



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE  
UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA 2025**

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

**AUTOR**

**ERAZO ARAUJO, PEDRO JESUS ALONSO**

**ORCID:0000-0001-9018-1519**

**ASESOR**

**VALLE RIOS, SERGIO ENRIQUE**

**ORCID:0000-0003-0878-6397**

**CHIMBOTE-PERÚ**

**2025**



**FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**ACTA N° 0022-121-2025 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **10:50** horas del día **26** de **Mayo** del **2025** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

**GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR** Presidente  
**MILLONES ALBA ERICA LUCY** Miembro  
**VALLE SALVATIERRA WILLY** Miembro  
**Mgtr. VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA 2025**

**Presentada Por :**  
(2123201008) **ERAZO ARAUJO PEDRO JESUS ALONSO**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **16**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR**  
Presidente

**MILLONES ALBA ERICA LUCY**  
Miembro

**VALLE SALVATIERRA WILLY**  
Miembro

**Mgtr. VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA 2025 Del (de la) estudiante ERAZO ARAUJO PEDRO JESUS ALONSO, asesorado por VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 05 de Agosto del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **Dedicatoria**

A Dios, fuente inagotable de mis fortalezas, por iluminar mi camino para alcanzar mis objetivos y, sobre todo, por darme paciencia incluso en los momentos de crisis.

A mi familia, por su amor, apoyo y comprensión a lo largo de mi vida, y por ser siempre el motor de mi superación.

A mis mascotas, a todas las que me han acompañado desde que tengo memoria: gracias, chicos.

## **Agradecimiento**

Agradezco a todas las personas que, de una forma u otra, aportaron su granito de arena para que pudiera completar este trabajo. Algunas contribuciones fueron más grandes que otras, sí, pero todas fueron valiosas, y a todos les doy las gracias. Este ciclo de mi vida está llegando a su fin; gracias a quienes me acompañaron en el viaje.

## Índice general

Dedicatoria .....	IV
Agradecimiento .....	V
Lista de tablas.....	VII
Resumen .....	VIII
Abstract .....	IX
I. Planteamiento de la investigación.....	1
II. Marco teórico .....	6
2.1. Antecedentes .....	6
2.2. Bases teóricas .....	10
2.3. Hipótesis.....	16
III. Metodología .....	17
3.1. Nivel, Tipo y Diseño de Investigación.....	17
3.2. Población y Muestra.....	18
3.3. Variables. Definición y Operacionalización .....	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	20
3.5. Método de análisis de datos .....	21
3.6. Aspectos Éticos .....	21
IV. Resultados: .....	23
V. Discusión.....	27
VI. Conclusiones .....	31
VII. Recomendaciones.....	32
VIII. Referencias bibliográficas .....	33
Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación .....	44
Anexo 02. Carta de recojo de datos .....	45
Anexo 03. Matriz de Consistencia.....	46
Anexo 04. Ficha técnica de los instrumentos.....	47
Anexo 05. Formato de consentimiento informado.....	54

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Matriz de Definición y operacionalización de variables</i> .....	<b>27</b>
<b>Tabla 2</b> <i>Relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025</i> .....	<b>32</b>
<b>Tabla 3</b> <i>Pruebas de normalidad</i> .....	<b>32</b>
<b>Tabla 4</b> <i>Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025</i> .....	<b>33</b>
<b>Tabla 5</b> <i>Relación entre la dimensión supresión emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025</i> .....	<b>33</b>

## Resumen

La relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en la población estudiantil de una institución de educación superior en Zarumilla en el 2025, es lo que se propuso averiguar en esta investigación. Para este caso, se estudiaron tres aspectos de la regulación emocional: la reevaluación cognitiva, la supresión emocional y la regulación emocional en su totalidad. Participaron 141 estudiantes quienes contestaron cuestionarios sobre sus estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico. Los datos obtenidos indicaron que la regulación emocional y el bienestar psicológico tienen una correlación positiva de influencia débil ( $r = 0.197$ ,  $p = 0.019$ ) así como la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico ( $r = 0.238$ ,  $p = 0.004$ ) en este caso moderado y significativo. Sin embargo, la supresión emocional no guardó relación significativa con el indicador de bienestar psicológico ( $r = 0.144$ ,  $p = 0.87$ ). De tal modo se concluye que en los estudiantes encuestados su capacidad de regulación emocional está relacionada con un mayor bienestar psicológico. Además; se evidenció una relación moderada entre la reevaluación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes. Por último, no se halló relación significativa entre la supresión emocional y el bienestar psicológico de los encuestados.

**Palabras clave:** Regulación emocional, bienestar psicológico, reevaluación cognitiva.

## Abstract

The relationship between emotional regulation and psychological well-being in the student population of a higher education institution in Zarumilla in 2025 was the focus of this research. In this case, three aspects of emotional regulation were studied: cognitive reappraisal, emotional suppression, and emotional regulation as a whole. A total of 141 students participated, responding to questionnaires about their emotional regulation strategies and psychological well-being. The data obtained indicated that emotional regulation and psychological well-being have a weak positive correlation ( $r = 0.197$ ,  $p = 0.019$ ), as well as cognitive reappraisal and psychological well-being ( $r = 0.238$ ,  $p = 0.004$ ), which in this case is moderate and significant. However, emotional suppression did not show a significant relationship with the psychological well-being indicator ( $r = 0.144$ ,  $p = 0.87$ ). It is concluded that in the surveyed students, their emotional regulation ability is related to greater psychological well-being. Additionally, a moderate relationship was found between emotional reappraisal and the psychological well-being of the students. Finally, no significant relationship was found between emotional suppression and the psychological well-being of the respondents.

**Keywords:** Emotional regulation, psychological well-being, cognitive reappraisal.

## **I. Planteamiento de la investigación**

La educación superior es una etapa crucial en la vida de los estudiantes, ya que implica desafíos académicos y personales significativos. Durante este período, los estudiantes pueden experimentar diversas emociones y enfrentarse a situaciones estresantes que pueden afectar su bienestar psicológico. Para Gross (2014) la regulación emocional, se entiende como el proceso por el cual las personas llevan a cabo y controlan sus respuestas emocionales, puede ejercer un rol protagónico fundamental en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Ante esta situación, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021) señala que, a través de análisis de estudios combinados, ha identificado una correlación positiva entre la forma de regular emociones y la salud física y mental, así como con conductas saludables en general, lo que implica un estado de bienestar emocional. Además, se ha notado que la adquisición de competencias de control emocional puede ser apreciada por prevenir comportamientos de peligro y problemáticas como el consumo de estupefacientes, la violencia, el embarazo adolescente y el abandono escolar, lo que evidencia su estrecha relación con el bienestar en general.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) destaca la necesidad de salvar a los jóvenes y adolescentes de estos contextos tempestuosos, enfatizar en ellos el desarrollo socio-emocional y el bienestar psicológico, y certificar su fácil accesibilidad a servicios de cuidados de la salud mental como elementos esenciales para su bienestar y su salud mental tanto en esa etapa de sus vidas como en la edad adulta.

De manera similar, según el informe de la (OMS, 2022), aproximadamente mil millones de individuos (incluyendo un 14% de adolescentes a nivel mundial) se vieron afectados por trastornos mentales. Los casos de suicidio constituyen más del 1% de todas las defunciones, y el 58% de ellos ocurren previos a los 50 años de edad. Las alteraciones psicológicas son la principal razón de las limitaciones en la capacidad funcional de los individuos, siendo responsables de aproximadamente una de cada seis personas que viven con algún tipo de discapacidad. Aquellos que padecen desórdenes psíquicos profundos tienen un promedio de vida de diez a veinte años menos que el resto de la población. Además, durante el primer año de la

pandemia, se produjo un aumento de más del 25% en los casos de depresión y ansiedad. De este modo se evidencia la importancia del estudio del bienestar psicológico de las personas, más aún en las edades en las que existe mayor incidencia, pues se puede observar que durante estas etapas los estudiantes suelen ser más vulnerables emocionalmente.

Por tanto, resulta fundamental adquirir una comprensión del bienestar psicológico, el cual puede ser descrito, según Ryff y Keyes (1995) como la búsqueda de la autorrealización y el desarrollo pleno del potencial humano, estando vinculado a la presencia de un intención de vida que confiera significado. Este concepto implica la disposición para enfrentar retos y dedicar energías para prevalecer, con el fin de conseguir los fines establecidos.

Sin embargo, en la región de Tumbes, se desconoce cómo se relacionan ambas variables, es decir la regulación emocional y el bienestar psicológico, más aún en el contexto de estudiantes de educación superior. Esto debido a la carencia de investigaciones entre ambas variables en esta población. Por lo tanto, este estudio tiene como finalidad explorar la relación que puede existir entre la regulación emocional con el bienestar psicológico en el contexto educativo superior en Zarumilla, Tumbes.

En la región de Tumbes, los jóvenes que atraviesan la etapa de educación superior enfrentan diversos desafíos y presiones que pueden afectar su bienestar psicológico. Estos desafíos pueden incluir una carga académica intensa, expectativas familiares y sociales, problemas de adaptación, estrés financiero, entre otros. Además, la capacidad de emociones regulares de manera efectiva puede influir en cómo los estudiantes manejan y responden a estas situaciones estresantes. Sin embargo, existe una brecha en la comprensión de cómo la regulación emocional se relaciona con el bienestar psicológico.

La realización de este estudio es importante por diferentes razones. En primer lugar, entender cómo los estudiantes de educación superior en Zarumilla, Tumbes, regulan sus emociones y cómo esto se relaciona con su bienestar psicológico puede proporcionar información valiosa para el diseño de exposiciones y programas de apoyo psicológico en el ámbito educativo. Además, la investigación sobre este tema específico en la región de Tumbes es escasa, lo que resalta la necesidad de ampliar

el conocimiento en esta área. Al abordar esta brecha de conocimiento, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para promover el bienestar psicológico de los estudiantes, lo que a su vez puede contribuir a su éxito académico y personal.

Esperamos que este estudio proporcione información valiosa sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior en Tumbes, lo que podría tener implicaciones significativas para el diseño de intervención y programas de apoyo psicológico en el ámbito educativo.

Por ello se formula el siguiente problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025?

A consecuencia de lo expuesto se toma como objetivo general: Establecer la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.

Y como objetivos específicos: Establecer la relación que existe entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.

Establecer la relación que existe entre la supresión y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.

Ante lo descrito anteriormente, la presente investigación se justifica teóricamente debido a que aporta a la línea de investigación de la Escuela Profesional de Psicología de la ULADECH Católica referido al bienestar emocional. La regulación emocional y el bienestar psicológico son componentes esenciales en el desarrollo de los estudiantes de nivel superior, particularmente en un escenario de desafíos académicos, sociales y personales en ascenso. En la provincia de Zarumilla, caracterizada por condiciones socioeconómicas adversas y acceso restringido a recursos de salud mental, resulta esencial entender la manera en que los estudiantes manejan sus emociones y cómo esto incide en su bienestar integral. En este contexto, la justificación de la presente investigación se fundamenta en cuatro perspectivas fundamentales: teórica, práctica, social y metodológica.

Desde un enfoque teórico, este estudio tiene como objetivo expandir la comprensión acerca de la interrelación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel superior, incorporando modelos contemporáneos de la psicología

de la emoción y la resiliencia. Numerosas investigaciones han evidenciado que la habilidad para regular las emociones de forma adaptativa se correlaciona con incrementos en los niveles de bienestar y satisfacción con la vida (Gross y Thompson, 2007).

No obstante, existen carencias en la literatura en relación con la interacción de estas variables en contextos educativos particulares como Zarumilla, donde los elementos culturales y socioeconómicos pueden moldear dicha relación. La investigación favorecerá el debate académico al suministrar pruebas empíricas que subrayan la relevancia de la regulación emocional en el bienestar de los alumnos. Desde una perspectiva pragmática, los descubrimientos de este estudio pueden constituir el fundamento para la elaboración de programas de intervención destinados a robustecer la regulación emocional en estudiantes de nivel superior. La evidencia producida facilitará que las instituciones universitarias y otras entidades educativas formulen estrategias psicoeducativas que promuevan un entorno académico más saludable y resiliente, mitigando el impacto adverso del estrés y fomentando una educación holística. En un contexto global donde la sobrecarga académica y las presiones externas pueden comprometer la estabilidad emocional de los estudiantes, es esencial disponer de herramientas eficaces para manejar estas adversidades. Desde una perspectiva de justificación social, la investigación adquiere importancia al tratar un asunto que tiene un impacto directo en la calidad de vida de los jóvenes universitarios en Zarumilla. El bienestar psicológico constituye un componente fundamental para el logro académico y profesional, y su consolidación no solo favorece a los estudiantes, sino también a sus familias, comunidades y al desarrollo local en su conjunto. El entendimiento de la influencia de la regulación emocional en el bienestar facilitará la instauración de políticas educativas que promuevan el desarrollo personal y profesional de los futuros graduados, fomentando así individuos más equilibrados emocionalmente y capacitados para enfrentar los retos del mercado laboral.

En última instancia, desde una perspectiva metodológica, este estudio adoptará un enfoque cuantitativo, adoptando un diseño correlacional, lo que facilitará un análisis imparcial de la correlación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de nivel superior en Zarumilla. La implementación de herramientas

psicométricas verificadas asegurará la fiabilidad y validez de los datos adquiridos, facilitando la generación de conclusiones fundamentadas en pruebas empíricas. Además, al centrarse en un contexto geográfico particular, se proporciona una perspectiva regional poco explorada en la literatura científica, facilitando así investigaciones futuras comparativas con otras localidades. En resumen, esta investigación reviste importancia dado que favorece el progreso del saber en el ámbito de la psicología educativa, proporciona aplicaciones prácticas para optimizar el bienestar estudiantil, aborda una necesidad social apremiante y adopta un enfoque metodológico riguroso que asegura la excelencia de los hallazgos obtenidos. Basándose en sus descubrimientos, se anticipa la generación de valiosos recursos para la elaboración de estrategias que potencien la salud mental y el rendimiento académico de la población juvenil en Zarumilla y en otras regiones con características análogas.

## **II. Marco teórico**

### **2.1. Antecedentes**

#### **Internacionales**

Ponce y Caguana (2023) realizaron un estudio para examinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en 210 universitarios pertenecientes a la escuela de laboratorio clínico de una universidad de Ecuador. Para el estudio en mención emplearon un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional transversal. En cuanto a la medición de las variables se emplearon cuestionarios adaptados; para la regulación se empleó el constructo de Gross y para el bienestar psicológico la escala de Ryff. Lo que se halló después del análisis estadístico fue una relación positiva débil entre ambas variables, razón de un Rho igual a .160 y un p valor de .0.14. Además, se confirmó una relación negativa entre a dimensión supresión emocional y bienestar psicológico en -2.96 y un valor de p igual a .001. Por otro lado, los investigadores determinaron que de los evaluados, el 49,5% presentó un nivel alto para la revaluación cognitiva, 62,0% supresión emocional en nivel alto, mientras que el 43,2% bienestar psicológico alto. Por ende, concluyeron que los universitarios que empleaban la revaluación cognitiva, presentaban niveles adecuados de bienestar psicológico, caso inverso para los que optaban por la supresión como estrategia de regulación emocional.

Guingla y Aviles (2022) tuvieron como propósito hallar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en 197 estudiantes de Guaranda. Para ello hicieron uso de un enfoque cuantitativo relacional no experimental. Para el recabo de información se optó por el ERQ de Gross y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los hallazgos determinaron que dicha muestra presentó altos niveles para el uso de la revaluación cognitiva en un 58.4%, y 63% empleaban la supresión emocional. En cuanto a los resultantes del bienestar psicológico se evidenció que los evaluados presentaron niveles bajo para dicha variable en 61.9%, en nivel moderado solo el 34%; para el nivel alto 3% y elevados 1%. En concordancia a ello concluyeron que los encuestados

empleaban tácticas de regulación emocional y en nivel global la mayoría presenciaba bienestar psicológico.

Khalil et al. (2020) desarrollaron una investigación cuantitativa para detallar la influencia de los problemas de regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiante de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Como muestra optaron por 127 universitarios, los cuales a través de escalas adaptadas a su contexto evidenciaron una correlación significativa  $r = -.62$ ,  $p < .01$  que, en términos generales explica que los problemas en la regulación emocional representan un 38.4% de la variabilidad en el bienestar psicológico ( $R^2 = .384$ ). Lo que concluye que, a mayor dificultad en el control emocional, se incrementan los niveles de bienestar. Además, se determinó que las variables principales que predicen el bienestar fueron los problemas en el comportamiento orientado a objetivos frente a las emociones, junto con problemas adversos en la aceptación, claridad y conciencia emocional.

### **Nacionales**

Vilchez (2021) se propuso el propósito de establecer la relación entre el manejo emocional y la agresión en estudiantes de educación secundaria pertenecientes a una institución pública en el Callao. El estudio adoptó un enfoque descriptivo-correlacional. Además, la muestra comprendió alumnos de secundaria, totalizando 300 individuos con edades comprendidas entre los 12 y 18 años. En consecuencia, los resultados señalaron la existencia de una relación estadísticamente significativa, tanto directa como inversa ( $p < .001$ ), entre la táctica de suprimir y la agresión ( $Rho = .496$ ), así como entre la táctica de reevaluación cognitiva y la agresión ( $Rho = -.419$ ). Adicionalmente, para los objetivos específicos, todas las correlaciones obtenidas fueron de magnitud moderada entre la reevaluación, la supresión y las dimensiones de la agresión ( $p < .001$ ). En resumen, se identificaron relaciones estadísticamente significativas entre las dos variables objeto de estudio.

Alvarado y Torres (2021) optaron por estudiar la relación entre las estrategia de regulación emocional y el bienestar psicológico a través de una investigación cuantitativa descriptiva correlacional en 251 mujeres violentadas por sus parejas sentimentales. Para el recojo de los datos emplearon las escalas de Gross y Ryff respectivamente para las variables. Luego del proceso de análisis de datos sometidos a la estadística sus resultados determinaron una relación directa y positiva entre las variables mencionadas. En aspectos numéricos se estableció la existencia de un Rho igual a ,409 y el valor de p menos a .05 con una  $r^2$  igual a .16. De modo similar, la relación entre las dimensiones varió a razón de una rho igual a .232 hasta rho= .431,  $p < .05$  con un efecto pequeño de  $r^2 = .05$  hasta  $r^2 = .18$ . Por otro lado, se llegó a la conclusión de que las mujeres con mejores estrategias de regulación emocional experimentaron un mejor bienestar psicológico.

Araoz (2021) tuvo como meta analizar la relación entre la gestión emocional y el bienestar mental en estudiantes de psicología de una institución universitaria privada en Arequipa durante 2021. Para ello llevó a cabo un estudio de diseño no experimental correlacional con 137 estudiantes, utilizando los instrumentos ERQ y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados indican una correlación inversamente débil entre ambas variables, siendo la reevaluación cognitiva la forma predominante de regulación emocional. La muestra exhibe un nivel moderado de gestión emocional y un nivel elevado de bienestar psicológico. Se identificaron correlaciones moderadas inversas entre la supresión emocional y diversas dimensiones del bienestar. Además, se observó una correlación directa fuerte entre el bienestar psicológico y las subescalas de autoaceptación y propósito en la vida. Notablemente, las mujeres presentan niveles superiores de regulación emocional y bienestar psicológico en comparación con los hombres.

Ruesta (2020) La investigación tuvo como objetivo explorar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar mental de los practicantes preprofesionales en el entorno de internado hospitalario en Chiclayo durante el año 2020. El diseño del estudio fue no experimental y de naturaleza

correlacional, con una muestra de 140 practicantes preprofesionales seleccionados a través de un muestreo intencional no probabilístico. Se emplearon los instrumentos (CERQ-18) y (BIEPS-A). Se manifestó una asociación positiva entre las estrategias de reinterpretación positiva, focalización en los planes y focalización positiva con el bienestar psicológico. Asimismo, se detectó una asociación negativa de baja magnitud entre las estrategias de culpar a otros, rumiación y catastrofismo con el bienestar psicológico.

### **Locales**

Tinoco (2024) realizó un estudio para demostrar una correlación inversa y relevante entre la ansiedad y el bienestar psicológico en alumnos de administración. Con una metodología cuantitativa, no experimental y correlacional, estudió a 159 participantes utilizando el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Cuestionario de bienestar psicológico. Los hallazgos indicaron que el 52.2% presentaba ansiedad de moderada intensidad, en cambio, el 68.4% evidenció un alto bienestar psicológico. Se concluyó que, a menor ansiedad, mayor bienestar psicológico en los estudiantes.

Aponte (2022) Llevó a cabo una investigación sobre el manejo afectivo y el bienestar psíquico en estudiantes de 3er, 4to y 5to de secundaria en Tumbes. El objetivo fue establecer la conexión entre el manejo afectivo y el bienestar psíquico. La perspectiva del estudio fue cuantitativa y de nivel correlativo descriptivo. La muestra comprendió a 108 adolescentes, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Autogestión Emocional y la Escala de Bienestar Psíquico de Ryff. En cuanto a los resultados, se detectó una correlación débil pero significativa entre las variables examinadas. El 75% de los adolescentes exhibieron un nivel reducido de manejo afectivo, mientras que el 100% alcanzó un nivel altamente elevado de bienestar psíquico. Además, se notó que el 72% de los estudiantes de género masculino y el 78% de los estudiantes de género femenino manifestaron un nivel inferior de manejo afectivo, y el 100% de ambos

géneros se situó en un nivel altamente elevado de bienestar psíquico. En resumen, se deduce que los adolescentes son competentes para entender y reconocer sus emociones, aunque la destreza para regularlas y manejarlas afecta la importancia que cada participante les asigna.

Rojas (2019) Tuvo como objetivo examinar la relación entre el bienestar psíquico y la habilidad de gestionar sus emociones en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Nacional De Tumbes-2019. La muestra comprendió a 137 estudiantes, escogidos mediante un muestreo estratificado de tipo aleatorio. Se emplearon la escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff, adaptada a la realidad peruana en 2015 por el investigador Carranza, y la escala de Competencia General (CG) como instrumentos. El procesamiento de la información se llevó a cabo utilizando los programas Excel y SPSS. Los resultados derivados de las escalas utilizadas llevaron a la deducción de que efectivamente existe una relación directa y significativa entre el bienestar psíquico y la competencia general. Se observó un porcentaje más alto en el nivel intermedio en la variable de bienestar psíquico, mientras que en la variable de competencia general se identificó un porcentaje superior en el nivel elevado.

## **2.2. Bases teóricas**

### **Regulación emocional:**

La teoría de la regulación emocional de Gross (2014) proporciona un marco teórico para comprender cómo las personas gestionan y modifican sus emociones en diferentes situaciones. Según Gross, la regulación emocional implica procesos cognitivos y comportamentales que tienen como objetivo influir en la experiencia emocional, la expresión emocional y la fisiología asociada a las emociones. A continuación, se presenta un marco teórico general de la regulación emocional basado en los principales conceptos de la teoría de Gross:

Modelo procesual de la regulación emocional: Gross indica un modelo procesual de la regulación emocional que se divide en cinco etapas principales:

a. Selección de metas: Las personas identifican y seleccionan las metas emocionales que desean lograr, como aumentar la felicidad, reducir el enojo, etc.

b. Evaluación de la situación: Se realiza una evaluación cognitiva de la situación para determinar si la regulación emocional es necesaria y qué estrategias podrían ser efectivas en esa situación específica.

c. Elección de estrategias: Se seleccionan estrategias de regulación emocional para lograr las metas emocionales deseadas. Gross establecen dos estrategias principales:

Estrategias de regulación emocional antecedente: Son estrategias que se implementan antes de que la emoción se desarrolle completamente. Esto incluye la reevaluación cognitiva, donde se reinterpretan los eventos emocionalmente desencadenantes, y la atención dirigida, donde se enfoca la atención en aspectos no emocionales.

Estrategias de regulación emocional respuesta: Son estrategias que se implementan después de que la emoción ha surgido completamente. Esto puede incluir la supresión emocional, que implica inhibir la expresión emocional visible, y la expresión emocional, que implica expresar abiertamente las emociones.

d. Implementación de estrategias: Se ponen en práctica las estrategias seleccionadas para regular las emociones.

e. Evaluación de resultados: Se evalúan los resultados de la regulación emocional, incluyendo los efectos en la experiencia emocional, la expresión emocional y la fisiología.

Procesamiento emocional: Según Gross (2014), la regulación emocional está estrechamente vinculada con el procesamiento emocional. El procesamiento emocional implica la evaluación y el análisis de los estímulos emocionales, la generación de respuestas emocionales y la interpretación de las mismas.

Contexto y cultura: Gross enfatiza que la regulación emocional está influenciada por el contexto social y cultural en el que se desarrolla. Los estándares y culturales, así como las expectativas sociales, pueden influir en las estrategias de regulación emocional utilizadas por las personas. (Gross, 2014)

Impactos de la conducción sobre las emociones: Al igual que muchos otros procesos psicológicos, la regulación de las emociones también puede tener resultados positivos y negativos. La efectividad de las estrategias de regulación emocional que se aplican podrán, o no, impactar en la salud emocional, salud mental, la calidad de las relaciones interpersonales, así como en otros muchos aspectos de la vida. (Gross, 2014)

En resumen, el marco teórico de la regulación emocional según Gross describe el proceso de selección, implementación y evaluación de estrategias de regulación emocional para influir en la experiencia emocional, la expresión emocional y la fisiología asociada. Este enfoque considera el procesamiento emocional, el contexto y las consecuencias de la regulación emocional como elementos clave en la comprensión de cómo las personas gestionan sus emociones.

### **Bienestar psicológico**

El marco teórico del bienestar psicológico propuesto por Ryff y Keyes (1995) proporciona una comprensión integral de la salud mental y el bienestar de las personas. Ryff sostiene que el bienestar psicológico no se limita a la ausencia de enfermedad mental, sino que implica un estado de funcionamiento óptimo y de desarrollo personal en múltiples dimensiones. Estas dimensiones del bienestar psicológico están interconectadas y abarcan diferentes aspectos de la experiencia humana. A continuación, se detallan las dimensiones clave:

**Autonomía:** Designa la habilidad para tomar decisiones y ejecutar que se alinean con valores, anhelos y necesidades personales acciones. Esto conlleva un nivel de independencia y autodirección, así como a la habilidad de soportar la presión social y seleccionar acciones que sean verdaderamente autónomas. (Ryff y Keyes, 1995)

**Relaciones positivas con los demás:** Esta dimensión se centra en las relaciones interpersonales y la calidad de los vínculos sociales. Involucra tener conexiones

significativas y afectuosas con los demás, experimentar apoyo emocional y tener habilidades para establecer y mantener relaciones saludables. (Ryff y Keyes, 1995)

**Dominio del entorno:** Es la capacidad personal de seleccionar o crear un entorno favorable para uno mismo. Las personas que tienen un alto dominio del entorno tienen una mayor sensación de control sobre el mundo y sienten que pueden afectar el contexto en el que existen. (Ryff y Keyes, 1995)

**Crecimiento personal:** Esta dimensión implica la búsqueda continua de la autorrealización y el desarrollo personal. Incluye la capacidad de aprender de las experiencias, adquirir nuevas habilidades y conocimientos, y tener una perspectiva abierta y positiva hacia el crecimiento y el cambio. (Ryff y Keyes, 1995).

**Propósito en la vida:** El propósito en la vida se refiere a tener una dirección y un sentido de significado en nuestra existencia. Implica establecer metas y objetivos significativos, encontrar un propósito más allá del yo y sentirse motivado y comprometido con actividades que tienen un propósito trascendental. (Ryff y Keyes, 1995)

**Autoaceptación:** La autoaceptación implica una actitud de aceptación y respeto hacia uno mismo, incluyendo tanto los aspectos positivos como los negativos. Involucra una percepción realista y equilibrada de uno mismo, así como la capacidad de manejar y aceptar nuestras limitaciones y errores sin juzgarnos severamente. (Ryff y Keyes, 1995)

Estas dimensiones del bienestar psicológico, según Carol Ryff, son interrelacionadas y se refuerzan. Juntas, aseguraron una visión holística del bienestar y enfatizaron la importancia de cultivar un estado de funcionamiento óptimo en múltiples aspectos de la vida.

**Marco conceptual:**

**Regulación emocional:** La regulación emocional se refiere a los procesos mentales y conductuales que utilizamos para influir en nuestras emociones, tanto en su experiencia interna como en su expresión externa. Consiste en manejar, modificar o cambiar nuestras emociones para adaptarnos a diferentes situaciones y promover nuestro bienestar emocional. La regulación emocional implica emplear estrategias anteriores, aplicadas antes de que una emoción se desarrolle por completo, así como estrategias de respuesta, implementadas una vez que la emoción ya ha sido desencadenada. (Gross, 2014)

**Reevaluación cognitiva:** La reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación emocional que implica reinterpretar o cambiar la forma en que interpretamos un evento o situación que desencadena una emoción. Consiste en modificar nuestra valoración, significado o enfoque cognitivo de la situación para reducir su impacto emocional negativo. La reevaluación cognitiva implica alterar nuestra percepción de la situación, buscando una nueva perspectiva o atribuyéndole un significado más positivo o menos amenazante. Por ejemplo, si nos sentimos frustrados por un contratiempo, podemos reevaluar la situación viéndola como una oportunidad de aprendizaje en lugar de un fracaso. (Gross, 2014)

**Supresión emocional:** La supresión emocional es una estrategia de regulación emocional que implica inhibir o reducir la expresión externa de una emoción. Consiste en ocultar o controlar los signos visibles de nuestras emociones, como los gestos faciales o las vocalizaciones emocionales. Sin embargo, la supresión emocional no implica no obstante el control total de la experiencia emocional interna, ya que las emociones pueden seguir presentes en nuestro interior. La supresión emocional puede tener efectos tanto internos como externos, pudiendo aumentar la tensión emocional y afectar negativamente nuestro bienestar emocional y nuestras interacciones sociales. (Gross, 2014)

Estas definiciones concluyeron una comprensión simplificada de los conceptos clave dentro de la teoría de la regulación emocional de Gross. Es importante tener en cuenta que la regulación emocional es un proceso complejo y que existen varias estrategias y enfoques adicionales dentro de este campo de investigación.

**Bienestar psicológico:** El bienestar psicológico, según la teoría de Ryff, no se limita a la mera ausencia de enfermedad mental, sino que implica un estado de funcionamiento óptimo y desarrollo personal en diversas áreas de la vida. Se refiere a la experiencia de vivir una vida plena y satisfactoria, donde se promueve el equilibrio y la armonía en diferentes dimensiones de la existencia. (Ryff y Keyes, 1995)

**Autonomía:** La autonomía, como la describe Ryff, se refiere a la capacidad de ser autónomo y tomar decisiones que están alineadas con nuestros propios valores, metas y necesidades. Implica tener un sentido de independencia y autodeterminación, resistir las presiones sociales y mantener la coherencia con nuestra identidad individual. (Ryff y Keyes, 1995)

**Relaciones positivas con los demás:** La dimensión de las relaciones positivas con los demás se centra en la calidad de nuestras conexiones y vínculos sociales. Según Ryff, esto implica tener relaciones significativas y afectuosas con otras personas, experimentar apoyo emocional y tener habilidades para establecer y relaciones saludables y satisfactorias. (Ryff y Keyes, 1995)

**Dominio del entorno:** Es la destreza individual para seleccionar o transformar el entorno en uno que sea ventajoso para sí mismo. La gente con un alto dominio del entorno tiene una sensación de control y percepción sobre el mundo que la rodea, y se considera que pueden afectar el contexto circundante. (Ryff y Keyes, 1995)

**Crecimiento personal:** El crecimiento personal, según Ryff, se refiere a la búsqueda continua de la autorrealización y el desarrollo individual. Incluye la capacidad de aprender de las experiencias, adquirir nuevas habilidades y conocimientos, y tener una perspectiva abierta y positiva hacia el crecimiento y el cambio personal. (Ryff y Keyes, 1995)

**Propósito en la vida:** El propósito en la vida, según la teoría de Ryff, implica tener una dirección y un sentido de significado en nuestra existencia. Implica establecer metas y objetivos que sean significativos para nosotros, encontrar un propósito más allá del yo y sentirse motivado y comprometido con actividades que tienen un propósito trascendental y aportan sentido a nuestra vida. (Ryff y Keyes, 1995)

**Autoaceptación:** La autoaceptación, tal como la describe Ryff, implica tener una actitud de aceptación y respeto hacia uno mismo. Se trata de desarrollar una percepción realista y equilibrada de uno mismo, reconociendo tanto nuestros aspectos positivos como aquellos que consideramos menos favorables. La autoaceptación también involucra la habilidad de manejar y nuestras limitaciones y errores sin juzgarnos severamente, fomentando así una mayor compasión hacia nosotros mismos. (Ryff y Keyes, 1995)

### 2.3. Hipótesis

H0: No existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

H1: Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

### **III. Metodología**

#### **3.1. Nivel, Tipo y Diseño de Investigación**

##### **Tipo de Investigación**

Se considera una investigación cuantitativa aquella que se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos con el objetivo de responder preguntas de investigación y validar hipótesis. En este enfoque, se utilizaron métodos y técnicas que permitieron medir de manera objetiva las variables y establecer relaciones causales entre ellas. La investigación cuantitativa se caracteriza por su diseño riguroso y estructurado, en el cual se recopilan datos a gran escala y se aplican análisis estadísticos para obtener resultados que pueden ser generalizados y considerados confiables. (Hernández et al., 2014)

##### **Nivel de investigación**

La investigación se clasifica como correlacional pues buscó examinar la relación entre dos variables sin pretender establecer una relación causal entre ellas. En este tipo de investigación, se recopilan datos y se realiza un análisis estadístico para determinar si existe una asociación entre las variables estudiadas, así como para identificar la dirección y la fuerza de dicha asociación. La investigación correlacional se enfoca en la observación de los fenómenos en su entorno natural, sin manipular intencionalmente las variables. Su objetivo principal radica en identificar y describir patrones de asociación o relación entre las variables, sin buscar establecer una relación de causa y efecto entre ellas. (Hernández et al., 2014)

##### **Diseño de investigación**

El presente estudio fue no experimental pues no se llevó a cabo la manipulación intencional de las variables independientes en un entorno controlado. En este tipo de investigación, el objetivo principal radica en la observación y descripción de los fenómenos tal como se presentan en su entorno natural, sin intervenir activamente en la manipulación de las variables o en la estimación aleatoria de los participantes a grupos. En lugar de realizar manipulaciones directas, se recopilan datos y se aplican análisis estadísticos para examinar las relaciones

entre las variables y obtener una comprensión de los fenómenos estudiados. La investigación no experimental se basa en la observación y recolección de datos existentes, sin realizar intervención o experimentos controlados. (Hernández et al., 2014)

### 3.2. Población y Muestra

#### Población

La población del presente estudio estuvo compuesta por todos los estudiantes matriculados en la institución educativa.

#### Muestra (Tamaño de muestra y Muestreo)

La muestra estuvo constituida por 141 estudiantes de una institución educativa superior de Tumbes de ambos sexos, además fueron seleccionados bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual radica en el acceso del investigador a la muestra.

### 3.3. Variables. Definición y Operacionalización

**Tabla 1**

*Matriz de Definición y operacionalización de variables.*

Variable De Asociación	Definición Operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición	Categorías O Valoración
Regulación emocional	Se medirá mediante la evaluación de la frecuencia y eficacia del cuestionario de Regulación Emocional.	Supresión. Revaluación cognitiva.	Frecuencia de la supresión. Intensidad de la supresión. Duración de la supresión. Impacto de la supresión.	Ordinal Escala de Likert	Bajo Medio Alto
Variable De Supervisión	Definición Operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición	Categorías O Valoración

Bienestar psicológico	Se medirá a través del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff.	Autonomía.	Toma de decisiones independientes. Sentimiento de libertad y elección en la vida diaria. Ausencia de sentirse controlado o influenciado por otros.	Ordinal Escala de Likert	Bajo Medio Alto
		Crecimiento personal.	Búsqueda activa de nuevas experiencias y desafíos. Adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades. Apertura a nuevas ideas y perspectivas.		
		Propósito de vida.	Claridad en los objetivos y metas personales. Sentido de dirección y propósito en la vida. Vivir en congruencia con los valores y principios personales.		
		Relación	Calidad y satisfacción en las relaciones interpersonales. Sentimiento de		

---

es apoyo social y  
positivas conexión  
con los emocional.  
demás. Capacidad para  
establecer y  
mantener  
relaciones  
saludables.

Autoace Aceptación y  
ptación. valoración de  
uno mismo.  
Autoconfianza  
y seguridad en  
la propia  
identidad.  
Respeto y  
compasión  
hacia las  
fortalezas y  
debilidades  
personales.

Dominio Sentimiento de  
del competencia y  
entorno. eficacia para  
enfrentar  
desafíos.  
Habilidad para  
manejar el  
estrés y  
adaptarse a  
situaciones  
cambiantes.  
Capacidad para  
resolver  
problemas de  
manera  
efectiva.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **Descripción de técnicas**

La técnica empleada para el recojo de información fue la encuesta a través de cuestionarios validados y que contaron con confiabilidad.

## **Descripción de instrumentos**

### **Instrumento 1:**

ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)

Autor: James J. Gross

Año de desarrollo: 1998

### **Instrumento 2:**

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff's Psychological Well-Being Scale)

Autor: Carol D. Ryff

Año de desarrollo: 1989

## **3.5. Método de análisis de datos**

La presente investigación fue realizada a través de los permisos correspondientes a las autoridades de la institución, además, para el proceso de análisis estadístico se usó el software de cálculo Microsoft Excel para la sábana de datos, mientras que para el procesamiento de datos estadísticos se usó del programa informático SPSS en su versión 26.

## **3.6. Aspectos Éticos**

La investigación en cuestión ha sido elaborada siguiendo los principios éticos y directrices estipulados en el Reglamento de Integridad Científica de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH), aprobado mediante la Resolución N° 0277-2024-CU-ULADECH Católica.

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** Asegurando la integridad, el respeto y la transparencia en cada fase del procedimiento. Inicialmente, se ha garantizado el respeto y la salvaguarda de los derechos de los participantes, garantizando su dignidad, privacidad y la valoración de su diversidad cultural.

**Cuidado del medio ambiente:** Además, se ha incentivado la preservación ambiental, procurando evitar el impacto negativo en el entorno y la biodiversidad durante la realización de la investigación.

**Libre participación por propia voluntad:** La implicación en esta investigación ha sido completamente voluntaria y libre. Los participantes fueron debidamente informados acerca de las metas y propósitos de la investigación, asegurando que proporcionaran su consentimiento de forma consciente y sin sufrir coacción.

**Beneficencia, no maleficencia:** Adicionalmente, se ha implementado el principio de beneficencia y no maleficencia, otorgando prioridad al bienestar de los participantes, minimizando cualquier riesgo y optimizando los beneficios derivados de la investigación.

**Integridad y honestidad:** Se ha procedido con integridad y honestidad en todo momento, garantizando la objetividad e imparcialidad en la recolección y análisis de los datos, así como en la divulgación de los hallazgos.

**Justicia:** Además, se ha asegurado la equidad, proporcionando un trato equitativo a todos los participantes y evitando cualquier forma de discriminación o sesgo.

Con respecto a las directrices éticas, se ha salvaguardado la confidencialidad de la información recabada, salvaguardando el anonimato de los participantes y asegurando una gestión responsable de los datos. La meticulosidad científica ha permeado cada fase del estudio, ejerciendo honestidad y responsabilidad con el objetivo de garantizar la validez y confiabilidad de los hallazgos. Se ha respetado igualmente la propiedad intelectual al reconocer adecuadamente las aportaciones de otros investigadores y declarar cualquier potencial conflicto de interés. Con el objetivo de garantizar estos principios, se instauraron acciones específicas como la adquisición del consentimiento informado de cada participante, mediante un documento que evidencia su decisión libre y voluntaria de participar.

#### IV. Resultados:

**Tabla 2**

*Pruebas de normalidad*

Estadístico de prueba	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
Variable	Estadístico	gl	Sig.
Regulación Emocional	0.211	141	0.000
Bienestar Psicológico	0.208	141	0.000

*a. Corrección de significación de Lilliefors*

En la tabla 2 sobre las pruebas de normalidad el estadístico para la regulación emocional es 0.211 con un valor p (Sig.) de 0.000. Mientras que para el bienestar emocional es 0.208 con un valor p de 0.000. Esto indica que hay evidencia significativa para rechazar la hipótesis nula de normalidad, lo que sugiere que la distribución de datos para la regulación emocional no es normal en ambos casos. Por ello, se optó por el uso de estadísticos no paramétricos como Spearman.

**Tabla 3**

*Relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.*

			Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	0.197
		Sig. (bilateral)	0.019
		N	141

Al examinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, observamos una variación positiva débil. El coeficiente de evaluación de Spearman de 0,197 indica que hay una relación positiva entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, aunque es bastante débil. Esta evaluación fue significativa a nivel estadístico con un valor significativo bilateral de 0.019 ( $p < 0.05$ ). La muestra

para este análisis estuvo compuesta por 141 participantes, lo que ofrece una base razonable para interpretar los hallazgos.

**Tabla 4**

*Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.*

		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Reevaluación Cognitiva	Coefficiente de correlación	0,238*
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	141

\*. *La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).*

En la tabla 4 el análisis de la evaluación entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico, se encontró una clasificación positiva moderada. El coeficiente de evaluación de Spearman fue **0.238**, lo que significa que cuanto mayor es la reevaluación cognitiva, mayor es el bienestar psicológico. Esta calificación resultó ser estadísticamente significativa con un valor de significancia de dos colas de **0.004** ( $p < 0.05$ ). La muestra para este análisis comprendió **141 participantes**, lo que añade fuerza a los hallazgos.

**Tabla 5**

*Relación entre la dimensión supresión emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.*

		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Supresión Emocional	Coefficiente de correlación	0.144
		Sig. (bilateral)	0.87
		N	1

Durante el análisis sobre la relación entre la supresión emocional y el bienestar psicológico, se observará que existe una evaluación positiva, aunque muy débil. El coeficiente de evaluación de Spearman fue 0.144 , lo que muestra un leve, aunque positivo, asociación entre las dos variables. Sin embargo, se encontró que esta valoración no es significativa a nivel estadístico, ya que el valor de la significancia bilateral fue 0.87 ( $p > 0.05$ ). Esto indica que en la muestra de 141 participantes, la supresión emocional y el bienestar psicológico no exhiben una relación significativa consistente.

### *El ritual de la significancia estadística*

---

#### **Hipótesis**

Ho: No existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

H1: Existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

---

#### **Nivel de significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 0,05 = 5\%$

#### **Estadístico de prueba**

Cociente de relación de Spearman.

**Valor de P= 0,019 = 1.9%**

#### **Lectura del p-valor**

Con una probabilidad de error del **1.9%**, existe una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

#### **Toma de decisiones**

---

---

Rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptamos la hipótesis alternativa ( $H_1$ ): Existe una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

---

*Nota:* En la presente tabla, para comprobar la hipótesis planteada, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, obteniéndose como valor de  $p = 0,019$  (1.9%), que está por debajo del nivel de significancia del 5%. Esto permitió la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, es decir, **sí** existe una asociación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.

## V. **Discusión**

La finalidad central de este estudio pretende determinar la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de una determinada institución de educación superior en Zarumilla 2025. Con este análisis se busca comprender de qué manera las diferentes estrategias de regulación emocional afectan la salud psicológica del alumno, en este caso, desde múltiples perspectivas y dimensiones de la regulación emocional. Los resultados que se obtuvieron de esta investigación se sometieron a una comparación con los antecedentes en la literatura que, para los propósitos de este análisis, han explorado las correlaciones entre estas variables en contextos académicos y otros. Durante esta discusión, me centraré en los acuerdos y desacuerdos con resultados anteriores e intentaré explicar estos hallazgos en el contexto del marco teórico sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico.

La relación general entre la regulación emocional y el bienestar psicológico entre los estudiantes de esta institución educativa mostró una tensión positiva débil ( $r=0.197$ ,  $p=0.019$ ), sugiriendo que los estudiantes que información fueran capaces de regular sus emociones tendían a experimentar un mayor nivel de bienestar psicológico. Aunque débil, este hallazgo es estadísticamente significativo e indica que la regulación emocional es probablemente importante para mejorar el bienestar entre este grupo de estudiantes.

El resultado es consistente con varios estudios previos en los que se han encontrado correlaciones positivas entre regulación emocional y bienestar psicológico, aunque la magnitud de estas correlaciones difiere. Tal es el caso de Ponce y Caguana (2023), quien reportó una clasificación positiva entre regulación emocional y bienestar psicológico en una muestra de universitarios ecuatorianos ( $r = 0,160$ ,  $p = 0,14$ ); sin embargo, en su muestra, la relación no fue significativa. El contraste con este estudio, donde la relación es significativa, podría explicarse por las diferencias en el tamaño de las muestras y las particularidades de las poblaciones estudiadas. Este estudio analizó 141 estudiantes, mientras que el de Ponce y Caguana tuvo una muestra mayor (210 universitarios), lo que pudo haber diluido la magnitud.

Otros, como Guingla y Avilés (2022), también reportaron resultados similares, señalando que una gran parte de los estudiantes dentro de su muestra empleaban estrategias de regulación emocional que promovían el bienestar psicológico.

Este hallazgo se alinea con la teoría de Gross (2014), donde el manejo de las emociones, también conocido como regulación emocional, mejora el bienestar general. La regulación emocional implica la capacidad de afrontar y gestionar satisfactoriamente el estrés, contribuyendo a un bienestar psicológico positivo (Gross, 2014).

Según el modelo de proceso de regulación emocional de Gross, quienes pueden regularse emocionalmente tienen una mayor estabilidad y experimentan niveles más bajos de angustia psicológica. De hecho, la regulación emocional está estrechamente relacionada con la capacidad de satisfacer y adaptarse a las demandas emocionales, lo que puede arrojar algo de luz sobre la relación entre estas dos variables en el presente estudio. Su relación no solo es de interés académico. Esto también ha sido corroborado en varios contextos culturales, como lo evidencian Khalil et al. (2020), quienes enfatizaron el impacto de las dificultades con la regulación emocional y el bienestar psicológico.

De todos modos, algunos trabajos como Vilchez (2021), presentan disparidad argumentando que la asociación entre regulación emocional y bienestar psicológico debe ser más compleja o dependiente de otras cuestiones como el contexto o las variables individuales.

Un objetivo particular de esta investigación fue examinar la asociación entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico. El análisis realizado mostró una evaluación positiva, moderadamente fuerte ( $r = 0.238$ ,  $p = 0.004$ ), lo que indica que los estudiantes que utilizan la reevaluación cognitiva como una estrategia de regulación emocional tienden a tener un mayor bienestar psicológico. Esto es particularmente notable dado que la reevaluación se considera una de las estrategias más efectivas de regulación emocional.

Estos hallazgos son consistentes con otros estudios como el de Ponce y Caguana (2023) o Guingla y Avilés (2022) que también notaron una evaluación positiva con la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico. Como señala Gross (2014), la reevaluación cognitiva facilita la reinterpretación de situaciones emocionalmente

cargadas, mitigando así sus efectos negativos y mejorando el bienestar psicológico. Esta forma de reestructuración cognitiva es crítica en entornos académicos donde los estudiantes deben navegar a través de estresores y emociones para poder rendir y adaptarse emocionalmente.

La importancia de la reevaluación cognitiva también es evidente en el marco teórico de Ryff y Keyes (1995), quienes argumentan que el bienestar psicológico se ve mejorado por cuán bien las personas son capaces de hacer frente positivamente a situaciones desafiantes. La reevaluación cognitiva ayuda a este proceso al permitir que los individuos perciban los estresores emocionales como menos amenazantes, reduciendo así el estrés y mejorando la salud mental.

No obstante, a pesar de la consistencia de los hallazgos con investigaciones previas, la elevación moderada encontrada en este estudio es de menor magnitud en comparación con otros estudios que reportaron correlaciones más fuertes. Esta diferencia puede atribuirse a diferentes muestras y contextos estudiados. En el estudio de Araoz (2021), por ejemplo, se encontró una correlación inversa moderada entre la reevaluación cognitiva y el bienestar, lo que puede sugerir que la relación entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico puede no estar siempre sesgada positivamente. Este hallazgo refuerza la noción de que el impacto de la reevaluación cognitiva en el bienestar psicológico puede depender de factores contextuales como el entorno social o cultural que rodea a los individuos.

La otra dimensión evaluada en este estudio fue la supresión emocional, y los resultados mostraron una clasificación positiva débil y no significativa ( $r = 0.144$ ,  $p = 0.87$ ) entre esta forma de regulación emocional y el bienestar psicológico. Este es un hallazgo peculiar, considerando cómo la supresión emocional ha sido ampliamente relacionada con impactos perjudiciales en el bienestar psicológico. Al retener la expresión externa de la emoción, la supresión emocional, como argumenta Gross (2014), puede aumentar la tensión emocional interna del individuo, contribuyendo a un mayor sufrimiento psicológico y afectando negativamente las interacciones sociales.

Aunque la supresión emocional en este estudio mantuvo relaciones débiles y no significativas con el bienestar psicológico, debe reconocerse que otros estudios han examinado estos conceptos y encontraron relaciones mucho más fuertes, incluidas

correlaciones positivas. Por ejemplo, Ponce y Caguana (2023) informaron una evaluación negativa significativa entre la supresión emocional y el bienestar psicológico ( $r = -2.96$ ,  $p = 0.001$ ), indicando que el ejercicio de la supresión emocional, de hecho, impacta negativamente la salud mental.

Este contraste con los resultados de nuestro estudio podría explicarse por el hecho de que, en este análisis particular, la muestra de estudiantes puede haber empleado la supresión emocional en situaciones donde el impacto del contexto no era profundamente negativo.

La supresión emocional ha sido considerada una estrategia menos adaptativa que la revalorización cognitiva, y este estudio refuerza esa noción al mostrar mediante su ausencia que su asociación con el bienestar psicológico fue débil y no significativa. Recordando a Gross de 2014, se argumenta que la supresión emocional aumenta la presión interna, ya que las emociones reprimidas tienden a emerger incluso más fuertes en momentos posteriores. Esto invoca un ciclo de estrés asociado con la turbulencia emocional. Sin embargo, dado que los estudiantes en este estudio no demostraron una relación negativa significativa, es plausible teorizar que, en contextos no emocionalmente cargados, o cuando la supresión se aplica contextualmente en lugar de forma crónica, los efectos sobre el bienestar no son tan pronunciados.

Para resumir, los hallazgos de este estudio subrayan el impacto de la regulación emocional en la salud psicológica de los estudiantes universitarios. La reevaluación cognitiva surgió como una táctica prominente para mejorar el bienestar, mientras que la supresión emocional mostró una relación débil y estadísticamente insignificante. Estos hallazgos, aunque consistentes con investigaciones previas, también muestran algunas inconsistencias que pueden atribuirse a diferencias en el contexto, las muestras y los enfoques metodológicos. El desarrollo de programas educativos que fomentan la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional podría servir como una intervención efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes dentro de las instituciones educativas.

## **VI. Conclusiones**

- Sí existe una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.
- En la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025, se encontró una clasificación positiva moderada.
- La supresión emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025, no exhiben una relación significativa consistente.

## **VII. Recomendaciones**

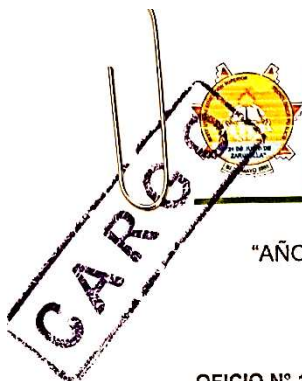
- Para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, es recomendable fomentar el desarrollo de habilidades de regulación emocional a través de programas educativos o talleres.
- Promover intervenciones que enseñen a los estudiantes evaluados a emplear la reevaluación cognitiva para una regulación emocional más efectiva.
- Apoyar y guiar a aquellos estudiantes con altos niveles de supresión emocional ya que esta estrategia puede impactar negativamente en el bienestar psicológico.
- Realizar evaluaciones regulares sobre el impacto del bienestar psicosocial de uno o más factores de protección para responder activamente a los estudiantes que demuestren bajos niveles de bienestar reportados.
- Continuar con nuevas investigaciones que examinan cómo otras variables pueden afectar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes, con el fin de diseñar programas de apoyo integrales y efectivos.

## VIII. Referencias bibliográficas

- Alvarado Alomia, M. M., & Torres Leiva, M. (2021). *Regulación emocional y bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja de Lima Norte, 2021*. César Vallejo.
- Aponte Delgado, V. N. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton*. Universidad Nacional de Tumbes.
- Araoz Coacalla, M. de, & Fátima. (2021). *REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CONTEXTO POR COVID 19, EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AREQUIPA 2021*. Universidad Católica de Santa María.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. A Division of Guilford Publications, Inc.
- Guingla Solórzano, G. M., & Aviles Guanoluisa, I. M. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes*. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022.
- UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD.
- Khalil, Y., l Valle, M. V. del, Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83.
- OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2022). *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>

- Ponce Delgado, R., & Caguana Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Rojas Madrid, B. (2019). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes—2019*. Universidad Nacional de Tumbes.
- RUESTA ESPINOZA, A. C. (2020). *ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PRACTICANTES PREPROFESIONALES EN LA MODALIDAD DE INTERNADO HOSPITALARIO, CHICLAYO 2020*. Santo Toribio de Mogrovejo.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Tinoco Olivos, P. E. (2024). *Ansiedad y bienestar psicológico en los estudiantes de administración en la Universidad Nacional de Tumbes, 2022*.
- UNESCO. (2021). *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe*.
- Vilchez Bastarrachea, X. S. (2021). *Regulación emocional y violencia en estudiantes de secundaria de una institución estatal del Callao*. César Vallejo.

**Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la  
investigación (Ley N°29733)**



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO  
"24 DE JULIO DE ZARUMILLA"  
"Proceso de Licenciamiento es tarea de todos"

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"  
"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"

Zarumilla, 25 de marzo de 2025.

OFICIO N° 199-2025-GR-TUMBES-DRET- IEST PÚBLICO "24 DE JULIO DE ZARUMILLA" -DG/

**SEÑORA:**

**Mg° ELENA ESTHER REYNA MARQUEZ  
COORDINADORA DE GESTIÓN DE INVESTIGACIÓN - ULADECH  
CHIMBOTE.**

**ASUNTO : Autorización para realizar trabajo de investigación.**

**REF. : Expediente N° 533-2025 (25-02-2025)**

Tengo el agrado de dirigirme a su digna persona con la finalidad de expresar el saludo fraterno a nombre del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "24 de Julio de Zarumilla" que me honro en dirigir y al mismo tiempo para comunicarle lo siguiente:

Que con el expediente de la referencia se solicita autorización formal para que el estudiante **PEDRO JESUS ALONSO ERAZO ARAUJO**, perteneciente al programa de Psicología, lleve a cabo la investigación titulada: "**REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA 2025**".

Que, respecto a lo solicitado esta dirección a través del presente documento autoriza al señor **PEDRO JESUS ALONSO ERAZO ARAUJO** a realizar las acciones que conlleven al recojo de información y aplicación de instrumentos a los estudiantes de este instituto para culminar dicha investigación. Debiendo tener en cuenta los aspectos éticos que conlleva toda investigación.

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal

Atentamente.

DG.IESTP/RLLB.  
Archivo/D.G.  
Z25032025.



I.E.S.T. PÚBLICO "24 DE JULIO DE ZARUMILLA"  
*Mg. Rómulo Leoncio Leon Bulladures*  
DIRECCIÓN GENERAL (e)  
C.M. N° 1000200344

DIRECCIÓN: CALLE SANTA ROSA N° 900 (PUERTA PRINCIPAL) AA.HH POZO ELEVADO.  
HORARIO DE ATENCIÓN : DE LUNES A VIERNES DE 7:30 a.m. A 2:00 p.m.  
E-mail: [iestp24dejulio@gmail.com](mailto:iestp24dejulio@gmail.com)- [mesadepartesvirtual24dejulio@gmail.com](mailto:mesadepartesvirtual24dejulio@gmail.com)  
<https://ist24dejuliodezarumilla.edu.pe/>

**Anexo 2. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)**

Institución de Educación Superior Tecnológico Público "24 DE JULIO DE ZARUMILLA"	
<b>RECIBIDO</b>	
Exp. N°	333
Fecha	25 FEB 2025
Horas	
Temas	



Chimbote, 21 de febrero del 2025

**CARTA N° 0000000185- 2025-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**DIRECTOR: ROMULO LEONCIO LEON BALLADARES  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO "24 DE JULIO"**

**Presente.-**

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA 2025, con la línea de investigación LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES MATRICULADOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL 2025, a cargo de PEDRO JESUS ALONSO ERAZO ARAUJO, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 71093495, durante el periodo de 03-03-2025 al 25-04-2025.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Mgtr. Elena Esther Reyna Márquez  
Coordinadora de Gestión de Investigación

### Anexo 03. Matriz de Consistencia

**Tabla 6**

*Matriz de consistencia*

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general:	Objetivo general	<p>Ha. Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.</p>	<p>Regulación emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Revaluación cognitiva</p>	<p>Tipo de Inv: Cuantitativa</p> <p>Nivel de Inv: Correlacional</p> <p>Diseño de Inv: No experimental</p>
Problemas específicos:	Objetivos específicos:			
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.</p>	<p>Ho. No existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior, Zarumilla, 2025.</p>	<p>Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones:</p>	<p>Población y muestra: La población son todos los estudiantes de la institución educativa pública.</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento 1: Cuestionario de regulación emocional.</p> <p>Instrumento 2: Escala de bienestar psicológico.</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la reevaluación y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.</p>			
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la supresión y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la supresión y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución de educación superior en Zarumilla, 2025.</p>			

## **Anexo 04. Ficha técnica de los instrumentos**

### **Descripción de técnicas**

La técnica empleada para el recojo de información fue la encuesta a través de cuestionarios validados y que contaron con confiabilidad. La encuesta es un método de recolección de datos que implica hacer preguntas a un grupo de individuos para recopilar información sobre sus opiniones, actitudes, comportamientos o características demográficas. (Hernández et al., 2014)

### **Descripción de instrumentos**

#### **Cuestionario I**

El cuestionario diseñado por Gross (2014) es una herramienta utilizada para evaluar la capacidad de una persona para regular y gestionar sus emociones. Este cuestionario se basa en la teoría de la regulación emocional de Gross, la cual sostiene que las personas diferentes en su habilidad para regular y controlar sus emociones, lo cual tiene consecuencias para su bienestar psicológico y su funcionamiento social.

El cuestionario consiste en una serie de afirmaciones o preguntas que abordan diversos aspectos de la regulación emocional. Los participantes deben leer cada sostenido y seleccionar la opción que mejor refleje su experiencia y comportamiento en relación a la regulación emocional. Las opciones de respuesta generalmente se presentan en una escala de acuerdo que va desde "muy en desacuerdo" hasta "muy de acuerdo", o en una escala de frecuencia que va desde "nunca" hasta "siempre".

Los ítems del cuestionario exploran diferentes estrategias y procesos utilizados en la regulación emocional, como la supresión emocional (esfuerzo consciente para ocultar o reducir la expresión emocional), la reevaluación cognitiva (reinterpretar los eventos para cambiar la respuesta emocional) y la atención selectiva (dirigir la atención hacia o lejos de las emociones).

#### **Ficha técnica del ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) de Gross:**

- Nombre de la herramienta: ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)
- Autor: James J. Gross
- Año de desarrollo: 1998

- Objetivo: Medir las estrategias de regulación emocional utilizadas por los individuos.
- Tipo de instrumento: Cuestionario
- Número de ítems: 10
- Formato: Autoinforme
- Escala de respuesta: Escala Likert de 7 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 7 = Totalmente de acuerdo)
- Dominio de aplicación: Psicología, investigación emocional
- Población objetivo: Adolescentes y adultos
- Tiempo de administración: Aproximadamente 5-10 minutos
- Dimensiones: Reevaluación cognitiva (6 ítems) y Supresión emocional (4 ítems)
- Puntuación: Se obtiene una puntuación para cada una de las dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión emocional). Puntuaciones más altas indican un mayor uso de la estrategia de regulación emocional correspondiente.
- Fiabilidad: Para ser empleada en el contexto local, el cuestionario atravesó por una prueba piloto en 51 encuestados de manera aleatoria del Tecnológico superior de Zarumilla, luego del análisis estadístico se determinó el valor del coeficiente de alfa de Cronbach de 0.787 indicando una fiabilidad aceptable.
- Validación: De igual modo, para la validación del instrumento se realizó la prueba piloto en 51 estudiantes de manera aleatoria del Tecnológico superior de Zarumilla. Se determinó mediante la relación ítem-test, con valores ,442 ,560 ,597 ,558 ,655 ,694 ,491 ,617 ,609 ,659. Además, la significancia del ítem 1 fue de 0.001, mientras que para el resto de ítems fue de 0.000. Por lo tanto, estos resultados sugieren que el cuestionario parece tener una buena validez de constructo, ya que los elementos están correlacionados entre sí y con la puntuación total de manera significativa. Las correlaciones más fuertes indican una mayor contribución de ciertos elementos a la puntuación total.

## **Cuestionario II**

El cuestionario de bienestar psicológico de Ryff (1989), creado por Carol D. Ryff, es una herramienta ampliamente empleada para evaluar distintas dimensiones del bienestar psicológico en las personas. Fue desarrollado en 1989 y se fundamenta en el modelo teórico propuesto por Ryff acerca del bienestar psicológico.

El cuestionario se compone de una serie de afirmaciones o elementos que exploran seis dimensiones clave del bienestar psicológico: autonomía, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones positivas con los demás, autoaceptación y dominio del entorno. Cada dimensión se evalúa mediante varios elementos que abordan aspectos específicos de dicha dimensión.

La administración del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff se realiza a través de un formato de autoinforme, en el cual los participantes responden a las afirmaciones seleccionando la opción que mejor refleja su experiencia y perspectiva personal. Las opciones de respuesta suelen variar en una escala de acuerdo, desde "muy en desacuerdo" hasta "muy de acuerdo", o en una escala de frecuencia, desde "nunca" hasta "siempre".

La duración del cuestionario puede variar según la cantidad de elementos incluidos en la versión utilizada, pero generalmente se requiere entre 15 y 30 minutos para completarlo. Es esencial tener en cuenta que el cuestionario debe ser administrado y evaluado siguiendo las instrucciones precisas proporcionadas por Ryff en sus publicaciones originales.

El cuestionario de bienestar psicológico de Ryff se aplica tanto en la investigación académica como en la práctica clínica. Ha sido utilizado en numerosos estudios para investigar el bienestar psicológico en distintos grupos de población, así como en intervenciones terapéuticas y programas de promoción de la salud mental.

### **Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff's Psychological Well-Being Scale):**

- Nombre de la herramienta: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff's Psychological Well-Being Scale)
- Autor: Carol D. Ryff
- Año de desarrollo: 1989

- Objetivo: Evaluar el bienestar psicológico multidimensional y la autorrealización.
- Tipo de instrumento: Cuestionario
- Número de ítems: 84 (originalmente); versiones posteriores pueden variar en el número de ítems.
- Formato: Autoinforme
- Escala de respuesta: Escala Likert de 6 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 6 = Totalmente de acuerdo)
- Dominio de aplicación: Psicología, investigación del bienestar y autorrealización.
- Población objetivo: Adolescentes y adultos.
- Tiempo de administración: Variable; aproximadamente 15-30 minutos.
- Dimensiones: Autonomía, Desarrollo personal, Propósito en la vida, Crecimiento personal, Relaciones positivas con los demás, Auto percepción positiva.
- Puntuación: Se obtiene una puntuación para cada una de las dimensiones y una puntuación global de bienestar psicológico. Puntuaciones más altas indican un mayor bienestar psicológico y autorrealización.
- Validación: Para determinar la validación se procedió a realizar una prueba piloto en 51 estudiantes del tecnológico superior de Zarumilla. Se procedió a comprobar la validez mediante la prueba de KMO =,736. Con una significancia=,000. En cuanto a los valores obtenidos según las comunalidades se evidencia el valor mínimo es ítem 5=,583. Mientras que el máximo es ítem 25=,880. En resumen, la prueba piloto evidencia que el instrumento cuenta con una validez aceptable para su empleo.
- Confiabilidad: Se realizó a través de una prueba piloto empleando el cociente de fiabilidad de alfa de Cronbach en 51 participantes, de lo cual se obtuvo una confiabilidad de 0.960 es muy sólida y generalmente se considera altamente confiable en términos de la consistencia interna de un cuestionario. Esto significa que las respuestas de los participantes a las preguntas en tu cuestionario son coherentes y pueden considerarse una medida confiable del constructo que estás investigando.





18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.						
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
20. Tengo objetivos planteados de corto a largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino.						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
27. Mis amigos pueden confiar en mí.						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
29. Tomo acciones antes las metas que me planteo.						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
34. Es importante tener amigos.						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

## Anexo 05. Formato de Consentimiento Informado

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, ZARUMILLA - 2025, y es dirigido Por ERAZO ARAUJO PEDRO JESÚS ALONSO, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la relación que existe entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una Institución de Educación Superior en Zarumilla, 2025.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará \_\_\_\_\_ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de \_\_\_\_\_ . Si desea, también podrá escribir al correo [tobey79@gmail.com](mailto:tobey79@gmail.com) para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre:

\_\_\_\_\_

Fecha:

\_\_\_\_\_

Correo electrónico:

\_\_\_\_\_

Firma del participante:

\_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_