzar los objetivos planteados, se utilizó un diseño metodológico de tipo cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño no-experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 151 participantes, a quienes se les aplicaron dos cuestionarios: el "Cuestionario de regulación emocional ERQ-P" de Gross y John (2003) y la "Escala de bienestar psicológico" de Ryff (1989). Los resultados obtenidos permitieron validar la hipótesis alterna, aceptando de esta manera la existencia de una correlación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico ($Rho = .741$, $P\text{-Valor} < .05$). Asimismo, se aceptó la hipótesis de una dependencia positiva entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico, tales como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Se recomienda que se fomente la enseñanza de habilidades para la regulación emocional en el ámbito educativo para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, ya que se encontró evidencia consistente con respecto a los componentes de análisis.

Palabras clave: Regulación emocional, bienestar psicosocial, correlación, desarrollo persona, adaptación psicológica

ABSTRACT

The problem that was investigated was proposed due to the low levels of psychological well-being observed in the general population of Huancayo, specifically in students of higher technical education, which is why it was considered important to evaluate the level of emotional regulation in a sample of high-level students. superior. In this context, the objective of the research was to identify this relationship and determine if there is a correlation between both components and their dimensions. To achieve the stated objectives, a quantitative methodological design was used, with a correlational scope and a non-experimental-transversal design. The sample consisted of 151 participants, to whom two questionnaires were applied: the "ERQ-P Emotional Regulation Questionnaire" by Gross and John (2003) and the "Psychological Well-Being Scale" by Ryff (1989). The results obtained allowed us to validate the alternative hypothesis, thus accepting the existence of a significant correlation between emotional regulation and psychological well-being ($Rho = .741$, $P\text{-Value} < .05$). Likewise, the hypothesis of a positive dependence between emotional regulation and the dimensions of psychological well-being, such as self-acceptance, positive relationships, autonomy, mastery of the environment, personal growth and purpose in life, was accepted. It is recommended that the teaching of emotional regulation skills be promoted in the educational environment to improve the psychological well-being of students, since consistent evidence was found regarding the components of analysis.

Key words: Emotional regulation, psychosocial well-being, correlation, personal development, psychological adaptation.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Para Gross (1999) la regulación emocional se delimita como un proceso adaptativo del ser humano para ejercer un control emocional ante ciertas situaciones, de las cuales puede obtener resultados positivos o negativos en relación a cómo reacciona, en ese sentido se observa que muchos de los problemas individuales que la sociedad afronta se deben a esta falta de capacidad emocional y de regulación para afrontar el estrés y los problemas de un mundo más digitalizado y con problemas socioculturales que afectan principalmente a adolescente a jóvenes. Por otro lado, Ryff (1989) presenta una definición del bienestar psicológico que lo describe como el desempeño psicológico positivo en los individuos, lo cual se asocia a la experiencia positiva de las circunstancias y situaciones que experimenta, entonces, teniendo en cuenta este concepto se llega al argumento de que la correcta regulación emocional en las personas permitirá que estas lleven a cabo un proceso adaptativo positivo del cual obtenga experiencias positivas de su día a día y por lo tanto esto se vea reflejado en un elevado grado de bienestar mental o psicológico.

Según la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) se reportó a un alcance global que aproximadamente mil millones de individuos, incluyendo alrededor del 14% de los jóvenes del mundo, padecen algún tipo de trastorno psicológico. Los casos de suicidio representan más del 1% de todas las muertes, y más del 58% de ellos ocurren en personas menores de 50 años. Además, estas enfermedades de la mente

presentan la causa más relevante de problemas socio personales, y son las causas más determinantes del aumento de la mortalidad de la población. Los individuos que padecen trastornos mentales complicados tienen una esperanza de vida que oscila entre 10 y 20 años menos que la de la población general, debido en gran medida a enfermedades que podrían prevenirse. Las diferencias económicas y sociales, las emergencias de salud pública, los conflictos bélicos y problema ambientales son algunos de los motores que alimentan el desarrollo de problemas de la mente en la población mundial.

Sin embargo, dichos factores tienen algo en común aparte de estar asociados a los trastornos psicológicos, y es que estos factores vulneran la integridad del individuo y ocasionan dificultades para la regulación emocional, de modo que predispone a la expresión de comportamientos desadaptativos, los cuales influyen sobre el bienestar psicológico de los individuos, ya que por su propia condición experimentan situaciones poco satisfactorias, entonces, los trastornos se caracterizan por presentar desregulación emocional que afecta el bienestar mental/psicológico en el individuo (Gross, 1999; Ryff, 1989).

Teniendo en cuenta lo expuesto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) ha observado un alarmante aumento en las cifras de autolesiones, ansiedad y suicidio en la población infanto-juvenil a nivel mundial. Los datos más recientes indican que un 20% de los jóvenes en la etapa adolescente padecen patologías de la mente, siendo el suicidio la segunda razón de mortalidad en adolescentes/jóvenes edades entre los 15 y 19. Asimismo, se ha registrado que un quince por ciento de los habitantes de países con recursos bajos y medios, como algunos países de Centroamérica, Sudamérica y África, han experimentado algún tipo de trastorno mental.

Según el informe “*World mental health report*”, de la OMS (2022) antes de la pandemia, únicamente una minoría de individuos tenía la posibilidad de obtener servicios de salud mental de buena calidad y a precios accesibles. Tal como se llega a observar en la Figura 1 en América existe un 15.6% de la población con problemas o desórdenes mentales, lo que refleja

sus bajos niveles de bienestar psicológico. Cuando se trata de la depresión, solamente un tercio de las personas que la padecen recibe tratamiento, y se ha calculado que el nivel mínimo de tratamiento apropiado fluctúa entre el 23 por ciento en naciones con altos ingresos y el 3% en naciones con rentas bajas y medias bajas. Por esta razón, es esencial tener en consideración que el bienestar psicológico es un aspecto crucial de la salud que no debe ser subestimado, especialmente en situaciones como las que estamos atravesando, tal como se observa en la Figura 1.

Figura 1

Prevalencia de los trastornos mentales en las regiones



Nota. Gráfico de porcentaje de la población con desórdenes mentales por regiones, extraído a partir del Informe mundial sobre salud mental – 2022.

En cuanto al Perú, se realizó un análisis en jóvenes universitarios de Lima, el cual demostró que los estudiantes puntuaron con una media de 2.3 para la variable de dificultades de regulación emocional, lo cual significa que en la muestra investigada existe una manifestación moderada de dificultades de regulación emocional, sin embargo, los futuros galenos tenían mayor puntajes que los estudiantes de psicología, esto podría significar que cuanto menos información tengan los individuos sobre la regulación emocional mayores dificultades experimentarán terminando, lo cual los conducirá a una afección de su propio bienestar (Ypanaqué, 2020).

En lo que contempla el departamento de Junín no se llegaron a identificar datos estadísticos sobre regulación emocional y bienestar psicológico, sin embargo, existen algunas investigaciones realizadas en algunos estratos de la población de este departamento, como la tesis de Hinostroza (2022) que realizó una tesis en la que se identificaron niveles normales de bienestar psicológico en el 80% de los alumnos de nivel superior la ciudad de Huancayo, asimismo, reportó que sólo un 4% experimentaba niveles altos y 16% niveles bajos, en este sentido, esto significa que un gran porcentaje de estudiantes no se siente a gusto con sus experiencias y experimenta malestar, sin embargo, no se sabe cuáles factores se encuentran asociados a dicha experiencia poco saludable, entonces, estos resultados son alarmantes, ya que existe la posibilidad de que se puedan repetir en otras instituciones de la localidad, conduciendo a pensar que el problema de que los jóvenes no tienen una correcta regulación emocional es latente y que su análisis es necesario para una mejor identificación de la situación actual del bienestar psicológico de los jóvenes huancaínos y de Junín.

En otra instancia, la Dirección Regional de Salud de Junín (DIRESA-JUNIN, 2023) impulsó la implementación de talleres con horarios flexibles y en línea, teniendo como meta impulsar la atención integral de salud de los individuos, además, se busca fomentar los estilos de vida saludables, igualdad de género, regulación emocional, gestión de estrés, depresión y crisis de ansiedad; dentro del programa se contó con clases de educación emocional, para contribuir con la comprensión y control de emociones, además, de promover el desarrollo habilidades sociales, no obstante, el programa logró un seis por ciento de la cobertura anual, alcanzando a favorecer a 4 mil 995 jóvenes, cifra importante, pero no suficiente. Esto refuerza lo necesario que es investigar la correspondencia entre la regulación emocional y el bienestar psicológico y mejorar la calidad de convivencia de los jóvenes de la ciudad.

En base a estos datos es que se llegó a delimitar como dificultad principal ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?, para de este modo llegar a corregir las condiciones

de desarrollo y las aptitudes emocionales de la mencionada población.

1.2. Delimitación del problema

Delimitación Temporal: Se estableció como tiempo del estudio a lo largo de un lapso de cinco meses, que se comprendió entre los periodos de febrero del 2023 y junio del mismo año.

Delimitación Espacial: El estudio se ejecutó en el Instituto Superior Tecnológico "TECSYB", ubicado en la Calle Real N°180, del distrito y provincia de Huancayo, del departamento de Junín, Perú.

Delimitación Teórica: Las bases teóricas del presente proyecto se fundamentaron en la búsqueda de establecer una correlación entre la regulación emocional determinada por Gross y John (2003) como la capacidad para moderar la expresión de las emociones, y el bienestar psicológico definido por Ryff (1989) como el funcionamiento psicológico positivo asociado a las experiencias positivas. Además, se persigue el objetivo de suministrar datos significativos acerca de cómo la regulación emocional y el bienestar psicológico se relacionan una a la otra, lo cual podría ser de gran importancia para el crecimiento personal, el impulso de la salud psicológica y sentar las bases para futuros estudios en este ámbito.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?

1.3.2. Problema específico

- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión relaciones positivas en

estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?

- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

Este estudio tuvo un impacto positivo en diferentes ámbitos de la sociedad, ya que permitió la validación de instrumentos para la gestión del comportamiento y el fomento del bienestar psicológico en un contexto específico del país. Esto conduce a solucionar de manera más segura los retos académicos, sociales y profesionales que puedan surgir. Además, también benefició a los investigadores y a las instituciones involucradas en el proceso, permitiendo profundizar en el conocimiento sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico, lo que a su vez tiene implicaciones para el cuidado de la salud psicológica de alumnos del instituto. Por otro lado, los institutos tecnológicos pueden utilizar los resultados para mejorar sus programas de formación y ofrecer a los estudiantes herramientas más efectivas para el manejo de sus emociones. En cuanto a la Universidad Peruana Los Andes, esta investigación beneficia en el aspecto del fortalecimiento de las líneas de investigación, ya que, al considerar variables poco exploradas, generando una mejor comprensión de los fenómenos, impulsando nuevos estudios en materia de salud mental. Asimismo, los hallazgos podrían emplearse para la creación de planes de gobierno orientados a mejorar la salud mental y el bienestar en alumnos pertenecientes a instituciones tecnológicas y en la sociedad en general.

1.4.2. Teórica

Basándose en el enfoque de la regulación emocional y el bienestar psicológico de Gross y John (2003) y Ryff (1989) la indagación se justifica en el análisis y exploración de las variables y como estas se asocian, ya que dichos constructos poseen injerencia en el éxito profesional y personal de los estudiantes de las instituciones técnicas superiores. Además, es importante señalar que la selección de la muestra se realizó mediante un enfoque probabilístico, los resultados obtenidos en esta investigación pueden generalizarse a contextos sociodemográficos similares a la población intervenida, como otras instituciones técnicas superior de la ciudad de Huancayo, permitiendo llenar vacíos teóricos en la literatura actual sobre el papel de la regulación emocional y el bienestar psicológico, ya que al ser constructos poco indagados se presume que su relación contribuye con la mejora del bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades académicas y sociales en un contexto regional. Finalmente, este estudio contribuye al conocimiento teórico actual en el ámbito de la psicología, proporcionando un cimiento académico para el desarrollo de intervenciones, programas, talleres y políticas, orientadas a impulsar el nivel de la salud mental y el bienestar psicológico en instituciones técnico superiores.

1.4.3. Metodológica

Esta estudio utilizó un enfoque cuantitativo para explorar cómo la regulación emocional se correlaciona con el bienestar psicológico en el instituto TECSYB de la ciudad de Huancayo, para ello, se utilizarán el “Cuestionario de regulación emocional ERQ-P” de Gross y John (2003) y la “Escala de bienestar psicológico” de Ryff (1989). Además, estos instrumentos fueron evaluados por pruebas de validez de contenido empelando la técnica del criterio de jueces, con el propósito de tener garantizada la confiabilidad de los resultados, para su uso en otros estudios en la región.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.
- Señalar la relación entre regulación emocional y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.
- Indicar la relación entre regulación emocional y la dimensión autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.
- Identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.
- Señalar la relación entre regulación emocional y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.
- Indicar la relación entre regulación emocional y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Syahirah et al. (2022) en su estudio *“Correlación entre la regulación emocional y el bienestar mental entre estudiantes universitarios durante COVID-19”* con el propósito de investigar cómo la regulación emocional interviene en el bienestar mental de los estudiantes universitarios, en particular durante la pandemia, se empleó un estudio transversal cuantitativo con un diseño causal, que contó con un total de 478 participantes. Los datos se recolectaron mediante el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala Breve de Bienestar Mental Warwick-Edimburgo (SWEMBS). Se distinguió una diferencia significativa en la supresión de la expresividad (subescala del ERQ) en relación al bienestar mental entre los estudiantes de medicina y aquellos que no estudiaban medicina ($p < 0,003$, $p < 0,01$), respectivamente. Se estableció una conexión directa entre la dimensión de reevaluación de la cognición (subescala del ERQ) y el bienestar mental ($r = 0,45$, $p < 0,001$), mientras que la supresión expresiva no presentó correlación significativa. Además, el análisis de regresión mostró que la reevaluación cognitiva podía predecir el bienestar mental de los alumnos universitarios ($Beta = 2,11$, $p < 0,001$), teniendo estos resultados en cuenta se determina la prevalencia de un grado de asociación entre las variables, lo que demuestra que la modificación de la manera en que se concibe una determinada circunstancia puede ayudar a mejorar el bienestar mental de los participantes.

Llerena et al. (2022) en su estudio “*Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022*”, con el fin de examinar cómo se regulan las emociones y cómo influyen en el bienestar psicológico de un conjunto de 197 participantes, se adoptó un método cuantitativo con un enfoque metodológico de tipo documental, bibliográfico y no-experimental, de alcance descriptivo. Se llevó a ejecución el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), por otra parte, para medir el bienestar psicológico se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los hallazgos demostraron una prevalencia de niveles bajos de bienestar psicológico en el (61.9 por ciento) de la muestra, mientras que el (34 por ciento) presentó niveles moderados, y solo el (3 por ciento) y 1% exhibieron niveles altos y muy altos, respectivamente. Para el componente de regulación emocional se pudo observar que los alumnos usaban con frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva, lo cual resultó en un alto grado de utilización del 58,4%. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes (63,5%) dependían de la aptitud para suprimir sus emociones, como la forma más necesaria para inhibir sus emociones. Con base en esta información, se llegó a la conclusión de que la población estudiada solía recurrir a técnicas de regulación a fin de mejorar su bienestar psicológico.

Según Tasneem y Panwa (2022) en Bangaluru – India, emprendieron una investigación denominada “*Regulación Emocional y Bienestar Psicológico como Contribuyentes al Mindfulness en Estudiantes de Grado*”, publicada en la Human Arenas, se ejecutó con el fin de evaluar el nivel de control emocional, el bienestar psicológico y la atención plena entre los estudiantes de pregrado. Para este propósito, se adoptó una metodología de investigación correlacional, en una muestra de 104 participantes de pregrado. Se suministraron instrumentos estandarizados como el “Cuestionario de regulación de las emociones” de Gross y John, “Escala de bienestar psicológico” de Davies, el “Inventario de atención plena de Friburgo”. Los resultados de las estadísticas de correlación revelaron que el control emocional ($r = 0,27$; $p < 0,01$) y bienestar psicológico ($r = 0,21$; $p < 0,01$) son los correlatos positivos y significativos de

la atención plena. Asimismo, los hallazgos numéricos encontrados con la prueba de regresión validan que el control de emociones y el bienestar mental son los elementos que predicen significativamente la atención plena, y que en conjunto contribuyen al 11% de la variabilidad en esta habilidad. Esta información resalta la relevancia de considerar los aspectos psicológicos, como el control emocional y el bienestar psicológico, al fomentar la atención plena en la población universitaria. Abordar estos factores podría potenciar los efectos positivos en su salud mental y en sus resultados académicos.

Dai et al. (2021) en Suzho y Wuhan - China, realizaron una investigación titulada “*La influencia de la pandemia de COVID-19 en la salud física: salud psicológica, actividad física y bienestar general: el papel mediador de la regulación emocional*”, publicada en la revista Front Psychol, teniendo como fin identificar los efectos del coronavirus y las acciones de aislamiento en la condición física, la salud mental y el bienestar en global. Además, se exploró el papel de la regulación de emociones como mediador en este proceso. Para ello se desarrolló con carácter no-experimental, causal y un diseño cuantitativo, que involucró un tamaño muestral de 2,200 participantes. Asimismo, para recopilar las observaciones, se aplicaron instrumentos diseñados específicamente para el estudio como la Escala de Salud física, salud mental, actividad física y bienestar general. Los resultados indicaron que el HP estuvo significativamente y negativamente relacionado con la salud física ($\beta = -.157$, $t = 9,444$, $p < .001$), también se identificó una relación inversa entre el PsH y el OW ($\beta = -.080$, $t = 5,261$, $p < .001$). En conclusión, las medidas de confinamiento incidieron de forma significativa en la HP, PsH y OW de la gente de China, demostrando que el estrés y el aislamiento producen problemas de depresión, malestar mental y físico.

Harvey et al. (2021) en su estudio “*Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios*” con el propósito de determinar la presencia de correlación entre el bienestar psicológico y las distintas estrategias de afrontamiento en respuesta a los efectos de la cuarentena por coronavirus. Fue realizado un análisis de carácter

cuantitativo, sin experimentación, con un método descriptivo, de carácter correlacional y transeccional. Se tomó como muestra a 201 individuos que estaban cursando estudios universitarios en la región del suroccidente colombiano. Se emplearon dos herramientas de medición para recopilar información: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). De las pruebas se llegó a evidenciar que prevalece una asociación positiva entre los componentes de análisis (BP de Ryff y EEC-M) con un ($Rho = 0.315, p < .05$), específicamente en las dimensiones de solución de problemas ($Rho = 0.315, p < .05$), Ayuda social ($Rho = 0.254, p < .05$), religión ($Rho = 0.145, p < .05$), la dimensión evitación cognitiva ($Rho = 0.255, p < .05$), el componente reevaluación positiva ($Rho = 0.363, p < .05$) y la dimensión negación ($Rho = 0.166, p < .05$). Estos resultados sugieren que estas dimensiones son eficaces para reducir el malestar psicológico y problemas como depresión o ansiedad en estudiantes universitarios.

Según Khalil et al. (2020) en Mar del Plata – Argentina, desarrollaron una investigación titulada *“Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”*, publicado en Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos, concibió como propósito estudiar las secuelas de las dificultades de regulación emocional sobre el bienestar psicológico. Mediante una metodología cuantitativa correlacional-causal, que contó con 127 estudiantes como muestra de los cuales 83.5% eran mujeres y 16.5% varones; edad: $M=24.21$; $DE= 3.86$, a quienes se les administró instrumentos como la “Escala de Dificultades de Regulación Emocional” y la “Escala de Bienestar Psicológico”. Los hallazgos indicaron la prevalencia de una correlación entre la dimensión complicaciones en el control de las emociones y bienestar psicológico ($Rho = -.41$; $P\text{-Valor} = .05$), también se percibió una correspondencia estadística entre la dimensión claridad emocional y el bienestar psicológico ($Rho = -.43$; $P\text{-Valor} = .05$), además se encontró una correspondencia entre la aceptación emocional y el bienestar psicológico ($Rho = -.49$; $P\text{-Valor} = .05$), por último se encontró una correspondencia estadística entre la variable regulación emocional y la variable bienestar psicológico ($Rho = -$

.62; P-Valor = .05), poniendo de manifiesto que cuando existen menos problemas de regulación emocional, más elevadas son sus características de bienestar, por lo que en ese sentido los la investigación evidencia la trascendencia de promover la regulación emocional en los alumnos universitarios para mejorar su bienestar mental.

Katana et al. (2019) en Zurich – Alemania, llevo a cabo una investigación titulada titulada “*Regulación Emocional, Bienestar Subjetivo y Estrés Percibido en el Cotidiano de Enfermeras Geriátricas*”, publicado en la revista *Frontiers in Psychology*, se tuvo como finalidad estudiar la correspondencia entre las habilidades de regulación emocional y el bienestar subjetivo y el estrés percibido diariamente, mediante un enfoque de alcance relacional y de tipo cuantitativo, con una muestra de 89 profesionales, a los cuales se les administró instrumentos como el “Cuestionario de regulación emocional” de Gross y John, la “Escala de Bienestar Subjetivo Diario” de Diener y la “Escala de Estrés diario percibido” de Bolger y Laurenceau. Se consiguieron resultados significativos ($p < 0,05$) en la correlación entre la reevaluación diaria de sentimientos positivos y el afecto negativo ($\beta = -0,09$, $SE = 0,03$) y el afecto positivo ($\beta = 0,09$, $SE = 0,03$) y bienestar cognitivo ($\beta = 0,09$, $SE = 0,03$). Por otro lado, se encontró una dependencia ($p < 0,001$) entre la supresión diaria de emociones positivas y el afecto positivo ($\beta = -0,11$, $SE = 0,02$) y el bienestar cognitivo ($\beta = -0,12$, $SE = 0,02$), y una relación positiva con el afecto negativo ($\beta = 0,10$, $SE = 0,02$). No se encontró una correspondencia estadística entre la reevaluación o la inhibición de emociones negativas y ningún indicador de bienestar subjetivo, es en base a estos datos, se establece la interdependencia entre algunas estrategias de regulación emocional y el bienestar de los aspectos subjetivos percibido en enfermeras geriátricas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Aponte (2022) en Tumbes – Perú, emprendió una investigación denominada “*Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Institución Educativa Isaac*”

Newton", presentado a la Universidad Nacional de Tumbes para conseguir el título de psicólogo, concibió como fin examinar la correlación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. Con una metodología cuantitativa y descriptivo-correlacional, utilizando un tamaño de muestra de 108 participantes. Para evaluar los resultados se utilizaron dos herramientas: el "Cuestionario de Autocontrol Emocional" y la "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff". Los hallazgos indican que hay una conexión baja entre las variables estudiadas ($Rho = .355$; p -valor $< .001$). El 75% de los jóvenes exhibieron un bajo nivel de control emocional, mientras que solo el cuatro por ciento de los colaboradores se ubicaron con puntajes elevados. Además, el 72% de los alumnos hombres y el 78% de las estudiantes femeninas se encontraron en el nivel bajo de control emocional. Por ellos se llega a concluir que la muestra de estudio tiene niveles de bienestar moderados.

Barahona (2022) en su investigación denominada "*Claridad del autoconcepto y regulación emocional en colaboradores de empresas privadas de Lima durante pandemia COVID-19*" se enfocó en analizar la correspondencia entre la claridad del autoconcepto y las estrategias de regulación emocional. La investigación se realizó utilizando una metodología explicativa, comparativa y no experimental, con 170 participantes como muestra. Para la recopilación de observaciones, se usaron las adaptaciones a Perú de la Escala de Claridad del Autoconcepto (SCCS) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P). Los resultados del estudio mostraron una correlación inversa entre la claridad del autoconcepto y la reevaluación cognitiva ($P > 0.05$; $Rho = -.044$). Asimismo, se encontró una interdependencia negativa entre la claridad del autoconcepto y la supresión, que resultó significativa ($P < 0.05$; $Rho = -.283$) en base a esto se puede afirmar que la claridad del autoconcepto no es el factor principal que influye en las técnicas de regulación emocional, sino que hay otros factores que también tienen influencia en este proceso.

Roque (2021) en Lima – Perú, desarrolló un trabajo de investigación titulado "*Claridad del Autoconcepto y Regulación Emocional en colaboradores de empresas privadas de Lima*

durante pandemia”, exhibido en la Universidad San Martín de Porres para acceder a la licenciatura en psicología, tenía como propósito identificar la interdependencia entre la comprensión del autoconcepto y las tácticas de control emocional. Con una metodología de nivel correlacional, diseño comparativo y no experimental, a partir de 170 personas como muestra, se emplearon 2 instrumentos adaptados a Perú, la “Escala de Comprensión del Autoconcepto (SCCS)” y el “Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P)” Los hallazgos revelaron que prevalece una conexión inversa entre la Comprensión del autoconcepto y la Revaloración cognitiva que carece de importancia estadística ($P > .05$; Spearman: $-.044$). En otra instancia, se identificó una correlación baja y desfavorable entre C.A. y Ocultamiento con un ($P < .05$; Spearman: $-.283$). Esto sugiere que la Comprensión del Autoconcepto no es el principal constituyente de las tácticas de Control Emocional, sino que puede estar influenciado por factores adicionales. Además, el análisis también indica que hay una disparidad de género en cuanto a la Comprensión del Autoconcepto, siendo los hombres quienes la poseen en mayor medida que las mujeres. Esto sugiere que hay mecanismos situacionales que influyen en el bienestar emocional de las personas.

Ruiz (2021) en Trujillo – Perú, desarrolló un estudio titulado “*Salud mental positiva y autorregulación emocional en internos de psicología de una universidad privada de Trujillo*”, presentado a la Universidad privada del Norte para optar por la licenciatura de la carrera de psicología, con el propósito fundamental de estudiar la conexión entre la salud mental y la autorregulación de emociones en estudiantes. En cuanto a la metodología, este estudio siguió un análisis cuantitativo, además de un nivel correlacional y no-experimental. Se utilizó un total de 57 participantes como muestra. Se emplearon dos instrumentos para recolectar los datos, el “Cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluich” y el “Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (EQRP)”. Los resultados mostraron la Salud Mental se corresponde negativamente con la supresión ($Rho = -.41$). De igual forma, se determinó que la Autonomía presentó una

correlación de $Rho = -.09$ con Reevaluación Cognitiva y de $Rho = -.30$ con Supresión emocional. así mismo, en términos generales se encontró que la Autorregulación Emocional guarda una dependencia positiva con la salud mental, es decir ($Rho = .24$), lo hallado evidencia la relevancia de la regulación emocional en la salud mental de la población estudiada.

Advíncula (2018) en Lima – Perú, desarrollaron una indagación titulada “*Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*”, presentado a la Pontificia Universidad Católica del Perú para conseguir la licenciatura en psicología. Se tuvo como finalidad explorar la dependencia de las tácticas de control emocional y el bienestar psicológico, de estudiantes. Se hizo uso de un método con diseño correlacional, de no experimenta, cuantitativo, se llegó a emplear un total de 101 participantes como muestra; a quienes se le suministro la adaptación peruana del “Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP)” y la

“Escala de bienestar psicológico de Ryff”. Los hallazgos pusieron de manifiesto la existencia de correspondencias entre el bienestar psicológico y la Reevaluación Cognitiva ($Rho = .26$ p-valor $<.05$), de la misma forma con el bienestar psicológico y la Supresión ($Rho = -.23$; p-valor $<.05$). Asimismo, se encontraron asociaciones entre los componentes de regulación emocional, es decir, la Reevaluación y la Supresión, y las relaciones positivas ($R = .21$, $S = -.21$), la autoaceptación ($R = .24$, $S = -.15$), la autonomía ($R = -.03$, $S = -.19$), el propósito en la vida ($R = -.27$, $S = -.19$) y el crecimiento personal ($R = .24$, $S = -.25$). Por lo tanto, se puede evidenciar que en la población de análisis no es muy fundamental que los estudiantes desarrollen habilidades de autorregulación emocional para manejar sus emociones, y que posiblemente existen otras formas que les permitan sentirse bien emocional y psicológicamente.

2.2. Bases teóricas o científicas

2.2.1. Regulación emocional

2.2.1.1. Conceptualización del término regulación emocional

La gestión emocional alude al procedimiento de alterar las sensaciones y afectos de una

persona; este proceso de modificación se logra mediante el empleo intencional de diferentes factores vinculados a la experiencia emotiva. De igual manera, ayuda a discernir lo adecuado o inadecuado en un escenario específico, lo que admite a un individuo atenuar el gasto de energía que en ocasiones se consume de manera superflua, con el propósito de enfocarse en las metas deseadas (Khalil et al. 2020).

La capacidad de experimentar emociones es una habilidad innata en todos los individuos, no obstante, cuando resulta complicado reconocer y expresarlas, surge un padecimiento denominado alexitimia. Esta condición se manifiesta a través de la dificultad para reconocer, utilizar y expresar los sentimientos, la dificultad para localizar sensaciones físicas asociadas a las emociones y una comunicación verbal inflexible acompañada de un bajo grado de movimiento facial y corporal (Fernández, 2011).

Fernández (2011) ha establecido en distintos análisis que subsiste una correspondencia positiva entre la percepción de las emociones y la habilidad de autorregularse. Se ha evidenciado que aquellos que presentan un alto nivel de conciencia emocional y control emocional, tienden a ser individuos honestos y auténticos, ya que se sienten cómodos hablando sin restricciones sobre sus sentimientos, tienen la aptitud de distinguir las señales internas que experimentan, identificar sus emociones y poseer principios definidos que rigen su comportamiento.

Es importante contar con la facultad de regular las emociones para poder contraponerse a las circunstancias estresantes del día a día de manera consciente y resistente. Si no se tiene esta habilidad, aumenta el riesgo de que los jóvenes padezcan trastornos depresivos, ansiedad, dificultades conductuales y un desempeño deficiente en sus tareas diarias. Por lo tanto, resulta fundamental desarrollar la competencia emocional para poder adaptarse de manera efectiva a las condiciones que se presenten en la vida (Santoya et al. 2018).

2.2.1.2 Emociones

Para Khalil et al. (2020) concibe las emociones como respuestas emotivas que salen en reacción a situaciones evaluadas como significativas, como pueden ser amenazas, peligros o contextos

sociales. Estas respuestas emocionales son una forma de satisfacer las exigencias del entorno o el contexto en el que se encuentran, mientras que para Jiménez-Jiménez (2018) la emoción representa una compleja situación funcional en el cuerpo humano que implica la activación coordinada de sistemas ejecutores hormonales, viscerales y musculares específicos, así como estados concomitantes y percepciones subjetivas asociadas. En otras palabras, la emoción se refiere a un proceso complejo que implica una serie de cambios fisiológicos y psicológicos en respuesta a estímulos relevantes.

2.2.1.3. Autorregulación de las emociones

Santoya et al. (2018) las emociones son reguladas empleando dos procesos: reevaluación cognitiva y supresión. La reevaluación cognitiva es una técnica que tiene como objetivo alterar el proceso de generación de emociones con el fin de producir cambios en el estado afectivo, enfocándose en los pasos que conducen a la respuesta emocional. Por su parte, la supresión emocional se enfoca en modificar el comportamiento en lugar de las emociones en sí, al implicar la inhibición de la expresión de respuestas emocionales. Posteriormente, estos autores identificaron que el proceso de regulación emocional se desarrolla de manera cíclica; es decir, se efectúa en un determinado lapso de tiempo, en el que la emoción comienza con una situación, la cual requiere de una ponderación que resulta en una respuesta. Asimismo, se hace mención a que la regulación emocional inicia con la forma en que el individuo reconoce el mundo de forma interna o externa, junto con una valoración y una acción que estén en concordancia con el fin perseguido. En base a esto es que establecen la existencia de 3 fases en la que la selección o modificación de situación, la modificación atencional, modificación de evaluación y la supresión de expresividad llegan a desarrollarse de forma cíclica:

- **Identificación:** fase en la que tras un examen de consciencia se toma la determinación de llevar a cabo o no el ajuste emocional.
- **Selección:** se refiere a la selección de tácticas, en este período pueden brotar problemas de control, dado que los resultados dependerán de la táctica empleada.

- **Implementación:** implica el arranque de la táctica escogida.

2.2.1.4. Modelos teóricos de regulación emocional

El modelo procesal de regulación emocional

De acuerdo con Gross (1999) considera que se trata de los procedimientos que permiten a las personas influir en sus sentimientos, para después reconocerlos y manifestarlos. Propuesto por Gross, el modelo del proceso de control en la generación de emociones consta de cuatro elementos: la situación relevante para la persona, la aparición de procesos de atención enfocados en la situación, la reflexión sobre ella y, finalmente, la respuesta emocional.

Según el modelo propuesto, la evaluación de la regulación emocional se basa en la forma en que se aplican las tácticas de regulación en la formación de los sentimientos. El proceso de concepción de emociones se compone de varias etapas: contexto, atención, comprensión y reacción. Asimismo, se han identificado dos tipos de estrategias de regulación emocional: la regulación centrada en la fuente de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional (Hervás & Moral, 2017).

Se procede a detallar las características de los 4 componentes de la regulación emocional, basándose en lo mencionado anteriormente:

- **Selección de la situación:** Cada persona puede seleccionar estar expuesta a ciertos contextos, con base en los resultados buenos o malos que estos puedan acarrear. Cuando estas emociones son desfavorables el individuo obtiene una lección que le servirá de beneficio, de tal manera que evitará involucrarse en condiciones poco favorables. Por otra parte, cuando las vivencias son positivas, ayudarán a preservar y optimizar el bienestar emocional de la persona (Hervás & Moral, 2017).
- **Modificación de la situación:** Sin importar la condición en la que uno se encuentre, es posible alterar ciertos componentes, ya sea a través de la ejecución de acciones o por

una falta de dedicación (Hervás & Moral, 2017)..

- **Modulación de la atención:** La alteración en el enfoque de atención intenta modificar la reacción emocional a la que se llega mediante los estímulos. Esta aptitud puede ser entrenada consiguiendo así la formación de medios de administración emocional, con un nivel de autonomía del proceso (Hervás & Moral, 2017).
- **Cambio cognitivo:** La interpretación de la situación es una de las principales causas de la respuesta emocional, y se busca ajustarla a través de una alteración en la comprensión o la reevaluación cognitiva. Uno de los procesos cognitivos que se utiliza con este fin es la reconsideración cognitiva, la cual ofrece una herramienta útil para obtener diversos beneficios psicológicos que influyen en la respuesta emocional. Es así que es posible modificar la experiencia emocional, la manifestación del comportamiento o la respuesta fisiológica al actuar sobre cada aspecto de la emoción generada. (Hervás & Moral, 2017).

Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional

La supresión instantánea de las respuestas emocionales no logrará reducir su impacto, sino que es necesaria una estrategia consciente de crecimiento y entendimiento emocional. Este proceso se denomina procesamiento emocional, el cual consiste en la disminución gradual de las alteraciones emocionales hasta que se integran de manera tal que otras acciones y vivencias pueden suceder sin interrupciones. Esto implica que el manejo de las emociones permite absorber y guiar una respuesta emocional, la cual, en ciertas ocasiones, debido a su intensidad u otras causas, puede generar obstáculos en la vida del sujeto. Existen técnicas de carácter cognitivo y conductual, las primeras requieren una actividad intelectual (alterar el pensamiento a uno que no origine ansiedad), por su parte las maniobras conjunto 2 precisan una labor concreta como suprimir la situación o conseguir la serenidad (De los Santos, 2022).

En base a esto De los Santos (2022) establece 5 tipos de estrategia de regulación que se explican a continuación:

- **Selección de la situación:** Seleccionar adecuadamente las circunstancias en las que uno se halla puede prevenir el peligro, lo que disminuye la probabilidad de experimentar ciertas emociones y conduce a transformaciones favorables y beneficiosas, lo que hace que el coexistir de la población sea satisfactoria y significativa. Empero, la elección de determinados contextos puede ser perjudicial cuando se utiliza constantemente la estrategia de evitar, lo que limita la experiencia de la vida y priva a las personas de aprender y avanzar (De los Santos, 2022).
- **Modificación de la situación:** Cambiar directamente los contextos, con el objetivo de transformar el efecto emocional, ya que la manifestación de los sentimientos puede tener influencia sobre los demás, es viable utilizar este proceso de forma instrumental para modificar los entornos y las intervenciones sociales vividas como fastidiosas u hostiles (De los Santos, 2022).
- **Despliegue de la atención:** Cuando un sujeto se enfrenta en una circunstancia, en lugar de escapar, este puede regular sus sentimientos enfocándose en algo distinto, interno o externo. Además, la distracción puede aliviar el deseo de satisfacción rápida cuando es apropiado. Por otro lado, cuando las emociones son muy fuertes, las personas suelen optar por la distracción antes que utilizar otras técnicas como la reevaluación que, en el momento, frente a emociones fuertes, llegan a ser menos eficaces (De los Santos, 2022).
- **Cambio cognitivo:** La técnica del cambio cognitivo procura modificar de manera intencional la percepción y el significado que una persona le da a una situación, con el fin de moldear sus experiencias y provocar diversas emociones. La estrategia más estudiada dentro del cambio cognitivo es la reevaluación, la cual tiene la capacidad de acrecentar o limitar tanto las emociones malas como las positivas, aliviando el malestar emocional y fomentando una mayor disposición para alcanzar objetivos y metas (De los Santos, 2022).

- **Modulación de la respuesta:** La modificación de los propios sentimientos o manifestaciones es un proceso en el que las personas buscan influir directamente en ellos, ya sea en su aspecto práctico, comportamental o fisiológico. Para ello, se pueden utilizar técnicas como el ejercicio muscular y la meditación mediante técnicas de respiración. No obstante, cuando este patrón se vuelve generalizado o demasiado rígido, puede resultar complicado eliminar la expresión facial como emocional. o concentrarse en la emoción para liberarla de manera súbita o en momentos inapropiados (De los Santos, 2022)

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Conceptualización de bienestar psicológico

Para Acuña-Rodríguez et al. (2021) el concepto de Bienestar Psicológico tuvo su origen en los Estados Unidos, Debido al aumento del desarrollo de las sociedades industriales y la preocupación por los niveles de vida. En un principio, se vinculaba con la apariencia física, el intelecto y los aspectos económicos, pero hoy en día se sabe que el Bienestar Psicológico no es solo el resultado de estos componentes, sino por igual de las conductas saludables y la perspectiva individual. Por su parte Ford y Gross (2019) afirman que el bienestar psicológico se estructura de elementos sociales, personales y psíquicos, así como de actos de salud que alientan a la gente a tomar medidas benéficas. La forma en que las personas enfrentan los desafíos diarios, encuentra soluciones, reflexionan sobre ellos y dan un sentido más amplio a la vida está estrechamente relacionada con su bienestar mental. La base de los modelos modernos de psicología optimista es el bienestar mental, que se entiende como el fortalecimiento de habilidades y el progreso personal cuando un individuo muestra signos de un rendimiento positivo. De esta manera, actualmente se considera que el bienestar mental es fundamental para

lograr un desempeño satisfactorio en diferentes ámbitos de la vida. (Acuña-Rodríguez et al.

2021).

2.2.2.2. Modelo de bienestar psicológico de Ryff

En este enfoque presenta una metodología multidimensional para evaluar el bienestar psicológico, constituida por 6 facetas. Estas dimensiones permiten determinar el estado general del individuo, pudiendo mostrar mayores fortalezas en algunas áreas comparadas con otras. El equilibrio de esto se basa en una vista global del bienestar psicológico (Diaz et al. 2006).

Yubero et al. (2007) mencionan que la gente, a pesar de sus limitantes, debe estar conformes y felices consigo mismo, aceptándose como es, creando interacciones sociales fiables, relaciones saludables, alcanzando sus metas y satisfaciendo sus requerimientos, usando su entorno para aprovecharlo, además necesitan tener una fuerza propia y generar sus propias opiniones, alcanzando de esta forma la autonomía, con la intención de darle un significado a todo lo que llevan a cabo en la vida (objetivo/propósito vital), para esto, el desarrollo al máximo de sus talentos y habilidades será determinante (desarrollo personal).

- **Autoaceptación:** Llamada también aceptación propia, proviene del individuo que reconoce sus actos pasados y comienza a asentarse en el presente basado en sus experiencias. Esto significa entender y aceptar sus debilidades, fortalezas y cada uno de los elementos que componen su carácter. Esta faceta comprende una parte vital de sus emociones y sentimientos; por otro lado, el sujeto que tenga un nivel adecuado en este componente adquiere una actitud provechosa hacia sí mismo En contraposición, si una persona muestra carencias en este aspecto ello producirá que no se sienta bien consigo misma y sea perfeccionista (Ryff, 1989).
- **Autonomía:** Alude a la habilidad de un sujeto para valerse por sí mismo, sin importar el ambiente en el que se desarrolle. Cuando se domina esta capacidad, el individuo puede afrontar a las exigencias de la sociedad, de forma autosuficiente de forma firme y

determinada, ajustando su comportamiento de manera autónoma. Por otro lado, si la autonomía es baja, puede manifestarse una falta de asertividad, actitudes sumisas y complacientes (Ryff, 1989).

- **Dominio del entorno:** Es la formación de ambientes propicios adaptados a las exigencias esenciales de la población, con el objetivo de lograr sus objetivos. Aquellos que poseen una adecuada maestría del entorno suelen sentir sensaciones de dominio, habilidad y aprovechar las distintas oportunidades que surjan. Asimismo, si hay una carencia en esta dimensión se verán reflejadas en sensaciones de desorden en todas las áreas de la vida (Ryff, 1989).
- **Relaciones positivas:** La aptitud de las personas para establecer y conservar relaciones interpersonales constantes y beneficiosas se conoce como aptitud social. Niveles elevados de esta aptitud favorece el desarrollo de las capacidades para experimentar afecto, compasión y aflicción por el bienestar propio y de los demás. En cambio, si se carece de esta habilidad, el individuo puede tener poca empatía y afecto hacia su círculo de amistades y relaciones (Ryff, 1989).

- **Propósito en la vida:** La satisfacción psicológica de una persona se base sustancialmente en su aptitud de definir metas y objetivos que le den sentido a su vida. Este proceso requiere una adecuada madurez emocional y la habilidad de adaptarse a los cambios. Cuando alcanza niveles adecuados, las personas aciertan con un propósito en la vida, logran más dominio sobre su futuro, y ven sentido en su pasado y presente. Por otro lado, aquellas personas que tienen dificultades para establecer metas y objetivos pueden encontrarse perdidas, con problemas emocionales y sociales, y una baja funcionalidad en su vida diaria (Ryff, 1989).

2.2.3. Regulación emocional y bienestar psicológico

Según Khalil et al. (2020) aquellos individuos que llegan a emplear con más constancia tácticas de control emocional vivencian y producen más sentimientos positivos que negativos, lo que se relaciona altas condiciones de complacencia con su presente y futuro, además de mayor autoestima y positivismo. Según una investigación, el uso reiterado de la reevaluación cognitiva se vincula con un mayor bienestar, medido por indicadores como afecto positivo, satisfacción con la vida y un bajo estado de ánimo. Asimismo, se ha constatado que la regulación de las emociones está más estrechamente ligada con la planificación y la reevaluación positiva, lo que contribuye a un mayor bienestar psicológico, mientras que las estrategias de reflexión excesiva y autoinculación se asocian con niveles más bajos de bienestar.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Regulación emocional

Gross y John (2003) señalan que es un conjunto de estrategias que permiten emitir respuestas emocionales moduladas, a partir de la evaluación de señales, la propia experiencia, condiciones fisiológicas, y las propias situaciones.

2.3.2. Dimensiones de regulación emocional

- **Reevaluación cognitiva:** Se comprende como la habilidad de reconsiderar una situación para alterar el efecto emocional que un estímulo puede causar. Se lleva a cabo de manera inmediata, lo que nos permite modificar nuestra percepción y respuesta a un estímulo antes de que se produzca una reacción emocional (Gross & John, 2003).
- **Supresión emocional:** Se concibe como la manera de controlar la respuesta, que puede ser útil para inhibir la expresión de una experiencia desagradable, pero no altera el sentimiento negativo, sólo lo oculta, lo que puede llevar a un menor autoconocimiento a largo plazo por no haber coherencia entre la expresión facial o conductual con los sentimientos (Gross & John, 2003).

2.3.3. Bienestar psicológico

Ryff (1989) especifica que el bienestar psicológico como el funcionamiento psicológico efectivo en las personas, lo cual se asocia a la experiencia positiva de circunstancias.

2.3.4. Dimensiones de Bienestar psicológico:

- **Autoaceptación:** Valoración positiva del ser individual, aceptando ambos lados de su personalidad, distinguiendo la diversidad de elementos que le forma como individuo (Ryff, 1989).
- **Relaciones positivas:** Implican una conexión cercana con otros, depositar confianza en ellos, y compartir libremente preocupaciones por el bienestar de aquellos a nuestro alrededor (Ryff, 1989).
- **Autonomía:** Capacidad de tomar decisiones y actuar sin estar influenciado por la opinión de los demás; libertad de acción y poder de decisión independiente. (Ryff, 1989).
- **Dominio del entorno:** Es la capacidad de administrar su área de influencia, aprovechar las oportunidades presentadas por el entorno y elegir el mejor escenario para realizar las

acciones, de acuerdo a los principios que un individuo adopte (Ryff, 1989).

- **Crecimiento personal:** Es un proceso que busca ampliar el potencial de una persona a través del desarrollo continuo, abierto a nuevas experiencias. Se trata de una habilidad que mejora la capacidad de una persona de avanzar en su vida e incrementar sus cualidades (Ryff, 1989).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación directa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

3.1.2. Hipótesis específica

- **H1:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

- **H2:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No relación directa entre regulación emocional y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

- **H3:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

- **H4:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

- **H5:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

- **H6:** Existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión propósito de vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H0: No existe relación directa entre regulación emocional y la dimensión propósito de vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

3.2. Variables

Variable 1 – Regulación emocional

Definición conceptual: Gross y John (2003) es un grupo de competencias que facilitan emitir respuestas emocionales moduladas, a partir de la evaluación de señales, la propia experiencia, condiciones fisiológicas, y las propias situaciones.

Definición operacional: Es el conjunto de habilidades que facilitan la modulación de las emociones y sus expresiones, donde los factores ambientales, históricos y fisiológicos son factores determinantes, entonces, la regulación emocional puede medirse a partir del Cuestionario de regulación emocional (ERQ-P), estructurado a partir de 2 dimensiones: Dimensión 1 - Reevaluación cognitiva (1-3-5-7-8-10), Dimensión 2 - Supresión emocional (2-4-6-9).

Variable 2 - Bienestar psicológico

Definición conceptual: Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico como el funcionamiento psicológico positivo en las personas, lo cual se asocia a la experiencia positiva de circunstancias.

Definición operacional: El bienestar psicológico es la vivencia satisfactoria del individuo, generado por sucesos positivos en la vida, entonces, el bienestar psicológico puede medirse a partir de la Escala de bienestar psicológico de Ryff, compuesto por 6 dimensiones: Dimensión 1 - Autoaceptación (1-7-17-24), Dimensión 2 - Relaciones positivas (2-8-12-22-25), Dimensión 3 - Autonomía (3-4-9-13-18-23), Dimensión 4 - Dominio del entorno (5-10-14-19-29), Dimensión 5 - Crecimiento personal (21-26-27-28), Dimensión 6 - Propósito en la vida (6-11-15-16-20).

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

4.1.1. Método general

Se llegó a considerar el método científico, como el método global, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) dicho enfoque en un conjunto de pasos que permite la obtención de conocimientos científicos, donde se parte de la observación, así como del planteamiento del problema, formulación de supuestos, experimentación, análisis y conclusiones científicas y objetivas.

4.1.2. Método específico

De igual forma, se consideró de forma específica el enfoque hipotético deductivo, para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) los métodos deductivos permiten la formulación de supuestos a partir del conocimiento general (Teoría y antecedentes), con el propósito de arribar a un conocimiento específico (Probar los supuestos en poblaciones determinadas).

4.2. Tipo de investigación

De igual forma, la indagación fue básica, para Ñaupas et al. (2018) este tipo de investigación posee el propósito de comprender las manifestaciones y/o variables en una población, buscando mejorar la teoría y fortalecer los precedentes investigativos.

4.3. Nivel de investigación

Correspondientemente al nivel, la investigación alcanzó un nivel relacional, para Supo (2020) los análisis relacionales tienen como objetivo medir la conexión o vínculo entre dos o

más conceptos y/o factores, utilizando técnicas estadísticas como herramienta.

4.4. Diseño de la investigación

Finalmente, para el diseño de la actual investigación, se empleó un diseño no experimental/transversal-correlacional, para Hernández-sampieri y Mendoza (2018) en las investigaciones no experimentales no se manipulan variables, debido a que no se busca establecerla influencia de una sobre otra, sino sólo se busca indagar su comportamiento en determinadas condiciones, asimismo, los estudios transversales permiten el desarrollo de investigaciones donde el recojo de datos se desarrollan en un determinado momento, además, las investigaciones correlacionales buscan identificar la relación entre dos o más variable, en términos estadísticos.

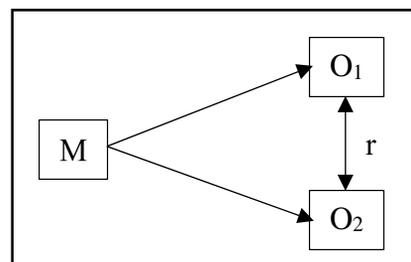
Por ello, el esquema se especifica de la siguiente manera:

M=Muestra (Estudiantes del I.S.T. TECSYB).

O₁=Observación de Variable 1 (Regulación emocional).

O₂=Observación de Variable 2 (Bienestar psicológico).

r=Relación entre variables.



4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sostienen que la población se entiende como el conglomerado de unidades de análisis u objetos de estudios, los mismos que comparten determinadas características. En esa dirección, se desarrolló la tesis con un total de 151 estudiantes como población del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, según el registro de matriculados y de asistencias del instituto mencionado, tal como se observa

en la Tabla 1.

Tabla 1

Población según registro de inscritos al Instituto TECSYB

Sede	Especialidad	N°
Local calle Real	Computación	27 estudiantes
	Confección industrial	25 estudiantes
	Estética personal	23 estudiantes
Local calle Cusco	Computación	26 estudiantes
	Confección industrial	25 estudiantes
	Estética personal	25 estudiantes
Total		151 estudiantes

Nota. La tabla muestra el total de estudiantes inscritos a los distintos programas del Instituto TECSYB de Huancayo, de acuerdo con el reporte de la Dirección general.

4.5.2. Muestra

En consecuencia, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) conciben que una muestra es la suma de individuos que representa el universo poblacional de investigación, el cual puede ser obtenido mediante diversos procedimientos. Entonces, la presente indagación contempló una muestra poblacional de 151 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

4.5.3. Tipo de muestreo

Finalmente, el método de muestro que se consideró para el estudio será el muestreo no probabilístico intencional, para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) esta clase de muestreo, no se establece a través de una fórmula probabilística, donde los participantes son elegidos por criterios de los investigadores y posibilidades de acceso.

Entonces, también se considerarán los siguientes principios de “exclusión” e “inclusión”:

4.5.4. Criterios de inclusión

- Ser estudiante del I.S.T. TECSYB – Huancayo.
- Encontrarse inscrito y matriculado en el año lectivo 2023.
- Tener más de 18 años de edad (Ser mayor de edad).
- Posee capacidades suficientes para leer y escribir.
- Haber firmado el consentimiento de haber sido informado.

4.5.5. Criterios de exclusión

- Ser menor de edad.
- No contar con matrícula vigente en el año lectivo 2023.
- Encontrarse de permiso o haberse ausentado en el periodo de ejecución de las herramientas/instrumentos.

- No haber expresado su participación voluntaria o no haber firmado el consentimiento informado.

4.6. écnicas e instrumentos de recolección de datos

4.6.1. Técnicas

Se empleó el método de la encuesta, de acuerdo con Ñaupas et al. (2018) esta técnica constituye un método ágil y riguroso que permite recabar datos de la población, de forma colectiva e individual.

4.6.2. Instrumentos

También se utilizó el cuestionario, que según Ñaupas et al. (2018) esta forma e instrumento, permite cuantificar las variables a través de dimensiones, subdimensiones, indicadores y reactivos, con los cuales, los constructos o variables subjetivas se describen y se asocian a otras.

Variable 1: Cuestionario de regulación emocional ERQ-

P Ficha técnica

Para el control de la variable número 1, se administrará el Cuestionario de regulación emocional ERQ-P, constituida por 2 dimensiones que agrupa 10 reactivos que permiten la cuantificación de los indicadores a través de una escala Likert, donde la sumatoria de los puntajes permiten la cuantificación de las dimensiones y la variable general.

Nombre original : Cuestionario de regulación emocional ERQ-P.

Autor : Gross y John (2003).

Procedencia : Estados Unidos.

Adaptación-Perú : Castro y Belon (2020).

Validación – Hyo : Oscátegui y Sovero – 2023, a través de juicio de expertos

(Ver Tabla 2, 3 y 4).

Edad	: Mayores de 18 años.
Objetivo	: Evaluar la capacidad para la regulación emocional e identificar los niveles para la variable y sus dimensiones.
Aplicación	: Grupal e individual.
Tiempo	: 8 minutos.
Ítems	: 10 reactivos.
Escala	: Ordinal – Likert (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Medianamente en desacuerdo, 4=Neutral, 5=Medianamente de acuerdo, 6=De acuerdo, 7=Totalmente de acuerdo).
Dimensiones	: Dimensión 1 - Reevaluación cognitiva (1-3-5-7-8-10), Dimensión 2 - Supresión emocional (2-4-6-9).
Niveles	: Baremos percentiles (0 – 20 = Nivel Muy bajo, 21-40 = Nivel Bajo, 41-60 = Nivel Promedio, 61-80 = Nivel Alto, 81=100 = Nivel Muy alto).
Validez	: Castro y Belon (2020) reportaron evidencias de validez en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. El análisis factorial exploratorio demostró un 39.3% de varianza explicada para dos dimensiones, mientras que el análisis a través de juicio de expertos reportó índices $V > .70$ en su mayoría, sin embargo, los validadores recomiendan la supresión de los ítems 1-3-5-9.
Confiabilidad	: Castro y Belon (2020) reportó un coeficiente alfa de Cronbach

de .54 para la dimensión reevaluación cognitiva y .58 para la dimensión supresión emocional.

Variable 2: Escala de bienestar psicológico

Ficha técnica

Se administró la Escala de bienestar psicológico para la abstracción de la segunda variable, constituida por 6 dimensiones que agrupa 29 reactivos que permiten la cuantificación de los indicadores a través de una escala Likert, donde la sumatoria de los puntajes permiten la cuantificación de las dimensiones y la variable general.

Nombre original	: Escala de bienestar psicológico
Autor	: Ryff (1989).
Procedencia	: Wisconsin-Madison.
Adaptación-Perú	: Alvarez (2019).
Validación – Hyo	: Oscátegui y Sovero – 2023, a través de juicio de expertos (Ver Tabla 2, 3 y 4).
Edad	: Mayores de 18 años.
Objetivo	: Evaluar el bienestar psicológico e identificar los niveles para la variable y sus dimensiones.
Aplicación	: Grupal e individual.
Tiempo	: 15 minutos.
Ítems	: 29 reactivos.
Escala	: Ordinal – Likert (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Medianamente en desacuerdo, 4=Medianamente

de acuerdo, 5=De acuerdo, 6=Totalmente desacuerdo).

- Dimensiones** : Dimensión 1 - Autoaceptación (1-7-17-24), Dimensión 2 - Relaciones positivas (2-8-12-22-25), Dimensión 3 - Autonomía (3-4-9-13-18-23), Dimensión 4 - Dominio del entorno (5-10-14-19-29), Dimensión 5 - Crecimiento personal (21-26-27-28), Dimensión 6 - Propósito en la vida (6-11-15-16-20).
- Niveles** : Baremos percentiles (0 – 20 = Nivel Muy bajo, 21-40 = Nivel Bajo, 41-60 = Nivel Promedio, 61-80 = Nivel Alto, 81=100 = Nivel Muy alto).
- Validez** : Alvarez (2019) reportó evidencia de validez para una población de universitarios de Lima, donde se reportaron coeficiente $V > .75$ para todos los ítems, sin embargo, los jueces recomendaron añadir más ítems, el análisis factorial exploratorio AFE demostró una varianza explicada de 46% para las 6 dimensiones.
- Confiabilidad** : Alvarez (2019) reportó un coeficiente omega de .96, que demuestra que el instrumento posee una adecuada confiabilidad.

4.6.3. Validez de los instrumentos

Según la Asociación Americana de Investigación Educativa et al. (2018) la validez se logra mediante un proceso de recopilación de pruebas científicas que permiten interpretar los resultados calculados a través de los instrumentos. En este sentido, para determinar la validez de contenido de los instrumentos, se recurrió a la técnica de juicio de expertos, el cual involucró la evaluación de la pertinencia, claridad, suficiencia y coherencia de los ítems por parte de tres especialistas.

Tabla 2

Juicio de expertos de los instrumentos

Cuestionario de regulación emocional ERQ-P			
Experto	Apreciación	V Aiken	IC-95%
Ps. Nilton Vilchez Galarza	Aplicable	.750	.409-.929
Ps. Osmar Sapaico Vargas	Aplicable	.625	.306-.863
Ps. Nadia Segura Victoria	Aplicable	1.00	.676-1.00
Total	Aplicable	.792	.595-.908
Escala de bienestar psicológico			
Experto	Apreciación	V Aiken	IC-95%
Ps. Nilton Vilchez Galarza	Aplicable	.750	.409-.929
Ps. Osmar Sapaico Vargas	Aplicable	.625	.306-.863
Ps. Nadia Segura Victoria	Aplicable	1.00	.676-1.00
Total	Aplicable	.792	.595-.908

En la Tabla 2 se contemplan las apreciaciones de los jueces expertos sobre la relevancia,

Reevaluación cognitiva	Ítem 01	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 03	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 05	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 07	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 08	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 10	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
Supresión emocional	Ítem 02	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 04	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 06	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 09	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0

Tabla 4*Coeficiente V Aiken - Escala de bienestar psicológico*

Dimensiones	Ítems	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		Total	
		V Aiken	IC- 95%	V Aiken	IC- 95%	V Aiken	IC- 95%	V Aiken	IC- 95%	V Aiken	IC- 95%
Autoaceptación	Ítem 01	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 07	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 17	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 24	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
Relaciones positivas	Ítem 02	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 08	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 12	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 22	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 25	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
Autonomía	Ítem 03	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 04	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 05	1.00	.44-1.0	.667	.21-.94	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	.917	.65-.96
	Ítem 13	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 18	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 23	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
Dominio del entorno	Ítem 05	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 10	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 18	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 14	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 29	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
Crecimiento personal	Ítem 21	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 26	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 27	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 28	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0

Propósito en la vida	Ítem 06	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 11	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 15	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 16	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0
	Ítem 20	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.44-1.0	1.00	.76-1.0

4.6.4. Confiabilidad de los instrumentos

Según la Asociación Americana de Investigación Educativa et al. (2018) en cuanto a la fiabilidad, se alude a la característica de consistencia de los datos hallados y es importante detallar la vinculación entre las puntuaciones de los elementos y las puntuaciones por categorías. Por consiguiente, se empleó un test estadístico de fiabilidad en una muestra de prueba para analizar los instrumentos, y se determinó el estadístico omega (Ω).

Tabla 5

Fiabilidad de los instrumentos

Variable y dimensiones	Omega	Ítems
Dimensión 01 - Reevaluación cognitiva	.744	06
Dimensión 02 - Supresión emocional	.772	04
Cuestionario de regulación emocional ERQ-P	.715	10
Dimensión 01 – Autoaceptación	.853	04
Dimensión 02 - Relaciones positivas	.848	05
Dimensión 03 – Autonomía	.762	06
Dimensión 04 - Dominio del entorno	.804	05
Dimensión 05 - Crecimiento personal	.833	04
Dimensión 06 - Propósito en la vida	.795	05
Escala de bienestar psicológico	.867	29

En la Tabla 5 se observan los coeficientes omegas calculados para las variables y sus

dimensiones, a partir de la prueba piloto (30 participantes), se hallaron coeficientes $>.70$ lo cual señala que los cuestionarios miden con precisión los indicadores de las variables.

4.6.5. Procedimiento de recolección de datos

Los pasos para la recopilación de la observación se desarrollaron de la siguiente forma y siguiendo las siguientes etapas:

- Las técnicas fueron evaluadas en base al método de juicio de expertos.
- Los mencionados dispositivos se aplicaron a un conjunto de prueba inicial, para el cálculo de su confiabilidad.
- Seguidamente los cuestionarios fueron aplicados a la muestra final (Proceso de muestreo).
- Dentro del proceso de muestreo se consideraron medidas de prevención de contagio cruzado, por ello, se usó alcohol desinfectante, mascarillas, y se mantuvo el metro de distancia.
- Durante el proceso de muestreo también se expresaron o manifestaron claramente las instrucciones para que los participantes puedan completar las encuestas de forma adecuada.
- Después del proceso de muestreo se tabularon los datos en el software Excel y SPSS.
- Seguidamente se depuraron los datos o se realizó la limpieza de datos.
- Finalmente se realizó el procesamiento estadístico y la extracción de tablas y gráficos, para luego ser interpretados y discutidos.

4.7. técnicas de procesamiento y análisis de datos

El análisis, organización y procesamiento de la información recabada se examinaron a en base al software SPSS versión 26, de igual forma se emplearon las siguientes técnicas estadísticas:

- **Estadística descriptiva:** La estadística descriptiva se aplica cuando existe un propósito

de describir los caracteres de la muestra o población, en relación a determinadas variables e indicadores, es posible reportar, frecuencias absolutas (f) y porcentuales (%).

- **Estadística inferencial:** La estadística inferencial, permite acercarnos a las generalizaciones a partir del cálculo de las probabilidades o la estimación de parámetros en una muestra.
- **Nivel de significancia (P-valor):** El P-valor o nivel de significancia es el valor de error máximo permitido, es un punto de corte arbitrario, que se considera para rechazar o no rechazar la hipótesis nula, fundamentado en probabilidad y estadística inferencial.
- **Prueba de normalidad:** Es un test de estadístico de inferencial, que permite identificar el tipo de comportamiento que mantienen las observaciones, a partir de ello, se toma la decisión de aplicar una determinada prueba estadística para la corroboración de hipótesis.
- **Coefficiente de Correlación:** Es el índice que expresa el nivel o grado en el que dos o más constructos se relacionan entre sí, el cálculo de dicho coeficiente requiere el uso de los métodos estadísticos más adecuados que dependen de la distribución de los datos, además, del reporte del tamaño de efecto.
- **Tamaño de efecto:** Para Cohen (1992) los tamaños de efecto son índices que permiten identificar de nivel de generalidad, puede interpretarse también el nivel con el que se presenta una relación, diferencia, efecto explicativo, asociación, etc., tal como se observa en la Tabla 6.

Escala para tamaños del efecto

Coeficiente de correlación	Tamaño de efecto
-.50 a -1.00	Grande
-.30 a -.49	Mediano
-.10 a -.29	Pequeño
0 a .10	Nulo
.10 a .29	Pequeño
.30 a .49	Mediano
.50 a 1.00	Grande

Nota. La escala para identificar el tamaño de efecto de los índices de correlación se realizará a través de la escala propuesta por Cohen (1992).

4.8. Aspectos éticos de la investigación

El manual para la investigación perteneciente a la Universidad Peruana Los Andes (2019) describe en su quinto apartado, los aspectos éticos que deben tenerse en cuenta en el proceso de investigación. Dentro de este apartado, el Artículo 27 alude a los principios esenciales que deben regir la actividad investigadora. En particular, se destaca la importancia de proteger a las personas, lo cual implica respetar su dignidad, identidad, diversidad, libertad y confidencialidad. Así también, se respetar la expresa voluntad de participar mediante la firma del consentimiento informado, por ello, en toda investigación se considera la independencia de las personas y el derecho de ser informadas sobre los propósitos investigativos. De otra forma también se busca priorizar los principios de beneficencia y no maleficencia, donde se debe avalar el respeto por la moral e integridad de los colaboradores, por lo cual no se les debe causar daño psicológico ni corporal. De igual forma, es importante que dentro del proceso de investigación se debe prevenir los daños hacia la biodiversidad y la naturaleza o el medio ambiente. Es crucial que cualquier investigación evite causar daños a la naturaleza y a la diversidad biológica. Finalmente, en las investigaciones los autores deben accionar

procedimientos desde el principio de veracidad y responsabilidad para con los participantes y para los fines de la comunidad erudita, con la intención de publicar un artículo original, fiable y válido en todo sentido.

En el Art.28. Describen las *Normas de comportamiento ético de quienes investigan*, los cuales deben acoplarse a estas normas; los investigadores se encuentran comprometidos a llevar a cabo investigaciones originales y coherentes, donde se evite el plagio de otros estudios; asimismo, deben estar respaldados en las líneas de estudio de la universidad. De igual forma, se debe garantizar la credibilidad, validez y confiabilidad de los estudios y sus resultados, donde los procesos deben involucrar responsabilidad por las citas y las normativas internas e internacionales que rige la investigación científica. También es importante asegurar el anonimato y confiabilidad de los participantes, por lo cual es necesario que los investigadores sean conscientes de las consecuencias del estudio y deben informar de ellos a los involucrados. Finalmente, se debe realizar estudios que puedan ser publicados bajo la normativa del centro de educación superior, por ello los datos y resultados reportados deben expresarse con claridad, transparencia y veracidad que corresponde y exige el presente reglamento. (Universidad Peruana Los Andes, 2019).

CAPÍTULO V.

RESULTADO

S

5.1. Descripción de resultados

5.1.1. Resultados para regulación emocional y

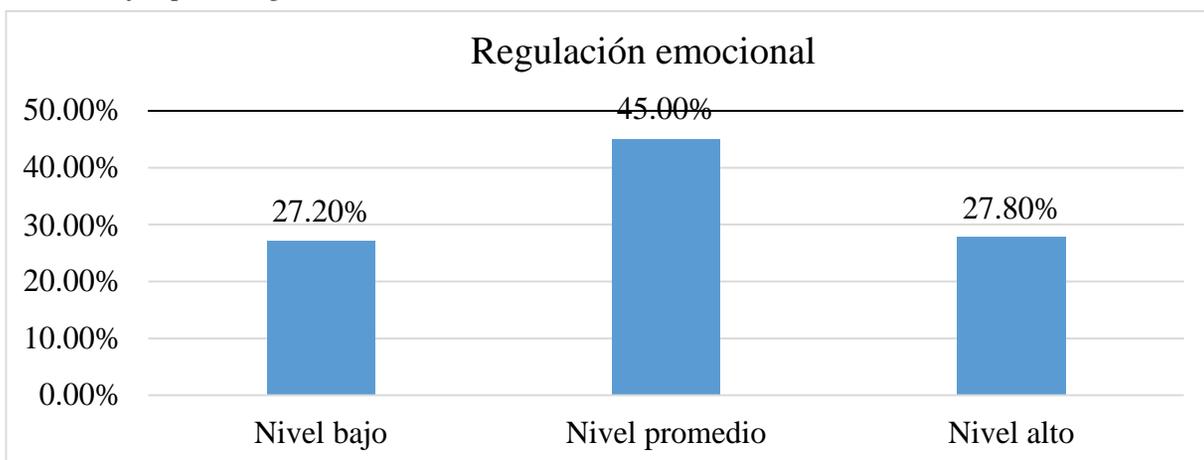
dimensiones Tabla 7

Porcentajes para regulación emocional

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	41	27.2%
	Nivel promedio	68	45%
	Nivel alto	42	27.8%
	Total	151	100%

Figura 2

Porcentajes para regulación emocional



Interpretación

Se encontró en la Tabla 7 y Figura 2 que, de los participantes, el 27.2% exhibió un bajo

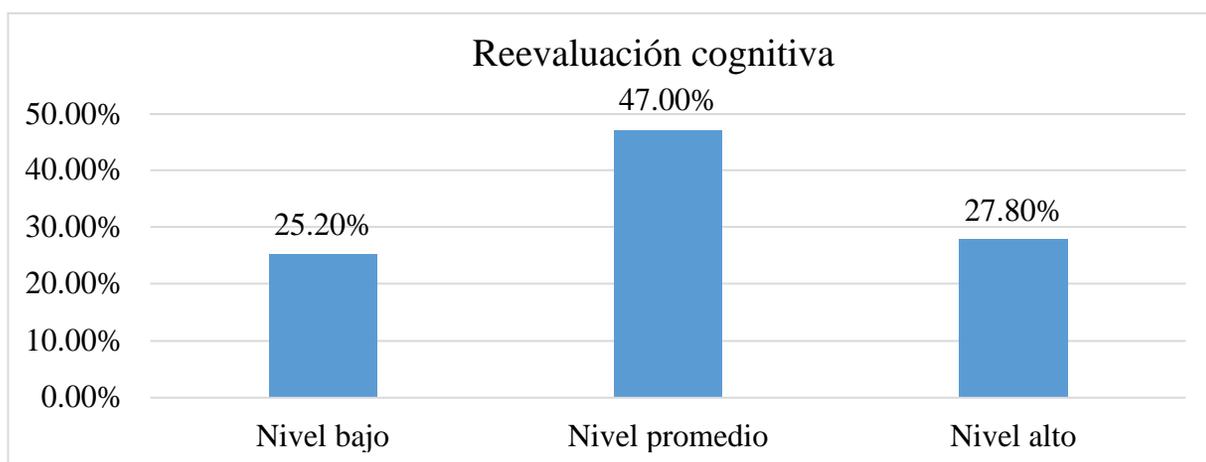
nivel de regulación emocional, mientras que el 45.0% mostró un nivel medio y el 27.8% restante un nivel alto, de esta forma, se sugiere que gran parte de la muestra posee habilidades de regulación emocional promedio, mientras que una minoría presenta niveles bajos o altos.

Tabla 8

Porcentajes para reevaluación cognitiva

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	38	25.2%
	Nivel promedio	71	47.0%
	Nivel alto	42	27.8%
	Total	151	100.0%

Figura 3



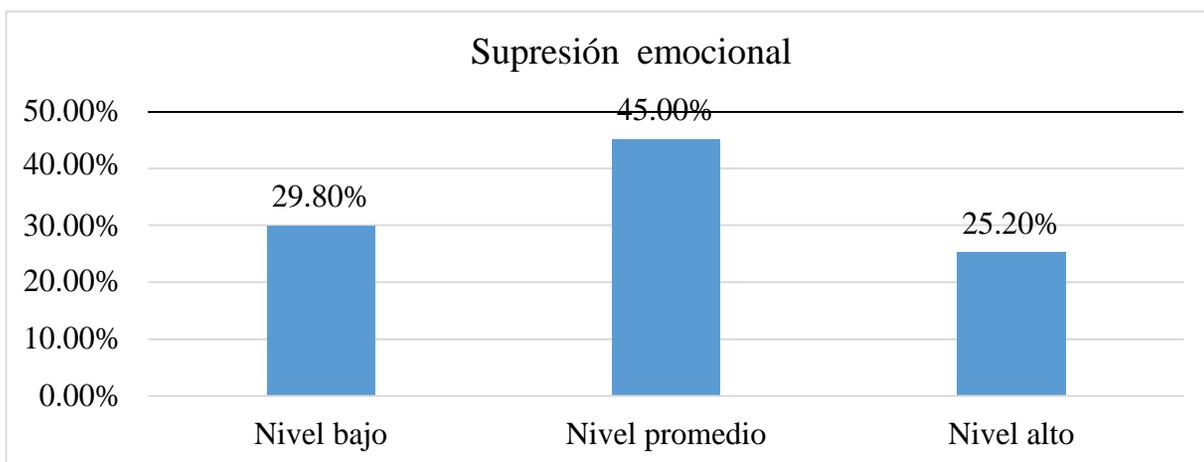
Porcentajes para reevaluación cognitiva

Interpretación

Los datos obtenidos de la Tabla 8 y la Figura 3 muestran que el 25.2% de los participantes poseen un bajo nivel de reevaluación cognitiva, mientras que el 47.0% tiene un nivel promedio y el 27.8% restante un nivel alto, por tanto, estos resultados son relevantes ya que señalan que, en promedio, las personas manejan el estrés y las emociones de forma homogénea. Aunque los niveles bajos y altos de reevaluación cognitiva pueden influir en la forma en que las situaciones son interpretadas y, por lo tanto, en su nivel de regulación emocional.

Tabla 9*Porcentajes para supresión emocional*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	45	29.8%
	Nivel promedio	68	45%
	Nivel alto	38	25.2%
	Total	151	100%

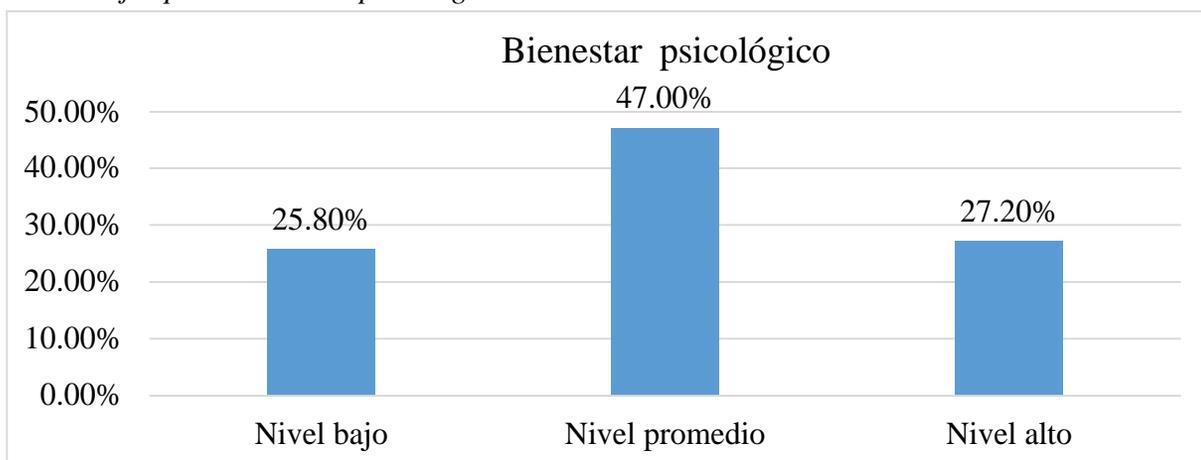
Figura 4*Porcentajes para supresión emocional***Interpretación**

Al examinar los datos presentados en la Tabla 9 y Figura 4, se puede observar que el 29.8% de los participantes poseen un nivel bajo de supresión emocional, mientras que el 45.0% se encuentra en el rango promedio y el 25.2% restante exhibe un nivel alto, estos resultados indican que gran parte de los colaboradores reportaron tener un nivel promedio de supresión emocional, mientras que alrededor de una cuarta parte informó niveles por debajo o por encima de la media, esto sugiere que la supresión emocional es frecuente en la población estudiada, pero no es la norma para todos los participantes.

5.1.2. Resultados para bienestar psicológico y dimensiones

Tabla 10*Porcentajes para bienestar psicológico*

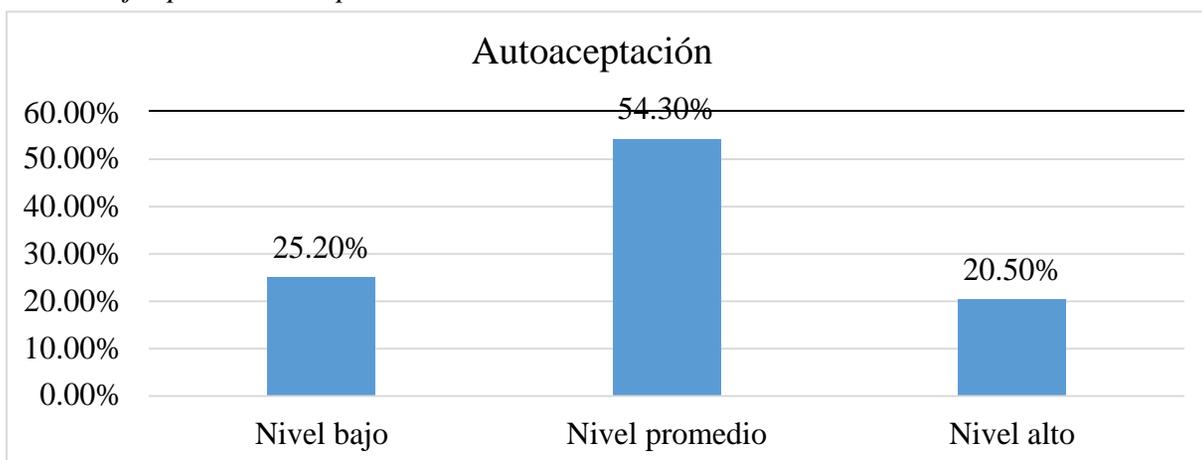
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	39	25.8%
	Nivel promedio	71	47%
	Nivel alto	41	27.2%
	Total	151	100%

Figura 5*Porcentajes para bienestar psicológico***Interpretación**

En la Tabla 10 y Figura 5 se identificó un porcentaje del 25.8% de los participantes en niveles bajos de bienestar psicológico, mientras que el 47.0% tenía un nivel promedio y el 27.2% tenía un nivel alto. Los datos sugieren que una parte diminuta de los participantes son acreedores de niveles bajos de bienestar psicológico, lo que puede indicar la estancia de sintomatologías de preocupación o ansiedad u otros trastornos mentales. Sin embargo, gran parte de los colaboradores se encuentran en un nivel promedio o alto de bienestar psicológico, lo que sugiere que se sienten relativamente satisfechos con su vida emocional y mental.

Tabla 11*Porcentajes para autoaceptación*

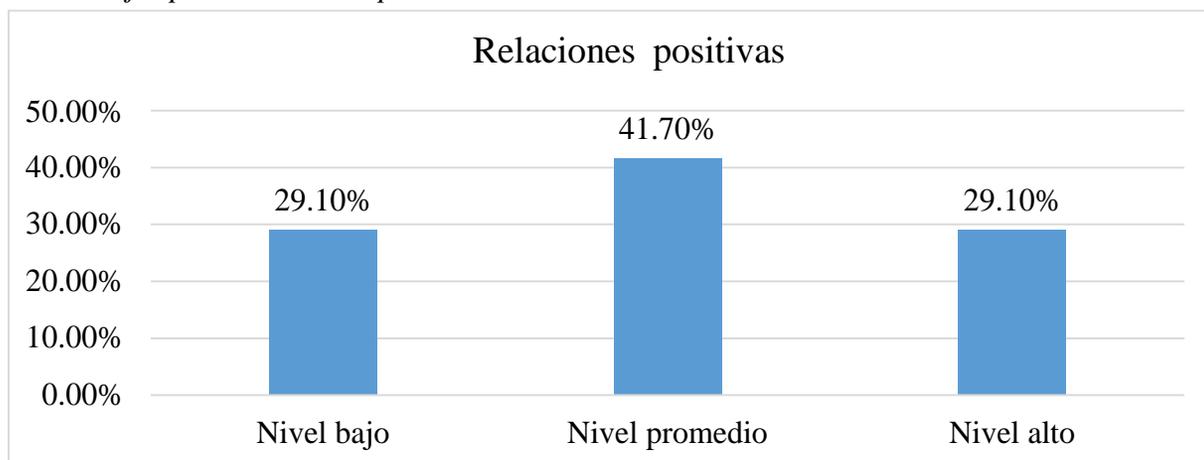
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	38	25.2%
	Nivel promedio	82	54.3%
	Nivel alto	31	20.5%
	Total	151	100%

Figura 6*Porcentajes para autoaceptación***Interpretación**

La Tabla 11 y la Figura 6 indican que el 25,2% de los encuestados muestran un nivel bajo en la dimensión autoaceptación, mientras que el 54,3% muestran un nivel medio y el 20,5% restante tienen un nivel alto, evidenciando que esta dimensión es un elemento sustancial para el bienestar psicológico, por lo que su reforzamiento es necesario para alcanzar niveles idóneos de vida y la calidad de esta, por ello, es primordial esta variable en la valoración y cuidado de problemas psicológicos, así también los datos hallados indican que la mayoría de los participantes, tienen un nivel medio de autoaceptación.

Tabla 12*Porcentajes para relaciones positivas*

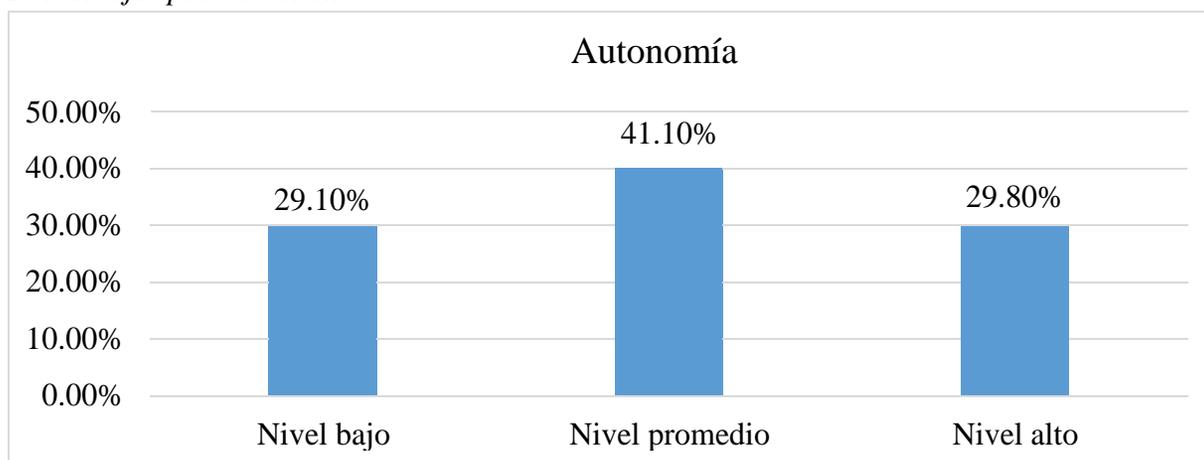
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	44	29.1%
	Nivel promedio	63	41.7%
	Nivel alto	44	29.1%
	Total	151	100%

Figura 7*Porcentajes para relaciones positivas***Interpretación**

En la Tabla 12 y Figura 7 se ha constatado que un 29.1% de los participantes poseen un nivel bajo de la dimensión “relaciones positivas”, mientras que un 41.7% exhibe un nivel promedio y un 29.1% restante cuenta con un nivel alto, a partir de estos resultados se puede inferir que la mayoría de los participantes se encuentra en el rango promedio de relaciones positivas, sin embargo, esta observación podría servir como punto de partida para investigar las causas detrás de estas diferencias y fomentar el desarrollo de habilidades que mejoren las relaciones interpersonales en general, es interesante notar que tanto el nivel bajo, como el nivel alto de relaciones positivas tienen el mismo porcentaje.

Tabla 13*Porcentajes para autonomía*

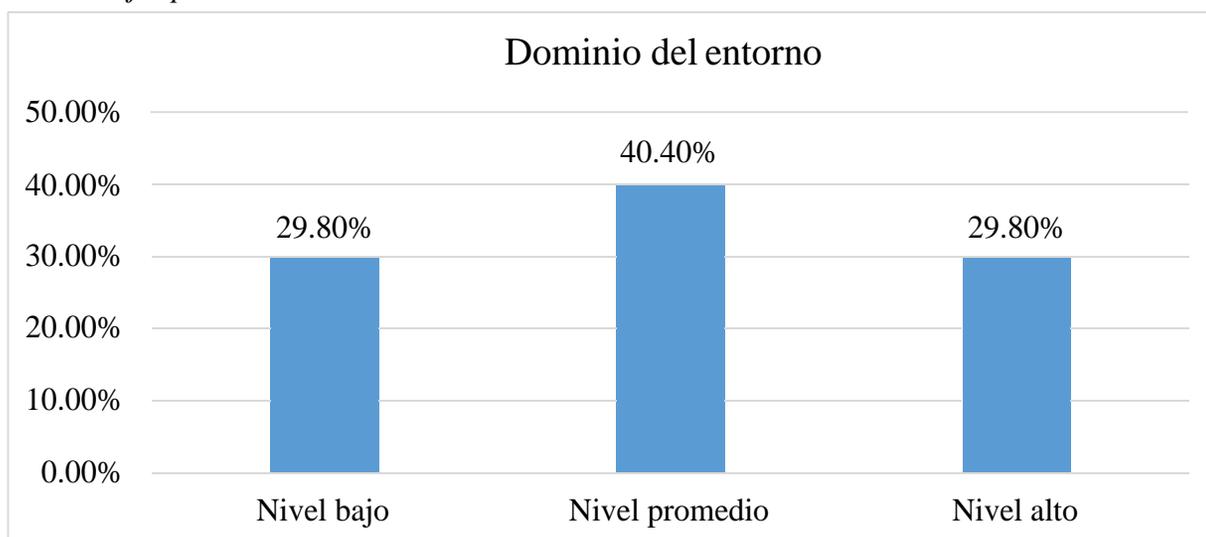
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	44	29.1%
	Nivel promedio	62	41.1%
	Nivel alto	45	29.8%
	Total	151	100.0%

Figura 8*Porcentajes para autonomía***Interpretación**

En la Tabla 13 y Figura 8 se identificó un porcentaje del 29.1% de los participantes con un nivel bajo de autonomía, un 41.1% con un nivel promedio y un 29.8% con un nivel alto. Estos datos sugieren que gran parte de los participantes se hallan en el rango promedio de autonomía. Sin embargo, es interesante observar que los niveles bajo y alto de autonomía tienen porcentajes similares, lo que sugiere que hay una división equitativa en la muestra entre aquellos que tienen poca autonomía y aquellos que tienen mucha. Esto amerita que se debe trabajar en el desarrollo de habilidades para mejorar la autonomía en aquellos individuos que la necesiten.

Tabla 14*Porcentajes para dominio del entorno*

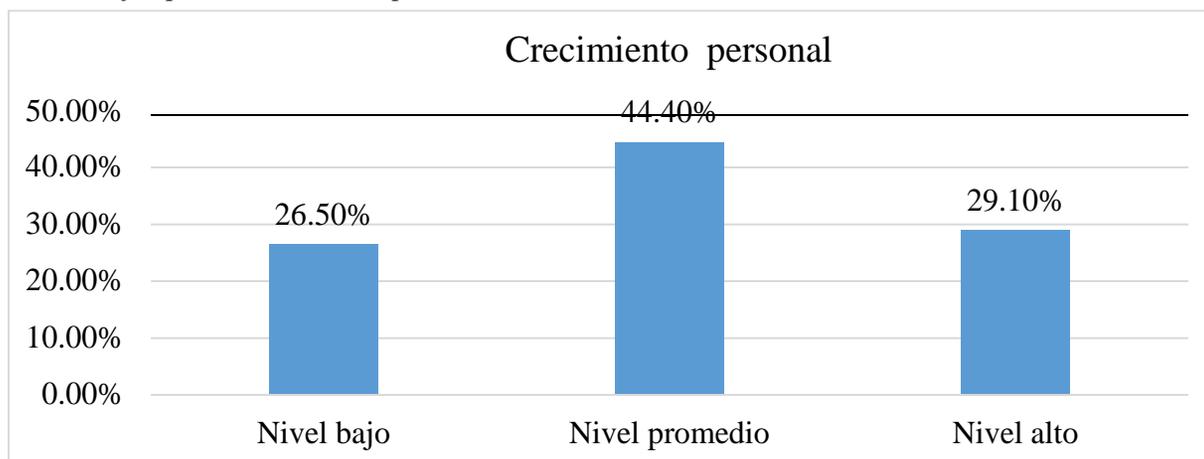
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	45	29.8%
	Nivel promedio	61	40.4%
	Nivel alto	45	29.8%
	Total	151	100.0%

Figura 9*Porcentajes para dominio del entorno***Interpretación**

En la Tabla 14 y Figura 9 se identificó un porcentaje del 29.8% de los participantes con un nivel bajo de dominio del entorno, un 40.4% con un nivel promedio y un 29.8% con un nivel alto. Estos datos sugieren gran parte de los participantes se encuentran en el rango promedio de dominio del entorno. Sin embargo, es interesante observar que los niveles bajo y alto de dominio del entorno tienen porcentajes similares, lo que sugiere que hay una división equitativa en la muestra entre aquellos que tienen poco dominio del entorno y aquellos que tienen mucho. Esto puede ser un punto de partida para investigar las razones detrás de estas diferencias.

Tabla 15*Porcentajes para crecimiento personal*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	40	26.5%
	Nivel promedio	67	44.4%
	Nivel alto	44	29.1%
	Total	151	100.0%

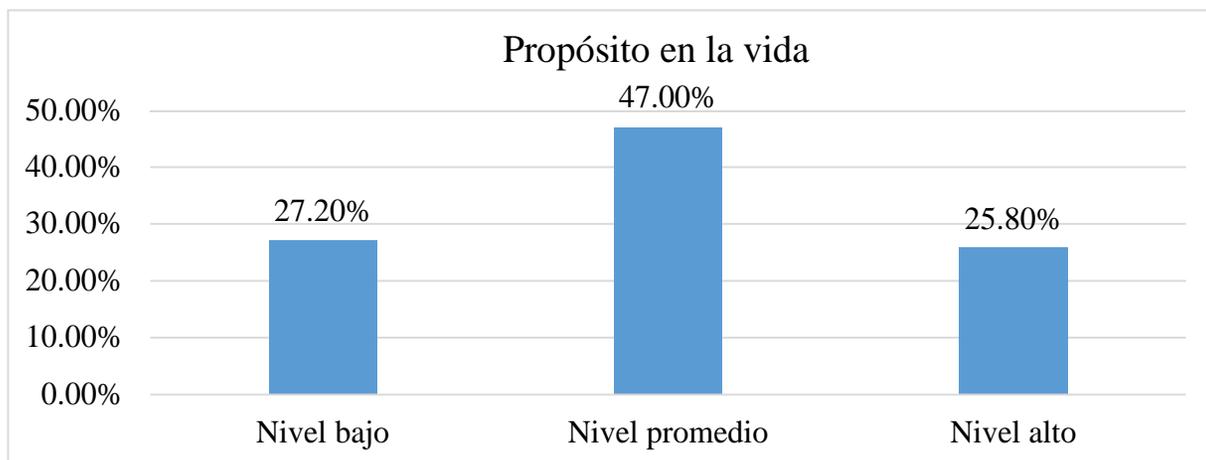
Figura 10*Porcentajes para crecimiento personal***Interpretación**

En la Tabla 15 y Figura 10 se identificó un porcentaje del 26.5% de los participantes con un nivel bajo de crecimiento personal, un 44.4% con un nivel promedio y un 29.1% con un nivel alto. Estos datos sugieren gran parte de los participantes se hallan en el rango promedio de crecimiento personal. Sin embargo, es interesante observar que casi una cuarta parte de los participantes reportó tener un nivel alto de crecimiento personal, lo que sugiere que hay un grupo significativo de individuos que están trabajando activamente en su desarrollo personal. Por otro lado, el porcentaje de aquellos con un nivel bajo de crecimiento personal es algo preocupante, lo que sugiere que es importante prestar atención a esta variable.

Tabla 16

Porcentajes para propósito en la vida

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	41	27.2%
	Nivel promedio	71	47.0%
	Nivel alto	39	25.8%
	Total	151	100.0%

Figura 11*Porcentajes para propósito en la vida***Interpretación**

En la Tabla 16 y Figura 11 se identificó un porcentaje del 27.2% de los participantes con un nivel bajo de propósito en la vida, mientras que el 47.0% tenía un nivel promedio y el 25.8% tenía un nivel alto. Los datos sugieren que gran parte de los participantes tienen un nivel promedio de propósito en la vida, lo que puede indicar que se sienten relativamente satisfechos con su vida actual, pero aún tienen espacio para crecer y encontrar un mayor sentido de propósito. Además, aquellos con niveles bajos de propósito en la vida podrían beneficiarse de intervenciones terapéuticas o programas de desarrollo personal para ayudarles a encontrar más significado y dirección en sus vidas.

5.1.3. Análisis de tablas de contingencia

Regulación emocional y Bienestar Psicológico

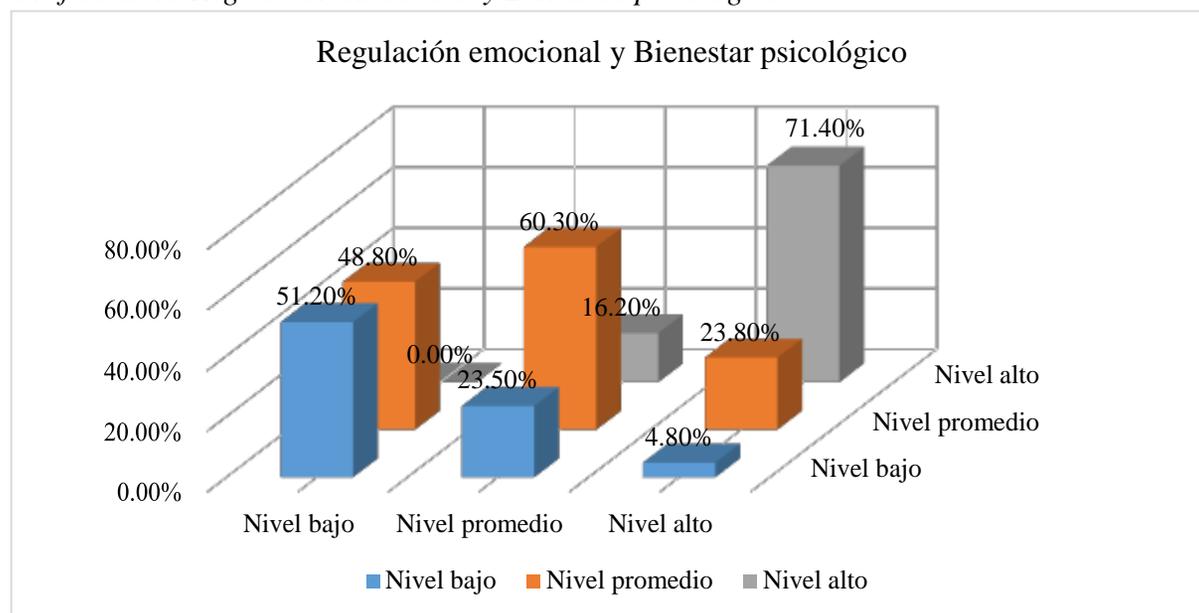
Tabla 17

Tabla cruzada Regulación emocional y Bienestar psicológico

			Bienestar psicológico			Total
			Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto	
Regulación emocional	Nivel bajo	f	21	20	0	41
		%	51.2%	48.8%	0.0%	100.0%
	Nivel promedio	f	16	41	11	68
		%	23.5%	60.3%	16.2%	100.0%
	Nivel alto	f	2	10	30	42
		%	4.8%	23.8%	71.4%	100.0%

Figura 12

Gráfico entre Regulación emocional y Bienestar psicológico



Interpretación

En la Tabla 17 y Figura 12 se evidencia que existe un 0% de personas con un nivel de bienestar psicológico alto dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 16.2% de las personas con nivel promedio dentro del nivel alto de bienestar

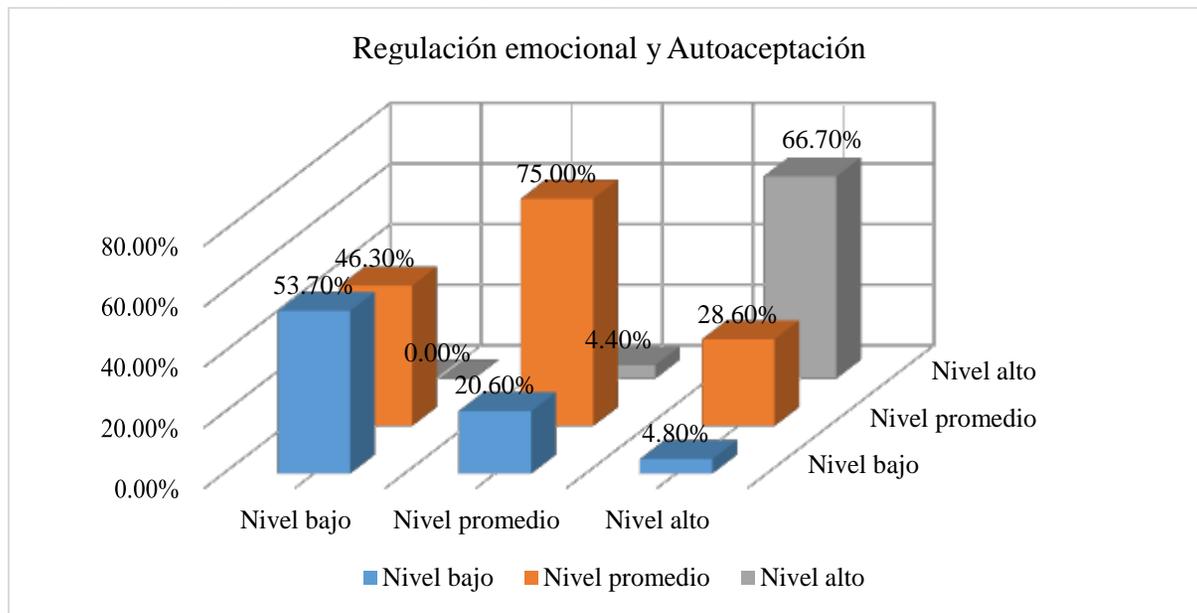
psicológico, además se evidencia un 71.4% de personas con un nivel de bienestar psicológico alto dentro del nivel de la regulación emocional alto, por último se contrasta esto con un 51.2% de personas con bienestar psicológico en un nivel bajo dentro de regulación emocional bajo, lo que indica la posible existencia de algún tipo de relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con un test de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión autoaceptación

Tabla 18

Tabla cruzada Regulación emocional y Autoaceptación

			Autoaceptación			Total
			Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto	
Regulación emocional	Nivel bajo	f	22	19	0	41
		%	53.7%	46.3%	0.0%	100.0%
	Nivel promedio	f	14	51	3	68
		%	20.6%	75.0%	4.4%	100.0%
	Nivel alto	f	2	12	28	42
		%	4.8%	28.6%	66.7%	100.0%

Figura 13*Gráfico entre Regulación emocional y Autoaceptación***Interpretación**

En la Tabla 19 y Figura 13 se evidencia que existe un 53.7% de personas con un nivel de autoaceptación bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 4.4% de las personas con nivel promedio de autoaceptación dentro del nivel alto de regulación emocional, además se evidencia un 66.7% de personas con un nivel de autoaceptación alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también en el medio un 75% de personas con un nivel intermedio de relaciones positivas dentro del nivel intermedio de regulación emocional, lo que indica de forma aproximada la existencia de una posible relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con alguna prueba de correlación que permita determinar de forma más veraz el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión relaciones positivas

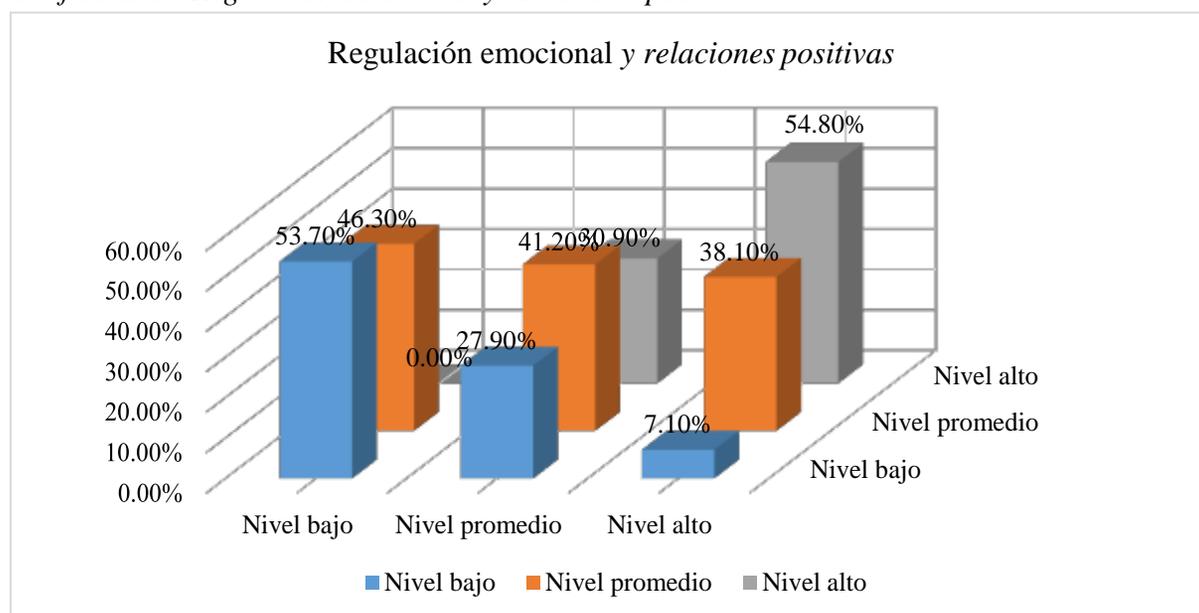
Tabla 19

Tabla cruzada Regulación emocional y relaciones positivas

		Relaciones positivas				Total
		Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto		
Regulación emocional	Nivel bajo	f	22	19	0	41
		%	53.7%	46.3%	0.0%	100.0%
	Nivel promedio	f	19	28	21	68
		%	27.9%	41.2%	30.9%	100.0%
	Nivel alto	f	3	16	23	42
		%	7.1%	38.1%	54.8%	100.0%

Figura 14

Gráfico entre Regulación emocional y relaciones positivas



Interpretación

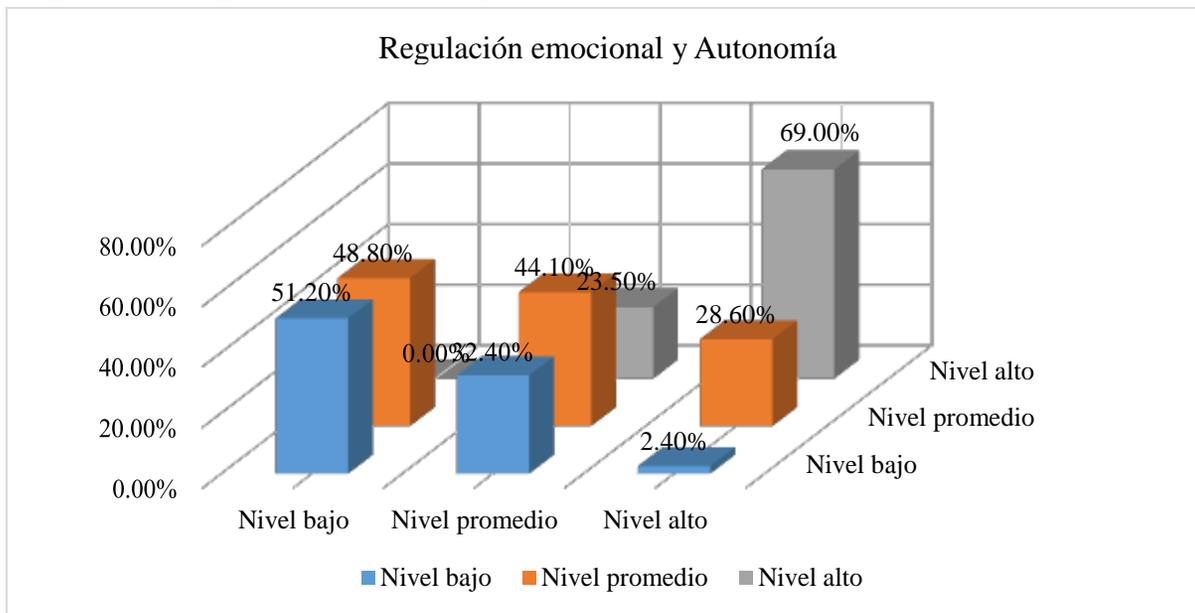
En la Tabla 19 y Figura 14 se evidencia que existe un 53.7% de personas con un nivel de relaciones positivas bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 41.2% de las personas con nivel promedio de relaciones positivas dentro del nivel promedio de regulación emocional, además se evidencia un 54.8% de personas con un nivel de relaciones positivas alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también en el medio un 30.9% de personas con un nivel alto de relaciones positivas dentro del nivel intermedio de regulación emocional, lo que indica la posible existencia de una relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con un test de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión autonomía

Tabla 20

Tabla cruzada Regulación emocional y Autonomía

			Autonomía			Total
			Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto	
Regulación emocional	Nivel bajo	f	21	20	0	41
		%	51.2%	48.8%	0.0%	100.0%
	Nivel promedio	f	22	30	16	68
		%	32.4%	44.1%	23.5%	100.0%
	Nivel alto	f	1	12	29	42
		%	2.4%	28.6%	69.0%	100.0%

Figura 15*Gráfico entre Regulación emocional y Autonomía***Interpretación**

En la Tabla 20 y Figura 15 se evidencia que existe un 51.2% de personas con un nivel de autonomía bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 44.1% de las personas con nivel promedio de autonomía dentro del nivel promedio de regulación emocional, además se evidencia un 69% de personas con un nivel de autonomía alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también en el medio un 28.6% de personas con un nivel alto de autonomía dentro del nivel intermedio de regulación emocional, lo que indica la posible existencia de una relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con un test de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión dominio del entorno

Tabla 21

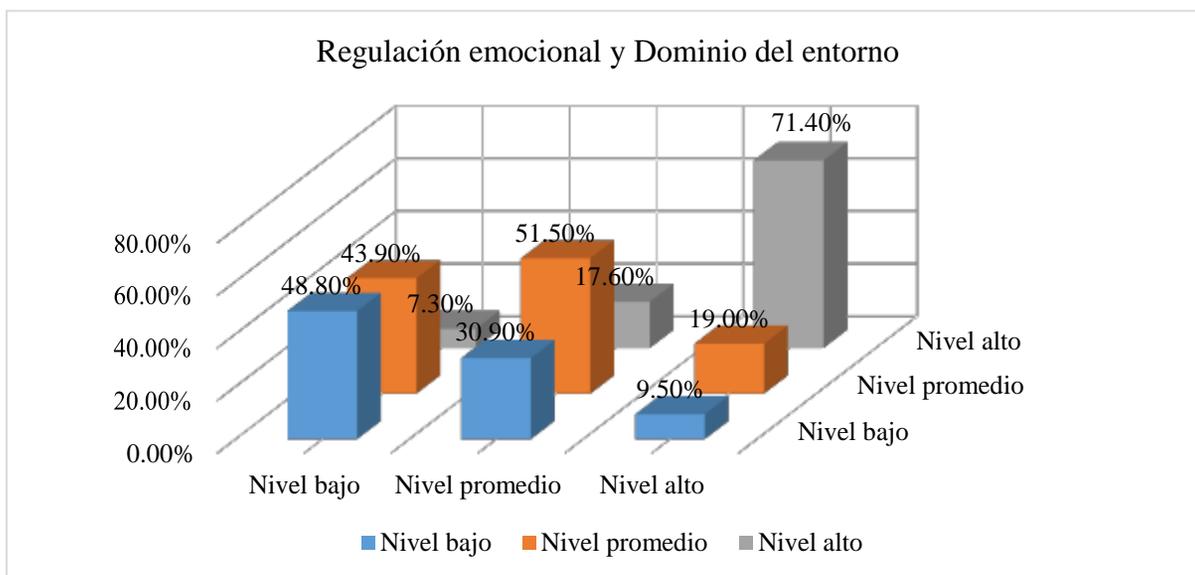
Tabla cruzada Regulación emocional y Dominio del entorno

		Dominio del entorno			Total	
		Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto		
Regulación emocional	Nivel bajo	f	20	18	3	41
		%	48.8%	43.9%	7.3%	100.0%
	Nivel	f	21	35	12	68
		%	30.9%	51.5%	17.6%	100.0%
	promedio Nivel	f	4	8	30	42
		%	9.5%	19.0%	71.4%	100.0%

alto

Figura 16

Gráfico entre Regulación emocional y Dominio del entorno



Interpretacion

En la Tabla 21 y Figura 16 se evidencia que existe un 48.8% de personas con un nivel de dominio del entorno bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 51.5% de las personas con nivel promedio de dominio del entorno dentro del nivel promedio de regulación emocional, además se evidencia un 71.4% de personas con un nivel de dominio del entorno alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también en el medio un 19% de personas con un nivel alto de dominio del entorno dentro del nivel intermedio de regulación emocional, lo que indica la posible existencia de una relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con un test de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión crecimiento personal

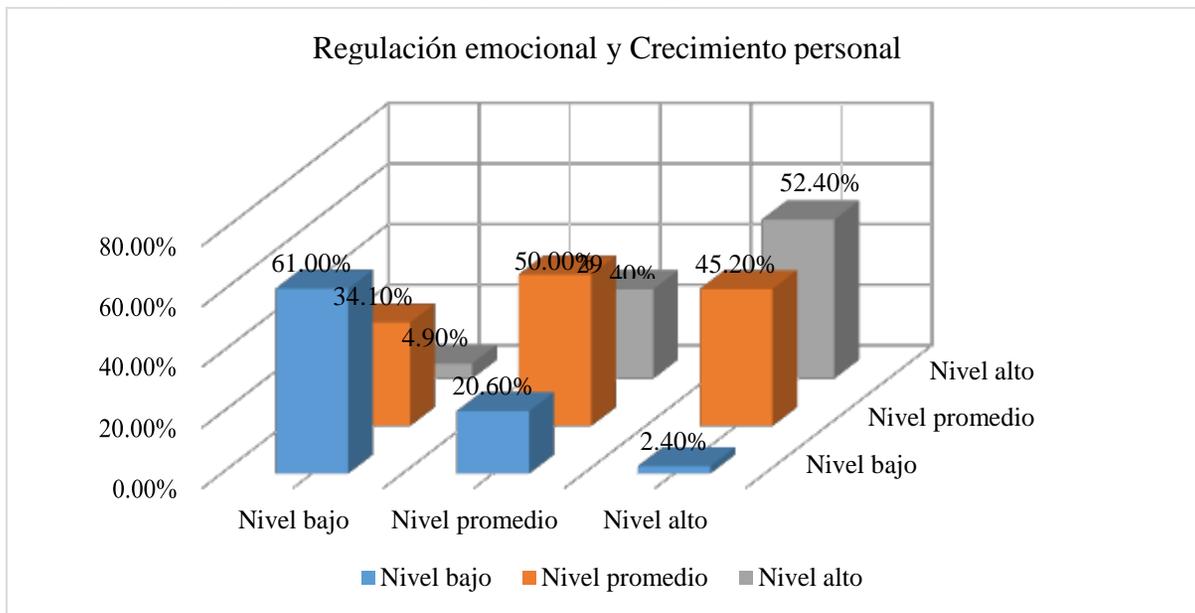
Tabla 22

Tabla cruzada Regulación emocional y Crecimiento personal

		Crecimiento personal			Total	
		Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto		
Regulación emocional	Nivel bajo	f	25	14	2	41
		%	61.0%	34.1%	4.9%	100.0%
	Nivel promedio	f	14	34	20	68
		%	20.6%	50.0%	29.4%	100.0%
	Nivel alto	f	1	19	22	42
		%	2.4%	45.2%	52.4%	100.0%

Figura 17

Gráfico entre Regulación emocional y Crecimiento personal



Interpretación

En la Tabla 22 y Figura 17 se evidencia que existe un 61% de personas con un nivel de crecimiento personal bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 50% de las personas con nivel promedio de crecimiento personal dentro del nivel promedio de regulación emocional, además se evidencia un 52.4% de personas con un nivel de crecimiento personal alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también un 45.2% de personas con un nivel alto de crecimiento personal dentro del nivel intermedio de regulación emocional, todo ello que indica la posible existencia de una relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con un test de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

Regulación emocional y la dimensión propósito en la vida

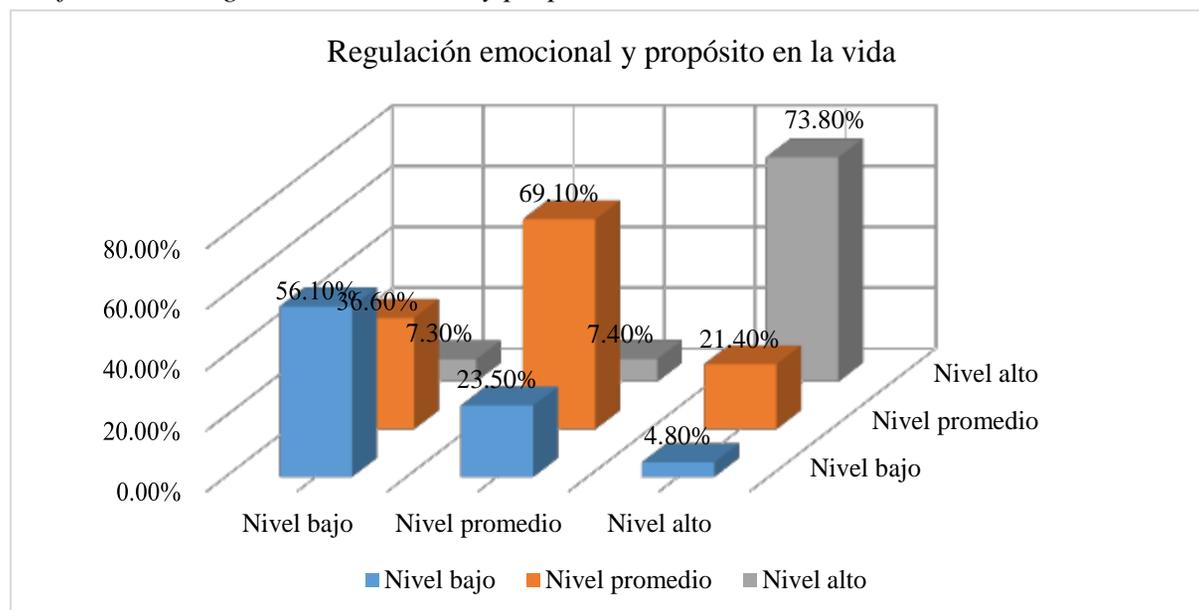
Tabla 23

Tabla cruzada Regulación emocional y Propósito en la vida

		Propósito en la vida			Total	
		Nivel bajo	Nivel promedio	Nivel alto		
Regulación emocional	Nivel bajo	f	23	15	3	41
		%	56.1%	36.6%	7.3%	100.0%
	Nivel promedio	f	16	47	5	68
		%	23.5%	69.1%	7.4%	100.0%
	Nivel alto	f	2	9	31	42
		%	4.8%	21.4%	73.8%	100.0%

Figura 18

Gráfico entre Regulación emocional y propósito en la vida



Interpretacion

En la Tabla 23 y Figura 18 se evidencia que existe un 56.1% de personas con un nivel de propósito en la vida bajo dentro del nivel bajo de regulación emocional, por otro lado también se observa que un 69.1% de las personas con nivel promedio de propósito en la vida dentro del nivel promedio de regulación emocional, además se evidencia un 73.8% de personas con un nivel de propósito en la vida alto dentro del nivel de regulación emocional alto, se encuentra también un 21.4% de personas con un nivel alto de propósito en la vida dentro del nivel intermedio de regulación emocional, todo ello que indica la posible existencia de una relación directa entre los componentes de análisis, es por ello que esta información debe ser ratificada con alguna prueba de correlación que permita determinar de forma más clara el comportamiento de ambas variables.

5.2. Contrastación de hipótesis

5.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 24

Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	P
Reevaluación cognitiva	.972	151	.003
Supresión emocional	.928	151	.000
Regulación emocional	.924	151	.000
Autoaceptación	.977	151	.014
Relaciones positivas	.958	151	.000
Autonomía	.895	151	.000
Dominio del entorno	.940	151	.000
Crecimiento personal	.941	151	.000

Interpretación

En la Tabla 24 de la prueba de normalidad, se presentan los resultados de la prueba de

Shapiro-Wilk para justipreciar la normalidad de los datos de diez componentes psicológicos. Los componentes evaluados son Reevaluación cognitiva (P-Valor=.003), Supresión emocional (P-Valor>.0), Regulación emocional (P-Valor=.0), Autoaceptación (P-Valor=.014), Relaciones positivas (P-Valor>.0), Autonomía (P-Valor=.0), Dominio del entorno (P-Valor>.0), Crecimiento personal (P-Valor=.0), Propósito en la vida (P-Valor>.000) y Bienestar psicológico (P-Valor=.000). Los valores de la estadística de Shapiro-Wilk indican que, para todos los componentes evaluados, se acepta la hipótesis nula de normalidad, ya que los valores de significancia (p-valor) son menores a 0.05. Esto sugiere que los datos para todos los componentes no pueden seguir una distribución normal, y se requerirá de una prueba de correlación no paramétrica como lo es la prueba de Rho de Spearman.

5.2.2. Contraste de hipótesis General

H_i: Existe relación directa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H_o: No existe relación directa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 25

Correlaciones Regulación emocional y Bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
		Rho	.741
Rho de Spearman	Regulación emocional	P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 25 sobre la dependencia estadística entre Regulación emocional y Bienestar psicológico se observa un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de .741, el cual señala una alta correspondencia directa (P-Valor < .001) entre estos componentes, señala una dependencia positiva de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se concluye que sí existe una relación directa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en esta población estudiantil. Es decir, a medida que los estudiantes tienen una mejor capacidad para regular sus emociones, el bienestar psicológico también se ve favorecido. Este resultado puede ser útil para el diseño de acciones y prácticas que busquen mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.3. Contraste de hipótesis específica 1

H₁₁: Existe relación directa entre regulación emocional y autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H₀₁: No existe relación directa entre regulación emocional y autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 26

Correlaciones Regulación emocional y Autoaceptación

		Autoaceptación	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.757
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 26 sobre la dependencia estadística entre Regulación emocional y Autoaceptación se observa un coeficiente Rho de Spearman de .757, lo que indica una alta asociación positiva y estadísticamente significativa ($P\text{-Valor} < .001$) una a la otra, en educandos de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se consolida a la prevalencia de una correspondencia estadística positiva entre la regulación emocional y la autoaceptación en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienen una mayor tendencia a aceptarse a sí mismos. Este resultado puede ser útil para el diseño de acciones y prácticas que busquen mejorar la autoaceptación del alumnado a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.4. Contraste de hipótesis específica 2

H₁₂: Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H₀₂: No existe relación directa entre relación entre regulación emocional y relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 27

Correlaciones Regulación emocional y Relaciones positivas

		Relaciones positivas	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.612
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 27 sobre la correspondencia estadística entre Regulación emocional y Relaciones positivas se observa un coeficiente de Rho de Spearman de .612, lo que revela una dependencia directa con un nivel regular ($P\text{-Valor} < .001$) entre ambos componentes en estudiantes de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se consolida la prevalencia de una dependencia positiva entre la regulación emocional y las relaciones positivas en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienden a tener relaciones más positivas con los demás. Este resultado puede ser útil para el diseño de intervenciones y programas que busquen repotenciar las aptitudes socioemocionales de los educandos a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.5. Contraste de hipótesis específica 3

H₁₃: Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H₀₃: No existe relación directa entre relación entre regulación emocional y autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 28

Correlaciones Regulación emocional y Autonomía

		Autonomía	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.666
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 28 sobre la correspondencia estadística entre Regulación emocional y Autonomía se observa un coeficiente de Rho de Spearman de .666, lo que indica una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($P\text{-Valor} < .001$) entre ambas variables en estudiantes de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se la prevalencia de una dependencia positiva entre la regulación emocional y la autonomía en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienen una mayor tendencia a ser más autónomos en su vida cotidiana. Este resultado puede ser útil para el diseño de intervenciones y programas que busquen mejorar el nivel de autonomía de los alumnos a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.6. Contraste de hipótesis específica 4

H₁₄: Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H₀₄: No existe relación directa entre relación entre regulación emocional y dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 29

Correlaciones Regulación emocional y Dominio del entorno

		Dominio del entorno	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.587
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 29 sobre la correspondencia entre Regulación emocional y Dominio del entorno se observa un coeficiente de Rho de Spearman de .587, lo que señala una correlación directa regular y estadísticamente significativa ($P\text{-Valor} < .001$) entre ambas variables en estudiantes de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se consolida la prevalencia una correspondencia positiva entre la regulación emocional y el dominio del entorno en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienen una mayor tendencia a sentir que tienen control y dominio sobre su entorno. Este resultado puede ser útil para el diseño de intervenciones y programas que busquen mejorar el nivel de dominio del entorno de los alumnos a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.7. Contraste de hipótesis específica 5

H₁₅: Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

H₀₅: No existe relación directa entre relación entre regulación emocional y crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.

Tabla 30

Correlaciones Regulación emocional y Crecimiento personal

		Crecimiento personal	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.531
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 30 sobre la dependencia entre Regulación emocional y Crecimiento personal se observa un coeficiente de Rho de Spearman de .531, lo que muestra una correspondencia positiva (P-Valor < .001) entre ambas variables en estudiantes de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se consolida que la prevalencia una correspondencia positiva entre la regulación emocional y el crecimiento personal en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienen una mayor tendencia a experimentar un crecimiento personal. Este resultado puede ser útil para el diseño de intervenciones y programas que busquen fomentar el crecimiento personal de los estudiantes a través del fortalecimiento de sus habilidades de regulación emocional.

5.2.8. Contraste de hipótesis específica 6

H₁₆: Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023

H₀₆: No existe relación directa entre relación entre regulación emocional y propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023

Tabla 31

Correlaciones Regulación emocional y Propósito en la vida

		Propósito en la vida	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Rho	.612
		P	.000
		N	151

Interpretación

En la Tabla 31 sobre la dependencia entre Regulación emocional y Propósito en la vida se vislumbra un coeficiente de Rho de Spearman de .612, lo que indica una correspondencia directa y estadísticamente significativa (P-Valor < .001) de una a la otra en estudiantes de TECSYB. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada anteriormente y se concluye que prevalece una dependencia positiva entre la regulación emocional y el propósito en la vida en esta población estudiantil. Es decir, los estudiantes que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienen una mayor tendencia a tener un sentido de propósito y significado en su vida. Este resultado puede ser útil para el diseño de intervenciones y programas que busquen fomentar el sentido de propósito en la vida de los estudiantes a través del fortalecimiento de sus destrezas entorno esta variable.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, donde los hallazgos de la prueba de **correlación** realizada llegaron a evidenciar un coeficiente de Spearman de .741 con un $P < .05$, un estudio similar Syahirah et al. (2022) se centró en la relación entre la regulación emocional y el bienestar mental, al igual que la investigación actual. Sin embargo, el estudio llevado a cabo por, Syahirah et al. utilizaron una escala diferente para medir el bienestar mental, la Escala Breve de Bienestar Mental Warwick-Edimburgo (SWEMBS), además, el autor llevó a cabo una regresión entre las variables, identificando un coeficiente beta significativo de 2.11 con un valor de p menor a

1.1. Esto sugiere que la regulación emocional no solo está correlacionada, sino que también tiene un grado de causalidad en el bienestar mental. Estos hallazgos respaldan aún más la importancia de la regulación emocional en la mejora del bienestar mental de los individuos, y refuerzan los resultados obtenidos en la investigación actual. En general, estos estudios sugieren que independientemente de la forma en que se mida el bienestar mental, la regulación emocional es un factor clave en la promoción del bienestar mental en las personas.

Por otro lado, Llerena et al. (2022) realizó una investigación descriptiva en la cual identificó que gran parte de la población de estudiantes requería de habilidades de regulación emocional (63.5%) para lograr conseguir elevados puntajes de bienestar psicológico, sin embargo se identificó que la cantidad de participantes con alto bienestar era igual a la cantidad de personas que aplicaban estrategias de regulación como al supresión de emociones, estos resultados indican que posiblemente existe una relación, aun así un análisis únicamente

descriptivo es carente de validez estadística por lo que se puede comentar que dicha investigación no aporta resultados muy concretos para la solución de problemas y la identificación de este tipo de asociaciones.

Estos contrastes significan que por lo general cuanto mejor regulación exista en los individuos estos tendrán niveles mucho más elevados de bienestar mental que repotenciará sus capacidades y aptitudes tanto en un ámbito educativo social como profesional, dicha afirmación y los contrastes realizados se fundamentan con el modelo teórico de regulación emocional de procesamiento emocional de (De los Santos, 2022).que establece que mediante procesos de modificación del contexto y estrategias de adaptación se logra a un cambio cognitivo positivo o negativo, los cuales tendrán resultados beneficiosos para la salud mental del individuo si estos se llevan a cabo de forma idónea.

En relación al objetivo específico 1 que planteo identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023 se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho=.757$, $p<.05$), por otro lado una investigación que difiere de nuestros resultados es la de Barahona (2022) quien evaluó la autorregulación emocional y su relación con el bienestar psicológico, debido a que esta investigación uso otro instrumento se debe entender al autoconcepto como un componente fundamental que promueve la autoaceptación, por lo tanto lo hace un elemento ligado a la autoaceptación, teniendo esto en cuenta, es que se puede diferir de este estudio mencionando que se llegó a determinar una correspondencia entre autoconcepto y la reevaluación cognitiva ($P > 0.05$; $Rho = -.044$), lo que significa que la relación entre estos componentes es negativa e incluso muy baja (casi un 1%), a diferencia de nuestra investigación donde se encontró que la autoaceptación si es un factor que influye positivamente en el fortalecimiento de la regulación emocional, cabe resaltar también que la investigación de Barahona se realizó en un contexto de COVID19, y en el departamento de Lima lo que podría estar originando las discrepancias encontradas.

De igual forma Roque (2021) evalúa el autoconcepto y la regulación emocional, donde se encontró una conexión inversa entre la Comprensión del autoconcepto y la Revaloración cognitiva ($P > .05$; Spearman: $-.044$), siguiendo la misma lógica estos componentes contradicen lo medido en la presente investigación, ya que evidencia que a mayor autoconocimiento y autoaceptación la regulación emocional como sus dimensiones empeoran, lo que sugiere que la Comprensión del Autoconcepto no es el principal constituyente de las estrategias de Control Emocional, sino que puede estar influenciado por factores adicionales.

Estos resultados significan que no en todos los contextos la relación hallada tendrá el mismo comportamiento y que es necesario evaluar la población y los instrumentos para cada circunstancia y periodo de tiempo, la relación calculada en la presente investigación se fundamenta en el modelo procesal de regulación emocional de Gross (1999) que menciona que la regulación emocional se puede evaluar en base a las estrategias aplicadas para la solución de situaciones problemáticas. Dando como resultado un cambio cognitivo, por lo que esta teoría argumenta que una correcta adaptación mental basada en un alto nivel de autoconocimiento personal influirá en la paz y estabilidad mental del individuo.

En relación al objetivo específico 2 que planteo identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho = .612$, $p < .05$), una tesis que difiere de estos resultados es la de Advíncula (2018) quien identificó que existe una correlación inversa entre regulación emocional y relaciones positivas (Rho de Supresión = $-.210$), por otro lado si encontró una correlación positiva con el (Rho de reevaluación = $.21$), esto evidencia que la regulación emocional influye mayormente en la reevaluación de actitudes desenfrenadas, pero no tanto en la supresión de estas, de hecho el efecto es el contrario en este tipo de regulación de emociones, dicha investigación difiere de la nuestra ya que divide el componente de regulación emocional en los 2 componentes ya mencionados y calcula las relaciones para cada uno de estos, lo que les permite un resultado más específico de

los resultados y una evaluación más concreta del problema.

Este contraste de los resultados evidencia que las relaciones positivas en algunos contextos no serán significativas o un vector de mejora y cambio de la regulación emocional, lo cual podría deberse a restricciones en la socialización en el ámbito estudiantil o laboral. Los resultados se fundamentan en modelo procesal de regulación emocional de Gross (1999) que fundamenta que las buenas prácticas y el apoyo social, así como un entorno amigable podrían contribuir con un mejor desenvolvimiento ante situaciones de estrés o circunstancias difíciles del día a día, permitiendo de esta forma que se lleve con éxito el proceso de modulación, modificación y cambio cognitivo durante este proceso.

En relación al objetivo específico 3 que planteo identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho=.666$, $p<.05$), teniendo esto en consideración Aponte (2022) en su investigación midió la relación entre la regulación emocional y su bienestar mental utiliza el cuestionario de auto control emocional, en los resultados evidencia que el autocontrol está ligado a varios componentes del bienestar psicológico como lo es la autonomía, sin embargo el autor encuentra un ($Rho = .355$; p -valor $< .001$). entre los principales componentes, dicho comportamiento se repite con las dimensiones del bienestar psicológico, por lo que los resultados de su investigación sugieren que la relación entre la regulación de emociones y las dimensiones de bienestar psicológico no están relacionados fuertemente, a diferencia de nuestra tesis su población es perteneciente al departamento de Tumbes, por lo que podría ser la región y la diferencias culturales lo que estaría reflejando una baja correlación entre los componentes.

Estos resultados evidencian que el tipo de la muestra podría afectar el efecto de la relación entre variables, sin embargo, también se llega demostrar que la autonomía es una capacidad vital e importante para la correcta regulación de las emociones. Los hallazgos se

validan en el modelo de procesamiento emocional de Gross, sobre este modelo Hervás y Moral (2017) argumentan que existen aspectos de la personalidad que son mucho más útiles para realizar un correcto proceso de adaptación situacional que permitan modificar y modular las reacciones de los individuos antes situaciones difíciles, en ese sentido los jóvenes con aptitud de autonomía podrían ser más capaces y autodidactas al momento de enfrentarse a cualquier problema lo que les permitiría alcanzar de forma más simple un nivel de regulación emocional favorable.

En relación al objetivo específico 4 que planteó identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho=.587$, $p<.05$), estudios similares encontraron algunas semejanzas, Dai et al. (2021) en su estudio analizó el bienestar mental durante la pandemia, en el cual científico que un entorno deficiente, poco controlado y con peligros influye en el aumento del malestar psicológico, corroborando de esta forma los hallazgos identificados, lo que significa que no tener dominio y sentirse bien en un determinado espacio o entorno perjudica a los individuos. De igual forma Harvey et al., (2021) identifican que las estrategias de afrontamiento durante circunstancia peligros de estrés o depresión son importantes y están fuertemente relacionadas a bienestar psicológico, evidenciando de esta forma la importancia de desarrollar capacidades de regulación emocional y de aprender de las diversas estrategias de afrontamiento que existen, esta investigación difiere de nuestra pesquisa debido a que empleo los métodos de afrontamiento como variable homologa a la variable regulación emocional, sin embargo ambas cumplen con el mismo objetivo de evidenciar la relación entre la regulación de emociones y el bienestar mental.

Estos resultados y contrastes permiten determinar que la dimensión de dominio del entorno es una de las más importantes, ya que es un aspecto que está implícito directamente en el proceso de reevaluación cognitiva y regulación de las emociones. Esta afirmación se puede validar en base al modelo teórico fundamentado en el procesamiento emocional de Gross (1999)

y en la teoría de bienestar de Ryff (1989) que en conjunto nos estarían explicando que para que un proceso de regulación emocional se consolide una de las principales aptitudes que un individuo debe tener es el dominio del entorno o situación, siendo esta la variable la que será el cimiento para los demás procesos de modificación y adaptación que realizara el individuo para llegar a alcanzar su bienestar mental.

En relación al objetivo específico 5 que planteo identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho=.531, p<.05$), estudios similares encontraron hallazgos aproximados, Khalil et al. (2020) por su parte identifico que la regulación emocional esta correlacionada con el bienestar psicológico, poniendo de manifiesto que cuando existen menos problemas de regulación emocional, más elevadas son sus características de bienestar, por lo que en ese sentido una buena regulaciones emocional permite un desarrollo personal idóneo y más estable, sin embargo aun es necesario realizar pruebas estadísticas más avanzadas como la regresión lineal que nos permitan identificar el nivel de causalidad entre estos componentes, y que además nos permita analizar las demás dimensiones.

Estos contrastes con otras investigaciones en conjunto con los resultados explican que en el crecimiento personal es una dimensión moderadamente relacionada a la mejora de capacidades y aptitudes de regulación emocional por lo que su impulso se hace relevante en muestras similares a las del estudio. Al igual que con las anteriores dimensiones la importancia del crecimiento personal y su influencia en la regulación emocional se ven fundamentadas en la teoría procesal de Gross (1999) de la regulación de emociones, argumentando de esta forma que una persona con un crecimiento personal elevado cuenta con mayores aptitudes para poder modificar su comportamiento de forma óptima modulándola y generando un cambio cognitivo positivo para sí mismo.

En relación al objetivo específico 6 que planteo identificar la relación entre regulación emocional y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023, se llegó a encontrar una correlación significativa ($Rho=.612$, $p<.05$), en discrepancia con estos resultados Advíncula (2018) en su tesis analizó la autorregulación por el lado de la supresión emocional donde evidencio un coeficiente de correlación ($Rho=-.19$), a diferencia de nuestros resultados este fue negativo y bajo por lo que se podría inferir que en dicha población las estrategias de regulación emocional no son relevantes para la mejora del bienestar mental de los estudiantes, sin embargo esto nos indica que existen algunos grupos o conglomerados que tienen otro tipo de problemas y que la forma de mejorar su bienestar psicológico es mediante otras estrategias, posiblemente más enfocadas a la depresión o el estrés, en ese sentido un propósito en la vida podría estar afectando solo a nuestra población de análisis, por lo que incluso con estas diferencias es necesario realizar mayores estudios que permitan hacer estudios más profundos sobre el tema.

Estos resultados sugieren que el propósito en la vida no siempre será un vector que mejorará las aptitudes de regulación emocional y cambio cognitivo, debido a diversas diferencias en las poblaciones y características personales que cada grupo o población pueda llegar a tener además de la diferencia de objetivos. Los resultados se llegan a fundamentar en los postulados de Gross en su teoría procesal y los argumentos recabados por De los Santos (2022) quienes mencionan que la regulación emocional se logra mediante un conjunto de procesos que producen un cambio cognitivo positivo que permite una regulación emocional positiva, en este sentido, una de las posibles características que influyen la correcta regulación de las emociones es el propósito en la vida, donde el individuo, al tener claras sus metas y objetivos, podría estar más predispuesto a ser una persona más sensata y controlada.

CONCLUSIONES

- Se encontró una relación positiva entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo en 2023. Los alumnos con mejor regulación emocional presentaron un mayor bienestar psicológico. Sin embargo, no se puede afirmar que la relación sea causal, ya que puede haber otros factores que influyan en esta dinámica, sin embargo, el rol de la regulación emocional es trascendental en la mejora del bienestar psicológico ya que influye en cada aspecto de la personalidad, vida y convivencia de la persona.
- En relación al primer objetivo específico, se encontró una conexión significativa y positiva entre la capacidad de regulación emocional y la dimensión de autoaceptación en los alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo durante el año 2023. Los alumnos con una mayor habilidad para controlar sus emociones también tienen niveles más altos de autoaceptación, lo que indica que este como ponente es un vector sustancial importante para fomentar una actitud positiva hacia uno mismo y promover la salud mental en los alumnos.
- En relación al segundo fin específico, se consolida que hay una conexión significativa y positiva entre la capacidad de regulación emocional y la dimensión de relaciones positivas en alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo durante el año 2023. Los alumnos que guardan destrezas para regularizar sus emociones también son más propensos a tener relaciones interpersonales positivas, lo que sugiere que la regulación emocional puede ser beneficioso para mejorar no solo el bienestar emocional, sino también la capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas.

- Se consolida en que se halló una conexión positiva y significativa entre la capacidad de regulación emocional y la dimensión de autonomía en alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo durante el año 2023. Los alumnos que tienen destrezas para moderar sus emociones también son más propensos a tener un mayor sentido de autonomía, lo que sugiere que la regulación emocional puede ayudar a la sociedad a tomar decisiones más consecuentes y aumentar su sentido de autonomía.
- En relación al cuarto objetivo específico, se concluye que existe una conexión positiva y significativa entre la capacidad de regular las emociones y la dimensión de dominio del entorno en alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo durante el año 2023. Este descubrimiento sugiere que los alumnos que tienen habilidades para controlar sus emociones también son más propensos a sentir que tienen control sobre su entorno, ya que esto no solo puede mejorar su bienestar psicológico, sino también su capacidad para adaptarse a cualquier circunstancia y aumentar la sensación de dominio de esta.
- Con respecto al objetivo específico 5, se llega a concluir que existe una relación positiva y significativa entre la regulación emocional y la dimensión de crecimiento personal en alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo en el año 2023. Este hallazgo sugiere que aquellos alumnos que tienen habilidades para regular sus emociones, también son más propensos a experimentar un mayor crecimiento personal, ya que esto no solo puede mejorar su bienestar mental, sino también su capacidad para experimentar un mayor crecimiento personal y desarrollo de sus capacidades como persona.
- En relación al sexto objetivo específico, se ha consolidado que una asociación positiva y significativa entre la regulación emocional y la dimensión de propósito en la vida en alumnos del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo en el año 2023. Estos resultados indican que aquellos alumnos que tienen una mayor capacidad para manejar sus emociones también tienen una mayor claridad en cuanto a su propósito en la vida. Por lo

tanto, estos hallazgos sugieren que tener un propósito de vida bien definido puede actuar como un factor protector contra el estrés y las dificultades emocionales, ya que brinda dirección y significado a la vida.

RECOMENDACIONES

Concernientemente al objetivo principal de esta indagación, se recomienda que el Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo implemente actividades y destrezas que fomenten la regulación emocional de sus estudiantes, como talleres de entrenamiento en habilidades socioemocionales. Además, se recomienda que los maestros incluyan actividades en sus clases que involucren la regulación emocional, como la reflexión y el diálogo sobre las emociones durante el aprendizaje. Estas prácticas pueden potenciar el bienestar de la mente de los alumnos y, por ende, su rendimiento académico. También se invita a los investigadores a seguir investigando la dinámica presente en la regulación emocional y el bienestar psicológico en diferentes contextos y poblaciones.

En relación al objetivo específico 1 de esta indagación, se recomienda a los funcionarios TECSYB fomentar la regulación emocional y la autoaceptación en los alumnos con base a la aplicación de actividades y prácticas en la institución educativa que fortalezcan la autoestima. Los profesores deben incluir la reflexión y el diálogo sobre la aceptación personal y la gestión emocional en sus clases para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, se sugiere importante investigar la relación entre la regulación emocional y la autoaceptación en diferentes contextos y poblaciones para ampliar el conocimiento sobre el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

En relación al objetivo específico 2 de esta indagación, se recomienda a las principales autoridades de TECSYB promover la regulación emocional y las relaciones positivas entre los estudiantes en base a actividades y buenas prácticas que fomenten el trabajo en equipo, la empatía y la convivencia comunicativa. Se recomienda que los maestros fomenten la interacción

y colaboración entre los estudiantes en sus clases para mejorar el ambiente en el aula y el bienestar psicológico de los mismos. Asimismo, se invita a los investigadores a investigar más sobre la correspondencia y concordancia de la regulación emocional y las relaciones positivas en diferentes contextos y poblaciones para ampliar nuestro conocimiento en estos aspectos importantes para la mejora de habilidades relacionadas a la empatía del alumnado de estudio.

En relación al objetivo específico 3 de esta exploración, se recomienda que la institución educativa TECSYB promueva la regulación emocional y la autonomía de los estudiantes en función a actividades y programas que fomenten la toma de decisiones y la responsabilidad personal. Se recomienda que los maestros permitan a los estudiantes reflexionar y dialogar sobre su desarrollo personal y la gestión emocional para mejorar su capacidad de tomar decisiones autónomas y bienestar psicológico. Además, se invita a los investigadores a continuar explorando la correspondencia la regulación emocional y la autonomía en diferentes contextos y poblaciones para ampliar nuestro conocimiento sobre estos aspectos importantes para el fortalecimiento de capacidades socioemocionales en los alumnos.

En relación al objetivo específico 4 de esta investigación, se recomienda que la institución educativa de análisis promueva la regulación emocional y el desarrollo del dominio del entorno de los alumnos en base a actividades y programas que fomenten su capacidad para resolver problemas y adaptarse a situaciones nuevas y desafiantes. Se sugiere que los profesores incorporen en sus clases dinámicas que involucren el trabajo en equipo y la resolución de problemas, lo cual podría contribuir a mejorar la capacidad de los estudiantes para manejar situaciones difíciles y aumentar su bienestar psicológico. Además, se invita a la comunidad científica a seguir explorando la correspondencia entre la regulación emocional y el dominio del entorno en distintos contextos y poblaciones, con el fin de ampliar nuestro conocimiento sobre estos aspectos clave en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los alumnos.

En relación al objetivo específico 5 de esta indagación, se recomienda que la institución educativa fomente la regulación emocional y el crecimiento personal de los alumnos en base a actividades y programas que promuevan su autoconocimiento y desarrollo personal. Se sugiere que los profesores brinden a los estudiantes espacios para la reflexión y el diálogo en torno a su identidad y metas personales, lo cual podría contribuir a mejorar su bienestar psicológico y su capacidad para alcanzar sus objetivos. Además, se invita a la comunidad científica a continuar investigando la relación entre la regulación emocional y el crecimiento personal en distintos contextos y poblaciones, con el fin de ampliar nuestro conocimiento sobre estos aspectos clave en el desarrollo de habilidades sociales y emotivas en los alumnos.

En relación al objetivo específico 6 de esta indagación se recomienda a las entidades de la institución promover la regulación emocional y el sentido de propósito en estudiantes a través de actividades y programas que fomenten la exploración vocacional y la identificación de metas personales a largo plazo. Se sugiere que los profesores brinden espacios para la reflexión y el diálogo a fin de profundizar en el propósito de vida y cómo alcanzarlo. Esto mejorará el bienestar psicológico y la motivación para el aprendizaje, también se recomienda a la asociación científica investigar más sobre la relación entre la regulación emocional y el sentido de propósito en diferentes contextos y poblaciones para ampliar los saberes sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña-Rodríguez, M., Gómez, Y., Umaña, S., Ramírez, M., & y Acuña, J. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones*, 3(1). <https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.0>
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Alvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar psicológico (Tesis de licenciatura)*. Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10604>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2018). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington: AERA.
- Aponte, V. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton (Tesis Licenciatura)*. Universidad Nacional de Tumbes. La investigación titulada "Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton" [tuvtvhttps://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63729](https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63729)
- Aviles, I., & Guingla, G. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes*. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10184>
- Barahona, K. (2022). *Claridad del autoconcepto y regulación emocional en colaboradores de empresas privadas de Lima durante pandemia COVID-19(Tesis Licenciatura)*.

Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9498>

Castro, N., & Belon, J. (2020). *Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ - CA) en estudiantes universitarios de Lima este*. Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3767>

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychol Bull*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>.

Dai, X., Menhas, R., Khurshid, S., Mahmood, S., Weng, Y., Huang, J., Cai, Y., Shahzad, B., Iqbal, W., Gul, M., Saqib, Z., & Alam, M. (2021). The influence of covid-19 pandemic on physical health–psychological health, physical activity, and overall well-being: The mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667461>

De los Santos. (2022).). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación De Conducta*, 48(177), 35-72. <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>

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

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

DIRESA-JUNIN. (05 de Enero de 2023). *Diresa Junin ocupa primer puesto a nivel nacional por mejor experiencia de ayuda juvenil*. http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2022081733_diresa_junin_ocupa_primer_puesto_a_nivel_nacional_por_mejor_experiencia_de_ayuda_juvenil/

- Fernández, A. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica y social. *Salud Mental*, 34(6), 481-490.
- Ford, B., & Gross, J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81.
- Gross, J. (1999). *Emotion and emotion regulation. Handbook of personality: Theory and Research*. Guilford Press.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harvey, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K., & De-la-Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3). <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ra ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hervás, 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>
- Hinostroza, T. (2022). *Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad particular de Huancayo en tiempos de pandemia por Covid-19, 2021(Tesis Licenciatura)*. Universidad Peruana Los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3443>
- Jiménez-Jiménez, A. (2018). *Inteligencia emocional*. Lúa Ediciones.
- Katana, M., Roche, C., Spain, S., & Allemand, M. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Organizational*

Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>

- Khalil, Y., Del Valle, V., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83.
- MINSA. (2020). *Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad*, en. MINSA.
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogota.
- OMS. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization 2022.
- OMS. (01 de Enero de 2023). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Roque, N. (2021). *Claridad del autoconcepto y regulación emocional en colaboradores de empresas privadas de Lima durante pandemia COVID-19*. Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9498>
- Ruiz, R. (2021). *Salud mental positiva y autorregulación emocional en internos de psicología de una universidad privada de Trujillo (Tesis licenciatura)*. Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30662>
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Santoya, Y., Garcés, M., & y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocionales en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Supo, J. (2020). *Metodología de la investigación científica: Para las ciencias de la salud y las ciencias sociales* (3ra ed.). SINCIE.
- Syahirah, S., Basri, N., Muhamad, A., & Nik, N. (2022). Correlation between Emotion Regulation and Mental Well-Being among University Students during COVID-19. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 36(2), 41-52.
- Tasneem, S., & Panwar, N. (2022). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. *Hu Arenas*, 5, 279–297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>
- UNICEF. (03 de Enero de 2023). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
- Universidad Peruana Los Andes. (2019). *Reglamento general de investigación*. Dirección General de Investigación.
- Ypanaqué, P. (2020). *Desregulación emocional en estudiantes de medicina humana psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura)*. Universidad Científica del Sur.
- Yubero, j., Larrañaga, E., & Blanco, A. (2007). *Convivir con la violencia: un análisis desde la psicología y la educación de la violencia en nuestra sociedad*. Universidad Castilla-La Mancha. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=344490>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo - 2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología	Instrumento
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023? • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023?11 	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre regulación emocional y autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Señalar la relación entre regulación emocional y relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Indicar la relación entre regulación emocional y 	<p>Hipótesis general: Existe relación directa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación directa entre regulación emocional y autoaceptación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y relaciones positivas en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Existe relación directa entre relación entre regulación 	<p>Variable 1: Regulación emocional Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reevaluación cognitiva. • Supresión emocional. <p>Variable 2: Bienestar psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación . • Relaciones positivas. • Autonomía. • Dominio del entorno. • Crecimiento personal. 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: básico</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Diagrama</p> <p>Donde:</p> <p>M: Muestra</p> <p>O1: Variable 1</p> <p>O2: Variable 2</p>	<p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Población: Muestra: Procesamiento de datos: SPSS-26</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023? • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023? • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023? • ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 	<p>autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo –2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre regulación emocional y dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Señalar la relación entre regulación emocional y crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo –2023. • Indicar la relación entre regulación emocional y propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo –2023. 	<p>emocional y autonomía en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y dominio del entorno en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y crecimiento personal en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. • Existe relación directa entre relación entre regulación emocional y propósito en la vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo – 2023. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propósito en la vida. 	<p>r: Relación entre las variables</p>
--	--	--	---	---

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de variables

Variable 1: Regulación emocional				
Definición	Definición			
conceptual	operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Gross y John (2003) es un conjunto de estrategias que permiten emitir respuestas emocionales moduladas, a partir de la evaluación de señales, la propia experiencia, condiciones fisiológicas, y las propias situaciones.	Castro y Belon (2020) sostiene que la regulación emocional puede medirse a partir del Cuestionario de regulación emocional (ERQ-P), estructurado a partir de 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Reevaluación cognitiva. • Supresión emocional. 	Reevaluación cognitiva	1, 3, 5, 7, 8, 10.	Likert: 1=Totalmente en desacuerdo. 2=En desacuerdo. 3=Medianamente en desacuerdo. 4=Neutral. 5=Medianamente de acuerdo. 6=De acuerdo. 7=Totalmente desacuerdo.
		Supresión emocional	2, 4, 6, 9.	

Variable 2: Bienestar psicológico				
Definición	Definición			
conceptual	operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico como el funcionamiento psicológico positivo en las personas, lo cual se asocia a la experiencia positiva de circunstancias.	Álvarez (2019) señala que el bienestar psicológico puede medirse a partir de la Escala de bienestar psicológico de Ryff, compuesto por 6 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación. • Relaciones positivas. • Autonomía. • Dominio del entorno. • Crecimiento personal. • Propósito en la vida. 	Autoaceptación	1, 7, 17, 24.	Likert: 1=Totalmente en desacuerdo. 2=En desacuerdo. 3=Medianamente en desacuerdo. 4=Medianamente de acuerdo. 5=De acuerdo. 6=Totalmente de acuerdo.
		Relaciones positivas	2, 8, 12, 22, 25.	
		Autonomía	3, 4, 9, 13, 18, 23.	
		Dominio del entorno	5, 10, 14, 19, 29, 21, 26, 27, 28.	
		Propósito en la vida	6, 11, 15, 16, 20.	

Anexo 3. Matriz de operacionalización de instrumentos

Variable 1: Regulación emocional		
Dimensiones	Ítems	Escala
Reevaluación cognitiva	1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando. 3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando. 5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma. 7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación. 8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro. 10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	Likert: 1=Totalmente en desacuerdo. 2=En desacuerdo. 3=Medianamente en desacuerdo. 4=Neutral. 5=Medianamente de acuerdo. 6=De acuerdo. 7=Totalmente de acuerdo.
Supresión emocional	2. Guardo mis emociones para mí mismo. 4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas. 6. Controlo mis emociones no expresándolas 9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	

Variable 2: Bienestar psicológico			
Dimensiones	Ítems	Escala	
Autoaceptación	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	Likert: 1=Totalmente en desacuerdo. 2=En desacuerdo. 3=Medianamente en desacuerdo.	
	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo		
Relaciones positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*	4=Medianamente de acuerdo. 5=De acuerdo.	
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar* 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. 22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*		
	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí		
Autonomía	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*	6=Totalmente desacuerdo.	
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí* 13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones* 18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. 23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*		
	Dominio del entorno		5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga* 10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen* 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla
			Crecimiento personal
	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.		

- Propósito en la vida
- 11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
 - 15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
 - 16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
-
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

Anexo 4. Instrumentos

Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERO-CA)

Sexo: Edad: Carrera profesional:

Instrucciones: A continuación, nos gustaría que conteste unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero en cómo se siente internamente y el segundo en cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utilizar la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1=Totalmente en desacuerdo.

2=En desacuerdo.

3=Medianamente en desacuerdo.

4=Neutral.

5=Medianamente de acuerdo.

6=De acuerdo.

7=Totalmente de acuerdo.

Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2. Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6. Controlo mis emociones no expresándolas	1	2	3	4	5	6	7
7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7

10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Escalas de Bienestar Psicológico

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

1=Totalmente en desacuerdo.

2=En desacuerdo.

3=Medianamente en desacuerdo.

4=Medianamente de acuerdo.

5=De acuerdo.

6=Totalmente de acuerdo.

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga*	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar*	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí*	1	2	3	4	5	6
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6

13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones*	1	2	3	4	5	6
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen*	1	2	3	4	5	6
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*	1	2	3	4	5	6
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*	1	2	3	4	5	6
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*	1	2	3	4	5	6
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento	1	2	3	4	5	6
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

Anexo 5. Consentimiento informado

8

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: "Miguel Angel Oscátegui Suarez y Paola Solange Sovero Quilca"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 06 de MARZO.... 2023.




 (PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: HENRY BOLLO JACO BONNICO

1. **Responsable de investigación**
 Apellidos y nombres: Miguel Angel Oscátegui Suarez M. A.
 D.N.I. N°: 44456102
 N° de teléfono/celular: 965016500
 Email: migueloscategui@gmail.com
 Firma: [Firma]
2. **Responsable de investigación**
 Apellidos y nombres: Paola Solange Sovero Quilca P. S.
 D.N.I. N°: 47813707
 N° de teléfono/celular: 965016500
 Email: paola_sovero@unh.edu.pe
 Firma: [Firma]
3. **Asesor(a) de investigación**
 Apellidos y nombres: Paola Solange Sovero Quilca P. S.
 D.N.I. N°: 07478736
 N° de teléfono/celular: 964617006
 Email:
 Firma:
4. **Asesor(a) de investigación**
 Apellidos y nombres: Guillermo Vilanova L.
 D.N.I. N°: 48752811
 N° de teléfono/celular: 992795977
 Email:
 Firma:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: "Miguel Angel Oscátegui Suarez y Paola Solange Sovero Quilca"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, D.º 9. de Mayo de 2023.



Alfredo Calderón

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: CALDERÓN ALFREDO RUBEN

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Miguel Angel Oscátegui

D.N.I. N° 4747200

N° de teléfono/celular: 965818168

Email: migueloscategui@gmail.com

Firma: *[Firma manuscrita]*

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Paola Solange Sovero Quilca

D.N.I. N° 4382209

N° de teléfono/celular: 963016500

Email: soverosolange@gmail.com

Firma: *[Firma manuscrita]*

3. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Saverio Javier Mallqui

D.N.I. N° 07828776

N° de teléfono/celular: 964612006

Email: _____

Firma: _____

4. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Giancarlo Villano A.

D.N.I. N° 41352811

N° de teléfono/celular: 946775727

Email: _____

Firma: _____

Anexo 6. Declaración de confidencialidad

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Nosotros, Miguel Angel Oscátegui Suarez, identificado con DNI: 44946106 y Paola Solange Sovero Quilca, identificada con DNI: 47823709, egresados de la escuela profesional de Psicología, venimos implementando el proyecto de investigación titulado “REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO”, en ese contexto declaramos bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 29 de marzo 2023



Responsable de la investigación

Miguel Angel Oscátegui Suarez



Responsable de la investigación

Paola Solange Sovero Quilca

Anexo 7. Compromiso de autoría

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha, nosotros: Miguel Angel Oscátegui Suarez, identificado con DNI: 44946106 domiciliado en Prolongación Julio Sumar #154 y Paola Solange Sovero Quilca, identificada con DNI: 47823709 domiciliada en Jr. Antonio Lobato #1202, bachilleres de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo, nos **COMPROMETEMOS** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales si hubiera en la elaboración de nuestra investigación titulada: “REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO” se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaramos bajo juramento que el trabajo de investigación es de nuestra autoría y los datos presentados son reales y hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.

Huancayo, 29 de marzo 2023

Bach. Miguel Angel Oscátegui Suarez

N° DNI: 44946106

Bach. Paola Solange Sovero Quilca

N° DNI: 47823709

INVERSIONES TECSYB S.A.
RUC: 20608714945



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE EDUCACIÓN
REGIONAL DE EDUCACIÓN JUNÍN
UNIDAD EDUCATIVA LOCAL HUANCAYO

TECSYB
Logo Regional

Exp. N° _____
Fecha de Expedición: 27/02/2023

ESTY CETPRO CEEA

[Firma]
OFICINA DE PARTES

SOLICITO: Autorización para aplicación
de instrumentos del proyecto de
investigación psicológico a la institución

Seños(a) Coordinadora Académica

C.A.

Miguel Angel Oscátegui Suarez, identificado con DNI- 44946106, domicilio en Prolongación Julio Samar #154 y Paola Solange Sovero Quilca con DNI: 47823709, domiciliada en Jr. Antonio Iobato #1202, bachilleres de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Los Andes.

Con el debido respeto me presento a usted para expresarle:

Que habiendo elaborado el proyecto de tesis "REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO - 2023" con la finalidad de obtener Título Profesional de Psicólogo.

Solicitamos su autorización para aplicar los instrumentos validados por expertos, con cuyos resultados obtenidos se ajustaron los ítems para proporcionar una mayor claridad, y así poder obtener los resultados que afirmaran o negaran las hipótesis de investigación científica descritas en el proyecto. Todo el proceso de recojo de información estará bajo la supervisión del Mg. Saúl Jesús Mallqui y el Mg. Giancarlo Villalva Lázaro, docentes de la escuela de pregrado de la "Universidad Peruana Los Andes".

Por tanto:

Ruego a usted señor(a) director(a) acceder a mi solicitud por ser de justicia que espero alcanzar.

Huancayo, 27 de febrero del 2023.

Miguel Angel Oscátegui Suarez

DNI.44946106

Paola Solange Sovero Quilca

DNI.47823709

INVERSIONES TECSYB S.A.
RUC: 20608714945



CARTA AUTORIZACIÓN

Yo, Malva Fina Dorregaray Gaspar coordinadora académica del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo del departamento de Junín, autorizo a los Bachilleres, **MIGUEL ANGEL OSCÁTEGUI SUAREZ, PAOLA SOLANGE SOVERO QUILCA**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, apliquen los instrumentos psicológicos validados por expertos para el proyecto de tesis titulado: **"REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECSYB 2023"**, a los estudiantes de esta institución bajo la supervisión del Mg. Saúl Jesús Mallqui y el Mg. Giancarlo Villalva Lázaro.

Huancayo, 3 de marzo del 2023.



YB
Malva Fina Dorregaray Gaspar
COORDINADORA ACADÉMICA
TECSYB

Coordinadora Académica
Malva Fina Dorregaray Gaspar
DNI 20648579

INVERSIONES TECSYB S.A.
Calle Real N° 180 - Huancayo - Huancayo - Junín
E-mail: tecsytb.edu@gmail.com
CEL: 939001430 // FUD: 064-205749

INVERSIONES TECSYB S.A.
RUC: 20608714945



COORDINADORA ACADÉMICA DE LA INSTITUCIÓN TECSYB -
HUANCAYO, QUE SUSCRIBE LA PRESENTE:

CONSTANCIA

Que los bachilleres Miguel Angel Oscátegui Suarez y Paola Solange Sovero Quilca han realizado la aplicación experimental de su investigación titulada **"REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO - 2023"**; en el mes de abril demostrando responsabilidad y gran sentido de trabajo en dicha experimentación.

Se entrega la presente constancia, a solicitud escrita del interesado para los fines que emite conveniente.

Huancayo, 27 de abril del 2023.



Malva Fina Dorregaray Gaspar
COORDINADORA ÁREAS TÉCNICAS
TECSYB

Coordinadora Académica
Malva Fina Dorregaray Gaspar
DNI 20648579

INVERSIONES TECSYB S.A.
Calle Real N° 180 - Huancayo - Huancayo - Junín
E-mail: tecsyb.edu@gmail.com
CEL: 939001438 // FJO: 064-205748

Anexo 8. Juicio de expertos

Cuestionario de regulación emocional ERQ-P

Juez 01

INFORME DE VALIDACIÓN

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL ERQ-P

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Reevaluación Cognitiva	1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	X		X		X		X		
	7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
	8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	X		X		X		X		
	10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
D2 Supresión Emocional	2. Guardo mis emociones para mi mismo.	X		X		X		X		
	4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	X		X		X		X		
	6. Controlo mis emociones no expresándolas	X		X		X		X		
	9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias: _____

Juez 02

INFORME DE VALIDACIÓN

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : OSMAR JESUS SAPAICO VARGAS
TITULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA
GRADO OBTENIDO(PREGRADO) : BACHILLER EN PSICOLOGIA
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDRES
GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : MAESTRO EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN : UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESPECIALIDAD : CLINICO Y EDUCATIVA
AREAS DE EXPERIENCIA LABORAL : MINISTERIO DEL INTERIO – BARRIO SEGURO
TIEMPO DE EXPERIENCIA : 10 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : MINISTERIO DEL INTERIOR, ESTUDIO JURIDICO
 SOLORZANO Y MACETAS Y UNIVERSIDAD
 PERUANA LOS ANDES
CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGO PERITO EN EL ESTUDIO SOLORZANO
 MACETAS, DOCENTE EN LA UNIVERSIDAD
 PERUANA LOS ANDES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL ERQ-P; que forma parte de la investigación titulada: **REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSVB DE HUANCAYO – 2023.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).		X	
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	



Osmar Jesús Sapaico Vargas
 Psicólogo
 C.P.S.P. N° 91224

OSMAR JESUS SAPAICO VARGAS
 DNI N° 46411147

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL ERQ-P

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Reevaluación Cognitiva	1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	X		X		X		X		
	7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
	8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	X		X		X		X		
	10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
D2 Supresión Emocional	2. Guardo mis emociones para mí mismo.	X		X		X		X		
	4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	X		X		X		X		
	6. Controlo mis emociones no expresándolas	X		X		X		X		
	9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias: _____

Juez 03

INFORME DE VALIDACIÓN

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : NADIA DOROTHY SEGURA VICTORIA
 TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGA
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO) : LICENCIADA
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN : UNIVERSIDAD PERUANA DEL ALCANTARAL
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN : UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA
 ÁREAS DE EXPERIENCIA LABORAL : EDUCATIVO - CLÍNICO
 TIEMPO DE EXPERIENCIA : 9 AÑOS
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO HUANCAYO
 CARGO LABORAL / RESPONSABLE : TERAPISTA DE LENGUAJE

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL ERQ-P**, que forma parte de la investigación titulada: **REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO – 2023**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			✓
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			✓
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			✓
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			✓



 Nadia D. Segura Victoria
 PSICÓLOGA
 C.P.P. 20190

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APUCADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un signo "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL ERQ-P

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Reevaluación Cognitiva	1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej: alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej: tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	X		X		X		X		
	5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	X		X		X		X		
	7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
	8. Controló mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	X		X		X		X		
	10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	X		X		X		X		
D2 Supresión Emocional	2. Cuando mis emociones para mí mismo.	X		X		X		X		
	4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	X		X		X		X		
	6. Controló mis emociones no expresándolas.	X		X		X		X		
	9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias _____

Escala de bienestar psicológico

Juez 01

INFORME DE VALIDACIÓN
JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autoaceptación.	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		X		
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		X		
	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		X		
	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		X		
D2 Relaciones Positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		X		
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		X		
	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		X		
	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		X		
D3 Autonomía	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		X		
	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		X		
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		X		
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		X		
	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		X		
D4 Dominio del Entorno	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		X		
	23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		X		
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		X		
	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		X		
	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		X		
D5 Crecimiento Personal	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		X		
	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		X		
	21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		X		
	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*.	X		X		X		X		
D6 Propósito en la vida	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		X		
	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	X		X		X		X		
	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		X		
	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		X		
	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		X		
	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		X		
	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias: _____

Juez 02

INFORME DE VALIDACIÓN

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : OSMAR JESUS SAPAICO VARGAS
TITULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA
GRADO OBTENIDO(PREGRADO) : BACHILLER EN PSICOLOGIA
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACION : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDRES
GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : MAESTRO EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACION : UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESPECIALIDAD : CLINICO
AREAS DE EXPERIENCIA LABORAL : MINISTERIO DEL INTERIO – BARRIO SEGURO
TIEMPO DE EXPERIENCIA : 10
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : MINISTERIO DEL INTERIOR, ESTUDIO JURIDICO
SOLORZANO Y MACETAS Y DOCENCIA
UNIVERSITARIA
CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGO PERITO EN EL ESTUDIO SOLORZANO
MACETAS

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**; que forma parte de la investigación titulada: **“REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO – 2023”**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Items (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	


 Osmar J. Sapaico Vargas
 Psicólogo
 C.P.S. N° 21234

OSMAR JESUS SAPAICO VARGAS
 DNI N° 46411147

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autoacepción.	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		X		
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		X		
	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		X		
	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		X		
D2 Relaciones Positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		X		
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		X		
	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		X		
	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		X		
D3 Autonomía	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	X		X		X		X		
	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		X		
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		X		
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		X		
	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		X		
D4 Dominio del Entorno	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		X		
	23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		X		
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X			X	X		X		Mejorar la redacción
	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		X		
	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		X		
D5 Crecimiento Personal	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		X		
	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		X		
	21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		X		
	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*	X		X		X		X		
D6 Propósito en la vida	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X		X		
	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento	X		X		X		X		
	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		X		
	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		X		
	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		X		
	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		X		
	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias: _____

Juez 03

INFORME DE VALIDACIÓN

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : **NADIA ROBINY SEGURA VICTORIA**
 TÍTULO PROFESIONAL : **PSICÓLOGA**
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO) : **LICENCIADA**
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: **UNIVERSIDAD PERUVIANA LOS ANDES**
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : **MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ**
 ESPECIALIDAD : **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**
 ÁREAS DE EXPERIENCIA LABORAL : **EDUCATIVO – CLÍNICO**
 TIEMPO DE EXPERIENCIA : **8 AÑOS**
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : **CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNIDAD HUANCAYO**
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : **TERAPEUTA DE LENGUAJE**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**; que forma parte de la investigación titulada: **"REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TECSYB DE HUANCAYO – 2023"**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			✓
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			✓
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			✓
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			✓



Nadia R. Segura V.
 PSICÓLOGA
 C.P. N. 20190

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un signo "X" correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

DIMENSIONES	ÍTEM	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autoaceptación	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		X		
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		X		
	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		X		
	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		X		
D2 Relaciones Positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		X		
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	X		X		X		X		
	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		X		
	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		X		
D3 Autonomía	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	X		X		X		X		
	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		X		
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	X		X		X		X		
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X		X		X		X		
	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	X		X		X		X		
D4 Dominio del Entorno	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X		X		
	23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X		X		
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X		X		X		X		
	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	X		X		X		X		
	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	X		X		X		X		
D5 Crecimiento Personal	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X		X		
	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X		X		
	21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		X		
D6 Propósito en la vida	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*	X		X		X		X		
	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X		X		
	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento	X		X		X		X		
D6 Propósito en la vida	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	X		X		X		X		
	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo	X		X		X		X		
	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X		X		
	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	X		X		X		X		
	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias:

Anexo 9. Confiabilidad de los instrumentos

Cuestionario de regulación emocional ERQ-P

Cuestionario de regulación emocional ERQ-P				
		α de Cronbach	ω de McDonald	
Escala		0.716	0.715	
				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
R01	5.30	1.535	0.461	0.670
R03	5.93	0.450	-0.135	0.753
R05	4.47	2.013	0.342	0.699
R07	5.03	1.564	0.521	0.667
R08	5.07	1.680	0.401	0.683
R10	4.83	1.877	0.402	0.689
R02	3.53	2.161	0.136	0.738
R04	3.47	1.889	0.586	0.676
R06	3.77	2.046	0.612	0.674
R09	3.63	2.008	0.294	0.715

Dimensión 01 – Reevaluación cognitiva				
			α de Cronbach	ω de McDonald
Escala			0.727	0.744
				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
R01	5.30	1.535	0.625	0.647
R03	5.93	0.450	0.104	0.779
R05	4.47	2.013	0.431	0.732
R07	5.03	1.564	0.699	0.631
R08	5.07	1.680	0.557	0.690
R10	4.83	1.877	0.363	0.749

Dimensión 02 – Supresión emocional				
			α de Cronbach	ω de McDonald
Escala			0.730	0.772
				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
R02	3.53	2.16	0.358	0.801
R04	3.47	1.89	0.621	0.687
R06	3.77	2.05	0.815	0.596
R09	3.63	2.01	0.354	0.801

Escala de bienestar psicológico

Escala de bienestar psicológico				
		α de Cronbach	ω de McDonald	
Escala		0.857	0.867	
				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B01	3.63	1.542	0.14703	0.869
B07	4.63	1.474	0.59442	0.857
B17	4.80	1.157	0.45461	0.862
B24	4.90	1.155	0.27078	0.866
B02	3.80	1.669	0.58880	0.858
B08	3.67	1.539	0.42131	0.863
B12	3.87	1.676	0.54436	0.859
B22	3.83	1.555	0.46863	0.862
B25	4.27	1.461	0.07395	0.870
B03	4.17	1.577	0.69860	0.856
B04	3.57	1.832	0.43671	0.862
B09	3.83	1.802	0.24112	0.867
B13	4.60	1.499	0.30532	0.866
B14	4.17	1.704	0.47867	0.862
B23	3.80	1.710	0.50349	0.861
B05	4.03	1.671	0.59809	0.858
B10	4.10	1.668	0.53510	0.861
B18	4.10	1.626	0.77384	0.852
B19	3.87	1.961	0.30645	0.865
B29	4.33	1.398	0.32655	0.865
B21	4.93	1.285	-0.00761	0.872
B26	4.97	1.299	0.01432	0.872
B27	5.23	1.073	-0.06220	0.873
B28	5.03	0.999	0.25279	0.866
B06	5.13	0.730	0.36556	0.863
B11	4.97	0.615	0.46632	0.861
B15	4.17	1.663	0.38081	0.863

Escala de bienestar psicológico

		α de Cronbach		ω de McDonald
B16	4.37	1.299	0.48767	0.860
B20	5.47	0.973	0.50993	0.859

Dimensión 01 – Autoaceptación

		α de Cronbach	ω de McDonald
Escala		0.799	0.853

				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B01	3.63	1.54	0.332	0.912
B07	4.63	1.47	0.684	0.792
B17	4.80	1.16	0.828	0.727
B24	4.90	1.16	0.728	0.792

Dimensión 02 - Relaciones positivas

		α de Cronbach	ω de McDonald
Escala		0.826	0.848

				Si se descarta el elemento
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B02	3.80	1.67	0.856	0.740
B08	3.67	1.54	0.617	0.830
B12	3.87	1.68	0.820	0.751
B22	3.83	1.56	0.607	0.836
B25	4.27	1.46	0.245	0.892

Dimensión 03 – Autonomía

		α de Cronbach	ω de McDonald	
Escala		0.735	0.762	
		Si se descarta el elemento		
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B03	4.17	1.58	0.567	0.716
B04	3.57	1.83	0.585	0.688
B09	3.83	1.80	0.228	0.787
B13	4.60	1.50	0.326	0.774
B18	4.17	1.70	0.738	0.636
B23	3.80	1.71	0.432	0.748

Dimensión 04 - Dominio del entorno

		α de Cronbach	ω de McDonald	
Escala		0.767	0.804	
		Si se descarta el elemento		
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B05	4.03	1.67	0.796	0.686
B10	4.10	1.67	0.608	0.734
B14	4.10	1.63	0.720	0.720
B19	3.87	1.96	0.369	0.827
B29	4.33	1.40	0.260	0.846

Dimensión 05 - Crecimiento personal

		α de Cronbach	ω de McDonald	
Escala		0.823	0.833	
		Si se descarta el elemento		
	Media	DE	Correlación del elemento con otros	ω de McDonald
B21	4.93	1.285	0.822	0.740

Dimensión 05 - Crecimiento personal

	α de Cronbach			ω de McDonald
B26	4.97	1.299	0.756	0.756
B27	5.23	1.073	0.621	0.813
B28	5.03	0.999	0.422	0.870

Dimensión 06 - Propósito en la vida

	α de Cronbach	ω de McDonald
escala	0.756	0.795

	Media	DE	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento ω de McDonald
B06	5.13	0.730	0.489	0.773
B11	4.97	0.615	0.493	0.779
B15	4.17	1.663	0.562	0.779
B16	4.37	1.299	0.765	0.730
B20	5.47	0.973	0.523	0.763

Anexo 10. Baremos percentiles**Cuestionario de regulación emocional ERQ-P**

	Pc	Reevaluación cognitiva	Supresión emocional	Regulación emocional
Nivel bajo	1	16	7	31
	5	19	11	34
	10	22	11	34
	15	23	12	35
	20	24	13	38
	25	24	14	40
Nivel Promedio	26	25	15	41
	30	27	15	41

	35	27	15	43
	40	27	15	43
	45	28	16	44
	50	30	16	45
	55	31	16	47
	60	32	17	47
	65	33	18	48
	70	34	20	50
	74	34	21	51
	<hr/>			
	75	35	22	52
	80	36	24	60
Nivel alto	85	37	25	63
	90	38	26	65
	95	39	28	66
	100	41	28	69
	<hr/>			

Escala de bienestar psicológico

	Pc	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida	Bienestar psicológico
Nivel bajo	1	9	10	13	6	13	8	91
	5	12	15	17	10	14	12	99
	10	14	16	18	13	17	13	102
	15	14	17	19	14	18	15	104
	20	15	18	20	14	20	16	106
	25	15	18	20	16	21	17	108
Nivel Promedio	26	16	19	21	17	22	18	109
	30	16	19	21	17	22	18	110
	35	16	19	21	17	22	20	111
	40	17	20	22	17	23	21	113
	45	17	21	23	18	23	22	114
	50	18	23	24	19	24	22	118
	55	19	23	27	19	24	23	138
	60	19	24	30	20	25	23	142
	65	20	25	32	21	26	25	147
	70	20	25	32	21	26	25	150
74	21	25	32	21	26	25	151	
Nivel alto	75	22	26	33	22	27	26	152
	80	22	27	33	22	27	27	157
	85	23	27	34	22	27	28	159
	90	24	28	34	23	28	29	162
	95	25	28	36	23	29	30	164
	100	26	30	36	24	30	30	170

Anexo 12. Evidencias





