



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en  
estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Montero Miranda, María Laura ([orcid.org/0000-0001-9169-1465](https://orcid.org/0000-0001-9169-1465))

**ASESORES:**

Mg. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel ([orcid.org/0000-0001-6579-1550](https://orcid.org/0000-0001-6579-1550))

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio ([orcid.org/0000-0002-7990-682X](https://orcid.org/0000-0002-7990-682X) )

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Prevención y Promoción

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**TRUJILLO — PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, Rober y Patty, por su amor, apoyo y sacrificio a lo largo de mi trayectoria académica, celebrando mis éxitos, consolándome en momentos de dificultad y motivándome para continuar este camino. Cada página escrita es un reflejo de su amor y cuidado hacia mí.

A Maffyta, que este logro también sea una inspiración para ti, para que sigas persiguiendo tus sueños con valentía y determinación. Siempre recuerda que puedes alcanzar todo lo que te propongas, y que siempre contarás conmigo para apoyarte en cada paso que des.

A mi mami Clary, Tu amor incondicional, sabiduría y apoyo han sido una fuente inagotable de fortaleza a lo largo de mi vida y, especialmente, durante este desafiante camino académico.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad César Vallejo, por proporcionarme una educación de excelencia, lo que me ha permitido prepararme adecuadamente y estar preparado para ingresar al mundo laboral como un profesional capacitado y dispuesto a servir a la comunidad.

Asimismo, deseo manifestar mi gratitud a la Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velásquez y al Dr. Jorge Antonio Hernández Vela, cuyas valiosas enseñanzas durante este periodo educativo fueron fundamentales para la realización exitosa de este trabajo de investigación.

A su vez, a mi querida familia y amigos especiales. Cada gesto de cariño y respaldo ha significado el impulso necesario para superar obstáculos y perseverar en este camino. Esta investigación no solo es un testimonio de mi esfuerzo, sino también del cariño y apoyo inquebrantable que he recibido de todos.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023.", cuyo autor es MONTERO MIRANDA MARIA LAURA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL <b>DNI:</b> 02888134 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6579-1550	Firmado electrónicamente por: JRAQUELAD el 14- 08-2023 19:01:14

Código documento Trilce: TRI - 0620324





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, MONTERO MIRANDA MARIA LAURA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MONTERO MIRANDA MARIA LAURA <b>DNI:</b> 72207643 <b>ORCID:</b> 0000-0001-9169-1465	Firmado electrónicamente por: MARIA24 el 13-09-2023 19:48:43

Código documento Trilce: INV - 1274600

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR. ....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	11
3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN: .....	11
3.1.2 Diseño de investigación:.....	11
3.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN .....	11
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	14
3.3.1 POBLACIÓN .....	14
3.3.2 MUESTRA .....	15
3.3.3 MUESTREO: .....	15
3.3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS: .....	15
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	15
3.4 PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	15
3.5 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS .....	16
3.6 ASPECTOS ÉTICOS .....	16
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN.....	40
VI. CONCLUSIONES .....	48
VII. RECOMENDACIONES .....	50
REFERENCIAS.....	51
ANEXOS .....	59

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	REPORTE DESCRIPTIVO DE LAS VARIABLES Y SUS DIMENSIONES.....	18
<b>Tabla 2</b>	CATEGORÍAS DESCRIPTIVAS DE LA VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL.....	19
<b>Tabla 3</b>	CATEGORÍAS DESCRIPTIVAS DE LA VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL .....	19
<b>Tabla 4</b>	PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV- SMIRNOV.....	20
<b>Tabla 5</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	21
<b>Tabla 6</b>	MODELO ESTRUCTURAL Y DE MEDIDA .....	22
<b>Tabla 7</b>	ÍNDICE DE AJUSTE DE INFLUENCIA .....	24
<b>Tabla 8</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	25
<b>Tabla 9</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTO ACEPTACIÓN.....	26
<b>Tabla 10</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – AUTO ACEPTACIÓN.....	27
<b>Tabla 11</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LAS RELACIONES POSITIVAS.....	28
<b>Tabla 12</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – RELACIONES POSITIVAS .....	29
<b>Tabla 13</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTONOMÍA.....	30
<b>Tabla 14</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – AUTONOMÍA.....	31
<b>Tabla 15</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y DOMINIO DEL ENTORNO.....	32
<b>Tabla 16</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – DOMINIO DEL ENTORNO.....	33
<b>Tabla 17</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL PROPÓSITO EN LA VIDA.....	34
<b>Tabla 18</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – PROPÓSITO DE LA VIDA.....	35
<b>Tabla 19</b>	CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL CRECIMIENTO PERSONAL.....	37
<b>Tabla 20</b>	COEFICIENTES DEL MODELO – CRECIMIENTO PERSONAL.....	37

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>FIGURA 1</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	23
<b>FIGURA 2</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTOACEPTACIÓN.....	27
<b>FIGURA 3</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LAS RELACIONES POSITIVAS.....	29
<b>FIGURA 4</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTONOMÍA....	31
<b>FIGURA 5</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL DOMINIO DEL ENTORNO.....	34
<b>FIGURA 6</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL PROPÓSITO DE LA VIDA.....	35
<b>FIGURA 7</b>	GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO PERSONAL.....	38

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar en qué medida influyó la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023. La investigación realizada fue de tipo básica con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental con corte transversal y de nivel correlacional explicativa. Participaron 450 estudiantes de nivel universitario inscritos en centros de estudios superiores públicos y privados situados en la ciudad de Piura seleccionados mediante el muestreo no probabilístico accidental. Las pruebas utilizadas fueron la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú por Gargurevich y Matos (2010). Para la contrastación de hipótesis se aplicó el estadístico Rho de Spearman. Los resultados de la investigación demostraron que existe una influencia moderada positiva entre la regulación emocional y el bienestar psicológico ( $\beta$  de 0.72,  $p > .05$ ,  $r = .356$ ). Esto implica que "Regulación Emocional" es un predictor relevante para el "bienestar psicológico".

*Palabras clave:* Regulación emocional, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the influence of emotional regulation on the psychological well-being of university students in the city of Piura, 2023. The research was of a basic type with a quantitative approach, non-experimental design with a cross-sectional and explanatory correlational level. The participants were 450 university level students enrolled in public and private higher education centers located in the city of Piura, selected by means of accidental non-probabilistic sampling. The tests used were Ryff's Psychological Well-Being Scale (1995) and the Emotional Self-Regulation Questionnaire adapted for Peru by Gargurevich and Matos (2010). Spearman's Rho statistic was applied for hypothesis testing. The results of the research showed that there is a moderate positive influence between emotional regulation and psychological well-being ( $\beta = 0.72$ ,  $p > .05$ ,  $r = .356$ ). This implies that "Emotional Regulation" is a relevant predictor for "psychological well-being".

*Keywords:* Emotional regulation, psychological well-being, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

El singular escenario provocado por la emergencia mundial del SARS-CoV-2 ha traído consigo desafíos significativos en el entorno educativo y, de manera especial a los universitarios, afectando su habilidad al momento de controlar las experiencias afectivas, sentimientos y su salud psicológica. Por su parte, diversos autores realizaron un estudio para evaluar la ansiedad en universitarios de la ciudad de Changzhi, donde se reveló que el 0,9% presentó niveles graves, el 2,7% niveles moderados y el 21,3% niveles leves de ansiedad (Wang et al., 2022). Asimismo, estos hallazgos concordaron con la investigación que ha sido realizada en la ciudad de Texas donde se observó que el 38,48% de los participantes, experimentó niveles moderados a graves de depresión, seguido del 18,04% que mostró niveles moderados a graves de ansiedad, y el 43,25% afirmó ser capaz de sobrellevar adecuadamente el estrés en el marco de la situación de la COVID-19 (Cao et al., 2021).

En consecuencia, abordar los problemas de salud mental que aquejan al objeto de estudio, se consideró fundamental en el contexto peruano. Un estudio llevado a cabo durante la pandemia, reveló que el 85% de los universitarios a nivel nacional que experimentaron ciertas manifestaciones de ansiedad, al tiempo que el 76% presentó indicios de depresión. Además, ha determinado que más del 87% de los universitarios en Perú enfrentaron dificultades para el afrontamiento de los problemas experimentados durante la transición a la enseñanza virtual (Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2021). Esta situación generó un incremento en las responsabilidades académicas y el estrés. exacerbados por la ansiedad provocada por la falta de certidumbre en relación al trabajo por venir, lo cual tuvo un efecto significativo en su salud mental y afectivo. En la misma línea, un estudio realizado en Lima, manifestó que el 54% de los universitarios informaron una disminución en la gestión y control de emociones como resultado de estos desafíos (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2021)

Del mismo modo, el aumento de la ansiedad debido a la COVID-19 ha significado una disminución en el bienestar y un incremento de la depresión y ha reflejado un deterioro clínicamente relevante en la salud mental (Caycho et. al, 2020). Aunado a ello, un estudio sobre las repercusiones en la educación

superior global y la salud mental, reveló que la incertidumbre y el aumento de la información provocaron un significativo aumento en la ansiedad y la depresión (Oliveira et. al, 2020).

Durante la investigación realizada en diferentes centros de estudios universitarios, se obtuvieron datos significativos a partir de la recopilación de información de investigaciones previas en el contexto de la salud psicológica de los participantes. Se evidenció que un notable 92.5% de los participantes experimentaba un nivel de estrés que variaba de moderado a alto, siendo la carga de trabajo excesiva y los desafíos en la gestión del tiempo los factores primordiales. Aunado a ello, se observó que un 38.5% de los participantes mostró síntomas depresivos, mientras que un 27.3% presentaba indicadores de ansiedad (Correa, 2013). Asimismo, se detectó que un 35.9% de los estudiantes había manifestado dificultades en el control de impulsos, mientras que un considerable 72.2% había experimentado conductas agresivas hacia los demás (More y Valdiviezo, 2022). Conjuntamente, se constató que el 23% expresó pensamientos suicidas, seguido del 32% que develó niveles de estrés que osciló de moderado a alto. (Landeo, 2022). En consecuencia, comprender el probable vínculo de gestión de las emociones y el bienestar era fundamental para obtener información que sirviera para establecer medidas de prevención y asistencia.

Considerando lo expuesto, se propuso la siguiente pregunta como problema principal: ¿Cómo influye la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023?

El estudio se justificó desde una perspectiva teórica al proporcionar datos recientes y pertinentes sobre la correlación entre las variables, con la finalidad de enriquecer el conocimiento sobre los factores presentes en este contexto y reforzar el sustento científico. Desde una perspectiva metodológica, se realizaron investigaciones enfocadas con ambas variables, empleando instrumentos con sólidas propiedades psicométricas, lo que enriqueció el conocimiento científico y propició estimular el bienestar psicológico en el sector universitario en situaciones de salud pública crítica.

Por último, se justifica de manera práctica ya que la información recopilada en la investigación se emplearía como cimiento para desarrollar la creación de intervenciones, así como programas de apoyo psicológico ajustados, que contribuya positivamente al desarrollo de las variables de estudio en la población de estudio.

En este aspecto específico, es importante mencionar que la investigación ha tenido la finalidad de determinar de qué modo influye la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; y como objetivos específicos, identificar de qué modo influye la regulación emocional en la autoaceptación en universitarios de la ciudad de Piura; precisar en qué medida influye en las relaciones positivas en universitarios de la ciudad de Piura; analizar de qué modo influye la autonomía en estudiantes universitarios; seguido de determinar en qué medida influye en el dominio del entorno estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; establecer de qué modo influye en el propósito en la vida en estudiantes y finalmente precisar de qué modo influye en el crecimiento personal en universitarios de la ciudad de Piura.

Finalmente, se formuló como hipótesis general, existe influencia significativamente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; y como hipótesis específicas, existe influencia estadística significativa entre la regulación emocional y la autoaceptación en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; existe influencia estadística significativa entre la regulación emocional y las relaciones positivas en los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; existe influencia estadística significativa entre la regulación emocional y el dominio del entorno de los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; existe influencia estadística significativa entre la regulación emocional y el propósito de vida en los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura; existe influencia estadística significativa entre la relación emocional y la autonomía en los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura y existe influencia estadística significativa entre la relación emocional y el crecimiento personal en los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura.

## II. MARCO TEÓRICO

En el apartado siguiente, se proporcionó información proveniente de investigaciones internacionales previas:

Caguana y Ponce (2022) realizaron una investigación para estudiar la repercusión de la regulación emocional en el bienestar psicológico de 210 estudiantes. Se mostró una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva ( $Rho= 0.169$ ,  $p= 0.014$ ), así como entre el bienestar psicológico y la supresión emocional ( $Rho= -2.96$ ,  $p= <.001$ ). Estos hallazgos demostraron que los estudiantes que presentaron una mayor habilidad de reevaluación cognitiva, experimentaron un bienestar psicológico más elevado, en tanto aquellos con mayor inclinación hacia la supresión emocional experimentaron un bienestar psicológico más bajo. De manera análoga, Khalil et al. (2020) también obtuvieron hallazgos concordantes en su estudio realizado con 127 universitarios en Argentina. En este contexto, se observó una correlación del tipo negativa moderada y significativa entre las dificultades de regulación emocional o la capacidad de regular las emociones, así como del bienestar psicológico ( $r = -0,53$ ,  $p <0,001$ ). Asimismo, se observó una correlación positiva moderada y significativa entre los modos de afrontamiento de la regulación emocional y el bienestar psicológico ( $r = 0,45$ ,  $p <0,001$ ). Estos hallazgos respaldan el valor de la regulación emocional en la promoción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Por otra parte, Bustos y Vásquez (2022) realizaron una investigación para indagar la conexión entre la valoración y el bienestar. La investigación se ha caracterizado por adoptar un enfoque no experimental y correlacional, con un diseño de corte transversal, y la muestra ha estado compuesta por 234 estudiantes universitarios. Los resultados revelaron una correlación positiva y moderada entre los constructos psicológicos, mientras que, en relación a la estima personal, se detectó una prevalencia equitativa de niveles medios y altos que se ha obtenido, con un nivel de significancia de  $p=0.001$ . Los hallazgos son consistentes con el estudio realizado por Vences et al. (2023), el cual tuvo como finalidad determinar el nivel de bienestar de los estudiantes de las carreras de administración y psicología en la ciudad de México. En esta investigación, se suministró el cuestionario de Ryff a 174 estudiantes. Los resultados arrojaron que el 35.4% se encontraron en el nivel

bajo continuado del 64.6% que se ubicó en nivel moderado-alto de las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno o de sí mismo, propósito de vida y autoaceptación.

Otra investigación previa llevada adelante por Del Valle et al. (2020) examinaron el impacto de la estructura de personalidad en la manera en que las personas afrontaron sus emociones. Para ello, se utilizó una muestra de 195 participantes y se administraron un formulario sobre las dificultades en la regulación emocional y un formulario sobre personalidad. Los hallazgos revelaron que el neuroticismo tuvo un resultado o efecto significativo en la regulación emocional, lo que indica que su presencia se asoció con mayores dificultades en el manejo de las emociones. Por otro lado, se encontró que las características de amabilidad y extraversión tuvieron un efecto contrario, mostrando su relación positiva con la regulación emocional.

En el ámbito nacional, Araoz (2022) llevó a cabo la investigación a fin de analizar el efecto de la regulación emocional en el bienestar psicológico de estudiantes de psicología en la ciudad de Arequipa. La muestra utilizada en este estudio comprendió a 137 estudiantes. Los resultados obtenidos demostraron que efectivamente ha existido la influencia de la regulación emocional o la capacidad de controlar las emociones en el bienestar psicológico de estos universitarios. Además, se encontró que un 55.47% de los participantes se lo ubicó en un nivel medio de acuerdo a la dimensión reevaluación cognitiva, mientras que el 31.39% ha sido categorizado en el nivel bajo seguido del 13.14% que se le ubicó en el nivel alto. Estos resultados se vinculan en línea con el estudio de Lamas (2018), quien estudió la relación entre el bienestar (subjetivo, psicológico y social) y la resiliencia en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica Chíncha. La muestra de esta investigación estuvo compuesta por 114 estudiantes, y los análisis revelaron correlaciones altamente significativas ( $p < 0.01$ ) en las seis correlaciones realizadas, lo que sugiere la existencia de relaciones significativas entre los elementos del bienestar psicológico y los factores de resiliencia, teniendo en cuenta la carrera de los estudiantes.

Asimismo, estos resultados se alinean con los hallazgos por Carranza, Hernández y Alhuay (2018) quienes realizaron un estudio con la finalidad de

examinar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de Psicología de una universidad privada en Tarapoto. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes de Psicología. Los hallazgos arrojaron una asociación directa y altamente significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico ( $r = 0.300$ ,  $p < .01$ ), lo que sugiere que un mayor bienestar psicológico se relaciona con un mejor rendimiento académico.

En relación a los fundamentos teóricos, se señaló lo siguiente:

Gross (2014) propuso una definición de la regulación emocional, la cual se refirió al procedimiento de gestionar, regular y ajustar nuestras emociones con el objetivo de adaptarse a diversos contextos, además, constituía un elemento vital del bienestar psicológico, dado que había facultado a los individuos para enfrentar de forma exitosa las inquietudes y obstáculos que surgen en la vida.

En dicho contexto, fue de suma importancia que los universitarios adquirieron la habilidad de regular o controlar sus emociones para hacer frente a los factores estresantes que surgían, potenciando su desempeño académico o escolar seguido de sus relaciones interpersonales. Por ende, se consideró prioritario que los centros de estudios superiores brindaron los medios y la ayuda para incentivar la habilidad de regular las emociones en los estudiantes universitarios.

Partiendo de esta premisa, se han propuesto diversos modelos desde una perspectiva teórica para explicar la forma en que este proceso se realizó:

El enfoque teórico conocido como la regulación emocional basada en la atención plena o completa (REBAP) demostró su eficacia en la estrategia terapéutica para tratar la depresión y la ansiedad. Esta perspectiva propone la práctica de meditación y mindfulness para el afrontamiento emocional. El entrenamiento en mindfulness plena apuntaba a la enseñanza a las personas a estar totalmente presentes, acoger sus pensamientos y sentimientos sin censurarlos (Bishop et al.2008). Además, esta técnica se desarrolló desde un punto de vista cognitivo-conductual para describir cómo las personas modificaron la intensidad o la fuerza, duración o tiempo y expresión de sus emociones en respuesta a demandas o solicitudes contextuales. (Gratz y Roemer, 2004).

Por otra línea de pensamiento, el enfoque teórico del Procesamiento Emocional, ha propuesto ilustrar cómo los individuos regulan sus emociones en diversas posturas. Según este enfoque, este implicaba procesos cognitivos, así como conductuales que les permitían ajustar la naturaleza, intensidad o duración de las respuestas emocionales, por ello, actuaba a la vez como precedente y como resultado de la regulación. (Gross,1998).

De este modo, por medio de las diversas contribuciones teóricas se había establecido que la regulación emocional se había representado mediante dos dimensiones. La primera dimensión, denominada Reevaluación Cognitiva, ha concebido la capacidad de volver a interpretar o modificar la manera en que se percibía o se pensaba acerca de un escenario emotivamente cargado. Esto ha supuesto modificar la valoración cognitiva a través de acontecimientos o situaciones con el fin de regular las emociones sentidas. Por el contrario, la dimensión de la supresión emocional se caracterizó como la limitación de la expresión visible de las emociones. Se ha investigado su habilidad para frenar u omitir manifestaciones o demostraciones visibles, como expresiones faciales o movimientos, que habían condicionado la apertura del individuo. (Gross & John, 2003).

Comprender las peculiaridades fundamentales de la regulación emocional era un factor decisivo para desarrollar o fomentar un bienestar emocional. La regulación emocional se definió como la destreza para cambiar la naturaleza, la amplitud y el alcance de reacciones emocionales en respuesta a circunstancias habituales. Esta se ha desarrollado a lo largo de vida, ya sea disminuyendo su magnitud cuando resultaban abrumadoras o aumentándolas cuando sea necesario. En consecuencia, se consideró fundamental para afrontar retos y contestar de forma apropiada a las solicitudes del entorno que le rodea. Por consiguiente, se consideraba que no era un proceso estático, sino que estaba sujeto al dominio de distintos factores, como el contexto en el cual se situaba el individuo, sus aprendizajes a priori y sus singularidades personales específicas (Gross, 1998).

De esta manera, se consideró que una regulación emocional efectiva constituía un elemento fundamental para adaptarse de forma eficiente al entorno y aumentar la satisfacción con la vida. Aquellos individuos que lograban regular sus

emociones de manera adecuada habían evidenciado una tendencia a experimentar mayores respuestas emocionales positivas y menores respuestas emocionales negativas, lo cual se había asociado con un mayor bienestar psicológico. Igualmente, el avance en la comunicación interpersonal, la singularidad en la adaptación a situaciones estresantes y la singularidad en el logro de metas y objetivos personales, se encontraban asociados al bienestar psicológico. Por tanto, se había reconocido que una regulación emocional adecuada era un elemento vital para conseguir y conservar un óptimo estado de bienestar.

Mediante la revisión de fuentes académicas, se han identificado diversos enfoques del bienestar psicológico. En primera instancia, se definió como una manera que conlleva componentes equitativos sobre el bienestar de las personas (Diener,1984). Desde otra perspectiva, se concibió como una situación positiva de funcionamiento psicológico que ha sido formulado a partir del desarrollo personal, las interacciones positivas con la participación de otros para experimentar satisfacción en la vida (Keyes,2002). Así mismo, como la perspectiva que un ser humano poseía acerca de su propia existencia, englobando su aptitud para experimentar momentos de felicidad y encontrar un sentido a la vida, así como reaccionar eficazmente ante nuevas dificultades y cambios (Ryff et al., 2008).

Del mismo modo, se han establecido numerosos enfoques para explicar y comprender el bienestar, que van desde las interpretaciones más clásicas, orientadas hacia la identidad y la hereditariadad incluso los más modernos, que amalgaman elementos socioambientales y de comportamiento. Para este caso, se han propuesto diferentes abordajes para la comprensión de esta variable:

La satisfacción subjetiva es un axioma que se sustentó en la apreciación que las personas tienen de su vida. Constaba de cinco elementos destinados a modelar esta valoración: el primero fue descrito era la satisfacción vital, que se formulaba a partir de un análisis universal de la propia vida en su conjunto; el segundo elemento se especificaba como situaciones afectivas positivas, que indicaban que un ser humano experimentaba emociones positivas; y el tercer elemento, la ausencia de eventualidades afectivas negativas, que indicaba que un ser humano no experimentaba emociones negativas ( Diener,1984).

A continuación, la teoría de bienestar, señaló que este no se reducía a la mera ausencia de problemas mentales, sino que se trataba de una situación compleja y multidimensional de bienestar; por lo tanto, su enfoque se basó en la perspectiva positiva del autodesarrollo y se enlazó entorno a seis dimensiones que lo ha conformado para conseguir una condición holística de bienestar psicológico, estas dimensiones incluían la aceptación propia, que se entendía como la aprobación de uno mismo, abarcando tanto los mejores rasgos como los peores; relaciones interpersonales positivas, definidas como la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales significativas, importantes y gratificantes; autonomía, definida como la capacidad de arribar a una determinación y en lugar de dejarse influir por limitaciones exógenas, proceder según los propios deseos y valores; dominio del entorno, definido como la capacidad de afrontar eficazmente el entorno y los retos; y propósito en la vida, definido como la capacidad de alcanzar los propios objetivos. (Ryff, 1989).

Consecuentemente, realizó la teoría sobre Salud Mental Universal, el cual adoptaba un modelo integral que se caracterizaba por la autorrealización, la mejora de las comunicaciones interpersonales y hallar sentido en la vida; a diferencia de enfocarse exclusivamente en la privación de los desórdenes mentales y constaba de dos aspectos fundamentales: el bienestar emocional, que se refería a la presencia o ausencia de sentimientos placenteros, y el funcionamiento psicológico, relacionado con el logro de propósitos y metas, así como la existencia de conexiones interpersonales saludables (Keyes,2022).

Por otro lado, la teoría del modelo PERMA, compuesta por elementos fundamentales para el bienestar y la alegría del ser humano, que incluyen el compromiso, las emociones positivas, el logro, el significado y las relaciones interpersonales; además, los elementos clave para el bienestar se basaron en la inclusión de vivir emociones gratificantes, participar en escenarios retadores, mantener relaciones interpersonales positivas, hallar un fin existencial y lograr objetivos significativos. (Seligman, 2011).

Juntamente, las teorías mencionadas abarcan los atributos principales distintivos de esta variable, que han sido vinculadas con la manifestación de respuestas emocionales tanto positivas como negativas, la singularidad de asumir

responsabilidad sobre el propio entorno y las conexiones humanas, así como la experiencia de objetivos específicos en la vida y el entendimiento y herramientas para lograr objetivos individuales.

A lo largo de los años, se han investigado estas características clave del bienestar psicológico. La noción de que la complacencia de las demandas críticas de autonomía, competencia y conectividad social son factores clave para el bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2001). A su vez, la teoría de la elección, optimización y compensación enfatiza la importancia o el valor de maximizar los métodos para alcanzar los resultados deseados (Baltes & Baltes, 1990). Por su parte, Bandura (1986) destaca la importancia del significado de la autoeficacia para el bienestar en la teoría del constructivismo social.

Por ello, los individuos con niveles altos de bienestar han poseído una amplia singularidad para ajustar sus emociones de modo efectivo, resaltando su importancia en la conciencia afectiva (Garnefski et al., 2001). Por otra parte, la regulación o control emocional también ha contribuido en el bienestar psicológico, determinando una relación o vínculo recíproco. A su vez, debido a que la etapa universitaria ha requerido el abordaje de una gran variedad de problemas académicos, el análisis y estudio de estas características ha sido fundamental, así como personales que ha podido conllevar de manera negativa la singularidad para ajustar sus emociones e impactar su bienestar psicológico. Del mismo modo, la inteligencia emocional ha tenido un impacto considerable, haciendo hincapié en la importancia de trasladar el nivel de vida para aumentar las probabilidades de rendimiento académico de los niños (Hyseni & Hoxha, 2021).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Se llevó a cabo un tipo de investigación básica, ya que se ocupó principalmente de la búsqueda de información con el objetivo de generar nuevos conocimientos a través del descubrimiento de configuraciones, relaciones o conexiones y consistencias entre las variables de estudio (Ato et al., 2013). Como resultado, el desarrollo de hipótesis y teorías sobre los datos presentados fue sumamente beneficioso para comprender los fenómenos y procesos psicológicos en su estado fundamental, sin requerir una aplicación práctica específica (Hernández et al., 2014).

Asimismo, el enfoque fue cuantitativo, ya que empleó métodos para la obtención y análisis de datos numéricos con el fin de establecer relaciones entre variables, realizar descripciones y análisis de los fenómenos, además de comprobar las hipótesis formuladas y ha sido considerado particularmente eficaz en estudios orientados a la apreciación de los impactos de las variables y a la validación o rechazo de teorías previas (Bryan, 2016).

##### 3.1.2 Diseño de investigación:

Fue aseverado como no experimental, porque se observaron y analizaron las ocurrencias en su entorno natural sin tratamientos directos sobre las variables (Arias, 2016). Igualmente, fue transversal, dado que la información esencial se recogió en un único punto para, posteriormente, realizar el análisis o el estudio de variables en un punto concreto (Hernández et al., 2018).

#### 3.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

##### **Variable Independiente: Regulación emocional**

- **Definición conceptual:** Gross & Thompson (2003) sostenían que la regulación emocional consistía en la habilidad del individuo para ajustar y gestionar sus emociones en relación a distintos contextos. Este proceso

involucraba una dimensión cognitiva donde el sujeto efectuaba una evaluación cognitiva de la circunstancia, focalizaba su atención en ella, evaluaba la situación y, finalmente, generaba una expresión emocional en concordancia con dicha evaluación.

- **Definición operacional:** La regulación emocional fue evaluada mediante la utilización del Cuestionario de Autorregulación Emocional por Gargurevich y Matos (2010). Este cuestionario constaba de una escala de Likert que incluía 10 ítems destinados a medir 2 dimensiones relacionadas con la regulación emocional.
- **Dimensiones:** Se compone de dos dimensiones, a saber, la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.
- **Indicadores:** La dimensión conocida como reevaluación cognitiva se compone de cinco indicadores, que incluyen autorregulación, serenidad, flexibilidad, autoconocimiento, autocontrol y automotivación. Por otro lado, la dimensión de supresión emocional está integrada por cuatro indicadores: represión, modificación, control y tolerancia.
- **Escala de medición:** Se utilizó una escala de medición tipo Likert con categoría ordinal.

#### **Variable Dependiente: Bienestar Psicológico**

- **Definición conceptual:** Gross & Thompson (2003) sostenían que la regulación emocional consistía en la habilidad del individuo para ajustar y gestionar sus emociones en relación a distintos contextos. Este proceso involucraba una dimensión cognitiva donde el sujeto efectuaba una evaluación cognitiva de la circunstancia, focalizaba su atención en ella, evaluaba la situación y, finalmente, generaba una expresión emocional en concordancia con dicha evaluación.
- **Definición operacional:** La regulación emocional o la capacidad para regular las emociones fue evaluada mediante la utilización del Cuestionario de Autorregulación Emocional por Gargurevich y Matos (2010). Este cuestionario

constaba de una escala de likert que incluía diez ítems destinados a medir 2 dimensiones relacionadas con la regulación emocional.

- **Dimensiones:** Se compone de dos dimensiones, a saber, la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.
- **Indicadores:** La dimensión conocida como reevaluación cognitiva se compone de cinco indicadores que incluyen autorregulación, serenidad, flexibilidad, autoconocimiento, autocontrol y automotivación. Por otro lado, la dimensión de supresión emocional está integrada por cuatro indicadores: represión, modificación, control y tolerancia.
- **Escala de medición:** Se utilizó una escala de medición tipo Likert con categoría ordinal.

### **Variable Dependiente: Bienestar Psicológico**

- **Definición conceptual:** Tomando en cuenta la definición proporcionada por Schmitt y Ryff (1997) se definió como la presencia y ausencia de emociones positivas. De acuerdo con sus hallazgos, aquellos individuos que experimentaron emociones positivas de manera más frecuente y por períodos más largos mostraron una mayor probabilidad de experimentar satisfacción con la vida.
- **Definición operacional:** Se evaluó utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que está compuesto por seis aspectos y un total de 39 preguntas repartidas en estas dimensiones.
- **Dimensiones:** La variable de bienestar psicológico, exhibió seis dimensiones denominadas autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.
- **Indicadores:** De acuerdo con las dimensiones mencionadas previamente, la dimensión de autoaceptación estaba vinculada a la autoestima y al conocimiento de sí mismo. Concerniente a la dimensión de relaciones positivas, se encontraba ligada a las relaciones sociales, la confianza y la empatía. En cuanto a la dimensión de autonomía, implicaba la preservación de la individualidad en diversos entornos sociales, el fortalecimiento de las propias creencias, y el mantenimiento de la independencia y autoridad

personal. La dimensión del dominio del entorno se dividía en dos indicadores: el control interno y la capacidad personal para ser efectivo. En referencia a la dimensión denominada propósito de vida, se componía de la motivación para tomar acción y crecer. Por último, la dimensión de crecimiento personal se relacionaba con el desarrollo personal.

- **Escala de medición:** Se empleó la escala ordinal.

### **3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO**

#### **3.3.1 POBLACIÓN**

La población fue conceptualizada como el conjunto de individuos con características similares. Por ello, en el presente estudio esta fue constituida como el conjunto de alumnos de nivel universitario inscritos en centros de estudios superiores situados con sede en Piura durante el año 2023, para quienes se recolectó información con fines de análisis. Se empleó una muestra finita, puesto que se conocía con exactitud la cantidad de elementos en dicha población.

Dado que no existió un reporte oficial con datos exactos sobre la población estudiantil universitaria en Piura para el año 2023, el valor aproximado fue determinado conforme a la información más reciente que data del año 2021 tanto en universidades públicas como privadas un total de 927 426 alumnos (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2021).

#### **Criterios de inclusión:**

- Personas mayores de edad (legalmente), de ambos sexos, matriculados en una carrera universitaria, y que residan en la provincia de Piura

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no superen los 18 años de edad
- Participantes que no residan o habiten en la ciudad de Piura.
- Personas que se negaron a aceptar el consentimiento informado para participar.
- Sujetos que formen parte de programas de educación avanzada (maestría,

doctorado o postdoctorado).

- Participantes en programas universitarios que tengan limitación sensorial o cognitiva.

### **3.3.2 MUESTRA**

La muestra se definió como un grupo predeterminado de participantes extraídos de la comunidad en general para realizar el estudio y que compartían características similares (Hernández et al., 2014). Con base en ello, 450 estudiantes de tres instituciones académicas de la ciudad de Piura, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

### **3.3.3 MUESTREO:**

Fue catalogado como un muestreo no probabilístico ya que la probabilidad de ser parte del estudio no fue constante para todos los participantes (Pimienta, 2000). Por consiguiente, se llevó a cabo un muestreo accidental en el cual los sujetos fueron seleccionados de manera aleatoria, considerando su disponibilidad o presencia al momento de la aplicación de instrumentos, con el propósito de incluir a todos los sujetos accesibles. (Otzen y Manterola, 2017).

### **3.3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS:**

Se comprobó en qué medida influye la variable de regulación emocional en el bienestar psicológico.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se implementó una metodología de encuesta en línea, que permitió el registro de datos precisos y confiables utilizando instrumentos validados (Hernández, 2018). Se empleó el Cuestionario de Regulación Emocional como herramienta para evaluar la variable de regulación emocional, mientras que la variable de bienestar se midió utilizando la escala de bienestar de Carol Ryff.

## **3.4 PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS**

En primer lugar, se realizó la toma del Cuestionario de Autorregulación

Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fueron utilizados para recoger datos de 450 estudiantes universitarios de Piura para este estudio. A continuación, se utilizó el análisis descriptivo para calcular parámetros estadísticos como medias, desviaciones y distribuciones de frecuencias para cada variable. También se ha utilizado el coeficiente de correlación de Pearson para investigar las relaciones entre las variables. A continuación, se realizó un análisis de regresión a fin de evaluar el impacto de la regulación emocional en el bienestar psicológico y descubrir probables relaciones causales. Finalmente, el estudio concluyó con la interpretación y evaluación de los hallazgos, los cuales permitieron conocer con mayor claridad la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Piura.

### **3.5 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS**

Tras la administración de los instrumentos, los datos se obtuvieron y analizaron mediante el programa estadístico IBM SPSS V25.0. Para examinar los resultados se emplearon estadísticas descriptivas como la frecuencia y el porcentaje para establecer la prevalencia de ambas variables, a las que siguieron estadísticas descriptivas como la media, la desviación típica, la asimetría y la curtosis. Además, se utilizó la prueba inferencial de Shapiro-Wilk junto con la prueba de hipótesis para determinar la normalidad de los datos, así como el coeficiente de regresión lineal  $r^2$ . A continuación, se utilizó AMOSS, una herramienta del programa IBM SPSS V25.0, para construir modelos estructurales y de medición acordes con los objetivos de la investigación.

### **3.6 ASPECTOS ÉTICOS**

En primer lugar, se recabó el consentimiento informado de los participantes, de los participantes, brindándoles información sobre su derecho a participar en forma confidencial y de manera opcional. Se aseguró el derecho a la libre elección de los estudiantes universitarios en razón de haber sido informados sobre el objetivo de la investigación, que permitió tomar una decisión libre sobre si deseaban participar o no. Además, se adhirió al principio de beneficencia al facilitar la creación de programas que pudieran beneficiar a los estudiantes universitarios. En términos de justicia, se garantizó que todos los participantes tuvieran igual oportunidad de involucrarse en el estudio, independientemente de

variables como género, religión u otras características.

Por último, el principio de no maleficencia fue garantizado al administrar la encuesta de manera anónima y hacer hincapié en los fines del estudio, evitando así exponer a los estudiantes universitarios a cualquier tipo de peligro durante el proceso de investigación (CEP, 2017).

#### IV. RESULTADOS

##### 4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

**TABLA 1**  
*REPORTE DESCRIPTIVO DE LAS VARIABLES Y SUS DIMENSIONES*

<b>Variable</b>	<b>M-M</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>	<b>As</b>	<b>Ku</b>
<b>Regulación emocional</b>	11-70	43.33	7.044	-0.844	3.914
Supresión emocional	4 - 28	13.00	4.893	0.868	0.332
Reevaluación cognitiva	6-42	31.33	5.879	-1.218	1.481
<b>Bienestar psicológico</b>	45-234	152.52	16.537	-0.732	12.174
Auto aceptación	7-42	27.63	4.345	-1.013	2.827
Relaciones positivas	7-42	29.47	4.244	-0.764	4.537
Autonomía	5-30	17.69	3.292	0.202	2.089
Dominio del entorno	7-42	27.18	3.568	-0.189	4.969
Propósito de la vida	9-48	30.43	4.386	0.047	4.202
Crecimiento	5-30	20.12	2.702	-0.169	3.356

*Nota:* M-M=Mínimo-Máximo; M=Media; DE=Desviación estándar; As=Asimetría; Ku=Curtosis

En la tabla 1, se ha conocido el análisis de las medidas descriptivas de la variable regulación emocional. La escala general (regulación emocional), obtuvo  $M=43.33$  y  $DE=7.044$  mientras que en las dimensiones supresión emocional se tiene que  $M=13$  y  $DE=4.893$ , y en la dimensión denominada reevaluación cognitiva  $M=31.33$  y  $DE=5.879$ . Por otra parte, la asimetría y curtosis se localizaron en los rangos  $\pm 1.5$ , lo que conllevó una distribución muestral normal. Por otro lado, se reportó el análisis de las medidas descriptivas de la variable Bienestar Psicológico. La escala general (bienestar psicológico), obtuvo  $M=152.2$  y  $DE=16.537$  mientras que en las dimensiones auto aceptación generó que  $M=27.63$  y  $DE=4.345$ , en la dimensión relaciones positivas  $M=29.47$  y  $DE=4.244$ , en la dimensión autonomía  $M=17.69$  y  $DE=3.292$ , en la dimensión llamada dominio del entorno  $M=27.18$  y  $DE=3.568$ , en la dimensión propósito de la vida  $M=30.43$  y  $DE=4.386$  y en la dimensión crecimiento  $M=20.12$  y  $D=2.702$ . Por otra parte, la asimetría y curtosis se determinó en los rangos  $\pm 1.5$ , lo que conllevó una distribución muestral normal.

**TABLA 2****CATEGORÍAS DESCRIPTIVAS DE LA VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL**

Variable 1	Bajo		Promedio		Alto		Total
	N	%	n	%	n	%	n
Regulación emocional	128	28,4	228	50,7	94	20,9	450
Supresión emocional	115	25,6	237	52,7	98	21,8	450
Reevaluación cognitiva	120	26,7	210	46,7	120	26,7	450

*Nota:* F=Frecuencia; %=Frecuencia porcentual

En la Tabla 2 se apreció una regulación emocional promedio con un 50.7%, con un 28.4% en nivel bajo y un 20.9% con nivel alto. En las dimensiones supresión emocional se observó el 52.7% con nivel promedio y en la dimensión, reevaluación cognitiva el 46.7% también con nivel promedio.

**TABLA 3****CATEGORÍAS DESCRIPTIVAS DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Variable 2	Bajo		Promedio		alto		Total
	n	%	n	%	n	%	n
<b>Bienestar psicológico</b>	<b>153</b>	<b>34,0</b>	<b>158</b>	<b>35,1</b>	<b>139</b>	<b>30,9</b>	<b>450</b>
Auto aceptación	173	38,4	171	38,0	106	23,6	450
Relaciones positivas	168	37,3	160	35,6	122	27,1	450
Autonomía	168	37,3	171	38,0	111	24,7	450
Dominio del entorno	187	41,6	128	28,4	135	30,0	450
Propósito de la vida	150	33,3	181	40,2	119	26,4	450
Crecimiento	182	40,4	151	33,6	117	26,0	450

*Nota:* F=Frecuencia; %=Frecuencia porcentual

En la tabla 3, se apreció un bienestar psicológico promedio con un 35.1%, con un 34% en nivel bajo y un 30.9% con nivel alto. En las dimensiones auto aceptación se observó el 38.4% con nivel bajo, en las relaciones positivas el 37.3% con nivel bajo, en la autonomía el 38% con nivel promedio, en el dominio del entorno

con un 41.6% de nivel bajo, en el propósito de la vida el 40.2% con nivel promedio y en la dimensión crecimiento el 40.4% con nivel bajo.

El valor del intercepto (constante) fue estimado en 95.73, sugiriendo, si todas las variables predictoras son cero, se esperaría un valor de 95.73 para el "Bienestar Psicológico". Por otra parte, el coeficiente estimado para "Regulación Emocional" fue de 1.28, mostrando que por cada aumento de una unidad en "Regulación Emocional", se esperaba un aumento promedio de 1.28 en la puntuación de "Bienestar Psicológico". Ambos coeficientes presentaron valores t altos y valores p significativamente bajos (<0.001), lo que indica que son estadísticamente significativos. Esto implica que "Regulación Emocional" es un predictor relevante para el "Bienestar Psicológico". Estos hallazgos sugieren que la habilidad para manejar y regular las emociones puede estar asociada con un mayor bienestar psicológico, lo que ayuda a la comprensión de los hechos que impactan en la vida y el bienestar mental de los individuos.

## 4.2 ANÁLISIS INFERENCIAL

### 4.2.1. COMPROBACIÓN DE SUPUESTOS Y MULTICOLINIALIDAD

**TABLA 4**  
*PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV-SMIRNOV*

	<i>Pruebas de normalidad</i>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Variab le 1	,141	450	,000	,919	450	,000
Variab le 2	,131	450	,000	,830	450	,000

Fuente: IBM SPSS

Shapiro - Wilk: Muestra menor a 50 personas.

Kolmogorov - Smirnov: Muestra mayor a 50 personas.

En la tabla 4, se observó que los datos de la muestra son mayores a 50 personas, por tanto, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, observándose que las variables siguen una distribución anormal debido que el p-

valor es de ,000 es decir menor a .05, en base a ello se aplicó la prueba de rho de Spearman para poder medir la correlación de las variables, las cuales han sido medidas de manera cuantitativa a través de los cuestionarios aplicados con estructura de escala de Likert.

#### 4.2.2. HIPÓTESIS GENERAL

Regla de decisión:

Si, el valor de  $p < ,05$ ; la  $H_0$  se rechaza, aceptándose la  $H_1$ .

Si, el valor de  $p > ,05$ ; la  $H_0$  se acepta, rechazándose la  $H_1$ .

#### Hipótesis nula y alterna.

$H_0$ : No existe una influencia significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023.

$H_1$ : Existe una influencia significativa entre la regulación y el bienestar psicológico en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023.

**TABLA 5**

*CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO*

		Variable 1		Variable 2	
Rho de Spearman	Variable 1	Coeficiente de correlación	1,000	,356**	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
		N	450	450	
	Variable 2	Coeficiente de correlación	,356**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
		N	450	450	

Fuente: IBM SPSS

Los resultados de la tabla 5, demostraron un coeficiente de correlación ,356; indicando que existió una relación moderada entre la variable 1 y 2, representada por la regulación emocional y el bienestar psicológico respectivamente. Además, el valor de  $p$  calculado como .000 es menor al nivel de significancia establecido de .05. Por consiguiente, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, aceptando la hipótesis alternativa

(H<sub>1</sub>) planteada por el investigador, afirmando que la regulación emocional influye o ha influido significativamente en el bienestar psicológico en los universitarios.

**TABLA 6.**

*MODELO ESTRUCTURAL Y DE MEDIDA*

			<b>Estimate</b>	<b>S.E.</b>	<b>C.R.</b>	<b>P</b>	<b>Label</b>
<b>Bienestar Psicológico</b>	<---	Regulación Emocional	.071	.027	2.638	.008	
<b>Auto aceptación</b>	<---	Bienestar Psicológico	1.000				
<b>Relaciones positivas</b>	<---	Bienestar Psicológico	4.770	2.246	2.124	.034	
<b>Autonomía</b>	<---	Bienestar Psicológico	3.196	1.530	2.089	.037	
<b>Dominio de Entorno</b>	<---	Bienestar Psicológico	3.914	1.868	2.095	.036	
<b>Propósito de la Vida</b>	<---	Bienestar Psicológico	2.331	1.062	2.195	.028	
<b>Crecimiento Personal</b>	<---	Bienestar Psicológico	-.155	.073	-2.118	.034	
<b>Auto aceptación</b>	<---	Regulación Emocional	.159	.038	4.201	***	
<b>Crecimiento Personal</b>	<---	Regulación Emocional	.799	.122	6.548	***	

Fuente: IBM SPSS AMOS

El análisis de regresión realizado reveló información relevante sobre la conexión de las diferentes variables y el bienestar psicológico. Se encontró que la "Regulación Emocional" tiene una relación positiva significativa con el bienestar psicológico, lo que sugiere que la capacidad para manejar y regular emociones está asociada con un mayor bienestar mental. Asimismo, la "Autoaceptación" también mostró relaciones significativas con el bienestar psicológico, lo que indica que el

replanteamiento cognitivo y la aceptación de uno mismo pueden influir positivamente en el bienestar emocional.

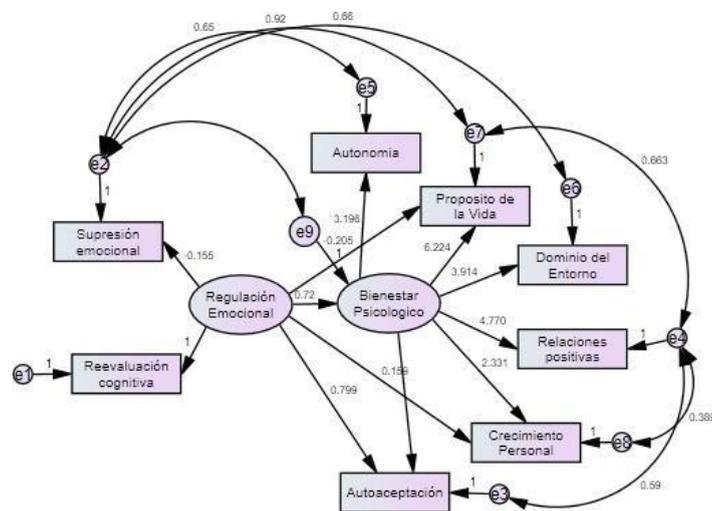
Por otro lado, se observó que entre el bienestar psicológico y las variables denominadas relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y propósito de la vida relaciones positivas. Estos hallazgos resaltaron la vitalidad de contar con conexiones sociales positivas, un sentido de autonomía y competencia en el

entorno, así como tener un propósito significativo en la vida para experimentar un mayor bienestar emocional.

Sin embargo, también se encontraron relaciones negativas significativas entre el bienestar psicológico y la "Crecimiento Personal" y la "Supresión Emocional". Esto sugiriendo que un mayor crecimiento personal puede estar relacionado con una menor sensación de bienestar, mientras que la supresión de emociones puede estar asociada con una disminución en el bienestar mental.

**FIGURA 1.**

**GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**



Fuente: IBM SPSS AMOS

La presente gráfica de modelo estructural se identificaron las directrices que relacionan las diferentes variables observables y latentes junto a sus errores vinculados a las variables dependientes que se vieron influenciadas por las variables dependientes, indicando el margen de error en la medición y a la existencia de otras variables que no se tomaron en cuenta.

En primer lugar, en este modelo de gráfica estructural, la representación de la relación indicada con una flecha que va desde "Regulación Emocional" hacia "Bienestar Psicológico" con un coeficiente  $\beta$  de 0.72, indicando que un aumento en la regulación emocional predice un aumento en el bienestar psicológico de manera significativa.

También se observó que la variable regulación emocional tiene un efecto significativo en la auto aceptación (par\_13,  $\beta = 0.799$ ,  $p < 0.001$ ) y en el crecimiento personal (par\_12,  $\beta = 0.159$ ,  $p < 0.001$ ). También tiene un efecto negativo y significativo en la supresión emocional (par\_6,  $\beta = -0.155$ ,  $p = 0.034$ ) y en el Propósito de Vida (par\_11,  $\beta = -0.205$ ,  $p = 0.003$ ). Estos sugirieron que un mayor nivel en la regulación emocional se asocia positivamente con la autoaceptación y el crecimiento personal, mientras que se asocia negativamente con la supresión emocional y el propósito de la vida.

Por otro lado, la variable bienestar psicológico tiene un efecto significativo y positivo en las relaciones positivas (par\_1,  $\beta = 4.770$ ,  $p = 0.034$ ), autonomía (par\_2,  $\beta = 3.196$ ,  $p = 0.037$ ), y dominio del entorno (par\_3,  $\beta = 3.914$ ,  $p = 0.036$ ). Además, también tiene un efecto significativo y negativo en el propósito de vida (par\_14,  $\beta = -6.224$ ,  $p = 0.040$ ). Estos resultados sugirieron que un mayor nivel en la variable bienestar psicológico se asocia positivamente con las relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno, pero se asocia negativamente con el propósito de vida.

Por tanto, se concluyó que la gráfica del modelo estructural mostro las relaciones complejas entre las variables analizadas y cómo se relacionan entre sí. Los coeficientes de regresión estandarizados proporcionaron información sobre la dirección y la magnitud de estas relaciones, lo que permitió entender mejor cómo se interconectan las variables en el modelo propuesto.

## TABLA 7

### ÍNDICE DE AJUSTE DE INFLUENCIA

Medidas	Ajuste absoluto			Incrementales					Parsimonia		
	$\chi^2$	Df	p	RMSEA	CFI	TLI	NFI	IFI	PRATIO	PNFI	PCFI
Índices	275	9	.00	.087	..975	.710	0.96	.976	0.321	.311	.314

Fuente: *IBM SPSS AMOS*

El análisis del modelo de ajuste mostró que se han utilizado diversas medidas para estimar la calidad de ajuste del modelo. El valor del chi-cuadrado ( $X^2$ ) fue de 275 con 9 grados de libertad, y su significancia ( $p$ ) fue de 0.001, lo que sugirió un ajuste adecuado del modelo. El índice RMSEA obtuvo un valor de 0.087, que se encuentra por debajo del umbral de 0.10, lo que indicó una buena calidad de ajuste. En cuanto a las medidas incrementales, tanto el CFI (Comparative Fit Index) con un valor de 0.975 como el TLI (Tucker-Lewis Index) con un valor de 0.710, superaron el criterio de 0.90, lo que indicó un ajuste razonable. Además, las medidas de parsimonia, como el NFI (Normed Fit Index) con 0.969, IFI (Incremental Fit Index) con 0.976, PRATIO con 0.321, PNFI con 0.311 y PCFI con 0.314, también respaldaron un ajuste adecuado. En resumen, las diferentes medidas propusieron que el modelo tiene un ajuste aceptable y razonable en términos de ajuste absoluto, incrementales y parsimonia.

**TABLA 8**

<i>COEFICIENTES DEL MODELO – BIENESTAR PSICOLÓGICO</i>							
Predictor	Estimador	EE	T	p	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
<b>Constante</b>	95.73	4.1720	22.9	<.001			
<b>Regulación Emocional</b>	1.28	0.0930	13.8	<.001	0.546	0.468	0.623

Fuente IBM SPSS AMOS

En el análisis de regresión lineal para la variable "bienestar psicológico", se encontraron resultados altamente significativos. El valor del intercepto (constante) fue estimado en 95.73, sugiriendo, si todas las variables predictoras son cero, se esperaría un valor de 95.73 para el "bienestar psicológico". Por otra parte, el coeficiente estimado para "regulación emocional" fue de 1.28, mostrando que por cada aumento de una unidad en "regulación emocional", se esperaba un aumento promedio de 1.28 en la puntuación de "bienestar psicológico". Ambos coeficientes presentaron valores  $t$  altos y valores  $p$  significativamente bajos (<0.001), lo que indica que son estadísticamente significativos. Esto implica que "Regulación Emocional" es un predictor relevante para el "bienestar psicológico". Estos

hallazgos sugieren que la habilidad para manejar y regular las emociones puede estar asociada con un mayor bienestar psicológico, lo que ayuda a la comprensión de los hechos que impactan en la vida y el bienestar mental de los individuos.

#### 4.2.3 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

H<sub>0</sub>: No existe influye estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la auto aceptación en los universitarios.

H<sub>1</sub>: Existe una influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la auto aceptación en los universitarios.

**TABLA 9**  
*CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTO ACEPTACIÓN*

	Variable 1	Autoaceptación
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	Coeficiente de correlación
	Sig. (bilateral)	Sig. (bilateral)
	N	N
	Autoaceptación	Variable 1
	Coeficiente de correlación	Coeficiente de correlación
	Sig. (bilateral)	Sig. (bilateral)
	N	N

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados presentados de la tabla 9, se observó un coeficiente de correlación de  $r=.293$ , reflejando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión auto aceptación. Además, el valor de p calculado como .000 es

menor al nivel de significancia dado de .05. En consecuencia, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, aceptando la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) planteada por el investigador, lo que sostiene que si hay una correlación positiva entre la regulación emocional y el grado de auto aceptación.

**TABLA 10**

<i>COEFICIENTES DEL MODELO – AUTO ACEPTACIÓN</i>							
Predictor	Estimador	EE	T	p	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
<b>Constante</b>	15.678	1.1765	13.3	<.001			
<b>Regulación Emocional</b>	0.270	0.0262	10.3	<.001	0.437	0.354	0.521

Fuente: IBM SPSS

En este análisis de regresión lineal para la variable "Autoaceptación", se encontraron resultados significativos. La constante (intercepto) estimada fue 15.678 con un error estándar de 1.1765, y el coeficiente para "Regulación Emocional" fue 0.270 con un error estándar de 0.0262. Ambos coeficientes mostraron una relación significativa con la variable dependiente "auto aceptación", con valores de p menores que 0.001 y valores t de 13.3 y 10.3, respectivamente. El incremento en "regulación emocional" se asoció con un aumento estimado de 0.270 en "auto aceptación". Estos resultados recomiendan que la regulación emocional puede ser un predictor importante de la autoaceptación.

**FIGURA 2.**

*GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTO ACEPTACIÓN:*



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional <--- Autoaceptación: La regulación emocional tiene un efecto significativo y positivo en la Autoaceptación ( $\beta = 0.799$ ,  $p < 0.001$ ). Esto afirmo que un mayor nivel en la Regulación Emocional está relacionado con una

mayor capacidad de aceptarse a sí mismo y de tener una imagen positiva de uno mismo

#### 4.2.4. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

H<sub>0</sub>: No existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y las relaciones positivas en los universitarios

H<sub>1</sub>: Existe una influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y las relaciones positivas en los universitarios.

**TABLA 11**

<i>CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LAS RELACIONES POSITIVAS</i>					
				Variable 1	Relaciones Positivas.
Rho de Spearman	Variable 1	Coeficiente de correlación	1,000		,212**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	450		450
	Relaciones Positivas	Coeficiente de correlación	,212**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	450		450

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados mostrados de la tabla 11, se apreció el coeficiente de correlación de  $r=.212$ , mostrando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión relaciones positivas. Además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  es inferior al nivel de significancia dado de  $.05$ . Por consecuencia, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, aceptando, la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) planteada por el investigador, lo que sostiene que si hay correlación positiva entre la regulación emocional y las relaciones positivas con los demás.

**TABLA 12**

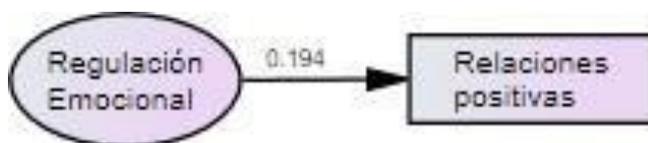
<i>COEFICIENTES DEL MODELO – RELACIONES POSITIVAS</i>							
Predictor	Estimador	EE	T	p	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
<b>Constante</b>	18.979	1.1752	16.15	< .001			
<b>Regulación Emocional</b>	0.237	0.0262	9.04	< .001	0.393	0.307	0.478

Fuente: IBM SPSS

El análisis de regresión lineal realizado para la variable "Relaciones Positivas" reveló resultados significativos. La constante (intercepto) se estimó en 18.979, implicando que, si las variables predictoras son cero, se espera un valor de 18.979 para "relaciones positivas". Además, el coeficiente para "regulación emocional" fue de 0.237, lo que indica que por cada incremento de una unidad en "regulación emocional", se estima un aumento de 0.237 en la puntuación de "relaciones positivas". Ambos coeficientes presentaron valores t altos y valores de p significativamente bajos (<0.001), lo que sugiere su importancia estadística. Por lo tanto, se concluyó que "regulación emocional" es un predictor relevante de "relaciones positivas".

**FIGURA 3**

*GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LAS RELACIONES POSITIVAS*



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional <--- relaciones positivas: La regulación emocional tiene una relación significativa y positiva con las relaciones positivas ( $\beta = 0.194$ ,  $p = 0.009$ ). Esto afirma que un mayor nivel en la regulación emocional está

relacionado con una mayor calidad y cantidad de relaciones interpersonales positivas.

#### 4.2.5. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

H<sub>0</sub>: No existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la autonomía en los universitarios.

H<sub>1</sub>: Existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la autonomía en los universitarios.

**TABLA 13**

<i>CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTONOMÍA</i>					
				Variabl e 2	Autonomí a.
Rho	Variable 1	Coeficiente	de	1,000	,239**
de		correlación			
Spea		Sig. (bilateral)		.	,000
rman		N		450	450
	Autonomía	Coeficiente	de	,239**	1,000
		correlación			
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		450	450

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados observados de la tabla 13, se visualizó un coeficiente de correlación de  $r=.239$ , mostrando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión autonomía. Asimismo, el valor de p calculado como .000 es inferior al nivel de significancia dado de .05. en conclusión, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, afirmándose la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) planteada por el investigador,

lo que sostiene que si hay una correlación positiva entre la regulación emocional y la autonomía.

**TABLA 14**

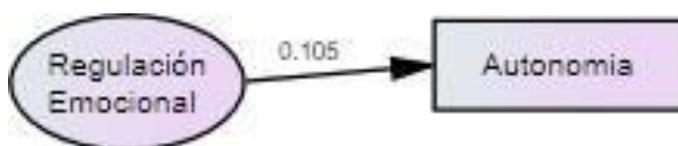
<i>COEFICIENTES DEL MODELO – AUTONOMÍA</i>							
Predictor	Estimador	EE	t	P	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
<b>Constante</b>	9.943	0.9191	10.82	<.001			
<b>Regulación emocional</b>	0.175	0.0205	8.54	<.001	0.374	0.288	0.460

Fuente: IBM SPSS

El análisis de regresión lineal realizado para la variable "Autonomía" arrojó resultados significativos. El valor del intercepto (constante) fue estimado en 9.943, lo que muestra que, si las variables predictoras son cero, se esperaría un valor de 9.943 para "autonomía". Además, el coeficiente estimado para "regulación emocional" fue de 0.175, lo que sugirió que por cada incremento de una unidad en "regulación emocional", se prevé un aumento de 0.175 en la puntuación de "Autonomía". Ambos coeficientes presentaron valores t altos y valores p significativamente bajos (<0.001), lo que respalda su importancia estadística. Por lo tanto, se concluye que "regulación emocional" es un predictor relevante de "autonomía".

**FIGURA 4**

*GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTONOMÍA*



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional <--- Autonomía: La regulación emocional tiene una relación significativa y negativa con la autonomía ( $\beta = -0.105$ ,  $p = 0.050$ ). Esto afirmo que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una menor sensación de independencia y autonomía en la toma de decisiones.

#### 4.2.6. HIPÓTESIS ESPECIFICA 4

H<sub>0</sub>: No existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el dominio del entorno en los universitarios.

H<sub>1</sub>: Existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el dominio del entorno en los universitarios.

**TABLA 15**

***CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y DOMINIO DEL ENTORNO***

		Variable		
		1	Dominio del Entorno	
Rho d Spearm n	Variable 1	Coeficiente de correlación	1,000	,187**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	450	450
	Dominio del Entorno	Coeficiente de correlación	,187**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	450	450

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados brindados de la tabla 15, se apreció un coeficiente de correlación de  $r=.187$ , mostrando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión dominio del entorno. Además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  es menor al nivel de significancia dado de  $.05$ . En consecuencia, la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) fue rechazada, afirmándose que la regulación emocional no influye estadísticamente significativa en la dimensión denominada como dominio del ambiente en los universitarios. En consiguiente, la hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>)

planteada por el investigador fue aceptada, lo que sostiene que si existe o hay una correlación positiva entre la variable y la dimensión.

**TABLA 16**

<i>COEFICIENTES DEL MODELO – DOMINIO DEL ENTORNO</i>							
<b>Predictor</b>	<b>Estimador</b>	<b>EE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Estimador Estándar</b>	<b>Intervalo de Confianza al 95%</b>	
						<b>Inferior</b>	<b>Superior</b>
<b>Constante</b>	19.075	1.0018	19.04	<.001			
<b>Regulación Emocional</b>	0.183	0.0223	8.19	<.001	0.361	0.274	0.448

Fuente: IBM SPSS

En el análisis de regresión lineal para la variable "dominio del entorno", se obtuvieron resultados estadísticamente significativos. El valor del intercepto (constante) fue estimado en 19.075, lo que mostró que, si las variables predictoras eran cero, se esperaba un valor de 19.075 para "dominio del entorno". Por otra parte, el coeficiente dado para "regulación emocional" fue de 0.183, lo que sugirió que por el incremento de una unidad en "regulación emocional", se esperaba un aumento promedio de 0.183 en la puntuación de "dominio del entorno". Ambos coeficientes presentaron valores t altos y valores p significativamente bajos (<0.001), lo que indicó su importancia estadística. En consecuencia, se pudo concluir que "regulación emocional" era un predictor relevante de "dominio del entorno".

## FIGURA 5

### GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL DOMINIO DEL ENTORNO



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional <--- Dominio del Entorno: La regulación emocional tiene un efecto positivo significativo en el dominio del entorno ( $\beta = 0.120$ ). Esto afirmo que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una mayor sensación de control y dominio sobre el entorno.

#### 4.2.6. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

H<sub>0</sub>: No existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación y el propósito en la vida en los universitarios.

H<sub>1</sub>: Existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el propósito en la vida en los universitarios.

**TABLA 17**

#### CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL PROPÓSITO EN LA VIDA

			Varia ble 1	Propósito en la vida.
Rho de Spearman	Variable 1	Coefficiente de correlación	1,000	,296**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	450	450
	Propósito en la vida	Coefficiente de correlación	,296**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	450	450

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados brindados de la tabla 17, se apreció un coeficiente de correlación de  $r=.296$ , mostrando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión propósito en la vida. Asimismo, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  que es inferior al nivel de significancia dado de  $.05$ . Por consiguiente, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, afirmándose que la regulación emocional no influye estadísticamente significativa en el propósito en los universitarios. En consiguiente, la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) planteada por el investigador fue aceptada, afirmando que si hay de una relación positiva entre las variables y la dimensión.

**TABLA 18**

*COEFICIENTES DEL MODELO – PROPÓSITO DE LA VIDA*

Predictor	Estimador	EE	t	P	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
Constante	18.233	1.1845	15.4	<.001			
Regulación emocional	0.275	0.0264	10.4	<.001	0.442	0.359	0.525

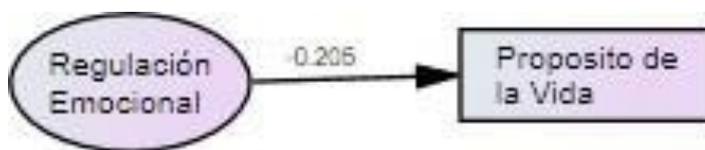
Fuente: IBM SPSS

En el análisis de regresión lineal para la variable "propósito de la vida", se encontraron resultados significativos. El valor del intercepto (constante) fue estimado en 18.233, esto indicó que cuando todas las variables predictoras eran cero, se esperaba un valor de 18.233 para "propósito de la vida". Por otra parte, el coeficiente dado para "regulación emocional" fue de 0.275, sugiere que por el incremento de una unidad en "regulación emocional", se esperaba un aumento promedio de 0.275 en la puntuación de "propósito de la vida". Ambos coeficientes presentaron valores  $t$  altos y valores  $p$  significativamente bajos ( $<0.001$ ), lo que indica su importancia estadística. En consecuencia, se puede concluir que

"Regulación Emocional" es un predictor relevante para "propósito de la vida". Estos resultados respaldan la relación entre estas variables y proporcionan información importante para comprender el predominio de la regulación emocional en la búsqueda y percepción del propósito en la vida.

## FIGURA 6

### GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL PROPÓSITO DE LA VIDA



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional <--- Propósito de vida: La regulación emocional tiene un impacto positivo y negativo en el propósito de vida ( $\beta = -0.205$ ,  $p = 0.003$ ). Esto sugirió que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una menor claridad o sentido de propósito en la vida.

#### 4.2.6. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 6

H<sub>0</sub>: No existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el crecimiento personal en los universitarios.

H<sub>1</sub>: Existe influencia estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el crecimiento personal en los universitarios.

**TABLA 19****CORRELACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL CRECIMIENTO PERSONAL**

Rho de	Variable 1	Coeficiente	Variable 1	Crecimiento Personal
Spearman		de	1,000	,251**
		correlación	.	,000
		Sig. (bilateral)		
		N	450	450
	Crecimiento personal	Coeficiente		
		de	,251**	1,000
		correlación	,000	.
		Sig. (bilateral)		
		N	450	450

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: IBM SPSS

En los resultados brindados de la tabla 19, donde se apreció un coeficiente de correlación de  $r=.251$ , mostrando una relación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión crecimiento personal. Además, el valor de p calculado como .000 es inferior al nivel de significancia dado de .05. En consecuencia, la hipótesis nula ( $H_0$ ) fue rechazada, aceptando la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) planteada por el investigador, afirmando que si existió una correlación positiva entre la variable y la dimensión.

**TABLA 20****COEFICIENTES DEL MODELO – CRECIMIENTO PERSONAL**

Predictor	Estimador	EE	t	P	Estimador Estándar	Intervalo de Confianza al 95%	
						Inferior	Superior
<b>Constante</b>	13.820	0.7557	18.29	<.001			
<b>Regulación Emocional</b>	0.142	0.0168	8.44	<.001	0.370	0.284	0.457

Fuente: IBM SPSS

En el análisis de regresión lineal para la variable "crecimiento personal", se obtuvieron resultados significativos. El valor del intercepto (constante) fue estimado en 13.820, lo que afirma que, si las variables predictoras son cero, se esperaría un valor de 13.820 para "crecimiento personal". Por otra parte, el coeficiente dado para "regulación emocional" fue de 0.142, lo que sugiere que un aumento de una unidad en "regulación emocional", se espere un aumento promedio de 0.142 en la puntuación de "crecimiento personal". Ambos coeficientes presentaron valores t altos y valores p significativamente bajos ( $<0.001$ ), lo que indica que son estadísticamente significativos. En consecuencia, se puede concluir que "regulación emocional" es un predictor relevante para "crecimiento personal". Estos hallazgos proporcionan información valiosa para comprender cómo la regulación emocional está asociada con el crecimiento personal y sugieren que la habilidad para manejar y comunicar las emociones puede estar relacionada con el desarrollo personal y el bienestar psicológico

#### FIGURA 7.

#### GRÁFICA DE LA INFLUENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO PERSONAL



Fuente: IBM SPSS AMOS

Regulación Emocional  $\leftarrow$  Crecimiento Personal: La Regulación emocional tiene un impacto particular y positivo en el Crecimiento Emocional ( $\beta = 0.159$ ,  $p < 0.001$ ). Esto afirmo que un mayor nivel en la Regulación Emocional está relacionado con un mayor crecimiento personal a través de la comprensión y manejo de las emociones.

## V. DISCUSIÓN

Se realizó el estudio sobre la influencia de la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura 2023. A continuación, se detallaron los hallazgos clave que emergieron de este estudio:

Respecto al objetivo general que fue determinar en qué medida influye la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, los hallazgos de la investigación evidenciaron que la variable regulación emocional tuvo un resultado o efecto significativo en el bienestar con un coeficiente  $\beta$  de 0.72, indicando que un aumento en la regulación emocional predice un aumento en el bienestar psicológico de manera significativa. Este argumento fue respaldado a partir del análisis descriptivo efectuado en ambas variables que, en el caso de regulación emocional, se consideró un nivel promedio con un 50.7%, un 28.4% en nivel bajo y un 20.9% un nivel alto y, referente a sus dimensiones, en supresión emocional se observó el 52.7% con nivel promedio y en la dimensión, reevaluación cognitiva el 46.7% también con nivel promedio; concerniente al bienestar psicológico; arrojó un nivel promedio con un 35.1%, con un 34% en nivel bajo y un 30.9% con nivel alto y, en lo que respecta a sus dimensiones, autoaceptación se observó el 38.4% con nivel bajo, en las relaciones positivas el 37.3% con nivel bajo, en la autonomía el 38% con nivel promedio, en el dominio del entorno con un 41.6% de nivel bajo, en el propósito de la vida el 40.2% con nivel promedio y en la dimensión crecimiento el 40.4% con nivel bajo. Además, se encontró un coeficiente de correlación de  $r=.356$ , indicando que existió una correlación moderada entre las variables de estudios consideradas ya que el valor de  $p$  calculado como .000 que, en consecuencia, se confirmó la influencia positiva entre la regulación emocional en el bienestar psicológico.

Estos resultados han determinado que los estudiantes universitarios que poseían una mayor capacidad de regulación emocional gozaban de un mayor bienestar psicológico. En concordancia, los datos adquiridos guardaron relación con el estudio realizado a 137 estudiantes universitarios que cursaron la carrera de psicología Arequipa en el 2022, que demostró que la regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, influye en el bienestar psicológico seguido del 55.47% tiene un nivel o categoría medio en referencia a la dimensión de

reevaluación cognitiva con el 31.39 % que se lo ubicó en la categoría bajo seguido del 13.14% en una categoría o nivel alto (Araoz, 2022). Así, estos datos resultaron congruentes con el enfoque teórico del Procesamiento Emocional, que sostenía que la regulación emocional regía de forma inherente los procesos cognitivos y conductuales de cada individuo, y que éstos, a su vez, estaban influidos por los factores, el grado o la continuidad de las respuestas emocionales aprendidas, ya que éstas actuaban tanto como precedente como resultado de las reacciones emocionales en función de la victoria de la consecución de un objetivo marcado o de la falta de consecución del mismo (Gross, 1998). Basándose en lo anterior, se consideró que la regulación emocional en los estudiantes universitarios es un atributo importante porque las personas que aprendieron a gestionar sus emociones de forma adecuada u óptima y saludable en una variedad de contextos académicos y personales. En consecuencia, enseñar a los alumnos estas capacidades emocionales ha influido en su éxito académico y será fundamental para su bienestar a lo largo de su vida adulta.

Continuando con el primer objetivo específico que fue analizar en qué medida influye la regulación emocional en la aceptación de los estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023, se reportó que la regulación emocional ha repercutido significativa y positivamente en la auto aceptación ( $\beta = 0.799$ ,  $p < 0.001$ ), asimismo, se comprobó que existió un coeficiente de correlación de  $r = .293$ , indicando una relación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión de aceptación, además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$ . De esta manera, se corroboró que existió una influencia significativa de la regulación emocional en la dimensión de autoaceptación. De esta forma, se asemejaron a los resultados encontrados en un estudio tuvo como finalidad determinar el nivel de bienestar psicológico en universitarios que cursan las carreras profesionales de las carreras de administración y psicología en la ciudad de México. En esta investigación, los resultados arrojaron que el 35.4% se localizó en una categoría o nivel bajo, seguido del 64.6% en la categoría o nivel moderado a alto en las dimensiones que la conforman tales como comunicaciones positivas, contención del ambiente y la más importante la autoaceptación (Vences et al., 2023). Estos resultados eran coherentes con la teoría del bienestar psicológico, que se basaba en un enfoque positivo del desarrollo humano y se estructuraba en torno a seis dimensiones

interdependientes o independientes que interactuaban para alcanzar un estado integral de bienestar psicológico. Una de estas dimensiones era la autoaceptación, que se definía como la aceptación de uno mismo, incluyendo tanto los rasgos positivos como los negativos (Ryff,1989). En consecuencia, la capacidad de manejar y comprender nuestras emociones de forma saludable era fundamental en el proceso de autoaceptación. Las personas que aprendían a gestionar con éxito sus emociones eran más capaces de enfrentarse a obstáculos y situaciones estresantes, lo que mejoraba su autoconfianza y autoestima.

Por otro lado, según el objetivo específico 2, precisar en qué medida influye la regulación emocional en las relaciones positivas en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura,2023, los resultados manifestaron que la regulación emocional tiene una relación o vínculo significativo y positiva con las relaciones positivas ( $\beta = 0.194$ ,  $p = 0.009$ ); esto afirmó que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una mayor calidad y cantidad de relaciones interpersonales positivas. De la misma manera, los resultados que fueron recabados en el estudio demostraron que existe un coeficiente de correlación de  $r=.212$ , ha indicado una relación moderada que vincula la relación emocional con las relaciones positivas, además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  que indicó la existencia de una correlación positiva entre la regulación emocional y las relaciones positivas con los demás. Estos hallazgos concuerdan con un estudio sobre la valoración y el bienestar en universitarios mexicanos donde participaron 234 estudiantes que arrojaron que existe o ha existido una correlación positiva y moderada entre los constructos psicológicos, los cuales se halló que el 35.4% se encuentran en una categoría baja y el 64.6% en una categoría moderado - alto en las dimensiones de relaciones positivas (Bustos y Vasquez,2022). De la misma manera, se afianzó con la teoría sobre Salud Mental Universal, el cual adoptaba un modelo integral y definía bienestar psicológico como una característica positiva del funcionamiento psicológico caracterizado por la autorrealización, la mejora de las comunicaciones interpersonales y hallar sentido en la vida (Keyes, 2002). En este sentido, se comprobó que la capacidad para regular nuestras emociones se convirtió en una herramienta esencial para fomentar relaciones más saludables y enriquecedoras, promoviendo así el bienestar emocional y la satisfacción interpersonal ya que, cuando las personas lograban regular sus emociones de forma efectiva, facilitaba

una comunicación más empática y comprensiva, así también, contribuía a la resolución constructiva de conflictos y a prevenir reacciones impulsivas que pudieran perjudicar las relaciones.

Continuando con el objetivo específico 3 que consistió en analizar de qué modo influye la regulación emocional en la autonomía en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023, los resultados encontrados manifestaron que la regulación emocional tiene una relación significativa y negativa con la autonomía ( $\beta = -0.105$ ,  $p = 0.050$ ); esto confirmó la asociación entre un mayor nivel de control emocional y una menor sensación de libertad y autonomía en la toma de decisiones. De la misma forma, los resultados demostraron que existe un coeficiente de correlación de  $r = .239$ , mostrando que existió una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión autonomía, asimismo, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  es inferior al nivel de significancia de  $.05$ . Por ende, se aseveró que existió una correlación positiva entre la regulación emocional y la autonomía. Tales resultados se relacionan con los encontrados en la investigación indagó sobre la relación o el vínculo entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico que fue constituida por 210 estudiantes de Psicología de una universidad privada en Tarapoto y concluyó que un mayor bienestar psicológico se relaciona con un mejor rendimiento académico, basados en la autonomía de los estudiantes (Hernández y Alhuay, 2018). Además, concuerdan con las teorías expuestas de la Satisfacción de la Vida que se ha relacionado con la noción que el bienestar psicológico se consta en satisfacer necesidades primordiales de autosuficiencia, habilidades y relaciones con otros (Ryan y Deci, 2001). Asimismo, se ha vinculado la Teoría de elección, Optimización y Compensación que enfatizaba en resaltar el interés de la elección y el refinamiento de medios con el fin de conseguir y aspiraciones personales, siendo parte esencial del nivel de autonomía de los estudiantes (Baltes y Baltes, 1990). De esta manera, se infirió que cuando los estudiantes aprendieron a regular sus emociones de manera efectiva, pudieron afrontar con mayor confianza los desafíos académicos y personales, lo que les empoderó para tomar decisiones autónomas y asumir responsabilidades en su desarrollo personal y académico. A su vez, una mayor autonomía les permitió afrontar las emociones y situaciones desafiantes con mayor independencia y madurez emocional. Esta interacción positiva entre la regulación emocional y la

autonomía fue esencial para promover el crecimiento integral de los estudiantes universitarios, favoreciendo así su éxito académico y su bienestar general.

En cuanto al objetivo específico 4, determinar en qué medida influye la regulación emocional en el dominio del entorno en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023, los resultados del estudio mostraron que la regulación emocional tuvo un efecto positivo significativo en el dominio del entorno ( $\beta = 0.120$ ), que representó un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una mayor sensación de control y dominio sobre el entorno, así mismo, se encontró la existencia o la evidencia de un coeficiente de correlación de  $r = .187$ , indicando una relación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión dominio del entorno, además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  es menor al nivel de significancia establecido de  $.05$ . En consecuencia, se confirmó que sí existió una correlación positiva entre la regulación emocional y el dominio del entorno. Tales resultados, son semejantes a los encontrados en una investigación realizada en el departamento de Ica acerca del bienestar (subjetivo, psicológico y social) y la capacidad de resiliencia en estudiantes universitarios, tuvieron una muestra de 114 estudiantes y, con respecto al dominio del entorno externo del estudiante se han observado coeficientes altamente significativos ( $p < .01$ ) en todas las correlaciones realizadas ( $p < .01$ ), por lo cual, se concluyó que hay correlación significativa entre los componentes del bienestar psicológico (dominio del entorno) con la regulación emocional y resiliencia de los universitarios (Lamas, 2018).

Asimismo, guardó relación con la teoría que ha mencionado que el control emocional también puede tener relación con el bienestar psicológico, específicamente en el dominio del entorno, generando una interacción bidireccional en el ámbito educativo, el análisis y evaluación de estas variables fue fundamental ya que en la etapa de formación universitaria conlleva dificultades variadas tanto en lo académico como en lo personal que afectaron de manera negativa en la aptitud para controlar sus emociones y su repercusión en el bienestar psicológico. Además, tuvo un impacto significativo, destacando la importancia de transformar las condiciones o estado de vida y como estos dominan o manejan tales situaciones, de esto depende la probabilidad o posibilidad de que los estudiantes universitarios tengan un desempeño académico satisfactorio o deficiente. (Hyseni

Duraku y Hoxha, 2021). A partir de esta misma línea de pensamiento, un adecuado control emocional permitió una adaptación de forma efectiva a los desafíos del entorno, enfrentando situaciones estresantes con mayor resistencia y mantuvo relaciones interpersonales más saludables. Esta relación entre la regulación emocional y el dominio del entorno era esencial para promover una vida equilibrada y satisfactoria, ya que ambas habilidades se complementaban y reforzaban en nuestro crecimiento personal y bienestar general.

Por otro lado, según el objetivo específico 5, establecer de qué modo influye la regulación emocional en el propósito en la vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023, la regulación emocional tuvo un impacto negativo en el propósito de Vida ( $\beta = -0.205$ ,  $p = 0.003$ ). Esto sugirió que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con una menor claridad o sentido de propósito en la vida, así también, los descubrimientos del análisis evidenciaron que existe un coeficiente de correlación de  $r = .296$ , mostrando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión propósito en la vida, además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$ . De manera que, se validó que existió una correlación positiva entre la regulación emocional y su propósito en la vida de los universitarios de Piura. Tales resultados fueron relacionados con los encontrados en el estudio que explora cómo la estructura de personalidad afecta el modo en que las personas enfrentan sus estados afectivos, quienes a través de los resultados obtenidos en su estudio, se constató que las características de amabilidad y extraversión presentaron un efecto inverso, demostrando una relación positiva con la regulación emocional (Valle et al., 2020). Así mismo, tiene semejanza a la teoría de la Satisfacción con la Vida, el cual radica que se enfoca en el proceso de autoevaluación de la vida por parte de las personas, buscando el propósito de la misma y la influencia en su bienestar psicológico que ha sido compuesto por cinco dimensiones que fueron generados con el propósito de formar un juicio personal sobre la vida, siendo el más importante el que fue representado como tener una meta o propósito de vida preciso (Diener, 1984). Basándonos en lo expresado con anterioridad se infirió que, al regular sus emociones, las personas se sentían más capacitadas para identificar y perseguir metas alineadas con sus valores y aspiraciones más profundas, por ende, se enfatizó la importancia de cultivar

habilidades emocionales como un componente clave para promover el bienestar y la satisfacción en la vida de las personas.

Para el objetivo específico 6, precisar en qué medida influye la regulación emocional en el crecimiento personal en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023, demostraron que la regulación emocional tuvo un impacto particular y positivo en el crecimiento emocional ( $\beta = 0.159$ ,  $p < 0.001$ ). Esto declaró que un mayor nivel en la regulación emocional está relacionado con un mayor crecimiento personal a través de la comprensión y manejo de las emociones, del mismo modo, demostraron que existe un coeficiente de correlación de  $r = .251$ , indicando una correlación moderada que vincula la variable 1 y la dimensión crecimiento personal, además, el valor de  $p$  calculado como  $.000$  que es inferior al nivel de significancia establecido de  $.05$ . En consecuencia, se ha rechazado la hipótesis nula ( $H_0$ ), afirmando que la regulación emocional influye o ha influenciado estadísticamente significativa en el crecimiento o desarrollo personal en los universitarios. En consecuencia, se manifestó que si hay una correlación positiva entre la regulación emocional y su crecimiento personal.

Asimismo, se relacionó que con un estudio en un estudio realizado con 127 universitarios en Argentina se ha observado una conformidad o correlación negativa moderada y significativo entre las dificultades de regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, así como del bienestar psicológico ( $r = -0.53$ ,  $p < 0,001$ ) y una correlación positiva moderada y significativa entre los recursos para la gestión emocional ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,001$ ), a través de su crecimiento como persona y el bienestar psicológico (Khalil et al. 2020). Para consolidar desde una perspectiva teórica los resultados anteriores, estos fueron vinculados con la teoría del desarrollo personal y realización de metas, que propuso que a través del dominio de recursos internos y externos, como la gestión emocional, la autodirección y la capacidad de sobreponerse, los individuos pudieron enfrentar cambios y metas, logrando un crecimiento continuo, de este modo, se resaltó la capacidad de las personas para moldear su propio desarrollo y alcanzar un mayor nivel de autonomía y realización (Baltes y Baltes, 1990). En concordancia con lo expuesto anteriormente, resultó de suma relevancia enfatizar en que, al regular sus emociones, evitaron respuestas impulsivas y tomaron decisiones más conscientes

y racionales, por lo cual, a través de este proceso, experimentaron un desarrollo personal más equilibrado, fortaleciendo su resiliencia, autoestima y autoconocimiento, lo que contribuyó significativamente a su crecimiento y bienestar a lo largo de la vida.

## VI. CONCLUSIONES

1. La regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, influye significativamente en el bienestar psicológico en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023, debido a que la variable regulación emocional y tuvo un resultado o efecto significativo en el bienestar con un coeficiente  $\beta$  de 0.72 y que existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.356$ .
2. Se comprobó que la regulación emocional influye o predominó estadísticamente significativo en la autoaceptación en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023, debido a que los resultados han reportado que la regulación emocional tuvo un efecto significativo y positivo en la autoaceptación ( $\beta = 0.799$ ,  $p < 0.001$ ) y que existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.293$ .
3. Se corroboró que la regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, influye o ha influenciado estadísticamente significativa en las relaciones positivas en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023, debido a que se indicó una relación significativa y positiva con las relaciones positivas ( $\beta = 0.194$ ,  $p = 0.009$ ) y que existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.212$ .
4. Se verificó que la regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, influye o ha influenciado estadísticamente significativa en la autonomía en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023, debido a que tiene una relación significativa con la autonomía ( $\beta = -0.105$ ,  $p = 0.050$ ) y existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.239$ .
5. Se confirmó que la regulación emocional o la capacidad para regular las emociones, influye o ha influenciado estadísticamente significativa en el dominio del entorno la regulación emocional en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023, debido a que tuvo un efecto positivo significativo en el dominio del entorno ( $\beta = 0.120$ ) y existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.187$ .

6. Existe una relación negativa entre la regulación emocional y su propósito en la vida en los universitarios de la ciudad de Piura, debido a que tuvo un impacto negativo en el propósito de Vida ( $\beta = -0.205$ ,  $p = 0.003$ ) y existió un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.296$ .
  
7. Se corroboró la regulación emocional influye estadísticamente significativa en y su crecimiento emocional en los universitarios de la ciudad de Piura, 2023 debido a que tuvo un impacto positivo en el crecimiento emocional ( $\beta = 0.159$ ,  $p < 0.001$ ) y demostró que existe un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=.251$ .

## VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que los líderes educativos de la educación superior se enfoquen en la gestión emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, con el fin de diseñar programas y tácticas que reduzcan los efectos adversos y fomenten un ambiente académico más saludable para los estudiantes universitarios.
- Se recomienda para futuras investigaciones emplear el muestreo aleatorio estratificado como método de selección de la muestra, debido a que garantiza la obtención de muestras representativas y precisas, posibilitando un examen más preciso de la influencia de la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura. Además, este enfoque podría extender los hallazgos a otras poblaciones similares, enriqueciendo el conocimiento en esta área y mejorando la calidad de la investigación al reducir sesgos de selección y aumentar la validez y confiabilidad de los resultados.
- Se propone la aplicación de la toma presencial de datos para la investigación ya que esta metodología permitirá mayor dominio sobre el proceso de obtención de datos asegurando una comprensión clara de las preguntas por parte de los participantes y garantizando la representatividad de la muestra. Además, al interactuar directamente con los estudiantes, se fomentará una mayor participación, se podrán aclarar dudas y se establecerá una relación de confianza que contribuirá a la calidad y veracidad de los resultados.

## REFERENCIAS

- Araújo, F., De Lima, L., Cidade, P., Nobre, C., & Neto, M. (2020). Impact of SARS-cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. [Impacto del SARS-cov-2 y su repercusión en la educación superior global y la salud mental]. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>
- Arias, F. (2013). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. *Editorial Episteme*, 63 (2), 201-206. [https://tauniversity.org/sites/default/files/libro\\_el\\_proyecto\\_de\\_investigacion\\_de\\_fidias\\_g\\_arias.pdf](https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf)
- Arias, J., VillasísKeever, M., Ángel, M., Novales, M., y Completo, N. (s/f). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Alergia México*, 63 (2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association* [Mindfulness: Una definición operativa propuesta. *Psicología clínica: una publicación de la División de Psicología Clínica de la Asociación Estadounidense de Psicología*]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2013). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. [Inteligencia emocional en el aula: Formación basada en competencias para profesores y alumnos. *Aplicando la Inteligencia Emocional*]. *Psychology Press*, 1, 1–27. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01312-001>
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford University Express. <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>

- Bustos, K., y Vásquez, F. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10101-10113. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4121](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121)
- Caguana, y Ponce. (2022). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, (4) 1, 587. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/275/255>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. [El impacto psicológico de la epidemia de COVID-19 en estudiantes universitarios en China], *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carranza, R., Mamani, O., Caycho, T., Lingán, S., & Ruiz, P. (2022). Psychological distress, anxiety, and academic self-efficacy as predictors of study satisfaction among Peruvian university students during the COVID-19 pandemic [Malestar psicológico, ansiedad y autoeficacia académica como predictores de la satisfacción con el estudio en universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19]. *Revista Frontiers in Psychology*, (13). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809230>
- Casal, J., y Mateu, E. (2003). Tipos de Muestreo. *Revista Epidemiología y medicina preventiva*, 1, 3-7. <https://docplayer.es/134707-Tipos-de-muestreo-jordi-casal-1-enric-mateu-resumen.html>
- Caycho, T., Barboza, M., Ventura, J., Carbajal, C., Noé, M., Gallegos, M., Reyes, M., & Vivanco, A. (2020). Spanish translation and validation of a brief measure of anxiety by the COVID-19 in students of health sciences [Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud]. *Ansiedad y estrés*, 26, 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.001>

- Coacalla, A., y De Fátima, M. (2022). Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto por COVID-19, en estudiantes de psicología de una universidad privada, Arequipa 2021. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11969>
- Colegio de Psicólogos del Perú, P. (2017). *Código de Ética y Deontología*. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco legal/codigo de etica y deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Correa, F. (2013). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista Cuerpo Medicina*, 8(2). <http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202/168>
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Editorial Publicaciones Sage*. [https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)
- Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y., y Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 20(1). [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2451-66002020000100004](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002020000100004)
- Estévez, E., y Jiménez, T. (2017). Vista de Violencia en adolescentes y regulación emocional. *Revista de Psicología*, (1), 97-104. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/922/801>
- Gargurevich, R. (2008). La Autorregulación de la emoción Y el rendimiento académico en el Aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.19083/ridu.4.10>
- Gargurevich R, Matos L. (2010) Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>

- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. [Problemas de salud mental y exposición a las redes sociales durante el brote de COVID-19]. *PloS One*, 15(4), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. [Acontecimientos vitales negativos, regulación emocional cognitiva y problemas emocionales]. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327 [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Revista Journal of psychopathology and behavioral assessment*. [Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación emocional: Desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional]. *Diario de psicopatología y evaluación del comportamiento* 26(1), 41-54. [https://www.researchgate.net/publication/224048203\\_Multidimensional\\_Assessment\\_of\\_Emotion\\_Regulation\\_and\\_Dysregulation\\_Development\\_Factor\\_Structure\\_and\\_Initial\\_Validation\\_of\\_the\\_Difficulties\\_in\\_Emotion\\_Regulation\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/224048203_Multidimensional_Assessment_of_Emotion_Regulation_and_Dysregulation_Development_Factor_Structure_and_Initial_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale)
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Revista Journal of Personality and Social Psychology*. [Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2018). Metodología de la Investigación. Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept,

social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. [Efectos de la autoestima, las habilidades de estudio, el autoconcepto, el apoyo social, la angustia psicológica y los mecanismos de afrontamiento en la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico]. *Health Psychology Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2055102918799963>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (18 de julio de 2023). Número de alumnos/as matriculados en universidades públicas, 2008-2021. [reporte estadístico]. <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>

Kabat, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. [Vivir la catástrofe al máximo: usar la sabiduría de tu cuerpo y mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad], 4. FALTA DATOS

[https://www.academia.edu/6753714/Investigacion\\_Del\\_Comportamiento\\_Kerlinger\\_Fred\\_N\\_PDF](https://www.academia.edu/6753714/Investigacion_Del_Comportamiento_Kerlinger_Fred_N_PDF)

Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. [ Archivo PDF]. <https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>

Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: from languishing to flourishing in life*. [El continuo de la salud mental: de languidecer a florecer en la vida]. *Revista Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). *Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Revista Subjetividad y procesos cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7621149>

- López, P., y Fachelli, S. (2017). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Uab.cat.  
[https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)
- Marquina, M., Álvarez, M., Fernández, N., García, P., Pérez, C., Moquete, E. y Sanchez. (2022). *Informe diagnóstico 2022 sobre la educación superior y la ciencia post COVID-19 en Iberoamérica. Perspectivas y desafíos de futuro*[ Archivo PDF].  
<http://cafscioteca.azurewebsites.net/handle/123456789/1924>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. [Regulación Emocional] Revista Emotion, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- More, S. y Valdiviezo, N. (2022). *Conducta agresiva e impulsividad en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87794>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. Revista. International Journal. Morphology, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pimienta, R. (2000). *Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas*. Revista Política y Cultura, 13, 263-276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26701313>
- Ramírez, T. (2007). *Cómo Hacer un Proyecto de Investigación*. Editorial Panapo <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0049.pdf>
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. [Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico]. Revista Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Nuevas publicaciones cubanas para enfrentar efectos de la COVID-19 sobre la educación* [Archivo PDF]. <https://es.unesco.org/news/nuevas-publicaciones-cubanas-enfrentar-efectos-covid-19-educacion>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *El Coronavirus COVID-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones* [Archivo PDF]. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- Universidad Peruana Cayetano Heredia (2020). *Estudio sobre la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19* [Archivo PDF]. <http://www.upch.edu.pe/vrinve/wp-content/uploads/2020/07/Estudio-salud-mental-estudiantes-universitarios-COVID-19.pdf>
- Valencia, P. (2020). *Initial psychometric evaluation of the Perseverative Thinking Questionnaire in Peruvian undergraduates*. [Evaluación psicométrica inicial del Cuestionario de Pensamiento Perseverante en universitarios peruanos]. *Revista Peruana de Psicología*, 26(2), 404. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.05>
- Van Rooy, D., Viswesvaran, C., & Pluta, P. (2005). *An evaluation of construct validity: What is this thing called emotional intelligence?* [Una evaluación de la validez de constructo: ¿Qué es eso que se llama inteligencia emocional?]. *Revista Human Performance*, 18(4), 445-462. [https://doi.org/10.1207/s15327043hup1804\\_9](https://doi.org/10.1207/s15327043hup1804_9)
- Vences, K., Márquez, J., y Cardoso, D. (2023). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso*. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Velázquez, L., Valenzuela, C. J. y Murillo, F. (2020). *Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria*. *Revista Odontología Sanmarquina*, 23(2), 203-205. <https://doi.org/10.15381/os.v23i2.17766>

- Velásquez Quispe, M. (2020). *Estilos de crianza: una revisión teórica*. [Tesis de Bachiller, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7286>
- Wang, H., Huang, D., Huang, H., Zhang, J., Guo, L., Liu, Y., Ma, H., & Geng, Q. (2022). *The psychological impact of COVID-19 pandemic on medical staff in Guangdong, China: a cross-sectional study*. [El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en el personal médico de Guangdong, China: un estudio transversal]. *Revista Psychological Medicine*, 52(5), 884–892. <https://doi.org/10.1017/S0033291720002561>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). *Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study*. [Investigación de la salud mental de los estudiantes universitarios de EE. UU. durante la pandemia de COVID-19: estudio de encuesta transversal]. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/22817>

## ANEXOS

### Anexo 01: Operacionalización de variables

#### Variable: Regulación Emocional

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de medición
<b>Regulación Emocional</b>	Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.	La variable de Regulación Emocional fue medida a través del Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP) por Gargurevich y Matos (2010). Está conformado por una escala de Likert compuesta por 10 ítems que miden 2 dimensiones.	Reevaluación cognitiva Ítems: (1, 3, 5, 7, 8, 10) Supresión emocional Ítems: (2, 4, 6, 9.)	Ordinal

## Variable: Bienestar Psicológico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de medición
<b>Bienestar Psicológico</b>	Según Schumutte y Ryff (1997), el bienestar psicológico se caracteriza por la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Si una persona experimenta emociones positivas de manera más frecuente y por un período prolongado, es más probable que experimente felicidad y satisfacción con la vida. Además, se establece una asociación implícita entre la felicidad y la emoción o la personalidad.	La variable de bienestar psicológico fue medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que la autora constituyó seis dimensiones positivas del bienestar psicológico acorde con sus planteamientos teóricos. La escala se compone de un total de 39 ítems, distribuidos en cada una de sus dimensiones. Su adaptación al español fue llevada a cabo por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck en el año 2006 y validado en Perú por Carranza en Tarapoto en el 2015.	Autoaceptación, Ítems: (1,7,8,11, 17,25,34)  Relaciones Positivas, Ítems: (2, 13, 16, 18, 23, 31, 38)  Autonomía, Ítems: (3,5,10,15,27)  Dominio del Entorno, Ítems: (6,19,26,29,32,36,39)  Propósito en la vida, Ítems:(9,12,14,20,22,28,33,35)  Crecimiento personal, Ítems: (4,21,24,30,37)	Ordinal

## **Anexo 02: Instrumentos de Recolección de Datos**

### **Variable 1: Regulación Emocional**

#### **FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

**Nombre del cuestionario:** Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP)

**Autores originales:** Gross y Thompson

**Año:** 2003

**Adaptación peruana:** Gargurevich R, Matos L.

**Año:** (2010).

**Aplicación:** En adultos a partir de los 18 años

**Administración:** Individual o grupal

**Objetivo:** Medir el grado de autorregulación emocional.

**Número de ítems:** 10 ítems

**Dimensiones:** Reevaluación cognitiva y supresión.

**Escala de respuestas:** Escala Likert

**Interpretación:** Consiste en obtener una puntuación total del cuestionario y puntuaciones por dimensiones.

**Calificación:** Totalmente en desacuerdo, desacuerdo, neutral, de acuerdo y totalmente de acuerdo

**Validez:** En el estudio de Gargurevich y Matos (2010) se reportó que a través del análisis factorial confirmatorio se demostró la presencia de dos factores y se comprobó la validez convergente.

**Confiabilidad:** En el índice de consistencia interna alfa de Cronbach de ambas escalas fue 0.72 para reevaluación cognitiva y 0.74 la supresión.

## **Variable 2: Bienestar Psicológico**

### **FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO**

**Título del cuestionario:** Escala de Bienestar Psicológico

**Autores originales:** Carol Ryff

**Año:** 1989

**Objetivo:** Evaluar el bienestar psicológico en múltiples dimensiones para proporcionar una medida integral de la salud mental y el funcionamiento positivo de una persona.

**Número de ítems:** 39

**Administración:** Individual o grupal

**Aplicación:** Adultos

**Dimensiones:** Auto aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal.

**Escala de respuestas:** Escala Likert

**Interpretación:** Se asigna un puntaje a cada ítem, que se suma para obtener una puntuación total de bienestar psicológico. Además, se pueden calcular puntuaciones separadas para cada una de las seis dimensiones mencionadas anteriormente.

**Validez:** El instrumento ha mostrado evidencia de validez concurrente y discriminante en estudios previos, y está fundamentado en teorías y conceptos relacionados con el bienestar psicológico.

**Confiabilidad:** La escala ha demostrado una buena confiabilidad interna en investigaciones previas, con coeficientes alfa de Cronbach que varían según la muestra y las dimensiones evaluadas.

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Por favor, lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

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

16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						

34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## **Anexo 03: Consentimiento Informado.**

### **Consentimiento Informado**

**Título de la investigación:** “Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura.”

**Investigador (a):** Montero Miranda, María Laura

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura.”, cuyo objetivo es en qué medida influye la regulación emocional en el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura. Esta investigación es desarrollada por el estudiante de posgrado del programa Maestría en Intervención, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente y con el permiso de la institución que autorizo la aplicación de los instrumentos de evaluación.

En la institución de educación superior donde se realizará la presente investigación, debido a la información recopilada a través de los estudios previos sobre la salud mental, se encontró que el 92.5% de los estudiantes presentaban niveles moderados a altos de estrés, con la sobrecarga de trabajo y la dificultad para manejar el tiempo como las principales causas, además, el 38.5% presentaban sintomatología depresiva y el 27.3% presentaban síntomas de ansiedad (Correa, 2013). Por otro lado, se identificó que el 25.2% de los estudiantes han tenido episodios de violencia física y verbal, el 26.7% han manifestado tener problemas de control de impulsos, el 22.2% han experimentado conductas agresivas hacia los demás y el 29.5% han sido víctimas de dichas conductas (More y Valdiviezo, 2022). Además, se encontró que el 23% de los estudiantes presentó ideación suicida y el 32% reportó niveles moderados a severos de estrés (Landeo,2022).

Por lo tanto, es importante comprender la relación que puede existir entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, con la finalidad de proporcionar

datos que permitan desarrollar programas de prevención e intervención. Por el contrario, es muy probable que se observen consecuencias de manera significativa y que interfieran en el desempeño académico de los universitarios.

### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada “Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura.”

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizará de manera virtual en el auditorio de la institución “Universidad Cesar Vallejo”- Filial Piura. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

### 3. Participación voluntaria

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

### 1. Riesgo

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

### 2. Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la

persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

### 3. Confidencialidad

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

#### **Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) María Laura Montero Miranda, email: [maria24@ucvvirtual.edu.pe](mailto:maria24@ucvvirtual.edu.pe) y Docente asesor Mg. Jenny Raquel Adanaqué Velásquez, email: [iraquelad@ucvvirtual.edu.pe](mailto:iraquelad@ucvvirtual.edu.pe)

#### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y Apellidos:.....

Fecha y hora: .....



## Anexo 04: Matriz Evaluación por Juicio de Expertos

*Validez de Contenido a través del método de criterio de expertos del Cuestionario de Autorregulación Emocional (EQR) en universitarios de la ciudad de Piura, 2023.*

*Validez de Contenido a través del método de criterio de expertos*

ÍTEMS	CLARIDAD		RELEVANCIA		PERTINENCIA	
	I.A.	Sig.	I.A.	Sig.	I.A.	Sig.
1	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
2	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
3	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
4	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
5	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
6	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
7	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
8	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008
9	0.86	.008	1.00	.008	1.00	.008
10	1.00	.008	1.00	.008	1.00	.008

*Nota:*

- V : Coeficiente V de Aiken
- Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo
- ciertalA : Índice de acuerdo
- \*\*p<.05 : Válido

La presente tabla se elaboró a partir de la evaluación de 7 jueces expertos. En términos de Claridad, se observa que los ítems muestran una semántica y sintaxis adecuadas, ya que los resultados obtenidos superan el umbral de 0.70. Además, los 10 ítems se consideran relevantes, ya que también superan esta categoría, lo cual es crucial tener en cuenta al utilizar el instrumento. Por último, todos los ítems demuestran una relación con la dimensión y el criterio, obteniendo resultados superiores a 0.70

## Evidencia de Base de datos de Validación de Instrumento de la variable Regulación Emocional

CLARIDAD										
Jueces	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
%ACUERDOS	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
V DE AIKEN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

LEYENDA:	
	Equivalencia
PUNTAJE	NO 0
	SI 1

RELEVANCIA										
Jueces	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
% ACUERDOS	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
V DE AIKEN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

LEYENDA:	
	Equivalencia
PUNTAJE	NO 0
	SI 1

### Interpretación

- a) Menor que .60, validez y concordancia inaceptables.
- b) Igual o mayor de .60 y menor o igual que .70, validez y concordancia deficientes.
- c) Mayor que .71 y menor o igual que .80, validez y concordancia aceptables.
- d) Mayor que .80 y menor o igual que .90, validez y concordancia buenas.
- e) Mayor que .90, validez y concordancia excelentes

**Observación:** cómo se observa en la leyenda los puntajes 1 o 2 equivale a 0. Así también los puntajes 3 o 4 equivalen a 1.

PERTINENCIA										
Jueces	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10
1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S	20	20	21	21	19	20	20	21	21	20
V AIKEN	0.95	0.95	1.00	1.00	0.90	0.95	0.95	1.00	1.00	0.95
			NO 1							
			SI 3							

LEYENDA:	
	Equivalencia
PUNTAJE	NO 0
	SI 1

### Interpretación

- a) Menor que .60, validez y concordancia inaceptables.
- b) Igual o mayor de .60 y menor o igual que .70, validez y concordancia deficientes.
- c) Mayor que .71 y menor o igual que .80, validez y concordancia aceptables.
- d) Mayor que .80 y menor o igual que .90, validez y concordancia buenas.
- e) Mayor que .90, validez y concordancia excelentes

V Aiken = Sumatoria de si / N° de jueces (N° de valores de la escala de valoración)

**Observación:** Los puntajes 1,2,3,4 tienen que ser cambiados por 0,1,2,3 es decir si el sujeto 1 en el ítem 1 tiene un puntaje de 1 tendrá que ser cambiado por 0 y si en el ítem 2 tiene un puntaje de 4 se tendrá que cambiar por el número 3. Es decir se tiene que correr un número



# Evidencias de Evaluación por Juicio de Expertos para la Validación de Instrumento de la variable Regulación Emocional

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	CASTILLO COBEÑAS JESUS FRANCISCA		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (X)	Doctor	( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	EDUCATIVA Y ORGANIZACIONAL		
<b>Institución donde labora:</b>			
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años	( )	
	Más de 5 años	(X)	
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
<b>Autor(es):</b>	Gross y Thompson
<b>Adaptación Peruana:</b>	Gargurevich R, Matos L. (2010)
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva
<b>Tiempo de aplicación:</b>	10 minutos aproximadamente
<b>Ámbito de aplicación:</b>	En adultos a partir de los 18 años
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. **Soporte teórico**

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	<b>Reevaluación cognitiva</b>	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	<b>Supresión emocional</b>	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.	3	3	3	EN LUGAR DE ALEGRE, ALEGRÍA Y DIVERTIDO POR DIVERSIÓN
	10.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	3	3	3	
Mantener la calma.	5.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	2	3	4	PIENSO EN SITUACIONES QUE ME DEN CALMA
Cambiar la manera de pensar.	8.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	3	3	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	



Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	3	3	3	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	3	3	3	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	3	3	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	3	3	3	
----------------------------------	---	---	---	---	--



---

Lic. Esp. JESÚS FRANCISCA CASTILLO COBEÑAS  
PSICÓLOGA - LOGOTERAPEUTA  
DNI: 03663108





## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	MARIA MAGDALENA MONTERO TINOCO
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( ) Social ( ) Educativa (X) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Social / Educativa
Institución donde labora:	INABIF
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
Autor(es):	Gross y Thompson
Adaptación Peruana:	Gargurevich R, Matos L. (2010)
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	10 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación:	En adultos a partir de los 18 años
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

#### 4. Soporte teórico

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	<b>Reevaluación cognitiva</b>	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	<b>Supresión emocional</b>	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello. 10.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	

Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.



INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--

  
Mg. María V. Montero Tineco  
Psicóloga  
C.Ps.P. N° 20812

---

Firma del evaluador  
DNI: 45797022

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	ANGEL RUBEN HONORIO ANTICONA	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor (X)
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (X)	Social ( )
	Educativa (X)	Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	CLINICA Y EDUCATIVA	
<b>Institución donde labora:</b>	UCV / UPN	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
<b>Autor(es):</b>	Gross y Thompson
<b>Adaptación Peruana:</b>	Gargurevich R, Matos L. (2010)
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva
<b>Tiempo de aplicación:</b>	10 minutos aproximadamente
<b>Ámbito de aplicación:</b>	En adultos a partir de los 18 años
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

#### 4. Soporte teórico

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	<b>Reevaluación cognitiva</b>	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	<b>Supresión emocional</b>	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
	10.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	



Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Quando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--



---

Firma del evaluador  
DNI: 18221082



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	OSCAR VELA MIRANDA		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor	(X)
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica (X)	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	CLINICA		
<b>Institución donde labora:</b>	UCV / UPN		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años	(X)
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
<b>Autor(es):</b>	Gross y Thompson
<b>Adaptación Peruana:</b>	Gargurevich R, Matos L. (2010)
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva
<b>Tiempo de aplicación:</b>	10 minutos aproximadamente
<b>Ámbito de aplicación:</b>	En adultos a partir de los 18 años
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

**4. Soporte teórico**

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	Reevaluación cognitiva	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	Supresión emocional	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
	10.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	



Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--



---

Firma del evaluador  
DNI: 18215051



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	<i>Wendy Lina Sánchez Velásquez</i>	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social ( )
	Educativa ( )	Organizacional (X)
Áreas de experiencia profesional:	<i>Administrativo</i>	
Institución donde labora:	<i>Universidad César Vallejo Piura</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X)	Más de 5 años ( )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
Autor(es):	Gross y Thompson
Adaptación Peruana:	Gargurevich R, Matos L. (2010)
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	10 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación:	En adultos a partir de los 18 años
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. Soporte teórico

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	Reevaluación cognitiva	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	Supresión emocional	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.  10.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	



Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--



Firma del evaluador  
DNI: 7256 4065.



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Valeria Melagos Fernández Buitrago	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social ( )
	Educativa ( )	Organizacional <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	Administrativa - UCV	
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input checked="" type="checkbox"/>	
	Más de 5 años ( )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
Autor(es):	Gross y Thompson
Adaptación Peruana:	Gargurevich R, Matos L. (2010)
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	10 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación:	En adultos a partir de los 18 años
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. Soporte teórico

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	Reevaluación cognitiva	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	Supresión emocional	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello. 10. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5. Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	3. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	



Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--

*V. Barrientos*  
 Mgtr. Hernández Barrientos  
 Valeria Milagros  
 C.Ps.P 33802

\_\_\_\_\_  
 Firma del evaluador  
 DNI:



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el Instrumento "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en la ciudad de Piura." La evaluación del Instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Sandra Izquierdo Santa Rosa		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor	(x)
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa (x)	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



2. **Propósito de la evaluación:**  
Validar el contenido del Instrumento, por Juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
Autor(es):	Gross y Thompson
Adaptación Peruana:	Gargurevich R, Matos L. (2010)
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	10 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación:	En adultos a partir de los 18 años
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

#### 4. Soporte teórico

Según Gross & John (2003), la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para modificar y controlar sus propias emociones en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Esto implica un proceso cognitivo en el cual el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación, presta atención a ella, la evalúa y finalmente da una respuesta emocional. De esta manera, el objetivo principal de la regulación emocional es modificar la intensidad, la duración y el tipo de emoción que experimenta el individuo en un momento determinado, permitiéndole adaptarse y hacer frente de manera más efectiva a las demandas emocionales del entorno.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)	Reevaluación cognitiva	Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.
	Supresión emocional	Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

#### 6. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Autorregulación Emocional elaborado por Gross y Thompson en el año 2003 De acuerdo con los siguientes Indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.

relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### Dimensiones del Instrumento:

##### Primera dimensión: Reevaluación cognitiva

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la capacidad de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe o se piensa sobre una situación emocionalmente cargada. Implica modificar la evaluación cognitiva de los eventos o situaciones para regular las emociones que se experimentan.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intensidad de emociones positivas o negativas.	1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello. 10. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	4	4	4	
Mantener la calma.	5. Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	4	4	4	
Cambiar la manera de pensar.	8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4	4	4	
Variación de pensamiento por una emoción positiva o negativa.	9. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	4	4	4	

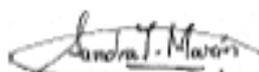


##### Segunda dimensión: Supresión emocional

- Objetivos de la Dimensión: Se refiere a la tendencia a inhibir o restringir la expresión visible de las emociones. Implica la capacidad de controlar o suprimir las manifestaciones emocionales externas, como expresiones faciales o gestos, evitando que se manifiesten abiertamente.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ocultar las emociones	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4	4	4	
Carencia expresión de emociones positivas	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	4	4	4	
Control de emociones	Controlo mis emociones no expresándolas.	4	4	4	

No expresar emociones negativas.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4	4	4	
----------------------------------	---	---	---	---	--



---

Firma del evaluador  
DNI: 42798297



## **Anexo 06: Confiabilidad a través del coeficiente Omega de McDonald del Cuestionario de Autorregulación Emocional**

*Confiabilidad a través del coeficiente Omega de McDonald del Cuestionario de Autorregulación Emocional (EQR) en universitarios de la ciudad de Piura, 2023.*

<i>Confiabilidad a través del Coeficiente Omega de McDonald</i>	
<b>Ítem</b>	<b>McDonald's <math>\omega</math></b>
REEVALUACIÓN COGNITIVA	0.719
SUPRESIÓN EMOCIONAL	0.724
Total	0.742

Confiable > 0,65.

Muestra: 450

Los resultados del coeficiente Omega de McDonald indicaron una confiabilidad moderada a alta para el cuestionario en estudio. Los ítems "Reevaluación Cognitiva" y "Supresión Emocional" obtuvieron coeficientes de 0.719 y 0.724, respectivamente, demostró una confiabilidad moderada. Además, el coeficiente Omega de McDonald para el total de la escala fue de 0.742, lo que sugirió una confiabilidad generalmente alta. Estos valores superan el umbral de 0.65, lo que indicó que tanto los ítems individuales como la escala en conjunto son confiables para medir el constructo de interés. En conclusión, el cuestionario fue una herramienta confiable para la evaluación de las características estudiadas en la muestra de 450 participantes.

## Anexo 07: Baremos del Cuestionario de Autorregulación Emocional

*Baremos del Cuestionario de Autorregulación Emocional (EQR) en universitarios de la ciudad de Piura, 2023.*

<i>Baremos del Cuestionario de Autorregulación Emocional (EQR)</i>				
		Reevaluación Cognitiva	Supresión emocional	Regulación Emocional
<b>N</b>		450	450	450
<b>Media</b>		31,33	13,00	44,33
<b>Mediana</b>		33,00	12,00	45,00
<b>Moda</b>		36	10	45
<b>Desv. Desviación</b>		5,879	4,893	7,044
<b>Mínimo</b>		6	4	11
<b>Máximo</b>		42	28	70
<b>Percentiles</b>	1	12,00	4,51	20,51
	5	20,00	7,00	32,00
	10	23,00	8,00	36,00
	15	24,00	8,00	39,00
	20	26,00	9,00	40,00
	25	28,00	9,00	42,00
	30	29,30	10,00	43,00
	35	31,00	10,00	43,00
	40	32,00	11,00	44,00
	45	33,00	11,00	44,95
	50	33,00	12,00	45,00
	55	34,00	12,05	45,05
	60	34,00	13,00	46,00
	65	35,00	14,00	47,00
	70	35,00	15,00	47,00
75	36,00	16,00	48,00	
80	36,00	17,00	49,00	
85	36,00	18,35	50,00	

90	37,00	20,00	51,00
95	37,00	23,00	54,45
99	41,00	28,00	63,00

Aplicado a 450 Personas.

En la presente tabla se expusieron los puntajes percentilares a partir de los puntajes directos obtenidos de los resultados. En este sentido, del 1 al 25 se consideró la categoría de “Bajo”, del 30 al 75 representó la categoría “Promedio” y del 80 al 99 se ubicó en la categoría “Alto”.

## Anexo 08: Base de Datos del Instrumento de la variable Regulación Emocional

INFORMACION GENERAL			VARIABLE 1: REGULACION EMOCIONAL												
Sujeto	Edad	Sexo	SUPRECIACION EMOCIONAL					REEVALUACION COGNITIVA					TOTAL	TOTAL	
			2	4	6	9	TOTAL	1	3	5	7	8			10
1	22	F	5	3	4	3	15	3	4	5	4	5	3	24	39
2	23	M	3	7	3	7	20	6	4	6	6	6	5	33	53
3	24	F	5	5	3	5	18	4	4	3	3	4	3	21	39
4	23	F	7	1	6	4	18	6	4	7	5	6	5	33	51
5	21	F	1	3	4	6	14	3	2	7	3	6	4	25	39
6	23	F	2	2	3	3	10	4	4	6	3	4	3	24	34
7	23	F	6	5	6	5	22	5	5	2	2	3	5	22	44
8	20	F	5	2	4	2	13	5	6	5	6	6	2	30	43
9	22	F	3	6	2	4	15	1	7	7	1	1	7	24	39
10	19	M	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	30
11	20	F	1	1	1	3	6	1	1	7	1	1	5	16	22
12	19	M	1	5	5	5	16	1	5	5	4	5	5	25	41
13	18	M	4	2	3	5	14	5	5	6	6	5	4	31	45
14	19	M	1	3	1	3	8	5	5	6	4	5	7	32	40
15	18	M	7	7	7	7	28	4	7	4	7	7	6	35	63
16	18	F	4	1	1	1	7	1	3	7	4	5	5	25	32
17	19	M	5	4	2	4	15	3	5	4	2	4	6	24	39
18	19	M	4	6	4	6	20	6	2	5	6	5	6	30	50
19	22	F	1	1	1	6	9	1	7	6	1	6	7	28	37
20	18	F	4	4	3	5	16	5	6	6	4	5	4	30	46
21	17	M	4	3	3	4	14	3	5	5	4	3	4	24	38
22	19	M	5	1	3	4	13	3	7	5	1	5	7	28	41
23	23	F	4	5	3	5	17	4	5	5	4	4	5	27	44
24	22	F	4	7	7	4	22	5	7	4	7	7	4	34	56
25	18	F	3	5	4	5	17	7	6	6	1	3	3	26	43
26	21	M	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	7	11
27	19	F	7	7	7	6	27	4	7	7	6	6	6	36	63
28	21	M	3	3	3	4	13	4	5	3	3	4	4	23	36
29	20	F	4	5	2	4	15	5	4	2	4	2	4	21	36
30	20	F	4	1	4	4	13	6	5	6	5	4	4	30	43
31	22	F	1	4	7	6	18	7	7	7	7	7	6	41	59
32	22	M	5	6	3	5	19	7	3	1	6	4	1	22	41
33	22	F	7	7	6	7	27	3	4	6	5	2	6	26	53
34	37	F	2	1	6	3	12	6	6	6	6	5	6	35	47
35	34	F	1	5	5	2	16	5	5	5	5	4	7	34	42
36	22	M	4	6	4	7	21	3	4	6	7	2	6	28	49
37	18	F	2	1	1	2	6	1	7	7	1	1	6	23	29
38	24	F	7	1	7	6	21	5	5	7	7	7	4	35	56
39	21	M	3	3	2	3	11	7	3	2	3	2	2	19	30
40	19	F	7	7	4	6	24	5	6	7	7	1	2	28	52
41	20	M	3	6	5	3	17	6	7	6	5	6	6	36	53
42	24	F	6	3	3	5	17	4	4	3	3	4	4	22	39
43	25	M	2	1	3	2	8	7	7	3	7	5	6	35	43
44	25	F	6	6	5	5	22	3	3	5	2	5	5	23	45
45	26	F	7	3	5	6	21	6	5	6	6	6	6	35	56
46	19	M	5	2	5	6	18	6	6	4	5	5	5	31	49
47	17	F	6	2	6	4	18	7	2	5	6	6	5	31	49
48	18	F	5	2	6	3	16	6	6	5	7	7	6	37	53
49	20	F	6	1	4	3	14	5	6	6	6	7	6	36	50
50	23	F	4	4	4	4	16	5	5	4	4	4	4	26	42
51	18	F	5	3	6	6	20	4	4	6	4	5	4	27	47
52	24	M	7	7	7	7	28	7	7	7	7	7	7	42	70
53	20	F	1	1	1	2	5	4	4	4	4	4	4	24	29
54	23	F	6	5	4	5	20	3	7	7	5	7	7	36	56
55	23	F	3	1	2	1	7	4	4	2	5	3	1	19	26
56	20	M	7	7	4	7	25	5	7	7	5	7	7	38	63
57	19	M	6	7	5	7	25	7	4	5	4	4	4	28	53
58	18	M	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	40
59	24	F	4	5	4	3	16	5	5	4	6	5	7	32	48
60	22	M	4	3	2	3	12	4	2	4	3	4	4	21	33
61	23	F	5	5	3	4	17	6	6	4	4	4	4	28	45
62	18	M	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	40
63	25	F	6	6	6	6	24	6	6	6	6	6	6	36	60
64	29	M	3	2	2	2	9	5	5	5	5	5	5	30	39
65	27	F	2	1	1	4	8	7	3	7	6	7	7	37	45
66	26	F	2	2	5	2	11	4	2	7	5	5	5	28	39
67	26	F	4	4	4	2	14	4	3	4	4	3	2	20	34
68	27	F	5	1	7	7	20	1	5	7	5	5	5	28	48
69	19	M	6	6	6	6	24	4	4	5	4	6	6	29	53
70	21	F	2	1	2	6	11	7	5	6	6	7	6	37	48
71	16	F	1	1	1	4	7	6	2	1	6	7	7	29	36
72	20	F	5	5	5	7	22	5	3	6	7	6	6	33	55
73	25	F	4	6	6	4	19	5	6	6	6	6	6	31	50
74	22	M	4	5	4	4	17	3	3	5	4	4	4	23	40
75	30	F	2	7	4	3	16	1	3	5	3	3	4	19	35
76	32	M	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	40
77	21	F	1	1	2	6	10	1	4	5	2	6	5	23	33
78	21	M	3	5	6	4	18	5	4	5	5	6	5	30	48
79	24	F	5	5	6	5	21	4	3	3	3	4	3	20	41
80	24	M	6	6	6	6	24	3	5	6	6	6	4	30	54
81	27	F	1	3	1	1	6	1	3	4	1	3	1	13	19
82	26	M	4	5	4	4	17	6	4	4	6	6	5	31	48
83	27	F	7	3	5	5	20	5	5	5	5	5	5	30	50
84	20	M	2	1	2	4	9	1	3	6	1	5	4	20	29
85	27	F	5	4	7	6	22	5	7	4	3	5	6	30	52
86	18	F	2	2	4	7	15	7	7	7	7	6	7	41	56
87	20	F	1	1	2	6	10	1	4	7	2	2	6	22	32
88	27	F	6	1	3	2	12	1	4	6	2	2	2	17	29
89	23	F	6	5	6	6	23	7	2	6	6	6	5	32	55
90	22	M	1	1	3	4	9	4	4	5	4	4	4	25	34
91	23	M	1	1	1	4	7	7	1	7	1	7	6	29	36
92	27	F	2	1	1	5	9	6	4	7	5	7	7	36	45
93	28	F	7	7	7	7	28	5	7	5	1	7	7	32	60
94	26	F	4	1	4	4	13	1	5	6	3	4	7	26	39
95	48	M	3	4	4	1	12	7	1	5	7	7	1	28	40
96	24	M	7	1	1	6	15	5	1	7	5	7	7	32	47
97	25	F	2	1	3	4	10	5	5	5	4	5	5	29	39
98	29	F	2	2	2	2	8	4	4	6	2	4	5	25	33
99	33	M	4	4	4	4	16	5	5	6	4	4	4	28	44

101	22	F	7	7	3	7	24	1	7	2	3	3	5	21	45
102	18	F	6	3	6	6	21	2	5	6	4	4	4	25	46
103	21	M	4	4	1	4	13	4	4	4	4	4	4	24	37
104	20	M	6	5	6	6	23	6	2	5	6	4	6	29	52
105	21	F	5	1	1	1	8	1	5	6	1	3	1	17	25
106	22	M	7	4	5	4	20	3	5	3	5	5	4	25	45
107	20	F	6	6	6	6	24	6	6	6	6	4	6	34	58
108	22	F	4	2	3	3	12	3	5	6	3	3	5	25	37
109	20	F	7	4	5	5	21	5	6	4	3	5	5	28	49
110	20	F	6	4	5	4	19	6	4	6	6	6	5	33	52
111	23	F	5	5	5	4	19	5	5	5	5	5	5	30	49
112	22	F	4	2	2	3	11	5	5	6	6	6	5	33	44
113	26	F	6	6	6	6	24	6	6	6	6	6	6	36	60
114	22	M	7	4	5	7	23	3	4	5	5	4	6	27	50
115	22	F	3	3	3	3	12	3	3	6	5	3	3	23	35
116	22	F	2	2	2	7	13	4	5	5	5	5	5	29	42
117	17	M	4	5	4	6	19	6	5	5	6	5	5	32	51
118	24	M	3	1	5	4	13	5	7	4	5	4	5	30	43
119	19	M	4	3	4	4	15	6	6	5	5	5	4	31	46
120	23	F	3	3	3	4	13	5	5	5	3	5	5	28	41
121	18	F	6	5	5	6	22	4	6	4	4	4	5	27	49
122	22	F	5	4	4	4	17	5	5	6	6	6	6	34	51
123	24	F	5	4	4	6	19	6	5	1	6	3	2	23	42
124	23	F	5	4	5	5	19	6	6	5	6	5	6	34	53
125	23	F	2	1	3	3	9	4	4	6	4	5	3	26	35
126	20	F	6	3	1	5	15	5	6	6	6	5	4	32	47
127	20	F	4	2	3	4	13	1	7	6	6	4	6	30	43
128	23	M	2	2	2	2	8	5	3	4	6	5	5	28	36
129	25	F	2	4	4	3	13	2	2	1	2	2	2	11	24
130	24	F	3	4	4	7	18	1	6	3	6	5	7	28	46
131	22	F	3	2	4	6	15	6	5	2	2	2	6	23	38
132	22	M	6	5	6	5	22	4	5	4	5	5	6	29	51
133	30	F	3	3	3	5	14	3	3	4	6	5	4	25	39
134	21	F	7	5	1	6	19	6	6	7	6	7	7	39	58
135	25	F	2	1	1	2	6	5	7	7	5	5	5	34	40
136	27	F	1	4	3	3	11	3	3	7	3	3	3	22	33
137	20	F	3	1	1	3	8	5	6	6	5	5	5	32	40
138	24	M	3	3	3	4	13	4	3	4	3	3	2	19	32
139	22	M	5	3	3	3	14	4	4	4	2	3	3	20	34
140	22	M	7	7	7	7	28	7	7	7	7	7	7	42	70
141	21	F	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12	20
142	22	F	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	40
143	20	M	4	6	6	5	21	4	4	5	2	4	3	22	43
144	20	M	7	4	4	4	19	5	6	4	4	4	4	27	46
145	21	M	4	4	6	6	20	5	4	6	6	4	4	29	49
146	19	F	3	5	5	5	18	5	6	5	3	3	5	27	45
147	21	M	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	6	11
148	23	M	5	5	5	5	20	5	5	5	5	5	5	30	50
149	21	F	6	4	5	6	21	6	1	6	6	6	6	31	52
150	20	F	5	4	5	3	17	1	1	6	5	5	3	21	38
151	18	F	7	4	4	7	22	5	6	4	4	5	4	28	50
152	21	M	6	4	6	7	23	5	3	7	5	4	3	27	50
153	21	F	7	3	5	5	20	3	3	3	4	4	4	21	41
154	22	M	4	4	4	6	18	7	5	5	6	5	7	35	53
155	22	M	4	3	5	6	18	5	4	6	6	6	5	32	50
156	26	M	5	5	5	6	21	5	6	5	6	5	6	33	54
157	26	M	4	1	4	5	14	1	1	6	6	4	7	25	39
158	22	F	3	2	2	4	11	5	5	6	6	6	6	34	45
159	22	F	6	6	6	6	24	4	6	4	4	4	4	26	50
160	23	F	3	2	6	4	15	5	6	7	4	5	5	32	47
161	20	F	4	1	4	4	13	1	5	5	1	4	5	21	34
162	20	F	3	3	3	4	13	3	5	3	3	4	5	23	36
163	20	F	7	5	4	7	23	4	4	4	4	4	5	25	48
164	21	F	1	3	5	3	12	5	5	5	5	5	4	29	41
165	21	F	1	1	1	2	5	1	3	5	1	2	4	16	21
166	22	F	1	1	1	1	4	7	1	1	6	1	1	17	21
167	25	F	6	3	4	4	17	3	7	6	3	4	7	30	47
168	23	M	4	5	6	5	20	4	4	4	5	5	4	26	46
169	23	F	5	2	6	4	17	7	6	5	6	4	6	34	51
170	22	M	5	2	1	5	13	5	5	6	6	3	5	30	43
171	22	F	3	3	4	3	13	5	4	2	5	5	5	26	39
172		F	2	1	1	1	5	7	7	7	2	6	7	36	41
173	30	F	4	1	1	4	10	7	6	4	4	7	7	35	45
174	23	F	1	1	1	1	4	5	3	7	7	6	3	31	35
175	26	M	5	6	5	5	21	7	7	4	7	6	7	38	59
176	25	F	7	7	7	7	28	7	7	1	7	1	7	24	52
177	22	F	3	5	3	6	17	5	4	6	5	5	4	29	46
178	22	M	6	3	6	4	19	5	4	5	6	5	5	30	49
179	22	M	2	1	2	2	7	6	6	6	5	6	6	35	42
180	30	F	4	2	2	3	11	1	6	6	4	5	4	26	37
181	30	F	4	7	7	6	24	7	1	1	1	4	7	21	45
182	23	M	5	6	5	6	22	5	6	7	5	6	6	35	57
183	23	F	1	1	1	2	5	3	4	5	4	3	4	23	28
184	23	M	4	4	5	3	16	1	5	3	4	2	2	17	33
185	18	F	6	1	2	3	12	4	4	7	6	5	2	28	40
186	21	F	2	1	1	4	8	1	5	6	1	5	6	24	32
187	19	M	6	3	4	6	19	4	6	3	4	5	4	26	45
188	19	M	4	4	4	4	16	6	5	6	5	5	5	32	48
189	26	M	1	1	1	1	4	7	7	7	7	7	7	42	46
190	23	M	5	1	5	1	12	4	1	5	5	5	5	25	37
191	19	M	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	40
192	19	F	5	2	2	4	13	4	4	5	4	5	5	27	40
193	19	M	3	3	3	3	12	3	1	1	2	4	1	12	24
194	20	F	4	3	1	1	9	3	4	1	1	4	6	19	28
195	20	M	2	3	3	7	15	5	5	4	5	7	5	31	46
196	20	M	7	7	5	4	23	5	5	3	5	4	5	27	50
197	21	F	7	1	1	6	15	4	4	7	1	4	4	24	39
198	21	M	4	3	6	5	18	6	7	7	5	6	6	37	55
199	21	M	3	2	2	2	9	5	1	2	2	3	2	15	24
200	20	M	5	4	5	5	19	6	6	6	5	5	5	33	52

300	21	M	1	3	2	3	9	6	6	5	7	6	6	36	45
301	20	M	2	3	2	1	8	6	5	6	5	5	7	34	42
302	21	F	3	2	2	1	8	6	6	6	6	6	7	37	45
303	24	F	2	3	3	2	10	6	5	5	6	6	6	34	44
304	23	F	3	2	3	2	10	6	6	6	6	7	6	37	47
305	19	F	2	3	6	3	14	6	6	3	3	6	6	30	44
306	22	F	1	3	2	3	9	6	6	6	6	5	6	35	44
307	21	F	2	3	3	2	10	7	5	6	6	6	5	35	45
308	19	F	2	3	3	3	11	6	5	6	5	5	6	33	44
309	18	F	2	3	3	3	11	6	5	6	6	6	6	35	46
310	21	M	3	3	2	1	9	6	6	6	6	6	6	36	45
311	19	M	3	3	3	3	12	6	6	5	6	6	6	35	47
312	18	F	3	3	2	2	10	7	5	7	6	7	6	38	48
313	21	F	2	3	4	2	11	7	6	7	6	6	6	38	49
314	21	M	3	3	3	2	11	6	6	6	5	6	7	36	47
315	23	M	2	3	3	1	9	6	6	5	6	4	5	32	41
316	20	F	3	3	3	2	11	5	7	6	5	5	5	33	44
317	20	M	3	2	3	2	10	5	5	6	4	4	5	31	41
318	18	F	3	2	2	3	10	5	6	5	5	5	6	32	42
319	18	F	1	3	3	2	9	7	6	5	6	6	6	36	45
320	22	F	2	3	2	2	9	6	7	6	6	6	7	38	47
321	21	M	2	3	2	2	9	6	6	6	6	6	6	36	45
322	19	M	3	2	2	2	9	6	6	6	7	6	6	37	46
323	22	F	2	3	2	2	9	6	6	6	5	6	6	35	44
324	22	M	1	2	2	2	7	6	5	6	5	5	6	33	40
325	23	F	3	2	1	1	7	6	6	6	6	6	6	36	43
326	19	F	2	2	1	2	7	6	5	6	6	6	5	33	40
327	18	F	3	2	3	1	9	6	5	5	6	6	5	33	42
328	22	M	2	1	3	1	7	6	5	6	6	5	6	34	41
329	19	M	3	3	2	2	10	6	6	6	6	5	6	35	45
330	17	F	3	3	3	4	13	6	6	6	6	5	7	37	50
331	21	F	3	4	3	3	13	6	6	5	5	5	5	32	45
332	20	M	2	1	2	1	6	6	5	6	5	5	5	32	38
333	21	F	3	3	3	2	11	6	6	6	5	6	5	34	45
334	19	F	2	2	3	4	11	6	7	7	6	6	6	38	49
335	21	F	2	3	3	3	11	6	6	6	6	5	6	35	46
336	17	M	2	2	2	1	7	7	5	6	6	6	6	36	43
337	18	F	1	3	2	2	8	5	6	6	6	6	6	35	43
338	19	M	2	3	3	2	10	6	5	6	6	6	5	34	44
339	21	M	3	2	3	2	10	6	6	5	6	6	7	36	46
340	18	F	2	2	3	1	8	6	5	7	6	6	5	35	43
341	23	F	2	1	2	3	8	6	6	6	6	6	5	35	43
342	20	F	2	2	2	1	7	6	6	6	5	6	6	35	42
343	19	M	2	3	3	2	10	6	6	6	6	6	7	37	47
344	23	M	3	4	1	3	11	5	6	5	5	5	7	33	44
345	20	M	4	4	3	2	13	6	7	5	6	6	5	35	48
346	19	F	2	3	3	2	10	6	6	7	6	7	7	39	49
347	19	F	2	3	2	1	8	6	6	6	6	6	6	36	44
348	18	F	2	2	1	2	7	7	6	6	5	7	6	37	44
349	21	M	2	3	2	1	8	5	6	6	6	6	5	34	42
350	22	F	2	2	2	2	8	6	7	6	6	6	6	37	45
351	18	F	2	3	2	1	8	6	7	5	6	6	6	36	44
352	19	F	1	1	3	1	6	5	6	6	6	6	6	35	41
353	20	M	2	2	2	1	7	7	5	6	6	6	6	36	43
354	22	M	2	3	2	1	8	7	7	6	5	5	6	36	44
355	19	M	2	2	2	2	8	6	6	6	6	6	6	36	44
356	18	M	2	3	2	2	9	6	6	5	6	5	6	34	43
357	18	M	2	2	1	2	7	6	6	6	6	6	5	35	42
358	19	F	2	3	2	2	9	6	6	6	6	5	6	35	44
359	21	F	2	2	2	2	8	6	6	6	6	6	6	36	44
360	20	F	2	3	2	2	9	5	6	5	6	6	6	34	43
361	19	M	2	2	2	2	8	6	6	6	6	6	6	36	44
362	20	F	2	3	3	3	11	7	7	5	6	6	6	37	48
363	19	M	4	2	3	3	12	7	6	5	6	6	6	36	48
364	18	F	1	3	4	2	10	6	6	6	6	5	6	35	45
365	19	M	2	2	3	2	9	6	6	6	6	6	6	36	45
366	18	F	2	2	2	1	7	6	6	6	6	6	5	35	42
367	19	F	2	2	2	3	9	6	6	6	6	6	6	36	45
368	18	F	2	2	2	2	8	6	6	6	6	5	6	35	43
369	19	F	1	3	1	2	7	6	6	5	6	6	6	35	42
370	20	M	2	1	2	2	7	6	6	6	6	6	6	36	43
371	21	M	2	2	3	2	9	6	6	6	7	6	6	37	46
372	19	M	2	2	2	2	8	6	6	5	6	5	5	33	41
373	18	M	4	3	3	4	14	6	6	5	7	7	5	36	50
374	19	F	2	3	2	1	8	5	7	6	5	6	6	35	43
375	18	F	3	2	3	2	10	6	7	6	7	4	6	36	46
376	19	F	4	3	1	2	10	7	6	6	7	4	5	35	45
377	19	M	3	3	2	2	10	6	6	6	6	6	6	36	46
378	20	F	2	3	2	3	10	6	6	5	6	6	6	35	45
379	21	F	2	1	3	2	8	6	6	6	6	5	6	35	43
380	18	F	2	2	3	1	8	6	7	6	6	7	5	37	45
381	22	M	2	3	3	1	9	5	5	6	7	5	4	32	41
382	19	F	3	2	2	4	11	5	7	6	6	7	5	36	47
383	18	M	3	2	3	2	10	7	6	5	7	6	5	36	46
384	19	F	2	3	2	3	10	6	6	7	6	6	6	37	47
385	18	F	2	2	2	2	8	6	6	6	6	6	6	36	44
386	18	F	1	2	3	2	8	5	6	5	6	6	5	33	41
387	19	F	2	3	4	4	13	6	6	6	6	6	6	36	49
388	20	M	2	3	3	2	10	4	6	6	6	6	7	35	45
389	18	F	2	4	3	3	12	6	7	6	6	7	4	36	48
390	18	F	1	3	2	2	8	5	6	7	5	6	6	35	43
391	18	M	2	3	2	2	9	5	6	7	6	6	6	36	45
392	18	M	3	3	1	2	9	5	5	5	6	5	5	31	40
393	18	F	2	3	2	2	9	5	6	6	6	6	6	35	44
394	18	M	1	2	4	2	9	7	6	6	7	5	5	36	45
395	17	F	3	3	2	2	10	6	6	6	6	2	6	32	42
396	20	M	3	3	2	3	11	5	7	3	4	6	6	31	42
397	20	M	4	2	6	4	16	6	6	2	4	5	5	28	44
398	19	M	2	2	2	2	8	6	6	6	6	5	6	35	43
399	18	M	2	2	2	2	8	6	6	6	6	6	6	36	44
400	18	M	2	2	2	2	8	6	6	6	5	6	6	35	43

401	20	M	2	3	3	3	11	6	6	6	5	6	5	34	45
402	19	F	3	3	2	3	11	5	5	6	5	5	6	32	43
403	18	F	2	3	3	3	11	6	5	5	5	6	6	33	44
404	18	F	2	3	3	2	10	6	6	6	6	6	5	35	45
405	18	F	3	3	3	1	10	7	5	6	5	5	6	34	44
406	19	M	2	3	2	2	9	6	7	6	6	6	6	37	46
407	20	M	1	3	3	3	10	6	6	6	6	5	7	36	46
408	18	M	2	2	4	3	11	6	6	5	6	5	3	31	42
409	21	M	2	3	2	2	9	6	5	6	6	6	7	36	45
410	20	F	2	3	2	2	9	6	6	5	6	6	6	35	44
411	20	F	4	2	2	2	10	6	7	6	6	6	6	37	47
412	21	F	3	3	2	2	10	6	6	6	7	6	6	37	47
413	20	F	3	3	3	2	11	6	5	6	7	5	6	35	46
414	21	F	4	3	3	2	12	6	6	6	6	6	7	37	49
415	21	F	2	2	3	1	8	6	6	5	6	6	5	34	42
416	19	F	3	3	3	3	12	5	7	6	6	6	6	36	48
417	20	M	2	2	3	2	9	6	6	6	6	6	6	36	45
418	19	F	1	3	2	2	8	6	6	5	6	6	5	34	42
419	17	F	4	2	3	2	11	5	5	6	5	6	6	33	44
420	20	F	3	3	6	3	15	6	4	4	3	6	6	29	44
421	21	F	2	2	3	6	13	7	6	5	5	5	6	34	47
422	20	M	4	3	2	3	12	7	6	5	5	7	5	35	47
423	20	M	4	3	3	3	13	6	6	6	5	5	6	34	47
424	20	M	2	3	4	5	14	6	6	6	6	5	5	34	48
425	18	M	3	3	3	4	13	6	6	6	6	6	6	36	49
426	18	F	2	3	3	4	12	6	6	5	5	7	5	34	46
427	17	F	2	3	3	4	12	6	6	6	7	6	6	37	49
428	23	M	3	3	3	4	13	6	6	5	6	6	6	35	48
429	21	M	2	2	3	3	10	6	5	5	6	6	5	33	43
430	20	F	2	3	3	6	14	6	7	6	6	3	6	34	48
431	20	M	3	3	4	4	14	6	5	6	6	4	6	33	47
432	21	M	4	4	3	3	14	6	6	5	6	5	6	34	48
433	20	M	2	4	3	3	12	6	5	5	6	6	6	34	46
434	21	F	3	3	3	3	12	6	5	6	6	6	6	35	47
435	20	M	4	3	2	3	12	5	5	6	6	5	5	32	44
436	18	F	3	4	3	3	13	6	5	6	6	6	6	35	48
437	23	F	3	3	2	4	12	7	5	5	6	6	7	36	48
438	22	M	3	3	3	4	13	5	6	5	6	4	6	32	45
439	23	M	3	3	2	4	12	6	6	6	6	5	5	34	46
440	22	M	4	2	5	3	14	5	6	6	6	4	5	32	46
441	21	M	2	4	3	3	12	6	7	5	6	6	6	36	48
442	20	F	3	3	3	3	12	6	6	7	6	6	5	36	48
443	20	M	3	2	3	2	10	7	6	6	5	7	5	36	46
444	18	F	1	3	3	4	11	6	6	6	6	6	5	35	46
445	20	M	2	3	4	4	13	6	5	6	6	5	6	34	47
446	21	F	3	2	3	4	12	6	5	5	6	6	5	33	45
447	22	F	2	2	3	4	11	6	6	7	6	6	5	36	47
448	18	M	2	2	3	3	10	6	6	5	6	7	6	36	46
449	20	M	3	3	3	4	13	6	6	5	5	6	6	34	47
450	20	M	3	2	2	3	10	5	6	6	5	6	5	33	43

## Anexo 09: Encuestas Realizadas

The image shows a Google Forms interface for a survey titled "ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL". The browser address bar shows the URL: docs.google.com/forms/d/1rA2UrOE6X7SKWwgxFUvEvXGkAauc4-2MUx8XOUkPEJd0/edit. The form is in Spanish and is titled "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura -2023".

**Sección 1 de 5**

### ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Te invitamos a formar parte de la investigación titulada "Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura -2023", en el cual tu participación es de carácter completamente voluntario. Antes de que tomes una decisión, es esencial que comprendas todos los detalles del estudio y los datos recopilados se utilizara de manera anónima.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

**Sección 2 de 5**

Título de la sección (opcional)

Descripción (opcional)

Correo electrónico: \*

Texto de respuesta corta

The interface includes a top navigation bar with "Preguntas", "Respuestas 451", and "Configuración". A "Enviar" button is visible in the top right. The bottom of the screen shows a Windows taskbar with various application icons and system information: 22°C Nublado, ESP, 02:58, 14/07/2023.

## Anexo 10: Autorización de los autores para la aplicación de los instrumentos.

### Autorización de la aplicación del Cuestionario de Autorregulación Emocional

#### SOLICITUD DE PERMISO PARA UTILIZAR INSTRUMENTO ADAPTADO (ERQP)

**Solicito:** Permiso para utilizar el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP)

**Dr. Rafael Gargurevich:**

Es grato dirigirme a usted para saludarla y a su vez deseársela éxitos en su gestión. Soy la Lic. María Laura Montero Miranda, identificada con DNI 72207643, estudiante universitaria de la Universidad Cesar Vallejo – Filial Trujillo, matriculada en el Programa Académico "Maestría en Intervención Psicológica". Me dirijo a usted con el propósito de solicitar formalmente su autorización para utilizar y adaptar el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP) en el marco de mi proyecto de investigación.

Recuro usted para solicitarle:

Su permiso para utilizar el instrumento adaptado "Cuestionario de Autorregulación Emocional" en donde realizaré un trabajo de investigación para obtener el grado de Magister titulado: "Influencia de la Regulación Emocional en el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Piura, 2023", es por ello que necesito contar con su autorización para utilizar dicho instrumento.

En este sentido, me comprometo a llevar a cabo todas las modificaciones necesarias siguiendo los procedimientos éticos establecidos por nuestra institución. Asimismo, garantizo la confidencialidad de los participantes y me comprometo a respetar los derechos de autor correspondientes.

Comprendo que este proceso requiere una cuidadosa revisión y consideración, por lo que agradezco su atención y disposición para evaluar mi solicitud. Si considera necesario, estoy dispuesto a proporcionarle más detalles sobre mi proyecto o a entregar cualquier documento adicional que pueda ser requerido para evaluar adecuadamente mi solicitud.

Agradezco de antemano su tiempo y consideración en este asunto. Espero contar con su autorización y apoyo para llevar a cabo la adaptación del Cuestionario de Autorregulación Emocional en mi investigación. Quedo a la espera de su respuesta y agradezco sinceramente su atención.

Atentamente,



---

María Laura Montero Miranda  
DNI: 72207643

Permiso para utilizar el Cuestionario de Autoregulación Emocional adaptado para el Perú (EROP)

MARIA LAURA MONTERO MIRANDA mmon24@ucvvirtual.edu.pe  
para rafael.gargurevich

Dr. Rafael Gargurevich:

Espero que este mensaje le encuentre bien. Adjunto a este correo, por favor encuentre una carta en la que solicito su autorización para utilizar y adaptar el Cuestionario de Autoregulación Emocional adaptado para el Perú (EROP) en mi proyecto de investigación.

Como maestrando en el Programa Académico de "Intervención Psicológica" de la Universidad César Vallejo - Irial Trujillo, estoy embasada con esta oportunidad de explorar la regulación emocional en el contexto de mi estudio.

Agradezco sinceramente su atención y consideración hacia mi solicitud. Estoy a su disposición para proporcionar cualquier información adicional que pueda necesitar o para aclarar cualquier pregunta que pueda surgir.

Le agradezco nuevamente su tiempo y espero recibir su respuesta

Atentamente,  
Lic. María  
Laura Montero Miranda.

Un archivo adjunto - Analizado por Gmail

SOLICITUD DE PE...

rafael.gargurevich@gmail.com

19 Jul 2023, 17:51 (hace 1 día)

Permiso para utilizar el Cuestionario de Autoregulación Emocional adaptado para el Perú (EROP)

rafael.gargurevich@gmail.com

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

1. La prueba solo puede ser utilizada en tu investigación y la puedes reproducir para tu investigación pero no la puedes modificar de ninguna manera (no puedes cambiar instrucciones, opciones de respuesta o items), y no la puedes reproducir en ninguna otra parte, es decir no puede estar en copada en tu tesis ni en cualquier otro documento escrito que hagas (online o impreso).
2. Por favor no entregues la prueba a nadie más, si alguien te la pide dale a esa persona mi contacto y que me la pida directamente.
3. Cita por favor a los autores originales y a los autores de la adaptación peruana de la prueba (Gargurevich & Maros, 2010).

Si aceptas estas condiciones te envío la prueba ¿te parece?  
Saludos,  
Rafael.

...  
Rafael Gargurevich, PhD

MARIA LAURA MONTERO MIRANDA mmon24@ucvvirtual.edu.pe  
para rafael.gargurevich

Dr. Rafael Gargurevich:

Es un placer y un honor poder dirigirme a usted para expresar mi más sincero agradecimiento por su respuesta positiva y autorización para utilizar y adaptar el Cuestionario de Autoregulación Emocional adaptado para el Perú (EROP).

Le aseguro que tomaré su trabajo con el máximo cuidado y respeto, manteniendo siempre los créditos correspondientes al autor original y destacando la contribución de su investigación en nuestro trabajo.

Acepto sus condiciones para poder realizar la aplicación del instrumento elaborado por su persona a fin de continuar ampliando la investigación en el campo de la Autoregulación Emocional y estaré a la espera del envío del instrumento.

Sin otro particular, me despido de usted, no sin antes expresarle mi cordial respeto y consideración.

Atentamente,  
Lic. María Laura Montero Miranda.

23°C Prac. despejado

22:32  
19/07/2023

Permiso para utilizar el Cuestionario x +

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#sent/KtbxLrjRdXsNDvqZhsNCPPrXpFpVPsrhsnB

Gmail

in:sent

Activo

UCV

1 de 44

rafael.gargurevich@gmail.com  
para mí

Hola María:  
Acá va la escala.  
Saludos  
Rafael

Rafael Gargurevich, PhD

2 archivos adjuntos • Analizado por Gmail

2 ERO P.pdf

2 Propiedades psi...

MARIA LAURA MONTERO MIRANDA (maria24@ucvvtul.edu.pe)  
para rafael.gargurevich

Dr. Rafael Gargurevich:

Espero que este correo lo encuentre bien. Me pongo en contacto para expresarle mi más sincero agradecimiento por proporcionarme el instrumento necesario y su autorización para utilizarlo en mi investigación.

Su generosidad al permitirme acceder a este valioso recurso es invaluable para el progreso de mi proyecto. Estoy agradecida por la oportunidad de utilizar esta herramienta en mi investigación, ya que estoy seguro de que me brindará información crucial y contribuirá significativamente a mis hallazgos. Valoraré y cuidaré este instrumento con el mayor cuidado y responsabilidad posible.

Le saluda atentamente,  
Lic. María Laura Montero Miranda

Responder Reenviar

23°C Prac. despejado ESP 22:34 19/07/2023

## Anexo 11: Autorización de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico

### SOLICITUD DE PERMISO PARA UTILIZAR INSTRUMENTO ADAPTADO (EBP)

Solicito: Permiso para utilizar el cuestionario adaptado Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

**Lic. Cienfuegos Carrasco, Erika Fiorella:**

Es grato dirigirme a usted para saludarla y a su vez desearle éxitos en su gestión. Soy la Lic. María Laura Montero Miranda, identificada con DNI 72207643 y soy estudiante universitaria de la Universidad Cesar Vallejo – Filial Trujillo, matriculada en el Programa Académico "Maestría en Intervención Psicológica". Me dirijo a usted con el propósito de solicitar formalmente su autorización para utilizar y adaptar la Escala de Bienestar Psicológico en el marco de mi proyecto de investigación.

Recuro usted para solicitarle:

Su permiso para utilizar el instrumento adaptado a escala de bienestar psicológico epp en donde realizaré un trabajo de investigación para obtener el grado de Magíster titulado: "Influencia de la regulación emocional en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la Ciudad de Piura", es por ello que necesito contar con su autorización para utilizar dicho instrumento.

En este sentido, me comprometo a llevar a cabo todas las modificaciones necesarias siguiendo los procedimientos éticos establecidos por nuestra institución. Asimismo, garantizo la confidencialidad de los participantes y me comprometo a respetar los derechos de autor correspondientes. Además, estoy dispuesto/a a compartir los resultados de mi investigación con usted y a proporcionarle una copia de la adaptación de la escala una vez finalizada.

Entiendo que este proceso requiere una cuidadosa revisión y consideración, por lo que agradezco su atención y disposición para evaluar mi solicitud. Si considera necesario, estoy dispuesto/a a proporcionarle más detalles sobre mi proyecto o a entregar cualquier documento adicional que pueda ser requerido para evaluar adecuadamente mi solicitud.

Agradezco de antemano su tiempo y consideración en este asunto. Espero contar con su autorización y apoyo para llevar a cabo la adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico en mi investigación. Quedo a la espera de su respuesta y agradezco sinceramente su atención.

Atentamente,



---

María Laura Montero Miranda  
DNI: 72207643

Permiso para utilizar el cuestionario adaptado Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbi#inbox/QgrcJHsbwdpZtdGkSsQtbbxNqVhHwPSwNb

Activo

UCV

Redactar

Recibidos 1.1%

Destacados

Postpuestos

Enviados

Borradores

Más

Etiquetas

Buscar en el correo

Permiso para utilizar el cuestionario adaptado Escala de Bienestar Psicológico (EBP) Externo Recibidos

1 de 1.446

MARIA LAURA MONTERO MIRANDA  
Apreciada Licenciada Cienfuegos Carrasco, Erika Fiorella: Espero que este mensaje le encuentre bien. Adjunto a este correo, por favor encuentre una carta en la

18 jun 2023, 13:50

Erika Fiorella Cienfuegos Carrasco  
para mí

20:18 (hace 1 hora)

Buenas noches estimada María Laura, gracias por tu interés en mi investigación, tienes el permiso correspondiente para utilizarla con fines académicos. Éxitos en tu trabajo de investigación, mis mejores deseos para ti.

\*\*\*

El dom, 18 jun 2023 a las 13:50, MARIA LAURA MONTERO MIRANDA (<maria24@ucvvirtual.edu.pe>) escribió:  
Apreciada Licenciada Cienfuegos Carrasco, Erika Fiorella:

Espero que este mensaje le encuentre bien. Adjunto a este correo, por favor encuentre una carta en la que solicito su autorización para utilizar y adaptar la Escala de Bienestar Psicológico en mi proyecto de investigación.

Como maestrando en el Programa Académico de "Intervención Psicológica" de la Universidad César Vallejo - filial Trujillo, estoy entusiasmada con esta oportunidad de explorar el bienestar psicológico en el contexto de mi estudio.

Agradezco sinceramente su atención y consideración hacia mi solicitud. Estoy a su disposición para proporcionar cualquier información adicional que pueda necesitar o para aclarar cualquier pregunta que pueda surgir.

Le agradezco nuevamente su tiempo y espero recibir su respuesta.

Atentamente,

---

Lic. María Laura Montero Miranda (Psicóloga)  
Cel. 923315130

25°C Despejado

ESP

21:50  
12/07/2023



