

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en
tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de
una Universidad Nacional de Huacho, 2022**

Lenin Rivera Capcha
Leslie Catherine Palma Marquez

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2022

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

DEDICATORIA

A nuestras familias, quienes nos acompañaron y apoyaron desde el inicio de nuestra profesión.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Continental.

A la Dra. Morveli Palomino, Angelit Ruth.

Al Dr. Gutiérrez Bravo, Carlos Alberto.

Índice de contenido

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Introducción	ix
Capítulo 1: Planteamiento del estudio	1
1.1. Planteamiento y Formulación del Problema	1
1.2. Objetivos.....	5
1.3. Justificación e importancia.....	5
Capítulo 2: Marco Teórico.....	7
2.1. Antecedentes del Problema	7
2.2. Bases Teóricas	10
2.2.1. Regulación cognitiva de las emociones	10
2.2.1.1. Definiciones conceptuales.....	10
2.2.1.2. Modelo procesual de la regulación emocional.....	11
2.2.1.3. Modelo del procesamiento emocional.	12
2.2.1.4. Modelo teórico de regulación cognitiva de las emociones.	13
2.2.2. Felicidad.....	14
2.2.2.1. Definiciones conceptuales.....	14
2.2.2.2. Factores que originan felicidad	15
2.2.2.3. Modelo teórico de Alarcón.....	16
2.2.2.4. Modelo teórico de Seligman.	17
2.2.3. Regulación cognitiva de las emociones y la felicidad	17
2.3. Definición de Términos Básicos	18
Capítulo 3: Hipótesis y Variables	19
3.1. Hipótesis	19
3.2. Variables, operacionalización.....	20
Capítulo 4: Diseño Metodológico.....	22
4.1. Tipo de investigación, alcance y diseño	22

4.2. Población y Muestra.....	23
4.3. Técnicas de Recolección de Datos	24
4.4. Técnicas de Análisis de Datos	28
Capítulo 5: Resultados y Discusión	29
5.1. Resultados	29
5.2. Discusión	33
Conclusiones	42
Recomendaciones	45
Referencias bibliográficas.....	46
Anexos	53
Anexo A. Matriz de consistencia	54
Anexo B. Consentimiento Informado	57
Anexo C. Instrumentos de Medición	58
Anexo D. Autorización para la aplicación de cuestionarios.....	62
Anexo E. Aprobación del proyecto de investigación por el Comité de Ética.	63
Anexo F. Certificados de validez de contenido.....	64
Anexo G. Datos recolectados.....	74

Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Validación por juicio de expertos	28
Tabla 2	Correlación de Spearman entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad	29
Tabla 3	Niveles de regulación cognitiva de las emociones	30
Tabla 4	Niveles de felicidad	31
Tabla 5	Correlación de Spearman entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad	32

Resumen

La presente investigación, titulada “Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022”, se centra en conocer cuál es relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación, y cuyo objetivo principal es determinar la relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación. Para esto, la metodología empleada fue de tipo básica, de enfoque cuantitativo, no experimental de tipo correlacional y de corte transversal. En cuanto a los resultados se observa que existe correlación positiva y significativa ($r_s=.476$; $p<0.01$) entre ambas variables. La investigación concluyó que a mayor nivel de regulación cognitiva de las emociones mayor fue el nivel de felicidad. Siendo la felicidad posible cuando el individuo dispone de cogniciones que le permitan reconocer, enfatizar y recibir con agrado cualquier experiencia personal a pesar de lo desafortunado que esta sea.

Palabras claves: regulación cognitiva de las emociones, felicidad, emoción, regulación emocional, COVID-19.

Abstract

This research named Cognitive Emotion Regulation and happiness in COVID-19 times in education college students of National University in Huacho city, 2022, whose problem is focused on knowing what is the relationship between the cognitive emotions regulation and happiness in COVID-19 times in education college students. In this way, its main goal was to determine the relationship between the Cognitive Emotion Regulation and happiness in COVID-19 times. For this, the methodology used was basic, quantitative approach, non-experimental, correlational and cross-sectional. Regarding the results, it is observed that there is a positive and significant correlation ($r_s=.476$; $p<0.01$) between both variables. The research concluded that the higher the level of Cognitive Emotion Regulation, the higher the level of happiness. Feeling happiness will be possible when the individual has cognitions that allow him to recognize, emphasize and welcome any personal experience despite how unfortunate it may be.

Keywords: cognitive regulation of emotions, happiness, emotion, emotional regulation, COVID-19.

Introducción

El tema de investigación y regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en estudiantes de educación de una universidad de Huacho es de mucha importancia, pues, de acuerdo con los constructos teóricos, la regulación cognitiva de las emociones coadyuva al mantenimiento de la felicidad en las personas. En ese sentido, se considera necesario investigar dichas variables en nuestro contexto afín de generar nuevos conocimientos con sustento estadístico.

En el capítulo I, se da a conocer la descripción de la realidad problemática de ambas variables y sobre cómo estas se vienen presentando en la actualidad, también se encuentra la formulación del problema y los objetivos de investigación, tanto general como específicos, también se darán a conocer las justificaciones por la cuales se sustenta el presente trabajo.

Respecto al capítulo II, se exponen los antecedentes de investigación que aunque no se hallaron estudios correlaciones que permitan comparar las hipótesis planteadas, sí se pudieron encontrar resultados a un nivel descriptivo. Por otra parte, también se detalla el modelo teórico sobre la regulación cognitiva de las emociones donde se explica que las emociones se autorregulan cognitivamente con respuestas de afrontamiento que involucran 9 procesos cognitivos. De igual modo, se explica el modelo teórico de Alarcón (2000) sobre la felicidad como producto de los hechos que acontecen y se afrontan.

En cuanto al capítulo III, en este apartado se presentaron las hipótesis formuladas y que se someterán a prueba estadística. Asimismo, se expone la operacionalización de las variables de estudio y los respectivos factores que la integran.

En el capítulo IV, se expone la metodología que ha sido empleada en el presente estudio, asimismo se describen las características de la población de estudio y los criterios que se deben cumplir para ser integrados en la muestra no probabilística. Además, se explica de qué manera se recolectaron los datos y las técnicas que se aplicaron para su respectivo análisis estadístico.

Finalmente, en el capítulo V, se exponen los resultados hallados en la presente investigación y su discusión, los cuales fueron contrastados con otras investigaciones, sin embargo, en otros casos la discusión se realizó de manera teórica para una mejor comprensión sobre la correlación de las variables.

Capítulo 1: Planteamiento del estudio

1.1. Planteamiento y Formulación del Problema

1.1.1. *Planteamiento del problema*

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) informó que la COVID-19 hizo su aparición en Wuhan por primera vez el 31 de diciembre de 2019; esto, ante la presencia de un conglomerado de casos de neumonía, a posterior se determinó que fueron a causa del nuevo coronavirus. Luego de esto, ante los altos niveles de propagación, la OMS (2020) determinó que la COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia.

Estas situaciones trajeron consecuencias tanto en el estilo de vida de las personas como a los servicios de salud y otros. De acuerdo con la OMS (2020), la pandemia de la COVID-19 ha traído consigo efectos devastadores a los servicios de atención mental al menos en el 93 % de los 130 países alrededor del mundo. Tal es así que el 60 % de los países señalaron perturbaciones respecto al servicio dirigido a las personas vulnerables, de igual forma el 72 % de los niños y adolescentes, así como también el 70 % de personas mayores; además tanto las escuelas (78 %) y el trabajo (75 %) también se vieron afectadas (OMS, 2020).

En relación a esto, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) señaló que, a causa del cierre de escuelas y universidades, se evidencia angustia por la pérdida de un familiar. Asimismo, el 32 % de los jóvenes de Reino Unido declaró que su salud mental se había visto afectada negativamente. De esta manera, la OMS (2021) indicó que, debido a la pandemia, el 90 % de los jóvenes ha experimentado ansiedad mental y el 80 % de los jóvenes manifestaban preocupación por su devenir futuro, debido a que sus vidas quedaron en suspenso. Por esta razón, la pandemia muestra una experiencia de vida con restricciones

y limitaciones sujeta a las personas a un estado de intranquilidad e impaciencia que no permite una correcta regulación de las emociones.

En Latinoamérica, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, s.f.), encontró que la pandemia por la COVID-19 impactó a 8444 adolescentes y jóvenes entre las edades de 13 a 29 años en 9 países de la región; asimismo el 46 % de estos manifestó tener una baja motivación por hacer actividades que comúnmente realizaba; mientras que otro 36 % tuvo menos motivación por la realización de actividades habituales. Por otro lado, el 43 % de las mujeres y el 31 % de los hombres sintieron pesimismo frente a su futuro, y el 30 % consideró que la pérdida de su empleo es la principal fuente que afecta sus emociones.

De esta manera, se entiende que los individuos que vieron afectado su estilo de vida y actividades en general por la pandemia, no lograron autogenerarse pensamientos ni emociones positivas que mitiguen dicho estado emocional, debido a que esta pandemia significó para muchos un estado de permanente estrés e incertidumbre hacia el futuro, alimentado por noticias desalentadoras acerca del agravamiento de la situación.

Por otra parte, la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible (2021) publicó, en su Informe Mundial sobre la Felicidad, que Finlandia, Dinamarca, Suiza, Islandia y Países Bajos son los cinco primeros países más felices del mundo, a pesar del efecto que la pandemia por la COVID-19 ha tenido sobre el bienestar subjetivo y la incertidumbre de las personas sobre su futuro. De acuerdo con la Corporación Británica de Radiodifusión (BBC, s.f.), la percepción que las personas tienen sobre la COVID-19 influye sobre su bienestar y tranquilidad, pues consideran al coronavirus como una amenaza común que afecta a

todos; este sentido positivo de la vida ha generado un sentimiento de solidaridad y camaradería, en lugar de distanciarlos.

De acuerdo con el diario La Vanguardia (2020), en la Unión Europea, los españoles ocupan el primer lugar como el país con mayor felicidad, sin embargo, a diferencia del 2019 donde el 72 % se declaraba feliz, ahora solo se observa un 65 % de ellos; también se observó un alto índice de pesimismo, pues de acuerdo con las entrevistas realizadas a 38.709 personas se encontró que el 46 % consideró que el próximo año-2021- será mejor, frente a un 29 % que piensa que será peor, en tanto que el 23 % señaló que será igual. Además, tal como indica el Diario Gestión (2021) en Centro América, se destacan 2 países con un mejor índice de felicidad, tal como es el caso de Costa Rica (16) y Guatemala (30), seguido de Uruguay (31), Brasil (35) y México (36), mientras que Perú ocupa el puesto 63.

En un estudio realizado en el 2019, se encuentra que el 80 % de los peruanos manifestaban sentirse felices; esto, dividido en puntos geográficos, en Lima y Callao (84 %), en el Norte (82 %), en Oriente (78 %) y en el Sur el 74 % (Instituto de Opinión Pública [IOP], 2019). Sin embargo, esto cambia al año siguiente a causa de la pandemia por la COVID-19, pues tal como señala el Instituto de Encuestas de Opinión del Sector Público (IPSOS, 2020), los niveles de felicidad de los peruanos descendieron a un 26 %. De lo declarado por las personas se encuentra que las principales fuentes de felicidad son la salud/bienestar (77 %), sentir que la vida tiene sentido (70 %) y los hijos (65 %).

En relación con eso, los alumnos de Escuela de Educación de la Universidad Nacional de Huacho no han estado exentos de sufrir cambios a nivel mental a causa de la pandemia, ya que hubo deserción, reservas de matrícula para el semestre posterior cuando las clases se puedan desarrollar de manera presencial y no a distancia, también hubo

malestar emocional por condicionar su casa u habitación a los costos de la misma virtualidad, ya que se volvió prioritario contar con el servicio de internet en casa y que este funcione óptimamente.

También, la cercanía con los medios de información como el celular y televisión promovieron sentimientos de tristeza y desesperanza por sentir lejano la posibilidad de retomar sus vidas a como esta era antes de la pandemia, ya que las restricciones de aislamiento y toque de queda afectaron gravemente la economía de sus padres y de aquellos que ya laboraban ejerciendo la carrera.

1.1.2. Formulación del Problema

1.1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022?

1.1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?
- ¿Cuál es el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.
- Identificar el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.
- Establecer la relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.

1.3. Justificación e importancia

Justificación teórica. La presente investigación busca llenar un vacío en el conocimiento existente, por tal razón se estudió la relación entre las variables regulación cognitiva de las emociones y la felicidad, por lo cual se hizo necesario determinar su coeficiente de correlación y si esta es significativa o no. Sumado a esto, el presente estudio también puede ser un antecedente para futuras investigaciones que se quieran realizar en el contexto donde se desarrolla, respecto a las variables de estudio y las características de la población. Con esto, también podrá realizarse estudios de mayor rigurosidad tales como los de alcance explicativo y/o diseños cuasiexperimentales o experimentales.

Justificación social. La población de estudio la constituye los jóvenes universitarios (as), que podrán conocer científicamente de qué manera su felicidad se viene relacionando con la regulación cognitiva de las emociones que vienen manifestando; de tal manera que les permita tomar mayor consciencia sobre sus emociones y alcanzar mayor estabilidad y funcionalidad dentro de la sociedad.

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

Cuevas et al. (2021), en su estudio, tuvo el objetivo de analizar y comparar la regulación emocional cognitiva de los estudiantes de universidades españolas y latinoamericanas. La metodología empleada fue básica, no experimental y descriptiva. Los resultados obtenidos presentan puntuaciones promedio en la mayoría de los nueve factores, excepto en tres de ellas entre los estudiantes de Islas Canarias (583) y la muestra general (1327); lo cual se observa en el siguiente orden: poner en perspectiva ($x=3.52$, $DS=0.89$; $x=3.39$, $DS=0.88$). En cuanto al factor autoculpa ($x=1.31$, $DS=0.41$; $x=1.44$, $DS=0.52$). Finalmente, en el factor catastrófica ($x=1.86$, $DS=0.78$; $x=2.05$, $DS=0.81$), respectivamente.

Fernández et al. (2020), en su estudio, analizó la regulación cognitiva de las emociones de los estudiantes, así como también sus creencias, percepciones sobre la pandemia y del confinamiento. El método empleado fue no experimental, descriptivo, no probabilístico, la técnica de muestro fue por conveniencia y la bola de nieve, el cual consistió en que cada uno de los docentes-interesados en el estudio compartan el cuestionario a todos sus estudiantes. Los resultados demuestran que los factores ponen en perspectiva, aceptación, reevaluación positiva, refocalización en los planes, reenfoque positivo presentan una puntuación superior a la media ($M=3$), lo cual es positivo, pues dichos factores se caracterizan por ser mucho más adaptativos y funcionales.

Calderón et al. (2021), describieron y compararon los niveles de felicidad, bienestar psicológico, estrés percibido y conductas de salud de los universitarios. Además, la metodología empleada fue no experimental y descriptiva comparativa. La selección de los estudiantes (N=478) fue durante el 2016 mediante el muestreo aleatorio por conglomerados. Los resultados demostraron que los hombres presentan menos felicidad y bienestar psicológico que las estudiantes; al mismo tiempo los estudiantes tailandeses presentaron menor felicidad y un alto nivel de estrés percibido, a diferencia de las muestras de EE. UU. y Reino Unido. Asimismo, ellos reportaron un mayor consumo de alcohol y tabaco que las estudiantes mujeres tailandesas. Finalmente, los tailandeses informaron tener una dieta inadecuada (57 %), mala calidad/cantidad de sueño (67 %) y síntomas depresivos (40 %).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Mendoza (2020), en su investigación, analizaron la relación entre la regulación emocional y la salud percibida en universitarios. La metodología fue no experimental, correlacional, y la muestra estuvo constituida por 289 estudiantes entre 18 a 30 años. Los resultados demostraron que los hombres tienden a usar más los factores de refocalización en los planes (M Hombres= 16,54, DE =2,64; M Mujeres=15,74, DE =2.56, $p < .01$), reinterpretación positiva, (M Hombres=16.32, DE =2.68, M Mujeres=15.32, DE =3.39, $p < .01$), culpar a otros (M Hombres=10.26, DE =3.34; M Mujeres=9.26, DE =2.84, $p < .01$). Respecto a la carrera, los estudiantes de derecho presentaron una mayor puntuación en el factor de autoculparse, en comparación con los de Psicología y Gestión (M Derecho=13.96, DE =3.35; M Gestión=12.51, DE =3.37; M Psicología=13.28, DE =3.10).

Carrasco (2020), en su investigación, identificó la relación entre la procrastinación y las estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada. La metodología empleada fue de tipo básica, diseño no experimental, correlacional de corte transversal, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación y el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva; la muestra estuvo constituida por 674 estudiantes entre 17 a 26 años. Los resultados obtenidos respecto al nivel de la variable regulación emocional cognitiva evidenciaron un nivel muy alto (23,6 %), alto (20.0 %), promedio (19.9 %), bajo (19.4 %) y muy bajo (17.1 %). Además, se observa diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.02$) respecto a la regulación emocional entre hombre ($M=58.68$, $DS=7.43$) y las mujeres ($M=57.89$, $DS=6.65$).

Vargas y Callata (2019), en su estudio, identificaron el nivel de felicidad en universitarios durante la COVID-19. La metodología empleada fue no experimental, transversal descriptivo, muestreo aleatorio estratificado; la población fue de 2265 alumnos y su muestra de 224 estudiantes de las carreras de educación primaria (65), inicial (52), educación física (44), y educación secundaria (63); asimismo el 21 % de los estudiantes fueron hombres, mientras que el 79 % mujeres, por otro lado, el instrumento utilizado fue la Escala de Felicidad de Lima. Respecto a los resultados se observó que el 33,9 % se encontró en un nivel bajo, un 38,8 % en el nivel medio, y el 27,2 % en un nivel alto. Además, de acuerdo con la descripción de los ítems; las clases virtuales generan alegría (1,8 %), tranquilidad (26,3 %), tristeza (4 %) y, estrés (67,9 %).

Guardamino et al. (2018), en su estudio, evaluaron el nivel de felicidad de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La metodología empleada fue básica, de enfoque cuantitativo, no experimental de tipo descriptivo; la muestra estuvo constituida por 384 alumnos de universidades públicas y privadas. De acuerdo con los resultados obtenidos se observó que el 11,23 % presentó un nivel muy bajo de felicidad, de igual forma un 11,23 % se ubicó en un nivel bajo de felicidad, mientras que en el nivel de felicidad media se encontró el 56,92 %, otro 12,53 % mostró un nivel alto de felicidad y, únicamente el 8.09 % lució un nivel de felicidad muy alto.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Regulación cognitiva de las emociones

2.2.1.1. Definiciones conceptuales

Thompson (1994), señala que la regulación emocional involucra tanto procesos externos como internos de observación, evaluación y cambio conductual para que las respuestas de mayor elevación emocional, como una reacción temperamental, no impidan el logro de sus objetivos. Seguidamente, Gross (1999) afirma que la regulación emocional es un proceso de la facultad humana que se usa para ejercer dominio y gestión sobre las emociones, determinándose así el momento y la manera de cómo expresarlas o sentirnos por estas.

También, la regulación emocional hace especial énfasis en la disminución de la experiencia emocional negativa, mediante un control conductual o psíquico que permite ampliar o reducir la ocurrencia de una clase de emociones negativas y positivas (Parrott, 1993).

2.2.1.2. Modelo procesual de la regulación emocional

Acorde al modelo procesual de la regulación emocional descrito por Gross y Thompson (2007), se exponen cinco grupos: i) Selección de la situación, que consiste en realizar algunas acciones que aumenten la probabilidad de que ciertas condiciones acontezcan y nos provoquen emociones gratas (o ingratas); ii) modificación de la situación, que implica generar cambios en las situaciones próximas a modo de variar su impacto en las emociones, tal esfuerzo por alterar situaciones incluye indicaciones verbales y el apoyo de un socio (Gross y Thompson, 2007); iii). Modulación de la atención, que consiste en reorientar la atención internamente dentro de una situación para afectar las emociones, pero sin modificar el entorno en absoluto (Gross y Thompson, 2007).

Otro modelo procesual es iv) el cambio cognitivo, que requiere que el individuo evalúe su propia capacidad para manejar las exigencias de una situación y verificar si realmente se le puede brindar otro significado emocional al hecho, ya que puede percibir de modo distinto algo que puede detonar una determinada emoción; y v) la regulación de la respuesta emocional, que exhorta a que la persona intente afectar de forma directa en sus reacciones fisiológicas o temperamentales a causa de la experiencia emocional, dicha respuesta acontece posteriormente a la emoción, y esta puede incluir el uso de medicamentos o drogas legales o ilegales, así como la ingesta de comida o la práctica de ejercicios y técnicas de relajación (Gross y Thompson, 2007).

Una segunda alternativa al modelo propuesto líneas arriba es cuando la regulación emocional busca evitar la alteración de las emociones y que, mediante el uso de estrategias emocionales, cognitivas o conductuales, la persona pone en evidencia su capacidad para moderar sus respuestas emocionales (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995).

De esta manera, la estrategia de atención abarca dos formas: (a) La distracción, que conlleva a cambiar la orientación interna, y trae consigo pensamientos o recuerdos de manera inconsciente ante un estado emocional de displacer o se empieza a hacer memoria sobre el estado emocional del incidente con la finalidad de plasmar la emoción de modo más convincente. Y (b) La concentración, donde la atención se centra en las características emocionales de una situación, incluyéndose también otras formas de atención como la retirada física (Gross y Thompson, 2007);

2.2.1.3. Modelo del procesamiento emocional

Tal como indica Hervás (2011), en su modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional se observan los siguientes procesos:

- i. Apertura emocional, es cuando el sujeto tiene un acceso consciente a sus emociones debido a un entrenamiento de la atención en su experiencia emocional, siendo lo opuesto la alexitimia (Lane y Schwartz, 1987; Taylor et al., 1988).
- ii. Atención emocional, es cuando el individuo se inclina a entregar más recursos atencionales a la información emocional, siendo lo opuesto la desatención emocional (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995).
- iii. Aceptación emocional, es cuando la persona no emite un juicio negativo ante la propia experiencia emocional, siendo lo opuesto el rechazo emocional (Gratz y Roemer, 2004; Hervás y Jódar, 2008).
- iv. Etiquetado emocional, cuando el sujeto demuestra la capacidad para identificar y describir con precisión sus emociones, siendo lo opuesto la confusión emocional (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995).

- v. Análisis emocional, es cuando la persona denota capacidad de reflexión y entendimiento sobre el sentido y el efecto de sus emociones (Stanton et al., 2000).

2.2.1.4. Modelo teórico de regulación cognitiva de las emociones

La teoría de Garnefski et al. (2001), señalan que las regulaciones cognitivas de las emociones hacen referencia a la forma cognitiva y consciente en que la persona emplea y maneja adecuadamente toda aquella información que resulta excitante, asimismo esta abarca variados procesos cognitivos, biológicos, sociales y conductuales en niveles tanto conscientes como inconscientes.

Además, Garnefski et al. (2001), también indican que las emociones se autorregulan fisiológicamente tras una elevación emocional mediante un pulso rápido o aumento de la frecuencia respiratoria, así como socialmente la persona se regularía a través de un mayor soporte de sus pares y acceso a recursos materiales, y, conductualmente, se lograría ese mismo propósito de regulación emocional con respuestas de afrontamiento.

De acuerdo con Garnefski y Kraaij (2007), son nueve las alternativas de respuesta usadas como estrategias de regulación cognitiva de las emociones: (1) La autocolpa, cuando hay una inclinación a culparse a sí mismo por la situación que ha experimentado. (2) La aceptación, cuando la persona alberga pensamientos de acoger lo que se ha vivido y de resignación ante los eventos que han sucedido. (3) La rumiación, cuando se piensa en los sentimientos e ideas asociadas con el suceso negativo (Garnefski y Kraaij, 2007).

También se encuentra la (4) focalización positiva, cuando el individuo suele pensar en situaciones felices y placenteras en lugar de meditar acerca del hecho acontecido, siendo dicha respuesta considerada como una forma desconexión mental, al encauzar el

pensamiento hacia asuntos más positivos, y menos en aquellos eventos vivenciados de manera negativa (Garnefski y Kraaij, 2007). (5) La refocalización en los planes, cuando la persona comprende que los sucesos negativos deben ser manejados centrándose en lo positivo y utilizando los procedimientos apropiados (Garnefski y Kraaij, 2007). (6) La reinterpretación positiva, cuando se le da un sentido positivo y elevado a una situación percibida como aprendizaje. Y (7) poner en perspectiva se refiere a tener pensamientos de reservarse la gravedad del suceso, enfatizando en lo relativo del acontecimiento al compararlo con otras situaciones similares (Garnefski y Kraaij, 2007). También se encuentra (8) la catastrofización, que se refiere a los pensamientos de querer hacer énfasis en el terror de lo que se ha vivido. Finalmente, (9) el culpar a otros, cuando hay una disposición a culpar al entorno y a terceras personas de lo que ha vivenciado (Garnefski y Kraaij, 2007).

2.2.2. Felicidad

2.2.2.1. Definiciones conceptuales

A continuación, se mencionarán las definiciones más conocidas de la comunidad científica acerca de la felicidad: (a) La felicidad como un estado de sentir satisfacción con la vida (Diener et al., 1992; Alarcón, 2000; Cuadra y Florenzano, 2003); y (b) la felicidad como la valoración global que se hace acerca de la vida que se tiene (Diener, 2000).

Toda evaluación que la persona hace acerca de su vida involucra tanto los aspectos cognitivos (satisfacción con todo lo concerniente a la vida misma), como los afectivos o emocionales (“me hace sentir feliz” o “me hace sentir triste”), siendo estos últimos los que más afectan a la percepción humana sobre el hecho mismo (Oishi et al. 2007).

Por tanto, la felicidad puede explicarse como un estado de la conducta o un rasgo de la persona; lo cual comprende dos puntos de vista o modos distintos de plantear el constructo felicidad (Hernández y Valera, 2001). Siendo la primera perspectiva en examinarla como un sentimiento global que nos permite entender favorablemente las vicisitudes o contrariedades de la vida y la segunda, en estudiarla como un estado global que se construye con base a una correcta actitud mental debido a momentos circunstanciales de felicidad (Hernández y Valera, 2001).

2.2.2.2. Factores que originan felicidad

De acuerdo con Csikszentmihalyi (1999), las investigaciones respaldan que la felicidad se debe a variables externas (posesiones materiales y hedonismo) como internas (estado mental y espiritualidad). Sin embargo, las personas mencionan que gozar de buena salud, estar bien con Dios y tener una buena familia son los principales objetos de su felicidad. Estos mismos bienes han sido nombrados en otros países como fuentes de felicidad, probándose que el dinero no representa ser un bien necesario para el logro de la felicidad (Alarcón, 2002).

En ese sentido, la felicidad representa ser una experiencia basada en los sentimientos y, por tal razón, las personas no responderán igual a los mismos bienes elegidos por otros, y dio como resultado distintos niveles de felicidad entre las personas (Arias et al., 2016). Otro punto es que la felicidad puede alcanzar un mayor nivel cuando la persona dirige sus esfuerzos al desarrollo de sus capacidades y potencialidades, valorando el uso de sus recursos personales en dicha tarea (Merino et al., 2015), ajustándose apropiadamente al entorno y propiciando su desarrollo (Ryan y Huta, 2009).

Esta especial atención que el individuo presta al desarrollo de sus capacidades es un importante indicador de su funcionamiento positivo en el ambiente (Aspinwall y Staudinger, 2003).

2.2.2.3. Modelo teórico de Alarcón

Tal como señala Alarcón (2000), la felicidad es entendida como un estado afectivo de satisfacción absoluta que el individuo experimenta subjetivamente cuando posee un bien deseado. Esta conceptualización comprende las características siguientes: 1. La felicidad involucra sentimientos de satisfacción que solo uno mismo experimenta internamente. 2. La felicidad como un estado apunta a su carácter temporal en la conducta, ya que puede ser perdurable como a la vez perecedero. 3. La felicidad existe mientras se posea el objeto o bien deseado. 4. Los bienes como fuente de felicidad varían mucho en su naturaleza, pudiendo ser de tipo material, ético, estético, psicológico, religioso, social, entre otros.

Asimismo, Alarcón (2006) distinguió cuatro factores, propios del constructo felicidad, las cuales se describen a continuación: 1. Sentido positivo de la vida, lo cual indica la ausencia de sufrimiento profundo, falta de sentimientos depresivos, intranquilidad y pesimismo. 2. Satisfacción con la vida, revela la satisfacción que se tiene con los objetivos logrados. 3. Realización personal, expresa la experiencia emocional de tranquilidad tras consumir objetivos importantes en su vida, acorde a sus características culturales e individuales. 4. Alegría de vivir, que alude al optimismo y la alegría como expresiones de ser feliz.

2.2.2.4. Modelo teórico de Seligman

Por otro lado, de acuerdo con Seligman (2004), el optimismo resulta ser una pieza clave para hacer frente a las circunstancias desfavorables de la vida, ya que dispone a las personas a afrontar los problemas desde una actitud mental positiva.

Por lo expuesto líneas arriba, Castro (2010), detalla que Seligman propuso tres elementos que traen consigo la experiencia de una vida placentera y rebotante en felicidad y bienestar subjetivo: 1. Las emociones positivas, dado que la experimentación de momentos felices aumenta el gozo y el gusto por la vida y lo que acontece en la misma. 2. El compromiso, que busca el encuentro con lo que realmente se disfruta hacer, y tomar consciencia de las fortalezas que se tienen para lograr fluir con la vida. 3. El sentido o significado de la vida, donde se pone o dispone los recursos propios en atención y apoyo a los demás.

2.2.3. *Regulación cognitiva de las emociones y la felicidad*

En cuanto a la relación entre la regulación de las emociones y la felicidad, se pueden mencionar los estudios comparativos donde se analizaron el comportamiento de personas que se consideraban muy felices y otras que se percibían menos felices (Diener y Seligman, 2002). Dicha investigación pensaba encontrar en las personas muy felices que presentaban reiteradas experiencias emocionales desbordantes de gozo y éxtasis, pero el resultado fue contrario a lo que se esperaba, ya que las personas felices evidenciaron más bien su capacidad para regular las emociones frente a cualquier circunstancia de la vida (Barragán, 2013).

Además de esto, los estudios sobre la variable felicidad se asocian con la salud mental y una mejoría del sistema inmunológico (Lyubomirsky, 2008; Moyano, Flores y

Soromaa, 2011), y negativamente con la depresión (Cuadra et al., 2010); poniéndose en evidencia que las personas felices serían afectadas en menor medida por cualquier emoción negativa gracias al respaldo de las emociones positivas que se han vivenciado (Fredrickson et al., 2003).

De esta manera, se concluye que la felicidad también involucra una reflexión (soy feliz), ya que el resultado de una evaluación general de la vida conlleva al sentimiento de ser feliz (Ramírez, 2007); y conforme a lo señalado por Veenhoven (1998), la atención no se enfoca en las frustraciones, sino en cuan satisfactoria ha sido la experiencia.

2.3. Definición de Términos Básicos

Felicidad. Es una condición que se caracteriza por el bienestar intenso que una persona experimenta tras la consumación de un deseo, lo cual denota su carácter circunstancial y transitorio, evidenciándose su caducidad (Galimberti, 2002).

Emoción. Se caracteriza por ser una reacción con carga afectiva intensa, pero de aguda y breve duración, la cual surge a causa de un estímulo externo (Galimberti, 2002).

Regulación emocional. Consiste en monitorear, evaluar y modificar las reacciones tanto internas como externas que las personas experimentan, esto permite que su expresión sea mucho más funcional (Thompson, 1994).

COVID-19. Enfermedad ocasionada por el nuevo coronavirus, también llamada SARS-COV-2 (OMS, 2020).

Pandemia. Esto indica que la epidemia se ha desplazado por distintos países, continentes e incluso por todo el mundo (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020).

Capítulo 3: Hipótesis y Variables

3.1. Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis general*

H₁: Existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022.

H₀: No existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022.

3.1.2. *Hipótesis específica*

H₁: Existe relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho 2022.

H₀: No existe relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho 2022.

3.2. Variables, operacionalización

3.2.1. Variable 1: Regulación cognitiva de las emociones

Título: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una universidad nacional de Huacho, 2022.

Variable de estudio: Regulación cognitiva de las emociones.

Conceptualización de la variable: la regulación cognitiva de las emociones se refiere a la forma consciente y cognitiva que la persona emplea para manejar adecuadamente toda aquella información que resulta excitante (Garnefski et al., 2001).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Autoculpa	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación a sentirse culpable. Tendencia a pensar en su culpabilidad. 	-1, -2, 3, -4.	Ordinal
Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> Acoge positivamente sus experiencias. Resignación ante los sucesos adversos. 	5, 6, -7, 8.	
Rumiación	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión de las situaciones vivenciadas. Comprensión de los problemas. 	9, -10, 11, -12.	
Focalización Positiva	<ul style="list-style-type: none"> Centrarse en las experiencias positivas. Pensamientos centrados en las situaciones felices. 	13, 14, 15, 16.	
Refocalización en los Planes	<ul style="list-style-type: none"> Centrarse en lo positivo para afrontar los problemas. Comprensión de los problemas mediante pasos adecuados. 	17, 18, 19, 20.	
Reinterpretación Positiva	<ul style="list-style-type: none"> Juicio positivo de los eventos desagradables. Percepción positiva de los problemas. 	21, 22, 23, 24.	
Poner en Perspectiva	<ul style="list-style-type: none"> Comparación de las experiencias negativas con otras vivenciadas. Comparación de las experiencias negativas con las experimentadas por otras personas. 	25, 26, 27, 28.	
Catastrofización	<ul style="list-style-type: none"> Centrarse a lo negativo de la vida. Acrecentar los problemas vivenciados. 	-29, -30, -1, -32.	
Culpar a otros	<ul style="list-style-type: none"> Otorgar la culpa a otras personas. Otorgar la culpa al entorno de las experiencias negativas. 	-33, -34, -5, -36.	

3.2.2. Variable 2: Felicidad

Título: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una universidad nacional de Huacho, 2022.

Variable de estudio: Felicidad.

Conceptualización de la variable: La felicidad es un estado afectivo que una persona experimenta subjetivamente de manera satisfactoria y plena en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Sentido Positivo de la Vida	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sentimientos positivos. • Ausencia de pesimismo e intranquilidad. 	-2, -7, 11, -14, -17, -18, -19, -20, -22, -23, -26.	Ordinal
Satisfacción con la Vida	<ul style="list-style-type: none"> • Goce por la vida que se tiene. • Satisfacción por las metas alcanzadas. 	1, 3, 4, 5, 9, 10.	
Realización Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa tranquilidad emocional. • Encauza sus acciones hacia las metas. 	8, 9, 21, 24, 25, 27.	
Alegría de vivir	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa alegría y optimismo. • Pensamientos positivos hacia el futuro. 	12, 13, 15, 16.	

Capítulo 4: Diseño Metodológico

4.1. Tipo de Investigación, Alcance y Diseño

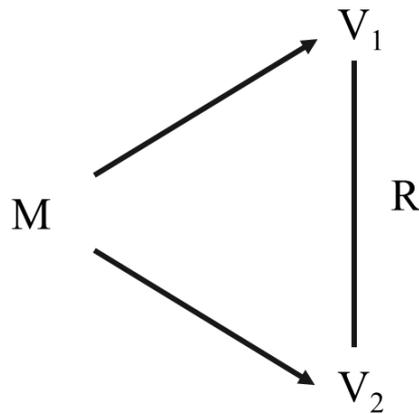
Tal como señala Sánchez et al. (2018), el propósito de un estudio puede ser básico o aplicado. De esta manera, la presente investigación es de tipo aplicado, dado que surge a partir de aportes teóricos, los cuales fueron sometidos a prueba con la finalidad de probar teorías y brindar soluciones prácticas (Baas, 2012; Hernández, et al, 2017; Lawrence, 2014; Muñoz, 2011). Mientras que su alcance fue correlacional, pues tuvo por finalidad establecer el grado de relación entre dos variables (Hernández y Mendoza, 2018).

Por otra parte, su diseño de investigación fue no experimental, ya que no se intentó la manipulación de la variable independiente con el fin de observar su efecto en la variable dependiente (Hernández y Mendoza, 2018).

En cuanto a su tipo de diseño, este fue descriptivo correlacional, descriptivo porque se buscó medir el nivel que presentó cada una de las variables estudiadas (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2014); y, por otro lado, es correlacional, pues se orientó a conocer la relación entre las variables que son objeto de investigación (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2014).

Finalmente, es transversal, porque la recolección de cada uno de los datos se llevó a cabo en un único momento (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2017).

El tipo de diseño se esquematiza de la siguiente forma:



Donde:

M : Muestra.

V1 : Regulación cognitiva de las emociones.

V2 : Felicidad.

R : Relación

4.2. Población y Muestra

4.2.1. Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la población viene a ser todo el conjunto de casos que cumplen con una serie de características para una determinada investigación. En ese sentido, en el semestre 2021-I, la Facultad de Educación contaba con 1823 estudiantes matriculados.

4.2.2. Muestra

Por otra parte, la muestra es un subgrupo que representa a toda la población (Hernández y Mendoza, 2018); en ese sentido, es de esta donde se analizan los datos de la investigación, asimismo el tipo de muestreo utilizado es no probabilístico, dado que la selección de los casos no se realizó aleatoriamente (Hernández, et al., 2017), asimismo la técnica empleada fue por conveniencia, pues la muestra estuvo constituida por los casos a los que se tiene acceso (Hernández y Mendoza, 2018). De esta manera, la muestra no probabilística estuvo constituida por 91 estudiantes de la Facultad de Educación.

4.2.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Alumnos de una universidad nacional de Huacho.
- Alumnos de la Facultad de Educación.
- Alumnos que acepten el consentimiento informado.
- Alumnos que entreguen el cuestionario correctamente llenado.

Criterios de exclusión

- Alumnos de universidades privadas.
- Alumnos no matriculados en la Universidad Nacional de Huacho.
- Alumnos menores de 17 años.

4.3. Técnicas de Recolección de Datos

De acuerdo con Coolican (2014), la técnica empleada fue la encuesta, pues se orientó a requerir información de un grupo relativamente grande de personas.

Además, la aplicación de las encuestas se llevó a cabo de manera virtual por encontrarnos todavía en tiempo de pandemia por la COVID-19. Esta fue a través del Google Forms, la cual fue llenada por los estudiantes universitarios desde sus hogares. Respecto a la administración de los instrumentos, estas se subieron al Formulario de Google y, posteriormente, dicho link se compartió a los universitarios, en algunos casos fue previo a sus horas de clase, mientras que para otros fue después; para esto también se solicitó el permiso a cada uno de los docentes quienes invitaron a sus estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Huacho a participar del presente estudio. También, fue necesario contar con dos estudiantes de la Facultad de Educación de dicha universidad para invitar a sus compañeros de tal forma que se les pueda encuestar.

El formulario en mención estuvo constituido en cinco secciones. Siendo la primera, una breve presentación sobre la investigación en mención y su objetivo; en la segunda, se hizo de conocimiento a los estudiantes acerca del consentimiento informado y de esta manera decidieran si participaban o no; en la tercera, se requirió los datos sociodemográficos manteniendo el anonimato de los estudiantes; seguidamente, en la cuarta división, se les mostró el Cuestionario de Regulación cognitiva de las emociones; y, para finalizar, en la quinta sección, se les presentó el Cuestionario de Felicidad.

4.3.1. Instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio se utilizó el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) creado por Garnefski et al. en el 2001, con el objetivo de identificar la estrategia de regulación cognitiva utilizada. El instrumento es una escala Likert que contiene una valoración de 5 puntos que va desde 1 (nunca) a 5 (siempre), el cual consta de 36 ítems en su versión original.

Adaptación peruana

El cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva fue adaptado por Domínguez y Medrano (2016), en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. Los resultados de validez convergente entre el CERQ, Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y Cansancio Emocional (ECE) indicaron relaciones positivas y significativas entre los instrumentos.

Respecto a su confiabilidad se utilizó el coeficiente α de Cronbach y el coeficiente de omega ω . Para mayor comprensión el coeficiente de alpha este irá seguido del factor, mientras que el coeficiente de omega de cada factor está redactado entre paréntesis Auto-culparse .58 (.56); aceptación .58 (.52); rumiación .69 (.66); focalización positiva .74 (.72); refocalización en los planes .61 (.60); culpar a otros .69 (.70); poner en perspectiva .66 (.64); reinterpretación positiva .70 (.71) y, catastrofización .72 (.70).

En la presente investigación se evaluaron las propiedades psicométricas bajo los siguientes procedimientos: la validez de contenido, que se obtuvo a través del juicio de expertos (véase la tabla 1), mientras que la confiabilidad se llevó a cabo mediante un estudio piloto con 47 participantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Educación de una universidad nacional. Se obtuvo una consistencia interna de α Cronbach de 0.659, lo cual no es aceptable, sin embargo, cuando se aplicó el coeficiente ω de McDonald para estimar la confiabilidad, se obtuvo 0.747, lo cual es considerado como aceptable. Al respecto, tal como lo señala Campo y Oviedo (2008), aquellos valores entre 0.70 y 0.90 son aceptables.

Por otra parte, también se empleó la Escala de Felicidad creado por Alarcón (2006), cuyo objetivo fue conocer los niveles de felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La prueba comprende 27 ítems en una escala Likert con 5 alternativas de

respuesta (totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo). El análisis ítem-test encontró correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos.

Respecto a su confiabilidad se utilizó el coeficiente α de Cronbach y el coeficiente de omega ω , donde se observa que todos los valores Alfa son altamente significativos, con un rango de .909 a .915; asimismo al emplear el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales) $r=.884$; y el de Guttman Split-Half $r=.882$, se observó que ambas magnitudes respaldan una fiabilidad alta en la escala.

En cuanto a la validez, se buscó correlacionar la Escala de Felicidad con otras variables psicológicas, tal como la Felicidad y la extraversión, hallándose una correlación alta y significativa ($r=.378$; $p<.01$); con neuroticismo la correlación fue negativa y alta ($r=-.450$; $p<.01$). Por otra parte, también se obtuvo la validez de constructo a través del análisis factorial. Esto permitió identificar los cuatro componentes con valores Eigen que van de 1.50 a 8.59 en el primer componente del instrumento se explicó el 31.82 % de la varianza, mientras que al sumar los cuatro se explicó el 49.79 % de la varianza total. Además, se aplicó la rotación ortogonal (Varimax) donde cada uno de los 27 elementos se agrupan en 4 factores.

Para el presente estudio, las propiedades psicométricas se realizaron bajo los siguientes procedimientos: la validez de contenido se obtuvo a través del juicio de expertos (véase la tabla 1), mientras que la confiabilidad se llevó a cabo mediante un estudio piloto con 47 participantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Educación de una Universidad Nacional; con una consistencia interna de α Cronbach de 0.941, y al aplicar

coeficiente ω de McDonald para estimar la confiabilidad se obtuvo 0.943, de esta manera, ambas medidas son consideradas como aceptables (Campo y Oviedo, 2008).

Tabla 1

Validación por juicio de expertos

Experto	Opinión
Mg. Carlos Alberto Gutiérrez Bravo	Aplicable
Lic. Luis Fernando Rodríguez Julca	Aplicable
Lic. Neil Alan Mesías Huayhua.	Aplicable
Lic. Enrique Eduardo Cruz Rodríguez	Aplicable
Lic. Oscar Cesar Lucas Villa	Aplicable

4.4. Técnicas de Análisis de Datos

El presente estudio aplicó análisis no paramétricos para datos ordinales, asimismo se caracteriza por no requerir una distribución particular (Triola, 2018). En cuanto a los coeficientes de correlación se empleó la prueba de Rho de Spearman, la cual se utiliza con escalas tipo Likert, es decir, cuando las unidades de análisis pueden ordenarse jerárquicamente por rangos (Hernández y Mendoza, 2018).

Para las propiedades psicométricas de ambos instrumentos se empleó el *software* estadístico Jamovi versión 2.2, con el fin de obtener la consistencia interna en una muestra piloto (The Jamovi Project, 2021). En tanto que, para la aplicación, análisis de las tablas de frecuencia y prueba de hipótesis se realizaron con el *software* estadístico SPSS versión 28.

Capítulo 5: Resultados y Discusión

5.1. Resultados

A continuación, se presentan los resultados de las variables regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en los estudiantes de educación.

Hipótesis general

H₁: Existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022.

H₀: No existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022.

Nivel de significancia = 0.05

Regla de decisión: Si p valor < 0,05 entonces se procede a rechazar la H₀

Tabla 2

Correlación de Spearman entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad

			Felicidad
		Coefficiente	de .476
Rho de Spearman	Regulación cognitiva de las emociones	correlación	
		p valor	<.001
		N	91

La tabla 2 mostró la correlación positiva ($r_s=.476$), siendo esta significativa ($p<0.01$). Por tanto, se procedió a rechazar la hipótesis nula, es decir, existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación.

Tabla 3

Niveles de regulación cognitiva de las emociones

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	69	75.8
Alto	22	24.2
Total	91	100.0

La tabla 3 presenta los niveles de la variable regulación cognitiva de las emociones en los estudiantes de educación, donde el 75.8 % presentó un nivel moderado; mientras que el 24.2 % obtuvo un nivel alto respecto a la regulación cognitiva de las emociones. De esta manera, se observa que la mayor cantidad del conjunto de datos se halló en el nivel moderado.

Tabla 4

Niveles de felicidad

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	3.3
Moderado	48	52.7
Alto	40	44.0
Total	91	100.0

La tabla 4 presenta los niveles de la variable felicidad en los estudiantes de educación, donde el 3.3 % se encontró en un nivel bajo, mientras que el 52.7 % se ubicó en el nivel moderado, y, finalmente el 44 % se halló en el nivel alto. De esta manera, se observa que la mayor cantidad del conjunto de datos se halló en el nivel moderado.

Hipótesis específica 1

H₁: Existe relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho 2022.

H₀: No existe relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho 2022.

Nivel de significancia = 0.05

Regla de decisión: Si p valor < 0,05 entonces se procede a rechazar la H₀

Tabla 5

Correlación de Spearman entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad

		Felicidad	
Rho de Spearman	Autoculpa	Coeficiente de correlación	.155
		p valor	.144
		N	91
	Aceptación	Coeficiente de correlación	.165
		p valor	.119
		N	91
	Rumiación	Coeficiente de correlación	.155
		p valor	.143
		N	91
	Focalización positiva	Coeficiente de correlación	.313
		p valor	.003
		N	91
	Refocalización en los planes	Coeficiente de correlación	.312
		p valor	.003
		N	91
Reinterpretación positiva	Coeficiente de correlación	.459	
	p valor	<.001	
	N	91	
Poner en perspectiva	Coeficiente de correlación	-.010	
	p valor	.927	
	N	91	
Catastrofización	Coeficiente de correlación	.357	
	p valor	<.001	
	N	90	
Culpar a otros	Coeficiente de correlación	.116	
	p valor	.273	
	N	91	

La tabla 5 muestra los coeficientes de correlación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad; hallándose correlaciones significativas únicamente con 4 factores. En cuanto al factor 4: focalización positiva, esta se correlacionó de manera positiva con la felicidad ($r_s=.313$), siendo esta significativa ($p<0.01$). Mientras

que en el factor 5: refocalización en los planes, se observa que esta se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.312$; $p<0.01$). Respecto al factor 6: reinterpretación positiva, se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.459$; $p<0.01$). Y, finalmente, el factor 8: catastrofización se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.359$; $p<0.01$).

5.2. Discusión

A continuación, se pasa a exponer los principales hallazgos de la investigación, asimismo se señala que luego de una exhaustiva búsqueda no se hallaron estudios correlacionales que contengan las dos variables expuestas a lo largo de la investigación. De esta manera, se procedió a sustentar en función de los constructos teóricos y al conocimiento que se tiene acerca de las variables.

En la hipótesis general se planteó que existe correlación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en los estudiantes, y, de acuerdo con los resultados, se encuentra una correlación positiva y significativa ($r_s=.476$; $p<0.01$) entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad. Es decir, mientras mayor sea la regulación cognitiva de las emociones en las personas ante cualquier información que pueda resultarles incitante (Garnefski et al. 2001), mayor fue su alcance a un estado de satisfacción absoluta ante la presencia del bien deseado (Alarcón, 2000). Esto se debe a que una persona puede dejarse llevar mejor por sus sentimientos cuando no hay ninguna perturbación emocional de por medio que impida o altere el goce de los sucesos, experiencias y objetos que puedan generarle felicidad, pues en ese momento nada perturba dicho estado afectivo.

Este hallazgo pone en evidencia que la cognición de los jóvenes no se enfocó únicamente en sus fracasos, desaciertos y decepciones sino en cuan agradable, propicia y provechosa resultó la experiencia bajo determinadas circunstancias y/o condiciones (Veenhoven, 1998).

En cuanto al primer objetivo específico se planteó identificar el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación, y se encontró que la mayoría de los estudiantes se agrupan en el nivel moderado (75.8 %), lo cual se difiere de lo hallado por Carrasco (2020), quien señaló que la mayoría de estudiantes se encontraba en el nivel muy alto (23,6 %) y alto (20.0 %). Estas diferencias se deberían a que ambas mediciones corresponden a tiempos y circunstancias distintas, ya que el presente estudio se desarrolló durante la pandemia, mientras que la otra investigación no se desarrolló en un contexto pandémico, es decir, no existían protocolos de bioseguridad ni medidas restrictivas dispuestas por el gobierno a causa de la COVID-19.

Este hallazgo pone en evidencia lo señalado por Garnefski et al. (2001), que los individuos pueden manejar apropiadamente toda información que llegase a turbar sus emociones. Incluso en un contexto pandémico, donde la sobreinformación y desinformación imperó y trae consigo efectos psicológicos adversos en los receptores; situación en la que los jóvenes mostraron niveles de regulación cognitiva de las emociones entre moderado a alto, 75.8 % y un 24.2 %, respectivamente.

Respecto al segundo objetivo específico, este fue identificar el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación, y se encontró que el 52.7 % se ubicó en el nivel moderado, lo cual es similar a los hallazgos de Guardamino, et al., (2018), y

Vargas y Callata (2021), quienes encontraron que la mayoría de los estudiantes se ubicaba en el nivel promedio de felicidad, siendo esta de 56.92 %, y 38.8 %, respectivamente. Por otra parte, al comparar los niveles hallados, Guardamino, et al., (2018), encontró un nivel alto (12.53 %) y muy alto (8.09 %) de la variable felicidad en su muestra; en tanto que Vargas y Callata (2021) hallaron un nivel alto de felicidad (27.2 %). Estos datos difieren al ser comparados con los resultados de la presente investigación, ya que, respecto al nivel alto, se encontró al 44.0 % de los participantes.

Estas diferencias se deberían al tiempo en que fueron realizados tanto el estudio de Guardamino, et al., (2018), como el de Vargas y Callata (2021). El primero durante un tiempo de no pandemia y el segundo en tiempos de COVID-19, al igual que la presente investigación. Empero, los resultados de Vargas y Callata (2021), exponen que únicamente un 27.2 % de los estudiantes de educación tuvieron niveles altos de felicidad durante el segundo año de pandemia por la COVID-19; mientras que en el presente estudio se encontró niveles altos de felicidad con un 44.0 % de los estudiantes de educación, pero durante el tercer año de pandemia.

Esto posiblemente se deba a que en el 2021 había una sobrecarga informática sobre el número de contagios y muertes por COVID-19, y más control en las medidas de confinamiento obligatorio, de aislamiento social y, protocolos de bioseguridad; en comparación al 2022, donde ya los protocolos de bioseguridad dejaron de ser tan estrictos y las medidas sanitarias fueron flexibilizándose más y más conforme avanzaba el tiempo y la población peruana iba siendo inmunizada con la vacuna contra la COVID-19.

Dicho resultado también resalta lo expuesto por Alarcón (2000), que el poder contar con una familia, el gozar de buena salud y el estar bien con Dios son posesiones que

realmente se valoran y alimentan la felicidad en las personas. Lo cual, dentro un contexto pandémico, donde las campañas preventivas contra la COVID-19 enfatizaban la importancia de la familia, los cuidados de la salud propia y la de los demás, así como la mantención de la fe y la esperanza por tiempos mejores, coinciden profundamente con los principales motivos de la felicidad en la mayoría de las personas, permitiéndoles enfocarse en evaluar y agradecer por el bienestar de su familia, el que gocen de buena salud y que Dios los protegerá de todo mal o desgracia.

Al igual que la hipótesis general, no se hallaron estudios correlacionales entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad, de tal manera que estos puedan ser comparados con los hallazgos de la presente investigación. En ese sentido, se procedió a sustentar en función de los constructos teóricos vigentes y al conocimiento que se tiene de las variables y la población de estudio.

En la hipótesis específica se buscó establecer la relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad. Se observa que el factor 4: focalización positiva, se correlacionó positivamente y de manera significativa con la felicidad ($r_s=.313$; $p<0.01$). Conforme a Garnefski y Kraaij (2007), la persona puede desconectarse mentalmente de cualquier suceso que no quiera meditar, soliendo dirigir sus pensamientos hacia cuestiones más positivas y placenteras. Esta estrategia, de acuerdo con Fredrickson et al. (2003), evidencia el hecho de que una persona feliz solo podrá ser mínimamente afectada por cualquier emoción negativa que tenga, ya que acostumbran traer a su mente únicamente los recuerdos de experiencias que estimulen sus emociones positivas.

Lo anterior ocurre debido a que la regulación emocional involucra procesos cognitivos de evaluación y cambio conductual con la finalidad de aquietar las emociones (Thompson, 1994). Siendo posible un estado afectivo donde haya ausencia de sufrimiento profundo, entendiéndose que la falta de intranquilidad, pesimismo y de sentimientos depresivos son características elementales de una persona feliz (Alarcón, 2006).

En tal sentido, se entendería que los estudiantes de educación son felices porque tienen este recurso cognitivo de la focalización positiva para recuperar su anterior equilibrio mental tras una elevación emocional; la cual, durante el tercer año de pandemia por la COVID-19, se habría visto favorecido ante el cambio en los controles y cuidados respecto al contagio del coronavirus. Dado que la información que se venía manejando por el común de la gente respecto a las medidas preventivas para evitar posibles contagios de COVID-19 dejaron atrás su carácter severamente restrictivo y autoritario, pasando a ser más libre y autónomo, y se recomendó la responsabilidad del autocuidado y de inmunización a cada ciudadano de forma independiente.

Estas nuevas circunstancias deben haber influido en los pensamientos de los estudiantes de educación, quienes habrían dirigido su atención a estos eventos que pudieron generarle muchas satisfacciones.

Mientras que en el factor 5: refocalización en los planes, se observa que esta se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.312$; $p<0.01$). Acorde a Garnefski y Kraaij (2007), la persona suele comprender que los sucesos negativos han de ser manejados haciéndose énfasis en lo positivo. Según Hernández y Valera (2001), cuando la persona forja una correcta actitud mental con base a todos sus momentos circunstanciales de felicidad, logra un completo estado de felicidad y consigue mantenerse así en el tiempo.

De acuerdo con Parrott (1993), tal proceso cognitivo se logra, porque la regulación emocional hace especial énfasis en la disminución de la experiencia emocional negativa, mediante un control conductual o psíquico que permite ampliar o reducir la ocurrencia de una clase de emoción negativa o positiva. Por ello, Alarcón (2006), señaló que otra característica importante de las personas felices es que comprenden su estado emocional de tranquilidad mientras concluyen satisfactoriamente actividades que los hacen sentir realizados en lo personal.

Aquello estaría aconteciendo intrínsecamente en los estudiantes de educación, quienes a pesar de lo mal que lo estén pasando o lo hayan pasado durante la pandemia, nunca dejaron de reenfocarse en lo positivo de sus vidas cuando realizaban sus actividades diarias en aislamiento, acogidos en los momentos gratos y memorables que habrían vivido en solitario o con otros miembros de su familia, procurando siempre ampliar ese efecto anímico reconfortante que les deja las emociones positivas; la cual usan como estrategia ante algún desencuentro o cualquier frustración que quiera condicionarles la inquietud, el desánimo o la insatisfacción en su comportamiento, puesto que también lograron intervenir y disminuir tales sentimientos y emociones negativas para facilitarles el paso a sus emociones positivas y así sentirse bien y felices en medio de una pandemia.

Respecto al factor 6: reinterpretación positiva, esta se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.459$; $p<0.01$). Según Garnefski y Kraaij (2007), la persona también suele dar un sentido positivo y elevado a cualquier circunstancia adversa que afronte, siendo esta percibida y entendida como aprendizaje. En relación con lo anterior, Hernández y Valera (2001) exponen que la felicidad también involucra procesos afectivos y cognitivos que nos permiten entender de manera favorable las

vicisitudes o contrariedades de la vida, siendo esta actitud mental reconocida como un rasgo de la persona.

Asimismo, de acuerdo con Gross (1999), los seres humanos tienen la capacidad innata de regular sus emociones, ya que pueden ejercer dominio sobre estas y gestionarlas a su conveniencia, es decir, el individuo puede elegir dónde y cómo expresar sus emociones e incluso cómo sentirse por estas. En tal sentido, las personas pueden proponérselo y lograr cierto entendimiento de lo que acontece y darle alguna explicación que apacigüe sus emociones y las anime a continuar intentándolo a pesar de las dificultades inherentes a la vida.

Conforme a lo expuesto por Alarcón (2006), otra de las características de las personas felices es su marcada alegría de vivir, haciendo referencia al optimismo y el disfrute de la vida en todos sus aspectos y matices. Por tales razones, se puede deducir que los estudiantes de educación tienen tal cualidad de poder reinterpretar positivamente, y así no verse sumergidos en sentimientos ni emociones negativas a causa de un mal momento o alguna desventura, pues, aprendieron a darle una interpretación adecuada o un sentido elevado a todo suceso desafortunado.

De esto, se entendería que, si bien los estudiantes perdieron oportunidades de trabajo y vieron interrumpidos sus estudios universitarios, cancelando salidas con amigos y familiares cercanos, así como viajes y actividades sociales con tal de cumplir con las medidas de aislamiento social y de confinamiento obligatorio. Dichos sucesos en vez de ser entendidos como obstáculos o trabas a su desarrollo académico-profesional y, como un perjuicio a sus derechos y libertades, reinterpretaron la terrible coyuntura como una oportunidad de hacer lo correcto por el bien de los demás, acostumbrándose a vivir y

sentirse bien dentro de esa nueva normalidad, abriéndose a la experiencia de establecer contacto con el mundo desde la virtualidad y abrazando toda grata experiencia desde el aislamiento, estando solamente con su familia dentro de sus hogares.

Y, finalmente, el factor 8: Catastrofización se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.359$; $p<0.01$). De acuerdo con Garnefski y Kraaij (2007), cuando las personas se relacionan con otros individuos, se esmeran por enfatizarles su miedo, pánico u horror experimentado ante ciertas circunstancias o condiciones a lo largo de su vida. Empero, estos pensamientos no llegan a opacar los aspectos positivos que se hayan vivido en medio de sucesos considerados como desagradables, desafortunados o devastadores. Puesto que la felicidad, tal como lo indica Diener (2000), es el resultado que se obtiene tras una evaluación global sobre la vida que uno quiere y se tiene realmente.

Asimismo, Alarcón (2000), menciona que la felicidad involucra sentimientos de satisfacción absoluta ante la presencia y/o posesión del bien deseado. Este estado de felicidad permanece en los estudiantes de educación, a pesar de que atraviesen circunstancias terribles o deplorables como la pandemia por la COVID-19, pues estos jóvenes se acogen en el pensamiento de ser felices al tener lo que se quiere profundamente pese al contexto de pandemia, contagios y muertes por coronavirus.

Por ello, comunican lo infortunado y desgraciado de sus experiencias a causa de la pandemia, pero sin desentenderse de que pueden proseguir con sus estudios de manera virtual y ahora también desde la presencialidad; de que pueden reunirse con sus amigos y familiares queridos sin miedo a enfermarse gravemente al estar inmunizados por la vacuna contra la COVID-19; de que pueden salir, viajar y divertirse en grupo habiendo ya un aforo

al 100 % en movilidad, colegios, institutos y universidades, centros comerciales y de recreación, discotecas, mercados, parques públicos, entre otros.

Conclusiones

- Primero.** Existió correlación positiva y significativa ($r_s=.476$; $p<0.01$) entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad. Esto significa que los estudiantes lograron mantenerse felices a pesar de cuan desagradable, incómodo o desafortunado fuera la experiencia de la cuarentena, las restricciones sociales y las medidas de bioseguridad por la COVID-19, ya que sus cogniciones les permitieron percibir, resaltar o gozar de los pequeños momentos gratificantes a pesar de haberse dado dentro de un contexto adverso.
- Segundo.** Se identificó el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación, y se encontró que la mayoría de los estudiantes se agrupan en el nivel moderado (75.8 %). Es decir, durante la pandemia por la COVID-19, los estudiantes vieron afectados sus cogniciones ante el brote del coronavirus a nivel mundial y las posteriores restricciones por el estado de emergencia sanitaria; lo cual significó un detrimento en las condiciones socio-económicas de las personas y contribuyó a que presenten una disminución en sus niveles de regulación cognitiva de las emociones, siendo estas más elevadas en años anteriores que al inicio de la pandemia.
- Tercero.** Se identificó el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación, y se encontró que el 52.7 % se ubica en el nivel moderado. Es decir, la mayoría de los estudiantes no vieron mermado su estado de absoluta satisfacción durante la pandemia por la COVID-19, pues dicho nivel fue similar a otros estudios previos al brote del coronavirus y a otros llevados a cabo durante el estado de emergencia. Sin embargo, en años anteriores a esta pandemia,

dichos estudios encontraron niveles alto y muy alto de felicidad en los estudiantes y, durante el segundo año de pandemia, se halló un nivel alto; empero, al comparar dichos porcentajes estos se ubicaron por debajo de lo hallado en la presente investigación, el cual corresponde al tercer año de la pandemia.

Este aumento expuesto en el presente estudio, respecto al porcentaje del nivel alto de felicidad, se debería a que la situación socioeconómica de este tiempo es más favorable y ya casi no hay restricciones por el estado de emergencia sanitaria.

Cuarto. Se estableció correlación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad, donde se observó que el factor 4: focalización positiva, se correlacionó positivamente y de manera significativa con la felicidad ($r_s=.313$; $p<0.01$). Debido a que este recurso cognitivo permitió a los estudiantes enfocarse en sus recuerdos o pensamientos más gratos y así no verse consumidos por sus emociones negativas y puedan sentirse felices.

En tanto que en el factor 5: refocalización en los planes, se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.312$; $p<0.01$). Debido a que este recurso cognitivo permite a los estudiantes acogerse en sus experiencias más alegres, siendo así como logran permanecer felices, porque hacen mucho hincapié en lo positivo incluso frente a acontecimientos negativos.

En cuanto al factor 6: reinterpretación positiva, esta se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.459$; $p<0.01$). Este recurso cognitivo permitió a los estudiantes establecer juicios aleccionadores sobre cualquier

eventualidad o desgracia que les suceda o afecte, quienes terminan forjado una personalidad alegre, ya que entienden la vida y la ven como algo benigno.

Finalmente, respecto al factor 8: catastrofización, se correlacionó de manera positiva y significativa con la felicidad ($r_s=.359$; $p<0.01$). Este recurso cognitivo si bien permite a los estudiantes enfatizar acerca de lo mal que se sintieron frente a ciertas experiencias, no llega a empañarles su felicidad. Esto debido a que pueden reconocer los buenos momentos, no desligándose de las imágenes en retrospectiva que les recuerde lo anhelado y obtenido durante ese trayecto.

Recomendaciones

Las presentes recomendaciones se realizan en función de los hallazgos expuestos en el trabajo.

Primero. Realizar más estudios respecto a la relación de las variables regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en estudiantes universitarios de dos o más escuelas académicas profesionales; dichas investigaciones deberán realizarse mediante un muestreo probabilístico estratificado, de tal manera que extraigan una muestra por cada escuela y permitan la generalización de dichos resultados.

Segundo. Las Oficinas de Bienestar Universitario y los departamentos de tutoría de cada universidad deben realizar talleres, conferencias, consejerías con sus estudiantes, a fin de que puedan ir entrenándose respecto a la regulación de sus emociones, ya que son las propias cogniciones las que contribuirán a que los alumnos sean felices a pesar de las circunstancias.

Tercero. Realizar estudios descriptivos-comparativos de corte transversal, respecto a la variable felicidad en dos o más escuelas académicas profesionales, de tal manera que permita realizar comparaciones en cuanto a la media obtenida por cada escuela.

Cuarto. Realizar talleres vivenciales con los estudiantes universitarios afín de que puedan ser capaces de extraer lecciones positivas aun cuando las circunstancias que se afronte o vivencie sea opuestas a lo esperado, enseñándoseles a ser más perceptivos, reflexivos y moderados con sus emociones.

Referencias bibliográficas

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas a la felicidad. *Persona*, (3) 147-157. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/810/782>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2) 169-196. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531323.pdf>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1) 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., y Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1) 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905002.pdf>
- Aspinwall, L. y Staudinger, U. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 9-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad? *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2) 7-24. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>
- Bass, M. Barceló, M. y Herrera, G. (2012). *Metodología de la investigación*. Pearson.
- British Broadcasting Corporation. (s.f.). *Finland ranked happiest country in the world-again*. <https://www.bbc.com/news/world-europe-56457295> [Consultation: August 01, 2021].
- Calderón, R. Pupanead, S. Prachakul, W. (2021). Happiness, perceived stress, psychological well-being, and health behaviors of Thai university students: preliminary results from a multinational study on well-being. *J Am Coll Health*, 69(2) 176-184. DOI: 10.1080/07448481.2019.1657871.
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10(5), pp. 831-839. ISSN: 0124-0064
- Carrasco, C. (2020). *Procrastinación y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría,

Universidad San Martín de Porres, Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. Lima, Perú). https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6546/CARRASC_O_PC.pdf?sequence=6&isAllowed=y [Consulta: 16 de noviembre de 2021].

- Castro A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology*. (6th Ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren 't we happy? *American Psychological Association*, 54(10) 821-827. https://home.ubalt.edu/tmitch/642/articles_%20syllabus/csikszentmihalyi_%20so%20rich.pdf
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1) 83-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Cuadra, A. Veloso, C. Ibergaray, M., y Rocha, M. (2010). Resultados de la psicoterapia positiva en pacientes con depresión. *Terapia Psicológica*, 28(1) 127-134. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78516730012.pdf>
- Cuevas, M. Ávalos, I., y Lizarte, E. (2021). Emotional Cognitive Regulation in University Students during Lockdown: A Comparative Analysis of Students from Spanish Universities. *Sustainability*, 13(6946) 1-15. <https://ideas.repec.org/a/gam/jsusta/v13y2021i12p6946-d578590.html>
- Diario Gestión (23 de marzo de 2021). Ranking: Estos son los países más felices en América Latina. *Diario Gestión*. <https://gestion.pe/fotogalerias/ranking-estos-son-los-paises-mas-felices-en-america-latina-noticia/?ref=gesr> [Consulta: 03 de diciembre de 2021].
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *American Psychologist* 55(1) 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in US, national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3) 205-215. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8580-4_13
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very Happy people. *Psychological Science*, 13(1) 81-84. <https://condor.depaul.edu/hstein/NAMGILES.pdf>
- Domínguez, S., & Medrano, L. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de

Lima. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1) 53-67.
<https://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a06.pdf>

Fernández, M. Álvarez, J. Ávalos, I. Cuevas, M. De Barros, C. Díaz, F. González, E. González, D. Hernández, A. Ibáñez, P & Lizarte, E. (2020). Evaluation of the Emotional and Cognitive Regulation of Young People in a Lockdown Situation Due to the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(565503) 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565503>

Fredrickson, B. Tugade, Waugh, M. & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the USA on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2) 365-376.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/pdf/nihms-141511.pdf>

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults, *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3) 141-149.
https://www.researchgate.net/publication/38306184_The_Cognitive_Emotion_Regulation_Questionnaire_-_Psychometric_features_and_prospective_relationships_with_depression_and_anxiety_in_adults

Garnefski, N., Kraaij, V., y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
<https://scholarlypublications.universiteitleidennl/access/item%3A2857687/view>

Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1) 41-54. <https://www.sispse.it/wp-content/uploads/2019/05/Gratz-Roemer-2004-DERS-DERS-DERS.pdf>

Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5) 551-573.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.260&rep=rep1&type=pdf>

Gross, J., y Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. 3-24. New York: Guilford Press.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.8579&rep=rep1&type=pdf>

- Guardamino, V. Mora, W. Salas, R., y Soto, G. (2018). *La felicidad en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana*. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13201/GUARDAMINO_MORA_FELICIDAD_ESTUDIANTES.pdf?sequence=1 [Consulta: 13 de diciembre de 2021].
- Hernández, B. Y Valera, S. (2001). *Psicología social aplicada e intervención psicosocial*. España: Ed. Resma.
- Hernández, R. Méndez, S. Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. (1ª ed.). México: McGraw-Hill Education.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2) 347-372. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologia-delaregulacionemocional-el papel de los defici temocionales.pdf
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2) 139-156. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000200001
- Instituto de Encuestas de Opinión del Sector Público. (2020). *La felicidad en tiempos de COVID-19*. <https://www.ipsos.com/es-pe/la-felicidad-en-tiempos-de-covid-19>
- Instituto de Opinión Pública. (2019). *Percepción de felicidad y bienestar en el Perú*, Boletín 159. https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/136721/IOP_0918_01_R4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lane, R. D. y Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2) 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- La Vanguardia. (29 de diciembre de 2020). Los españoles son los más felices de Europa, el continente más pesimista. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20201229/6155148/espanoles-son-mas-felices-europa-continente-mas-pesimista.html>
- Lawrence, N. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. (7th ed.). The United States of America: Pearson.

- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Uranos.
- Mendoza, D. (2020). *Salud percibida y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Psicología. Lima, Perú). https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18358/Mendoza_Huam%c3%a1n_Salud_percibida_regulaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Consulta: 05 de noviembre de 2021].
- Merino, M. Privado, J. y Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2) 109-115. https://www.researchgate.net/publication/282894269_Validacion_mexicana_de_la_Escala_de_Funcionamiento_Psicologico_Positivo_Perspectivas_en_torno_al_estudio_del_bienestar_y_su_medida
- Moyano, D. E., Flores, M.E., & Soromaa, H. (2011). Fiabilidad y validez de constructo del test munsh para medir felicidad, en población de adultos mayores chilenos. *Universitas Psychologica*, 10(2) 567-580. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/486>
- Muñoz, C. (2011). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Pearson.
- Oishi, S., Diener, E. y Lucas, R. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4) 346-360. https://www.researchgate.net/publication/239544457_The_Optimum_Level_of_Well-being_Can_People_Be_Too_Happy
- Organización de las Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Parrott, W. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. En D. M. Wegner, & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control*. Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.
- Ramírez, R. (2007). *La felicidad como medida del buen vivir en Ecuador: Entre la materialidad y la subjetividad*. Ecuador. <https://www.flacsoandes.edu.ec/agora/la-felicidad-como-medida-del-buen-vivir-en-ecuador-entre-la-materialidad-y-la-subjetividad>

- Ryan, R., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3) 202-204. https://www.researchgate.net/publication/232843315_Wellness_as_healthy_functioning_or_wellness_as_happiness_The_importance_of_eudaimonic_thinking_response_to_the_Kashdan_et_al_and_Waterman_discussion
- Sánchez, H. Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-07914. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and emotional repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (dir.). *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman M. E. (2004). *Aprende Optimismo*. Barcelona: Debolsillo.
- Sustainable Development Solutions Network. (2021). *In a Lamentable Year, Finland Again is the Happiest Country in the World*. <https://worldhappiness.report/blog/in-a-lamentable-year-finland-again-is-the-happiest-country-in-the-world/> [Consultation: August 3, 2021].
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J. D., Doofy, K. F. y Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509. <https://ur.booksc.eu/book/54178974/9d83c4>
- The jamovi project (2021). *Jamovi*. (Version 2.2) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development, *Jstor*, 59(2-3) 25-52. https://www.researchgate.net/publication/15215405_Emotion_Regulation_A_The_me_in_Search_of_Definition
- Triola, M. (2018). *Estadística*. (12ª ed.). México: Pearson Educación.
- United Nations Children's Fund. (s.f.). *The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth*. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth> [Consultation: August 25, 2021].
- Vargas, K., y Callata, Z. (2019). La felicidad en tiempos de pandemia y educación virtual: un estudio en universitarios del Altiplano. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 12(4), 111-119.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v12n2/2219-7168-comunica-12-02-111.pdf>

Veenhoven, R. (1998). La utilidad de la felicidad. *Investigación de indicadores sociales*, 20, 333-354. https://www.academia.edu/2975660/La_utilidad_de_la_felicidad

World Health Organization. (2020). *Archived: WHO Timeline -COVID-19*. <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19> [Consultation: September 7, 2021].

World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> [Consultation: September 2, 2021].

World Health Organization. (2020). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey*. <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey> [Consultation: August 27, 2021].

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

Título: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Tipo de investigación
¿Cuál es la relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022?	Determinar la relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.	Existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho 2022.	<p>Regulación cognitiva de las emociones</p> <p>Tal como señala Garnefski et al. (2001), la regulación cognitiva de las emociones se refiere a la forma consciente y cognitiva que la persona emplea para manejar adecuadamente toda aquella información que resulta excitante.</p> <p>De acuerdo con Domínguez y Medrano (2016), los factores son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoculpa. • Aceptación. • Rumiación. • Focalización Positiva. • Refocalización en los Planes. • Reinterpretación Positiva. • Poner en Perspectiva. • Catastrofización. • Culpar a otros. 	<p>Tal como señala Sánchez et al. (2018), el propósito de un estudio puede ser básico o aplicado. De esta manera, la presente investigación es de tipo aplicada, dado que surge a partir de aportes teóricos los cuales fueron sometidos a prueba con la finalidad de probar teorías y brindar soluciones prácticas (Baas, 2012; Hernández, et al, 2017; Lawrence, 2014; Muñoz, 2011).</p> <p>Alcance</p> <p>La presente investigación es correlacional pues tiene por finalidad establecer el grado de relación entre dos variables (Hernández y Mendoza, 2018).</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>En cuanto a su tipo de diseño, este fue descriptivo correlacional; descriptivo porque se buscó medir el nivel que presentó cada una de las variables estudiadas (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2014); y, por otro lado, es correlacional, pues se orientó a conocer la relación entre las variables que son objeto de investigación (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2014). Finalmente, es transversal porque la recolección de cada uno de los datos se llevó a cabo en un único momento (Hernández y Mendoza, 2018; Hernández et al., 2017).</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cuál es el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?	Identificar el nivel de la regulación cognitiva de las emociones en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.			
¿Cuál es el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?	Identificar el nivel de felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.		<p>Felicidad</p> <p>De acuerdo con Alarcón (2006) la felicidad es un estado afectivo que una persona experimenta subjetivamente de manera satisfactoria y plena en posesión de un bien anhelado.</p> <p>Respecto a sus factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factor 1. Sentido Positivo de la Vida. • Factor 2. Satisfacción con la Vida. • Factor 3. Realización Personal. • Factor 4. Alegría de vivir. 	

¿Cuál es la relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022?	Establecer la relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho, 2022.	Existe relación entre los factores de la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional Huacho 2022.
--	--	--

Población y muestra

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) la población viene a ser todo el conjunto de casos que cumplen con una serie de características para una determinada investigación. En ese sentido, en el semestre 2021-I, la Facultad de Educación contaba con 1823 estudiantes matriculados.

Por último, el tipo de muestro utilizado es no probabilístico, dado que la selección de los casos no se realiza aleatoriamente, sino más bien porque la muestra cumple con las características relacionadas a la investigación (Hernández, et al., 2017). De esta manera, la muestra no probabilística estará constituida por 91 estudiantes de la Facultad de Educación.

Técnica de recolección de datos

De acuerdo con Coolican (2014) la técnica empleada es la encuesta pues está orientada a requerir información a un grupo relativamente grande de personas.

De acuerdo conl tiempo de pandemia por la COVID-19 que nos encontramos, esta se llevó de manera virtual, a través del Google formulario, el cual se aplicó a los estudiantes con la autorización de la institución.

Instrumento de recolección

- Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).
 - Escala de Felicidad de Lima.
-

Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema

Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), pp. 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
 - Bass, M. Barceló, M. y Herrera, G. (2012). *Metodología de la investigación*. Pearson.
 - Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology*. (6th Ed.). Psychology Press.
 - Domínguez, S., & Medrano, L. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 53-67. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a06.pdf>
 - Garnefski, N., Kraaij, V., y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, pp. 1311-1327. <https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/access/item%3A2857687/view>
 - Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
 - Hernández, R. Méndez, S. Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. (1^a ed.). McGraw-Hill.
 - Lawrence, N. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. (7th ed.). Pearson.
 - Muñoz, C. (2011). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Pearson.
 - Sánchez, H. Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-07914. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
-

Anexo B. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros, LENIN RIVERA CAPCHA Y LESLIE CATHERINE PALMA MARQUEZ, investigadores del presente trabajo de investigación: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022; cuyo objetivo es determinar si existe relación entre la regulación cognitiva de las emociones y la felicidad en tiempos de la COVID-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.

La aplicación de los instrumentos comprende los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva.
- Escala de Felicidad de Lima

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasiona ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar libre, anónima y voluntariamente en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y apellidos

Participante

Fecha y hora

Nombres y apellidos

Investigador

Fecha y hora

Anexo C. Instrumentos de Medición

Instrumento 1

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN COGNITIVA DE LAS EMOCIONES (CERQ)

Consigna: Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros. Cada persona responde de una forma característica y propia antes estas situaciones.

Instrucciones: Por favor lea atentamente y marque con un aspa (X) la opción que mejor indique su grado de acuerdo o desacuerdo con cada oración. No existen respuestas buenas ni malas por lo que le pedimos que sea sincero(a).

1. Nunca.
2. Casi nunca.
3. A veces/algunas veces.
4. Casi siempre.
5. Siempre.

Cuestionario

	Nunca	Casi nunca	A veces/Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Siento que soy el único que tengo la culpa.					
2. Siento que soy el único responsable de lo que ha pasado.					
3. Pienso sobre los errores que he cometido durante la pandemia.					
4. Pienso que básicamente la causa de lo ocurrido se debe a mí.					
5. Pienso que tengo que aceptar los cambios que han ocurrido tras el inicio de la pandemia.					
6. Pienso que tengo que aceptar la situación.					
7. Pienso que no puedo cambiar nada de esto.					
8. Pienso que debo aprender a vivir con esto.					
9. A menudo reflexiono sobre cómo me siento a causa de esta pandemia.					
10. Estoy preocupado por aquello que pienso y siento sobre lo que ha ocurrido.					
11. Quiero comprender porque me siento de esta manera a raíz de lo que ha ocurrido.					
12. Pienso demasiado sobre los sentimientos que me causó esa situación.					
13. Pienso en las cosas más bonitas que he experimentado.					

14. Pienso en cosas agradables que no tienen nada que ver con la pandemia.					
15. Pienso en algo agradable en vez de en aquello que ha ocurrido.					
16. Pienso en experiencias agradables.					
17. Pienso en aquello que puedo hacer mejor.					
18. Pienso sobre cómo puedo afrontar mejor esta pandemia.					
19. Pienso en cómo puedo cambiar la situación.					
20. Pienso un plan para tratar de hacerlo mejor.					
21. Pienso que yo puedo aprender algo de esta situación.					
22. Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte como resultado de lo ocurrido.					
23. Pienso que esta pandemia también tiene un lado positivo.					
24. Busco el lado positivo del problema.					
25. Pienso que esta pandemia podría haber sido mucho peor.					
26. Pienso que otras personas están pasando peores experiencias.					
27. Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras circunstancias igual de difíciles.					
28. Me digo que hay cosas peores en la vida.					
29. A menudo pienso que mis experiencias son mucho peores a los que otros han vivido.					
30. Continuamente pienso sobre cuán terrible es lo que he vivido.					
31. A menudo pienso que lo que he vivido es lo peor que puede ocurrirle a una persona.					
32. Continuamente pienso que esta pandemia ha sido horrible.					
33. Siento que otros son los culpables de este asunto.					
34. Siento que otros son responsables por lo que ha ocurrido.					
35. Pienso en los errores que otros han cometido durante esta pandemia.					
36. Siento que básicamente la causa de esto corresponde a otros.					

Instrumento 2

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Introducción

Este cuestionario contiene una serie de preguntas cortas que permiten hacer una descripción de tu felicidad. Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las interrogantes que aparecen a continuación es verdadera. Hay cinco respuestas por cada pregunta.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. Desacuerdo.
3. Ni acuerdo/ni desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

Instrucciones

Lee cada una de las preguntas y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo/ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. A pesar de las restricciones sanitarias, mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. A pesar de la cuarentena, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10. En esta pandemia, me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Pienso que es maravilloso vivir a pesar de las circunstancias adversas.					

13. Por lo general, me siento bien a pesar del aislamiento social.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					
16. Durante la pandemia, no he dejado de experimentar la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un fracasado.					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado durante la pandemia.					
22. Me siento triste por como soy.					
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Durante esta pandemia, mi vida transcurre plácidamente.					
26. En estos últimos años, todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27. Siento que no me falta nada.					

Anexo D. Autorización para la aplicación de cuestionarios.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA
 (Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DECANATO

FOLIO

01

Huacho, marzo 24 del 2022

OFICIO N° 0250-2022-D-FE

Señorita.

LESLIE CATHERINE PALMA MARQUEZpalmamarquez51@gmail.com**Presente.-**

**ASUNTO : APLICACIÓN VIRTUAL DE 02 CUESTIONARIOS PARA LOS ESTUDIANTES
 CORRESPONDIENTE A LA FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**Referencia : Expediente N° 011278- SOLICITO PERMISO PARA APLICACION DE 02
 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS-**

De mi distinguida consideración:

Es honroso dirigirme a su Despacho para saludarla cordialmente y habiendo recepcionado el documento de la referencia donde solicita permiso para aplicación de 02 instrumentos de recolección de datos en los estudiantes de la Facultad de Educación.

Este Despacho autoriza la ejecución de la aplicación virtual de 02 cuestionarios para los estudiantes correspondiente a la Facultad de Educación, los mismo que servirán para la investigación a fin de obtener su Título Profesional en Psicología en la Universidad Continental, Sede Huancayo.

Sin otro en particular aprovecho la oportunidad para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



UNIV. NAC. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
 FACULTAD DE EDUCACIÓN

Dr. MELCHOR E. ESCUDERO ESCUDERO
 DECANO DE L.C.F.E.

Asimismo, declaro conocer la Directiva N° 001-2020-UPyR (R.R. 0001-2020-UNJFSC) sobre Uso del Servicio de Correo Institucional y las Disposiciones dadas sobre Envío Virtual, Recepción y Trámites de Documentos; por lo que **AUTORIZO** se me NOTIFIQUE o remita cualquier información sobre el documento/expediente al correo electrónico institucional feduccion@unjfsc.edu.pe comprometiéndome a revisar diariamente el contenido de la bandejas de entrada de dicho correo institucional y en el acto enviar la CONFIRMACIÓN de RECIBIDO CONFORME.

Cc.: Archivo.
 MEEE/emrg

Anexo E. Aprobación del proyecto de investigación por el Comité de Ética.



Universidad
Continental

Huancayo, 04 de abril de 2022

OFICIO N° 138-2021-CE-FH-UC

Señor(a):

LENIN RIVERA CAPCHA

LESLIE CATHERINE PALMA MARQUEZ

Presente-

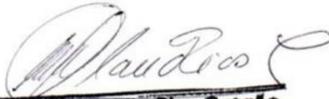
EXP. 138- 2021

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“REGULACIÓN COGNITIVA DE LAS EMOCIONES Y FELICIDAD EN TIEMPOS DE LA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUACHO, 2022”** ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,




Claudia Rios Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

Anexo F. Certificados de validez de contenido.

Juez experto 1.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombres y apellidos del juez validador	: Carlos Alberto Gutiérrez Bravo.
Documento nacional de identidad	: 15616035.
Colegiatura	: 0215616035.
Título de investigación	: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento	: Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).
Autor del instrumento	: Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).
Adaptación	: Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad	: Ciencias Histórico Sociales.
Área de desempeño laboral	: Docente universitario – UNJFSC.


 M(c) Carlos Alberto Gutiérrez Bravo
 DOCENTE
 DNI: 15616035.
 COLEGIATURA: 0215616035.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador : Carlos Alberto Gutiérrez Bravo.
Documento nacional de identidad : 15616035.
Colegiatura : 0215616035.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Escala de Felicidad de Lima.
Autor del instrumento : Reynaldo Alarcón.
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Ciencias Histórico Sociales.
Área de desempeño laboral : Docente universitario – UNJFSC.



M(a) Carlos Alberto Gutiérrez Bravo
DOCENTE

DNI: 15616035.
COLEGIATURA: 0215616035.

Juez experto 2.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombres y apellidos del juez validador : Luis Fernando Rodríguez Julca.
Documento nacional de identidad : 09924786.
Colegiatura : 13824.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).
Autor del instrumento : Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Psicólogo Clínico.
Área de desempeño laboral : Psicología Clínica.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)
No procede con su aplicación ()

Luis F. Rodríguez J.
 C.Ps. P. 13824

DNI: 09924786.
COLEGIATURA: 13824.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombres y apellidos del juez validador : Luis Fernando Rodríguez Julca.
Documento nacional de identidad : 09924786.
Colegiatura : 13824.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Escala de Felicidad de Lima.
Autor del instrumento : Alarcón (2006).
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Psicólogo Clínico.
Área de desempeño laboral : Psicología Clínica.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)
No procede con su aplicación ()

Luis F. Rodríguez J.
 C.Ps. P. 13824

DNI: 09924786.
COLEGIATURA: 13824.

Juez experto 3.**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador : Neil Alan Mesías Huayhua.
Documento nacional de identidad : 07471062.
Colegiatura : 13579.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).
Autor del instrumento : Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Psicólogo Clínico.
Área de desempeño laboral : Psicología Educativa - SENATI, Sede Central.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)
No procede con su aplicación ()

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Neil Alan Mesías Huayhua', written over a horizontal line.

DNI: 07471062.
COLEGIATURA: 13579

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador : Neil Alan Mesías Huayhua.
Documento nacional de identidad : 07471062.
Colegiatura : 13579.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Escala de Felicidad de Lima.
Autor del instrumento : Alarcón (2006).
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Psicólogo Clínico.
Área de desempeño laboral : Psicología Educativa - SENATI, Sede Central.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)
No procede con su aplicación ()

DNI: 07471062.
COLEGIATURA: 13579

Juez experto 4.**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador : Enrique Eduardo Cruz Rodríguez.

Documento nacional de identidad : 06258743.

Colegiatura : 1483.

Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.

Nombre del instrumento : Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).

Autor del instrumento : Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).

Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).

Especialidad : Psicólogo Clínico.

Área de desempeño laboral : Psicología Clínica.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)

No procede con su aplicación ()

Enrique Cruz Rodríguez
Psicólogo
C.Ps.P. 1483

DNI: 06258743.
COLEGIATURA: 1483.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombres y apellidos del juez validador : Enrique Eduardo Cruz Rodríguez.

Documento nacional de identidad : 06258743.

Colegiatura : 1483.

Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.

Nombre del instrumento : Escala de Felicidad de Lima.

Autor del instrumento : Alarcón (2006).

Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).

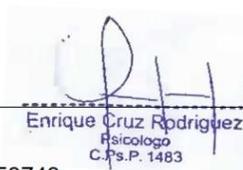
Especialidad : Psicólogo Clínico.

Área de desempeño laboral : Psicología Clínica.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)

No procede con su aplicación ()



Enrique Cruz Rodríguez
Psicólogo
C.Ps.P. 1483

DNI: 06258743.
COLEGIATURA: 1483.

Juez experto 5.**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador	: Oscar Cesar Lucas Villa.
Documento nacional de identidad	: 42229374.
Colegiatura	: 37866.
Título de investigación	: Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento	: Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ).
Autor del instrumento	: Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).
Adaptación	: Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad	: Psicólogo educativo.
Área de desempeño laboral	: Psicología Educativa – SENATI.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación	<input checked="" type="checkbox"/> (x)
No procede con su aplicación	<input type="checkbox"/> ()

DNI: 42229374.
COLEGIATURA: 37866.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nombres y apellidos del juez validador : Oscar Cesar Lucas Villa.
Documento nacional de identidad : 42229374.
Colegiatura : 37866.
Título de investigación : Regulación cognitiva de las emociones y felicidad en tiempos de la Covid-19 en estudiantes de educación de una Universidad Nacional de Huacho, 2022.
Nombre del instrumento : Escala de Felicidad de Lima.
Autor del instrumento : Alarcón (2006).
Adaptación : Lenin Rivera Capcha y Leslie Catherine Palma Marquez (2022).
Especialidad : Psicólogo educativo.
Área de desempeño laboral : Psicología Educativa – SENATI.

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO:

Procede con su aplicación (x)
No procede con su aplicación ()

DNI: 42229374.
COLEGIATURA: 37866.

37	4	3	3	1	5	5	1	5	5	1	5	1	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	3	3	3	2	2	5	5	4	5				
38	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	4				
39	5	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	5	3	1	3	1	3	2	3	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	3	5	3	5	3	5	3				
40	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	3					
41	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3				
42	1	1	5	1	5	5	1	5	4	2	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	3	2	1	2	3	5	5	5		
43	4	4	2	4	2	5	1	5	2	4	2	4	2	5	2	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	5	2	4	5	2	1	1	4	4	4	4				
44	3	3	4	4	4	4	2	4	5	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4			
45	3	3	2	5	4	5	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	5	2	3	3	3	3	3			
46	5	4	4	4	4	5	5	4	3	1	3	1	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	2	3	4	2	3	1	2	4	2	1				
47	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
48	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2			
49	3	3	3	2	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	5	3	5	1	5	1	3	2	3	4	3	3	4			
50	5	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3			
51	5	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	5	5	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4			
52	3	3	4	5	3	3	4	1	4	3	3	2	5	4	3	3	5	3	3	4	5	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	1	3	5	5	5	5			
53	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3			
54	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	5	1	5	3	2	5	2	3	3	3	3				
55	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4				
56	3	4	4	3	4	4	2	5	4	2	5	4	2	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	5				
57	3	3	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3			
58	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	5	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	5	5	4	3	3	2	1	2	3	3	3	3				
59	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5	3	5	3	3	3	3	4	5	5	5				
60	5	4	3	4	5	4	4	5	3	4	2	4	5	3	3	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	4	3	3	3	4	5	4	5	4	4	4				
61	2	2	5	3	5	4	5	5	5	1	4	2	3	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3				
62	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4			
63	3	3	2	3	3	3	4	2	1	5	1	5	3	4	3	3	2	1	3	2	3	2	3	4	3	2	1	3	4	5	5	4	3	3	4	3				
64	3	3	5	3	5	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	2	5	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	
65	4	2	4	2	5	5	5	5	3	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	3	4	5	4	5	5	4	4			
66	3	4	3	5	3	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	3	4	4	5	5			
67	3	3	4	3	4	4	1	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	3	5	2	3	4	3	4	3	4	4			
68	3	2	3	4	4	4	2	5	3	3	3	3	5	5	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3			
69	2	1	4	2	4	5	1	5	5	1	5	1	5	5	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	1	1	3	1				
70	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4				
71	3	2	4	2	4	4	2	5	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4			
72	3	4	3	5	3	4	3	4	4	3	3	2	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	5	3	5	5	4	4			
73	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4				
74	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4				
75	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
76	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	3	2	5	4	5	4	3	5	4	3	3	3	3	3			
77	3	3	4	3	3	5	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2			
78	4	3	5	3	5	5	3	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
79	3	2	5	3	4	5	2	4	3	2	5	2	5	3	4	5	5	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3		
80	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
81	3	3	4	5	5	5	3	4	4	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1		
82	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
83	3	5	3	5	5	5	3	4	2	4	2	3	5	5	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	1	1	2	2	2			
84	3	3	4	4	2	5	1	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	
85	3	3	3	3	3	5	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3
86	3	3	3	5	5	5	3	5	5	2	5	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	
87	4	3	3	5	5	4	3	3	4	2	3	3	1	1	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5		
88	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4		
89	3	3	2	3	4	5	3	2	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	5														

Variable 2: Felicidad

ID	fpp1	fpp2	fpp3	fpp4	fpp5	fpp6	fpp7	fpp8	fpp9	fpp10	fpp11	fpp12	fpp13	fpp14	fpp15	fpp16	fpp17	fpp18	fpp19	fpp20	fpp21	fpp22	fpp23	fpp24	fpp25	fpp26	fpp27	
1	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	1	2	2	3	
2	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	2	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	
3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	
4	2	4	3	3	3	3	4	5	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	5	1	
5	4	3	4	5	4	5	3	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3	5	4	4	3	5	
6	4	5	5	5	4	4	4	5	2	2	4	4	2	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	1	5	1
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	
8	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	5	2
9	3	5	4	4	5	4	5	3	3	3	5	3	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	
10	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	2	
11	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
12	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
13	2	2	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	
14	4	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	
16	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	
17	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1
18	1	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	
19	5	5	4	5	3	4	5	4	1	4	5	5	5	5	4	4	4	1	1	1	4	5	5	4	3	5	1	
20	5	5	3	3	3	5	5	5	2	3	5	5	1	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	2	3	5	3	
21	5	5	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	2	4	3	2	4	5	4	2	4	4	4	2	2	
22	3	4	3	4	4	4	5	3	2	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	
23	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	5	1	1	3	3	3	5	4	2	2	5	5	1	4	
24	4	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	5	5	4	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	
25	4	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	
26	2	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	
27	4	4	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5	5	1	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	2	
28	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	5	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	
29	4	5	4	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
30	4	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	2	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	3	
31	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	
32	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3
33	4	5	3	4	4	4	5	2	4	4	3	4	3	2	3	1	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	
34	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	
35	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	
36	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	

37	3	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	
38	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	5	3	2	4	3
39	1	3	1	3	1	3	5	1	3	1	3	1	3	5	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	4
40	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	5	3	4	5	5	5	5	4	3	5	3	3	3
41	4	5	3	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5
42	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	5	1	3	2	1	1	3	3	3	2	2	1	2	1
43	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2
44	4	5	4	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4	3	5
45	4	5	2	4	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	3	3	5
46	4	5	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
47	3	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3
48	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4
49	3	2	2	4	1	1	5	3	1	3	1	3	2	5	3	2	2	2	2	3	4	2	1	3	3	4
50	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
51	3	5	3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	5	5	3	3	5
52	3	4	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4
53	4	5	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3
54	3	3	1	2	3	3	4	3	1	2	2	5	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	3	3	1
55	4	5	4	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
57	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
58	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
59	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	4
60	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	5	5	3	4	4
61	3	4	3	3	1	3	4	4	1	2	3	4	4	4	2	4	4	3	5	5	2	4	4	3	3	4
62	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	4	2	3	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5
63	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	5	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	4	3
64	3	3	3	5	3	5	4	2	5	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	2	5
65	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	3
66	4	4	2	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4
67	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4
68	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5
69	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
70	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5
71	2	5	3	3	2	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	3	3	4	4	4	4	3
72	4	3	2	4	3	4	4	1	2	2	4	5	3	5	4	5	3	4	5	4	4	3	3	4	3	3
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
74	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4
75	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
76	3	4	2	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5
77	5	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	5
79	4	5	4	4	1	5	5	1	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	1	5	5	4	2	5
80	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
81	5	5	3	5	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3
82	3	5	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3
83	5	4	2	1	1	2	4	4	1	2	2	4	4	4	2	4	4	4	5	1	5	4	2	4	5	1
84	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
85	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3
86	3	4	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	3
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
88	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
89	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	5	3	4	5	3	3	4
90	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	3	4
91	1	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5