

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Paola Gabriela Canales Lazo
Leticia Aldana Merma Torres

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Milagros Francis Rodas Málaga
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 17 de Setiembre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Autores:

1. Paola Gabriela Canales Lazo – EAP. Psicología
2. Leticia Aldana Merma Torres – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI ☒ NO ☐
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 15 SI ☒ NO ☐
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI ☐ NO ☒

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Dedicatorias:

A mis padres, por cada palabra de aliento, cada sacrificio silencioso y cada abrazo que me sostuvo cuando las fuerzas flaqueaban. Gracias por enseñarme, más con el ejemplo que con las palabras, que la constancia y el amor son capaces de construir cualquier sueño. Todo lo que soy, lo soy por ustedes. A mi hija Alessia, mi razón de ser, porque cada día que avancé en este camino fue pensando en el futuro que quiero construir contigo y para ti. Eres mi inspiración más pura, mi fuerza más real y el motivo más hermoso para nunca rendirme.

Paola Canales

A mis padres, Eusebio y Silvia, pilares fundamentales en mi vida, por acompañarme con amor, sabiduría y una confianza inquebrantable en cada etapa de este camino, su apoyo constante ha sido la base sobre la cual he construido cada logro. A mi hermano Aldair, por enseñarme, con su ejemplo, el valor de la perseverancia y la humildad. A Blacks, mi fiel compañero, cuya presencia tranquila y mirada llena de ternura me ofrecieron consuelo y calma en los momentos más desafiantes. Con ustedes, todo es mejor.

Leticia Merma

Agradecimientos

A Dios, por darme la fuerza, la sabiduría y la paz necesarias para culminar este camino. A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser el pilar fundamental en mi vida. A nuestra asesora, por su guía, paciencia y compromiso en cada etapa de este trabajo. A los docentes de la universidad, por compartir su conocimiento y por marcar mi formación con dedicación y entrega. A mi amiga Leti por siempre impulsarme a seguir adelante y poder culminar juntas esta linda etapa inmemorable.

Paola Canales

A Dios y a la vida, por darme la oportunidad de gozar de salud y el desarrollo adecuado de mis capacidades para cumplir con cada meta trazada. A mi familia por celebrar mis éxitos y sostenerme en los momentos difíciles. A mi asesora Mg. Milagros Rodas, por su paciencia durante este proceso, a la Universidad Continental y docentes, por cada enseñanza y experiencia vivida dentro de sus instalaciones. Finalmente, a mi compañera y amiga Pao, por su cálida amistad y compromiso para llevar a cabo esta investigación.

Leticia Merma

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada en Arequipa. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo básico y con un alcance descriptivo-correlacional, y se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La muestra estuvo conformada por 397 estudiantes seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Los resultados mostraron una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, lo que permitió aceptar la hipótesis planteada. Se encontró que el nivel predominante de regulación emocional fue medio en el 52,6% de los estudiantes, mientras que el bienestar psicológico predominante fue moderado en el 49,9%. Esto indica que quienes manejan mejor sus emociones tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico. En la comparación por tipo de estudiante, tanto locales como foráneos mostraron niveles medios de regulación emocional (29,0% y 23,7%, respectivamente). Sin embargo, en cuanto al bienestar psicológico, el 31,0% de los estudiantes locales presentó un nivel moderado, mientras que el 19,6% de los foráneos alcanzó un nivel alto. Este hallazgo sugiere que el proceso de adaptación a un nuevo entorno puede favorecer el desarrollo de mayores recursos emocionales y personales en los estudiantes foráneos. Finalmente, se identificó que la regulación emocional se relaciona significativamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico, reforzando la importancia de fomentar habilidades emocionales para mejorar la calidad de vida estudiantil.

Palabras clave: *regulación emocional, bienestar psicológico, estudiantes.*

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between emotional regulation and psychological well-being in psychology students at a private university in Arequipa. A basic, quantitative approach with a descriptive-correlational scope was used, and two validated instruments were applied: the Gross Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Ryff Psychological Well-Being Scale. The sample consisted of 397 students selected through convenience sampling. The results showed a significant relationship between emotional regulation and psychological well-being, which supported the proposed hypothesis. The predominant level of emotional regulation was medium in 52.6% of the students, while the predominant psychological well-being was moderate in 49.9%. This indicates that those who manage their emotions better tend to experience greater psychological well-being. When compared by student type, both local and foreign students showed average levels of emotional regulation (29.0% and 23.7%, respectively). However, regarding psychological well-being, 31.0% of local students had a moderate level, while 19.6% of non-local students reached a high level. This finding suggests that the process of adapting to a new environment may favor the development of greater emotional and personal resources in non-local students. Finally, emotional regulation was found to be significantly related to all dimensions of psychological well-being, reinforcing the importance of fostering emotional skills to improve student quality of life.

Keywords: *emotional regulation, psychological well-being, students.*

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
Planteamiento del Problema.....	1
Descripción de la Problemática.....	1
Formulación del Problema.....	4
Problema General.....	4
Problemas Específicos	4
Objetivos	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	5
Justificación de la Investigación.....	5
Justificación Teórica.....	5
Justificación Práctica.....	6
Justificación Metodológica.....	8
Formulación de las Hipótesis	8
Hipótesis General.....	8
Hipótesis Específicas.....	8
Variables, Definición Conceptual y Operacional de las Variables.....	9

Regulación Emocional.....	9
Definición Conceptual.....	9
Definición Operacional.....	9
Bienestar Psicológico.....	9
Definición Conceptual.....	9
Definición Operacional.....	10
Matriz de Operacionalización.....	10
CAPÍTULO II.....	14
Marco Teórico.....	14
Antecedentes de la Investigación.....	14
Antecedentes Internacionales.....	14
Antecedentes Nacionales.....	15
Antecedentes Locales.....	17
Bases Teóricas.....	18
Definición de Términos Básicos.....	27
CAPÍTULO III.....	28
Metodología.....	28
Método, Enfoque, Diseño, Tipo y Alcance de Investigación.....	28
Método de la Investigación.....	28
Enfoque de la Investigación.....	28
Diseño de la investigación.....	28
Tipo y Alcance de la Investigación.....	28
Diseño Muestral.....	29
Población.....	29
Muestra.....	30

Tipo de Muestra.....	32
Criterios de Inclusión y Exclusión de la Muestra.....	33
Técnicas de Recolección y Análisis de Información.....	33
Instrumentos de Recolección de Datos.....	33
Cuestionario de Regulación Emocional de Gross - ERQ.....	33
Validez.....	34
Confiabilidad.....	34
Importancia del Uso del Instrumento.....	34
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	35
Validez.....	36
Confiabilidad.....	37
Importancia del Uso del Instrumento.....	37
Procedimiento de Recolección de Datos.....	37
Aspectos Éticos.....	38
CAPÍTULO IV.....	39
Resultados y Discusión.....	39
Resultados de la Estadística Descriptiva.....	39
Resultado de la Estadística Inferencial.....	40
Prueba de Normalidad.....	40
Evaluación de la Hipótesis General.....	41
Evaluación de las Hipótesis Específicas.....	44
Prueba de Hipótesis Específica 1.....	44
Prueba de Hipótesis Específica 2.....	45
Prueba de Hipótesis Específica 3.....	47
Prueba de Hipótesis Específica 4.....	51

Discusión.....	57
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	69
LIMITACIONES.....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables.....	11
Tabla 2. Distribución de la muestra según el ciclo académico.....	31
Tabla 3. Datos sociodemográficos de la muestra.....	39
Tabla 4. Resultados de las Pruebas de Normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk.....	40
Tabla 5. Correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	41
Tabla 6. Resultados de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	42
Tabla 7. Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	44
Tabla 8. Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	46
Tabla 9. Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	48
Tabla 10. Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	50
Tabla 11. Relación entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	52
Tabla 12. Resultados de la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la muestra según el ciclo académico.....	32
Figura 2. Datos sociodemográficos de la muestra.....	39
Figura 3. Resultados de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	43
Figura 4. Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	45
Figura 5. Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	47
Figura 6. Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025	49
Figura 7. Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025.....	51

Introducción

Hoy en día, la salud mental se ha convertido en un asunto de gran importancia dentro de la sociedad, especialmente en jóvenes estudiantes de psicología, es por ello que, Paredes y Hacha (2020) mencionan que los estudiantes de psicología suelen mostrar sensibilidad y conciencia social, pero también enfrentan dificultades emocionales y académicas propias de su etapa de madurez, aunque el ingreso a la universidad es visto como algo positivo, conlleva retos como adaptarse a nuevas relaciones interpersonales, presiones sociales y exigencias académicas. Si estos desafíos no se manejan adecuadamente, pueden afectar su bienestar, reflejándose en bajo rendimiento, ausencias frecuentes e incluso el abandono de la carrera.

Dentro de la salud mental, se sostiene mucho sobre la regulación emocional, que es una de nuestras variables, la cual está comprometida con varias deficiencias psicológicas, por ejemplo, se da como respuesta al poco control emocional llevando a perder los impulsos, deterioro de la imagen personal y dificultades para la relación consigo mismo. De igual forma, la relevancia de la regulación emocional yace a corto plazo, puesto que, imposibilita a la persona en el desenvolvimiento en su vida cotidiana y a largo plazo, puede producir problemas de ámbito psicológico mucho más complicados como trastornos o patologías mayores (Linehan, 2020).

Según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), reconocida por su liderazgo en temas de salud a nivel internacional, se calcula que alrededor de mil millones de personas a nivel global presentan algún tipo de trastorno mental, afectando a cerca del 14% de la población joven.

Al abordar nuestra segunda variable, Cuba et al. (2023) señalan que el bienestar psicológico es un elemento esencial para la salud, el cual se manifiesta en las distintas acciones que realiza una persona. Por ello, es fundamental reconocer que cuando alguien se

siente bien consigo mismo, tiende a ser más productivo, sociable, accesible y creativo, lo que genera un impacto positivo en los entornos en los que participa.

En nuestro país, Perú, las universidades avaladas por la “Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria” entidad encargada principalmente de asegurar que las universidades del país ofrezcan una educación de alto nivel para que funcionen de manera clara y responsable, también promueven el bienestar psicológico y una cultura pacífica (Cuba et al., 2023)

Mencionado lo anterior, se revisó antecedentes con variables similares a las de esta investigación, se evidenció una falta de estudios realizados específicamente en la ciudad de Arequipa. Sin embargo, se logró identificar investigaciones a nivel nacional, como la de Montero (2023), quien sostiene que cuando los universitarios presentan más regulación tienden a poseer un mayor bienestar psicológico. Este resultado cuenta con el respaldo de Oscategui y Sovero (2023), quienes destacan una conexión significativa entre ambas variables. Del mismo modo, se reconoce que la gestión de las emociones tiene un impacto directo en el bienestar de los estudiantes en diversas áreas.

Como respuesta a las problemáticas anteriormente señaladas, esta investigación tiene como objetivo principal analizar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada ubicada en Arequipa. Además, se busca identificar los niveles predominantes de ambas variables en la población estudiantil, así como compararlos entre estudiantes locales y foráneos. Finalmente, se pretende examinar cómo se relaciona la regulación emocional con las distintas dimensiones del bienestar psicológico en estos dos grupos de estudiantes de la carrera de Psicología durante el año 2025.

La factibilidad de este estudio se respalda en diversos factores fundamentales, en primer lugar, se cuenta con acceso a una población universitaria que representa un grupo

adecuado y pertinente para el estudio, además, se dispone de instrumentos validados y confiables que permitirán una medición precisa de las variables relacionadas con la regulación emocional y el bienestar psicológico. No obstante, existe un respaldo teórico, ya que investigaciones previas, tanto a nivel local, nacional como internacional, puesto que, estos temas han sido tratados en investigaciones previas, no necesariamente con las mismas variables, pero sí incluyendo al menos una de ellas, en lo que posibilita en la mayoría de nuestros objetivos, la comparación y el análisis de similitudes o diferencias entre los hallazgos anteriores y los que se obtendrán en este estudio.

El presente trabajo está estructurado en seis capítulos. El primero aborda el planteamiento del problema, así como los objetivos, la justificación, la hipótesis y la descripción de las variables analizadas. El segundo capítulo presenta los antecedentes del estudio, el marco teórico y la definición de los términos fundamentales. El tercer capítulo detalla la metodología utilizada, incluyendo el método, enfoque, diseño, tipo, alcance, características de la muestra, técnicas empleadas, procedimientos de recolección de datos y consideraciones éticas. En el cuarto capítulo, se presentan los resultados, utilizando análisis estadísticos tanto descriptivos como inferenciales, apoyados en tablas. El capítulo cinco se centra en el análisis e interpretación de los resultados obtenidos. Finalmente, el capítulo seis expone las conclusiones derivadas de la investigación, junto con las recomendaciones correspondientes.

Capítulo I. Planteamiento del Problema

Descripción de la Problemática

La pandemia ha sido el principal causante de múltiples problemáticas a nivel emocional, tales como niveles altos de estrés, depresión y ansiedad, ya que las personas en esta circunstancia tuvieron que adaptarse, cambiando su estilo de vida e incluyendo hábitos nuevos. Para entrar en contexto respecto a la regulación emocional, puede llevarse a cabo de manera positiva o negativa, ajustando su intensidad hacia arriba o hacia abajo según las necesidades individuales (Gross & Thompson, 2006).

Por ello, por lo que esta investigación resulta importante, debido a que diversas investigaciones señalan que a las personas que se les hace más difícil regular sus emociones, pueden tener más malestares, lo que los hace más débiles a presentar alguna patología, esto puede ser por el tipo de estrategia que usan o por alguna otra complicación (Hervás, 2011). Además, se pueden regular las emociones antes o después de la situación que las desencadenó (Westerlund & Santtila, 2018).

En lo que concierne a la vida universitaria, esta representa una etapa de importantes transformaciones en la vida de las personas, marcando una transición de la adolescencia a la adultez y conllevando un mayor peso de toma de juicio, que puede ser académica y económica. Durante esta etapa, la juventud, no solo avanza de la educación básica a la superior, sino que también se introducen en el mundo laboral. Este proceso demanda una amplia variedad de competencias, así como iniciativa, flexibilidad, determinación y la competencia de poder crear relaciones adecuadas con el entorno. Además, se enfrentan a conflictos psicológicos, como la disputa entre la codependencia y economía familiar, y la

búsqueda de autosuficiencia, así como la necesidad de gestionar sus ocupaciones de manera efectiva.

A menudo, deben aceptar realidades que pueden resultar frustrantes o problemáticas, mientras potencian sus recursos para adaptarse a un entorno en sociedad que está en constante cambio y muy productiva. En este contexto, es fundamental desarrollar un adecuado bienestar psicológico (Arriaga, 2018).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020), en un estudio realizado en 55 países, expuso un alza del 24% en los casos de ansiedad y del 15% en los de depresión. Estos cambios constantes han tenido una repercusión negativa en el bienestar general de las personas y han deteriorado sus aptitudes de resiliencia frente a situaciones difíciles. Además, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) destaca que promover la salud psicológica y emocional es clave para prevenir trastornos mentales, ya que está estrechamente relacionada con el mantenimiento de una salud mental equilibrada. Las afecciones mentales, por su parte, constituyen un factor importante en el aumento de la carga global de enfermedades.

También, el Ministerio de Salud [MINSA] (2020), informa que el 82.3% de los individuos que utilizan elementos de respaldo emocional a raíz de permanecer en el confinamiento experimentan niveles elevados de estrés. Además, un 12% presentan trastornos relacionados con la depresión y la ansiedad, mientras que el 14.4% de los jóvenes de entre 18 y 25 años se enfrentan a desafíos de índole psicológico.

A partir de lo expuesto, se entiende que las personas tienden a buscar mecanismos para gestionar sus emociones. En este sentido, McRae y Gross (2020) explican que la regulación emocional se refiere al control que los individuos ejercen sobre sus emociones, las cuales suelen manifestarse por un periodo determinado, dependiendo del contexto en el que

se desarrollen. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2021) menciona que, para los estudiantes, es importante la regulación emocional, ya que la consideran una habilidad socioemocional muy relacionada al ámbito de la salud física y mental.

En el contexto particular de los estudiantes que provienen de otras localidades, el proceso de adaptación conlleva una serie de transformaciones importantes, además de ajustarse a las nuevas exigencias académicas, deben enfrentar simultáneamente diversos cambios socioculturales derivados de su nueva residencia. También, Cedeño y Martínez (2021) señalan que entre los cambios más significativos se encuentran la necesidad de ajustarse a nuevos patrones alimenticios, modificar las rutinas de estudio, enfrentar situaciones económicas distintas, adaptarse a nuevas relaciones interpersonales, organizar mejor el tiempo y, en algunos casos, asumir responsabilidades que antes eran compartidas con la familia. Todos estos factores aumentan el nivel de estrés percibido y pueden dificultar el proceso de adaptación tanto en el entorno académico como en el social.

De igual forma, Borger y Morote (2021) refieren que existen múltiples posibilidades que afectan la productividad educativa de los universitarios, destacando que el bienestar psicológico se encuentra entre los más relevantes. Los síntomas ansiosos, depresivos y estresores afectan negativamente el bienestar psicológico, incluso han sido una constante en el ámbito académico desde hace muchos años, especialmente entre los estudiantes universitarios (Calixto & Ramírez, 2022).

Se puede corroborar que, en el sur del Perú, específicamente en Arequipa, Moquegua y Puno, la salud mental en estudiantes universitarios está deteriorada, ya que Caldas y Lumbré (2023) mencionan que, tanto hombres como mujeres, presentan depresión, ansiedad y estrés, por ende, los hace propensos a presentar psicopatologías.

Tomando en cuenta lo expuesto previamente, esta investigación busca analizar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, dado que el fortalecimiento de estas dos variables es fundamental en la formación de los estudiantes de psicología. Esto se debe a que están en proceso de adquirir conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitirán desempeñarse de manera efectiva en su futura labor profesional.

Formulación del Problema

Problema General

¿Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?

Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?

¿Qué nivel predomina en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?

¿De qué manera varían los niveles predominantes de regulación emocional y bienestar psicológico entre estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025?

¿Cómo se relaciona la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Objetivos Específicos

Identificar el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Detallar el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Indicar el nivel predominante de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025

Señalar la relación entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Justificación de la Investigación

Justificación Teórica

A nivel teórico, ya que se basó en la recopilación de datos relevantes que explican la variable de importancia y pueden refutar los hallazgos encontrados en estudios previos y contrastar las teorías existentes, dando así mayor coherencia a estas últimas (Hernandez & Mendoza, 2021). De igual forma, es importante verificar la relación existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, ya que, últimamente, los jóvenes asistentes a la universidad pueden percibir emociones que no se esperan, lo cual les puede generar sensaciones de incomodidad como lo son las de ansiedad o depresión (Caguana, 2023).

Además, el estudio permite contrastar los hallazgos locales con teorías consolidadas sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico, fortaleciendo el marco conceptual y adaptándolo al contexto sociocultural de jóvenes latinoamericanos. Este aporte resulta

relevante porque los factores culturales influyen en la forma en que los individuos expresan y regulan sus emociones. De este modo, la investigación no solo respalda teorías previas, sino que también genera evidencia empírica contextualizada que puede servir como base para futuros trabajos académicos y profesionales en psicología.

Además, la regulación emocional y el bienestar psicológico son elementos esenciales en el desarrollo personal y académico de los estudiantes, especialmente en la etapa universitaria, donde los desafíos emocionales y de adaptación suelen ser más marcados. Al iniciar su vida en la universidad, muchos estudiantes se enfrentan a dificultades que pueden influir negativamente en su rendimiento y en su bienestar general.

La regulación emocional implica el poder de gestionar y responder a las emociones de una forma adecuada, lo que abarca la habilidad para identificar y controlar las emociones según las circunstancias. Para los estudiantes universitarios, un buen manejo emocional puede favorecer a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo así un entorno más propicio para el estudio y el aprendizaje. Por su parte, el bienestar psicológico se relaciona con la autoestima, las relaciones interpersonales y la percepción que una persona tiene sobre su vida en su conjunto.

Este estudio examinó cómo los tipos de regulación modifican entre los universitarios de psicología de Arequipa y de qué manera estas estrategias impactan su bienestar psicológico.

Justificación Práctica

A nivel práctico, ya que, a raíz de ella, podrá ser utilizada para temas relacionados a dificultades en la memoria de trabajo que influye en su desenvolvimiento académico (Andrés et al., 2020), dependencia emocional (Cosar, 2021), complicaciones en la regulación

emocional y bienestar psicológico (Orotuma, 2023), estilos de apego (Benavente & Jesús, 2024), entre otros.

La regulación emocional se define como la aptitud para gestionar y responder de manera óptima a las emociones. Este aspecto es relevante, ya que una mayor toma de conciencia sobre el vínculo entre ambas variables puede resultar beneficiosa para los universitarios. Los hallazgos de este tipo de análisis pueden ser aprovechados para recomendar programas de promoción y prevención psicológica que estén alineados con los resultados sobre regulación emocional y bienestar.

Además, la manera en que los estudiantes manejan sus emociones y su estado psicológico tiene un efecto directo en su adaptación y desempeño académico. En el contexto de una universidad privada, los estudiantes pueden enfrentar una variedad de desafíos emocionales y psicológicos, dependiendo de sus experiencias y circunstancias particulares.

Aprender a emplear las emociones de manera óptima no solo favorece la salud mental, sino que también potencia la concentración, disminuye el estrés y motiva a los jóvenes a afrontar las complicaciones académicas y sociales.

Este estudio tendrá un valor práctico significativo, los resultados de este estudio podrán ser aprovechados por las instituciones educativas superiores para la implementación de programas de prevención y promoción de la salud mental, como talleres de habilidades socioemocionales, programas de tutoría universitaria y acompañamiento psicológico.

Asimismo, al centrarse en estudiantes de psicología, la investigación cobra un valor agregado: futuros profesionales de la salud mental que requieren no solo un adecuado conocimiento teórico, sino también un manejo personal de sus emociones para desempeñarse de manera óptima en su vida académica, laboral y personal.

De esta forma, la investigación no solo beneficiará a los participantes del estudio, sino también podrá orientar políticas y programas de bienestar universitario, contribuyendo al fortalecimiento de entornos educativos más inclusivos y saludables.

Justificación Metodológica

De acuerdo con el nivel metodológico, la investigación será empleada con una tipología correlacional, que también se describirá y analizará en detalle. De igual manera, esta investigación se basará en el método científico, el cuál buscará describir, explicar y predecir las variables estudiadas, estipulando de forma clara nuestras preguntas, objetivos e hipótesis de investigación.

Este estudio será significativo, porque los instrumentos de evaluación cuentan con una validez, por ello, se adaptará al contexto cultural de la población estudiada, asegurando la confiabilidad y la precisión de los resultados obtenidos, a través del uso de la versión 29 del software SPSS y la versión 365 de Excel.

Asimismo, la reciente investigación funcionará como precedente para futuros estudios relacionados a la misma metodología, los cuales sí existen diversos estudios con la misma visión general, mas no con la visión detallada, considerando las características de nuestra muestra.

Formulación de las Hipótesis

Hipótesis General

Es probable que exista relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Hipótesis Específicas

Se estima que el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes sea medio, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Se presume que el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes sea moderado, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Se infiere que los estudiantes locales presenten niveles predominantes más altos de regulación emocional y bienestar psicológico en comparación con los estudiantes foráneos, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Se considera probable que exista una relación entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Variables, Definición Conceptual y Operacional de las Variables

Regulación Emocional

Definición Conceptual. Thompson (2011) vincula este concepto con el control eficaz y constructivo de las emociones. Esto implica atenuar las emociones negativas a través de distintas estrategias, al mismo tiempo que se promueven y fortalecen las emociones positivas.

Definición Operacional. Integrado por dos dimensiones, siendo estas, la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, en el cual, si se obtiene mayor puntuación, mayor será la existencia de dicha dimensión.

Bienestar Psicológico

Definición Conceptual. Según Díaz et al. (2006), el bienestar psicológico comprende tanto la salud mental como el equilibrio emocional de los individuos, el cual comprende elementos tales como la satisfacción de vida, la percepción respecto a una motivación y su

significado, la realidad personal, la habilidad para administrar las emociones y estrés, así como la falta de síntomas asociados a trastornos mentales.

Definición Operacional. El bienestar psicológico se mide aplicando la Escala de Bienestar Psicológico creada por Carol Ryff. Este instrumento permite extraer una puntuación total y por dimensiones, lo que facilita evaluar tanto el bienestar general como cada uno de sus componentes específicos: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, gestión del entorno, crecimiento personal y propósito vital.

Matriz de Operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de variables

Título: Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa				
Variables de estudio		● Regulación emocional ● Bienestar psicológico		
Conceptualización de variable: Regulación emocional				
Thompson (2011) vincula este concepto con el control eficaz y constructivo de las emociones, esto implica atenuar las emociones negativas a través de distintas estrategias, al mismo tiempo que se promueven y fortalecen las emociones positivas.				
Dimensión	Ítems	Escala de medición	Escala de Likert	Instrumento de medición
Reevaluación cognitiva	1, 3, 5, 7, 8, 10	Ordinal	1: Totalmente en desacuerdo	Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) (Gargurevich y Matos, 2010)
Supresión emocional	2, 4, 6 y 9		2: Bastante desacuerdo	

3: En desacuerdo

4: Ni acuerdo ni en
desacuerdo

5: De acuerdo

6: Bastante de acuerdo

7: Totalmente de acuerdo

Conceptualización de variable: Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un proceso continuo que implica más que simplemente no experimentar malestar emocional; se define por el crecimiento personal, la búsqueda de un sentido de vida y la capacidad de vivir alineado con los propios valores y metas (Ryff, 1989).

Dimensión	Ítems	Escala de medición	Escala de Likert	Instrumento de medición
Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	Ordinal	1: Totalmente en desacuerdo	Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)
Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26 y 32			

Propósito de vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	2: En desacuerdo
Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38	3: Algunas veces de Acuerdo
Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	4: Algunas veces de Acuerdo
Dominio del entorno	5, 11, 16, 22 28 y 39	5: De acuerdo
		6: Totalmente de acuerdo

Nota: Elaboración propia

Capítulo II. Marco Teórico

Antecedentes de la Investigación

Antecedentes Internacionales

Kühn (2021), en la ciudad de Paraná, Argentina, llevó a cabo un estudio titulado *Inteligencia Emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes*, la cual buscó analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Contó con la participación de 176 personas jóvenes, cuyas edades oscilaban entre los 25 y los 30 años. Para la recolección de datos, se emplearon la Escala de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales (Salovey et al., 1995) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Bieps-A) (Casullo, 2002). Además, fue de tipo transversal, con un enfoque descriptivo y correlacional. Los hallazgos mostraron que los jóvenes presentaban un perfil saludable en cuanto a inteligencia emocional y un nivel moderado de bienestar psicológico. También, se encontró una correlación positiva y significativa entre ambos constructos, lo que permitió confirmar la hipótesis de que a mayor inteligencia emocional corresponde un mayor bienestar psicológico en adultos jóvenes.

De igual manera, Guingla y Avilés (2022) llevaron a cabo una investigación en Riobamba, Ecuador, bajo el título *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes*, la cual buscó analizar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en 197 estudiantes universitarios que cursan entre el primer y el quinto semestre. Como instrumentos se usaron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) (Gross & Thompson, 2003) y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (Ryff, 1989). Se hizo uso de un enfoque cuantitativo con un diseño transversal, no experimental, basado en métodos documentales y bibliográficos, y con un nivel de análisis descriptivo. De acuerdo con los resultados obtenidos, se identificó que los estudiantes presentan un alto nivel de

regulación emocional, ya que usan más la supresión emocional sobre la reevaluación cognitiva; y que los niveles de bienestar psicológico en los universitarios son bajos.

Por otro lado, Caguana (2023) llevó a cabo un estudio de nombre *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato, Ecuador*, el cual buscó identificar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en 210 estudiantes universitarios cuyas edades se encontraban en el rango de 18 a 29 años. Para el acopio de datos, se utilizaron el Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (Gross & Thompson, 2003) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989). Este trabajo se ejecutó bajo un diseño cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. Los resultados indicaron una correlación positiva, pero baja entre ambas variables. Asimismo, se determinó que no existían diferencias significativas entre ambos sexos. Finalmente, se concluyó que los estudiantes universitarios que experimentan altos niveles de reevaluación cognitiva presentan un mayor bienestar psicológico, mientras que aquellos con mayor supresión emocional presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

Antecedentes Nacionales

Según Oscátegui y Sovero (2023), en su estudio realizado en Huancayo de nombre *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto tecnológico*, el cual tuvo la finalidad de identificar la relación entre estas variables y determinar si existe alguna clasificación entre ellas y sus respectivas dimensiones. Se aplicó a 151 participantes, dos cuestionarios, el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) (Gross & Thompson, 2003) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 2006). La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional y un diseño no experimental transversal. Los resultados mostraron una relación positiva entre la regulación emocional y el bienestar psicológico,

confirmando la dependencia positiva entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico.

Montero (2023) realizó una investigación en la ciudad de Piura bajo el título *Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de impacto que tiene la regulación emocional en el bienestar psicológico de los estudiantes. El estudio se aplicó a una muestra de 450 estudiantes provenientes de instituciones de educación superior, tanto públicas como privadas. Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Ryff (Díaz et al., 2006) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional, adaptado al contexto peruano por Gargurevich y Matos (2010). Su enfoque fue cuantitativo, tipo básico, con un diseño no experimental con corte transversal y correlacional explicativa. Finalmente, se pudo afirmar que si hay un impacto moderado positivo entre ambos factores, ya que depende de la regulación emocional para tener un correcto bienestar psicológico.

Contreras (2024) llevó a cabo una investigación en Lima Metropolitana titulada *Regulación emocional y bienestar psicológico en gestantes de un centro de salud*, con el propósito de explorar la conexión entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en este grupo. La muestra estuvo formada por 92 gestantes, con edades entre 14 y 45 años. Para recopilar la información, se emplearon el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ adaptado al contexto peruano por Gargurevich y Matos (2010), así como la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) (Casullo, 2002). El estudio tuvo un diseño descriptivo, correlacional simple y transversal. Los resultados mostraron que, aunque la correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico fue baja, esta relación fue positiva, significativa y con un efecto pequeño, lo que indica que la capacidad para controlar las emociones está vinculada con un mayor bienestar en las gestantes evaluadas.

Antecedentes Locales

Paredes y Hacha (2020) realizaron una investigación en una institución pública de educación superior en Arequipa, denominada *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de Psicología* y su objetivo fue determinar dicha relación en 70 estudiantes de 16 y 25 años. Asimismo, tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo con diseño no experimental correlacional y transversal. Se aplicó el Cuestionario de Estrategias al Astrés COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (2006). Se concluyó que sí hay una conexión importante sobre los métodos de respuesta al problema con el bienestar psicológico, de igual manera, el bienestar psicológico resultó bajo.

Araoz (2022) desarrolló un estudio en la ciudad de Arequipa, titulado *Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto por COVID-19*, el cual buscó examinar la relación existente entre ambas variables, además de identificar tanto los niveles de bienestar psicológico como las características y el grado de regulación emocional presentes en los 137 estudiantes con edades entre 17 y 37 años. Para el acopio de información, se emplearon el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), adaptado al contexto peruano por Gargurevich & Matos (2010), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en la versión adaptada por Díaz et al. (2006). El estudio adoptó un enfoque no experimental, de corte transversal y con diseño correlacional explicativo. Los hallazgos indicaron una correlación inversa de baja magnitud entre las variables analizadas, destacándose que la reevaluación cognitiva fue la estrategia de regulación emocional más frecuente. Asimismo, se observó que casi todos los evaluados presentaron un nivel moderado de regulación emocional y un alto nivel de bienestar psicológico.

En cuanto a Bedoya y Huaylla (2024) desarrollaron un estudio titulado *Regulación emocional y calidad de vida laboral en efectivos policiales de Arequipa*, con el fin de analizar

cómo la regulación emocional influye en la calidad de vida en el trabajo dentro del ámbito policial. La investigación contó con la participación de 84 policías de ambos sexos, con edades entre 20 y 64 años. Para acopio de datos, se utilizaron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) (Gargurevich & Matos, 2010) y un cuestionario específico sobre calidad de vida laboral. El estudio expresó un enfoque cuantitativo, empleando un diseño no experimental, de corte transversal y con un alcance de tipo correlacional. Los hallazgos mostraron una relación débil, pero significativa entre la capacidad de controlar las emociones y la percepción de calidad de vida laboral, lo que sugiere que quienes tienen mejores habilidades para manejar sus emociones suelen experimentar una mayor satisfacción y bienestar en su entorno de trabajo.

Bases Teóricas

Regulación Emocional

Definiciones de Regulación Emocional. Según Thompson (1994), la regulación emocional se diferencia por ser la responsable de evaluar, modificar y supervisar todas nuestras reacciones emocionales, las cuales satisfacen las metas de especificar la evolución de los procesos internos y externos.

También, si tomamos en cuenta la rama de inteligencia emocional, esta describe a la regulación emocional como un favorecedor del individuo en su entorno que lo ayuda a regular sus emociones, la situación y sobre todo su comportamiento que va dirigido por sus emociones (Brenner & Salovey, 1997)

Asimismo, Gross (1998) identifica a la regulación emocional como la manera en que los individuos gestionan sus emociones, decidiendo cuáles experimentar, en qué momento hacerlo, así como la forma de vivirlas y expresarlas.

Por otra parte, la regulación emocional tiene el propósito de aumentar o disminuir la incomodidad, daño o tristeza; asimismo, se habla de una relación entre las emociones y la persona, ya que intervienen entre sí y en la mayoría de las veces en su propio entorno; por ello, se toman en cuenta tres factores importantes, que son la emoción, la vivencia, la conducta y la fisiología, que llega a modificar la reacción y lo que ésta conlleva (Plasencia, 2022).

Dimensiones de Regulación Emocional. Gross, en el 2003, menciona dos dimensiones de regulación emocional como estrategia (Moreno & Moreno 2023).

Reevaluación Cognitiva. Consiste en reinterpretar una situación con carga emocional para alterar cómo esta afecta a la persona. Esta estrategia suele conducir a efectos positivos, como reducir la intensidad de emociones negativas, favorecer una expresión emocional genuina y mejorar la memoria, sin provocar consecuencias adversas en la experiencia emocional.

Supresión Emocional. Esta estrategia se utiliza en fases posteriores del proceso emocional y se centra en inhibir o disimular las expresiones externas de las emociones, como las gesticulaciones o las expresiones faciales, sin cambiar lo que se siente internamente. Aunque puede ser útil en contextos sociales, su uso habitual suele relacionarse con consecuencias negativas, incluyendo mayor estrés físico, menor bienestar general y dificultades en las relaciones sociales.

Modelos Teóricos de la Regulación Emocional

Modelo de Thompson. Uno de los autores principales es Thompson; él determinó que las modificaciones de la regulación emocional se deben medir de manera individual, con el fin de enlazarse con el propósito emocional y lo que requiera la situación que vive cada

persona, es por ello por lo que es muy importante para un adecuado control de las emociones. Del mismo modo, propone que la regulación emocional es un proceso en constante cambio que combina tanto recursos personales como apoyos del entorno, orientado a gestionar, valorar y modificar las emociones para facilitar la adaptación y alcanzar objetivos individuales; este proceso se desarrolla desde la infancia, donde la regulación depende mayormente de los cuidadores, hasta la adultez, cuando la persona adquiere autonomía para gestionar sus emociones, siendo clave para mantener el equilibrio emocional y desenvolverse adecuadamente en distintos ámbitos sociales (Pinquart, 2022).

Modelo Procesual de Gross. Otro de los autores principales es Gross, el cual mencionó que para que haya una adecuada regulación de nuestras emociones, es necesario incluir cinco procesos los cuales son escoger el contexto, donde cada uno tiene que decidir qué situación enfrentar o alejarse; cambiar el contexto. Esto nos ayuda a poder observar y analizar la situación y poder decidir lo que pasará en cuanto a las reacciones emocionales; extensión de la atención, esto con el fin de poder disuadir la atención mediante la distracción, enfoque y el sobre pensamiento; modificar los procesos cognitivos. Esto ayuda a las personas a determinar cómo sobre llevar de una manera adecuada la situación; y transformar la respuesta conductual, para que ésta esté acorde a la reacción fisiológica y experiencial. Por ello, tomando en cuenta lo anterior, se basa en modificar la respuesta conductual, es decir, su expresión, intensidad y duración, cuando es alterada por las emociones con el fin de obtener el bienestar de la persona (McRae & Gross, 2020)

Modelo Modal de Gross y Thompson. Menciona que todo inicia por el contexto interno o externo, sin embargo, la evaluación de este contexto da origen a la respuesta de tipo emocional.

Según Gross y Thompson, describen que la regulación emocional está regida tanto por contextos internos como externos. Basándose en la neuropsicología, Moreno y Moreno (2023) señalan que el ámbito emocional es complejo y difícil de definir con exactitud, ya que la regulación emocional implica múltiples procesos cognitivos, lo que permite que esta pueda gestionarse de manera consciente o automática.

También, Thompson propone que tanto los mecanismos externos e internos son los responsables de modular, revisar y valorar las acciones que vienen a raíz de una emoción, lo que lleva a observar cómo se adapta la persona según la situación, es decir, evalúa la conducta desde que se empieza a sentir alguna emoción. Por otro lado, menciona que el área social y de lenguaje igualmente llegan a condicionar la regulación emocional. Además, la relación que existe entre la emoción y el lado cognitivo de una persona la ayuda a mejorar emocionalmente, ya que esto produce que las vivencias o acontecimientos cobren sentido y así poder darles importancia (Moreno & Moreno, 2023).

Bienestar Psicológico

Definiciones de Bienestar Psicológico

Desde la perspectiva de Carol Ryff (1989), el bienestar psicológico no se limita a la simple ausencia de problemas o malestar emocional, más bien, se trata de un proceso activo en el que la persona se esfuerza por crecer, darle sentido a su vida y mantener una visión positiva de sí misma. Este tipo de bienestar implica sentirse realizado como ser humano, tener metas personales y vivir de manera coherente con los propios valores.

Para Rengifo (2019), se sostiene como la conciencia propia de la forma de vida de una persona, donde se considera un factor clave que influye en su desarrollo en diversas áreas de la vida, así como en su capacidad para mantener una relación armoniosa con su entorno.

Para Tellez (2020), se centra como una perspectiva positiva, considerando las capacidades de adaptación y el desarrollo individual; incluso implica la estabilidad de las expectativas, logros y el tipo de entorno. Por lo tanto, el bienestar se transforma como un elemento propio de condición de vida, dado que se encuentra vinculado a la estimación de la imagen propia de la persona.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022) indica que el bienestar psicológico es un componente de la salud mental, lo cual posibilita a los individuos a tener sus propios recursos para manejar problemas importantes en sus vidas, desarrollar sus habilidades, dominar sus destrezas y funcionar de manera óptima en su sociedad.

Cuba et al. (2023) señalan que el bienestar psicológico se refiere a un componente de la salud, que se refleja en cada una de las acciones humanas que se llevan a cabo, por ende, es crucial tener en cuenta que cuando un individuo se siente bien, incrementa su productividad, se vuelve más afable, accesible, y creativo, provocando una proyección positiva en el ámbito donde se desenvuelve.

Dimensiones de Bienestar Psicológico. Carol Ryff (como se cita en Assar, Barros & Jiménez, 2024) indica seis dimensiones que reflejan el desarrollo óptimo del individuo.

Autoaceptación. Consiste en tener una perspectiva positiva sobre nuestra persona, acogiendo tanto las virtudes como los defectos que nos definen, quienes se aceptan a sí mismos suelen tener una idea clara de quiénes son y aprecian su propio recorrido.

Relaciones Positivas con Otros. Indica la aptitud de establecer vínculos afectivos, cálidos y de confianza con los demás. Abarca la comprensión, la conexión emocional y el dar y recibir en las relaciones con otras personas.

Autonomía. Implica la capacidad de decidir por sí mismo y de ejercer control sobre las propias conductas y elecciones. Las personas autónomas son capaces de decidir por sí mismas y defender sus opiniones, incluso frente a presiones sociales.

Dominio del Entorno. Alude a la destreza para gestionar con soltura las exigencias del entorno, controlar situaciones externas y crear contextos que favorezcan el desarrollo personal

Propósito en la Vida. Hace alusión a la existencia de metas y deseos que otorgan sentido y dirección a la vida. Una persona con alta motivación percibe su vida como valiosa y orientada hacia un futuro positivo.

Crecimiento Personal. Es la impresión de que uno está en constante progreso a lo largo de su vida. Implica apertura a nuevas experiencias, aprendizaje continuo y búsqueda de autorrealización.

Modelos Teóricos del Bienestar Psicológico

Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff. El modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff considera que una persona no alcanza el bienestar solo por sentirse feliz o tener emociones positivas. Según esta teoría, estar bien implica funcionar adecuadamente en diferentes áreas de la vida, como la relación con uno mismo, con los demás, el manejo del entorno y el crecimiento personal. Este enfoque entiende el bienestar como una vivencia profunda y significativa, en la que el individuo despliega su potencial y conduce su vida con un sentido claro y propósito (Moreta-Herrera et al., 2021). Ryff plantea que el bienestar psicológico se puede entender a través de seis dimensiones fundamentales, que permiten evaluar si una persona está viviendo de manera equilibrada, con salud emocional y sentido vital. Cada una de estas dimensiones representa

una parte clave del desarrollo humano saludable y contribuye a tener una vida plena (Arce González et al., 2023).

Modelo Perma de Martin Seligman. El modelo PERMA, propuesto por Martin Seligman, es una de las teorías centrales de la psicología positiva. Este enfoque sostiene que el bienestar no se limita a la ausencia de malestar o trastornos, sino que tiene que ver con el desarrollo de fortalezas personales y la capacidad de llevar una vida con sentido, satisfacción y emociones positivas. Seligman define el bienestar a partir de cinco elementos clave (González, 2023).

Cada componente del modelo es un pilar que contribuye al bienestar general. No se necesita tener todos al máximo nivel, pero mientras más desarrollados estén, mayor será el bienestar personal (López et al., 2021).

Emociones Positivas (P - Positive Emotions): este aspecto se relaciona con la facultad de vivir emociones positivas, incluyendo la alegría, la gratitud, el amor o la esperanza. No se trata de ignorar las emociones negativas, sino de cultivar intencionalmente experiencias que generen placer, satisfacción y optimismo, incluso en contextos difíciles. Las emociones positivas ayudan a enfrentar el estrés y aumentan la resiliencia emocional (González, 2023).

Compromiso (E - Engagement): el compromiso se refiere al nivel de conexión que una persona tiene con sus actividades. Seligman propone que cuando una persona está profundamente involucrada en lo que hace, entra en un estado de “flujo”, donde pierde la noción del tiempo y se concentra completamente. Esta experiencia ocurre cuando se aplican las fortalezas personales en actividades que representan un reto positivo. El compromiso favorece el crecimiento personal y el rendimiento (López et al., 2021).

Relaciones Positivas (R - Relationships): las relaciones humanas de calidad son fundamentales para el bienestar. Este componente enfatiza la importancia de mantener

vínculos significativos, afectivos y de apoyo mutuo. Las relaciones positivas permiten compartir emociones, generar confianza y aumentar el sentido de pertenencia. El apoyo social también actúa como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión (González, 2023).

Sentido (M - Meaning): tener sentido en la vida implica sentir que lo que uno hace tiene valor y contribuye a algo más grande que uno mismo, como una causa, una comunidad, una vocación o una fe. El sentido otorga dirección y propósito, lo que ayuda a superar las dificultades y da coherencia a las decisiones personales (López et al., 2021).

Logro (A - Accomplishment): el logro hace referencia a la capacidad de establecer y alcanzar metas personales, lo cual refuerza la autoestima y el sentido de eficacia. Lograr objetivos, incluso pequeños, genera una sensación de progreso y satisfacción que motiva a seguir creciendo. El éxito no se limita a lo externo (como premios o reconocimientos), sino que también incluye el esfuerzo y la superación personal (González, 2023).

Modelo de Bienestar Subjetivo de Ed Diener. El modelo de bienestar subjetivo fue propuesto por Ed Diener, uno de los principales referentes de la psicología positiva. Este modelo define el bienestar desde una perspectiva interna y personal, enfocándose en cómo las personas evalúan sus propias vidas desde una mirada tanto emocional como racional. Es decir, no se trata de lo que una persona tiene, sino de cómo se siente y piensa sobre su vida (Vera-Villarroel et al., 2020).

Según Diener, el bienestar subjetivo está compuesto por tres elementos principales, lo que facilita una comprensión integral y dinámica del bienestar, incluyendo tanto la valoración consciente como las experiencias emocionales diarias (Guzmán-Rincón & Rincón, 2022).

Satisfacción con la vida: este componente representa el juicio cognitivo que una persona hace sobre su vida en general. No se refiere a momentos específicos, sino a una valoración global. Implica comparar las condiciones actuales de vida con lo que la persona

considera ideal. Cuando hay congruencia entre lo deseado y lo vivido, se experimenta un alto grado de satisfacción (Vera-Villarroel et al., 2020).

Afecto positivo: se refiere a la frecuencia con la que se experimentan emociones agradables, como alegría, entusiasmo, amor y tranquilidad. Este componente representa el lado emocional positivo de la vida cotidiana. Las personas con altos niveles de afecto positivo suelen ser más optimistas, sociables y resilientes frente a la adversidad (Guzmán-Rincón & Rincón, 2022).

Afecto negativo: es la frecuencia con la que se experimentan emociones desagradables como tristeza, ansiedad, enojo o frustración. Un alto nivel de afecto negativo indica un bajo bienestar subjetivo. La gestión emocional, el apoyo social y el sentido de control influyen directamente en esta dimensión (Vera-Villarroel et al., 2020).

Ámbito Académico Asociadas a la Regulación Emocional y al Bienestar

Psicológico

De acuerdo con Nawa y Yamagishi (2021), los estudiantes universitarios enfrentan diversas situaciones que pueden resultar estresantes de manera recurrente. Algunos de ellos encuentran dificultades para manejar estas situaciones de forma efectiva, lo que puede obstaculizar su éxito académico. Esta situación puede provocar malestar y fomentar la posición desfavorable con referencia al aprendizaje, afectando negativamente su bienestar psicológico y dificultando el alcance de sus objetivos, metas y oportunidades de desarrollo personal

Definición de Términos Básicos

Estudiantes Locales. El estudiante local es aquel que estudia en una universidad ubicada en la misma ciudad donde vive habitualmente, lo que, generalmente, le permite mantener contacto directo con su entorno familiar (Alarcón & Soto, 2021).

Estudiante Foráneo. Se considera estudiante foráneo a quien se traslada a vivir a otra ciudad para acceder a estudios superiores, alejándose de su entorno familiar y cotidiano, lo que implica nuevos retos emocionales y adaptativos (Rivera & Paredes, 2022).

Estrés. El estrés es una reacción natural del cuerpo y la mente cuando una persona enfrenta situaciones que siente difíciles, exigentes o que la sobrepasan. Si bien es una respuesta que nos ayuda a adaptarnos y reaccionar ante los retos del día a día, cuando se vuelve constante o muy intenso, puede afectar tanto el bienestar emocional como físico (Flores-Torres et al., 2021).

Depresión. La depresión se manifiesta como un estado de tristeza profunda y constante, acompañado por la falta de motivación, desánimo y pérdida de interés en las actividades cotidianas, afectando significativamente la calidad de vida de quien la padece (Hernández-Alcántara et al., 2022).

Ansiedad. La ansiedad se refiere a un estado de alerta o preocupación que aparece cuando la persona anticipa algún peligro o situación incierta. Aunque es una emoción común, cuando se vuelve intensa o frecuente, puede afectar el bienestar (Mendoza-González & Figueroa, 2023).

Capítulo III. Metodología

Método, Enfoque, Diseño, Tipo y Alcance de Investigación

Método de la Investigación

La investigación empleó el método hipotético-deductivo, el cual se distingue por plantear hipótesis, es decir, proposiciones que pueden ser comprobadas y, posteriormente, evaluadas a través de la observación o el análisis de datos estadísticos (González & Santiago, 2023).

Enfoque de la Investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo porque con las herramientas de recolección de datos que se usaron, se puede realizar mediciones ordinales. Además, se utilizó el análisis estadístico para probar y confirmar la validez de las hipótesis (Hernández & Mendoza, 2021).

Diseño de Investigación

Por otro lado, la investigación es de diseño no experimental, de tipo transversal por lo que no se está ejecutando un programa, un pretest o un posttest, donde los datos recolectados, son analizados en un único momento, sin repetición temporal (Hernández & Mendoza, 2021).

Tipo y Alcance de la Investigación

Esta investigación se considera de tipo descriptivo-correlacional, ya que no solo buscó describir las características de las variables en cuestión, sino también explorar y establecer las posibles relaciones entre ellas, permitiendo una comprensión más profunda de su interconexión de regulación emocional y bienestar psicológico mediante una estadística. Igualmente, se evaluaron las variables para determinar su relación estadística y comprender

cómo una de ellas se comporta en función de su vínculo con la otra (Hernández & Mendoza, 2021). El alcance descriptivo intrínseco a esta investigación busca no solo identificar, sino también analizar en profundidad las características de los aspectos estudiados, permitiendo una comprensión detallada y precisa de las características principales de las variables estudiadas: la regulación emocional y el bienestar psicológico. Esto permite una comprensión general del fenómeno, a través del análisis de las percepciones y comportamientos asociados a cada variable. A su vez, se aborda un alcance intrínseco correlacional, al analizar la relación estadística entre ambas variables, comprendiendo primero su comportamiento individual para luego establecer cómo se vinculan entre sí.

Asimismo, el estudio se enmarca en la investigación básica, ya que su alcance intrínseco es aportar al desarrollo teórico, responder preguntas fundamentales y generar conocimientos que sirvan como base para futuras investigaciones aplicadas. Los resultados obtenidos contribuyen a fortalecer, cuestionar o ampliar teorías existentes sobre los procesos emocionales y el bienestar psicológico en contextos educativos.

Diseño Muestral

Población

Según Hernández et al. (2018), se describe como un conjunto de individuos que poseen características particulares, sobre las cuales se busca generalizar los resultados. Además, es trascendental definir precisamente para así poder llegar a la muestra.

Asimismo, la población general se conformó por 1324 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, 2025.

Muestra

Hernández et al. (2018) indican que una muestra es una porción representativa de la población, conformada por individuos que comparten ciertas características que permiten generalizar los resultados al grupo poblacional completo.

$$n = \frac{k^2 qpN}{e^2(N-1) + k^2 pq}$$

$$n = \frac{1.96^2 (0.5)(0.5)(1324)}{0.05^2 (1324-1) + 1.96^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = 298$$

n: tamaño de la muestra

k: nivel de confianza = 95% = 1.96

q: probabilidad de fracaso = 0.5

p: probabilidad de éxito = 0.5

N: población = 1324

e: margen de error = 0.05

Para calcular el tamaño muestral de esta investigación, se aplicó la fórmula para poblaciones finitas, tomando como base una población total de 1324 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. Al sustituir los valores correspondientes, se obtuvo un tamaño mínimo requerido de 298 estudiantes, seleccionados de acuerdo con los criterios establecidos en la ficha sociodemográfica. Sin embargo, se logró aplicar los instrumentos a un total de 397 estudiantes, lo que representó una ventaja para el estudio, ya que permitió obtener resultados más consistentes y representativos respecto a los objetivos propuestos. Esta ampliación fue posible gracias al apoyo de los docentes, quienes

facilitaron el ingreso a aulas con mayor afluencia de estudiantes de distintos ciclos académicos.

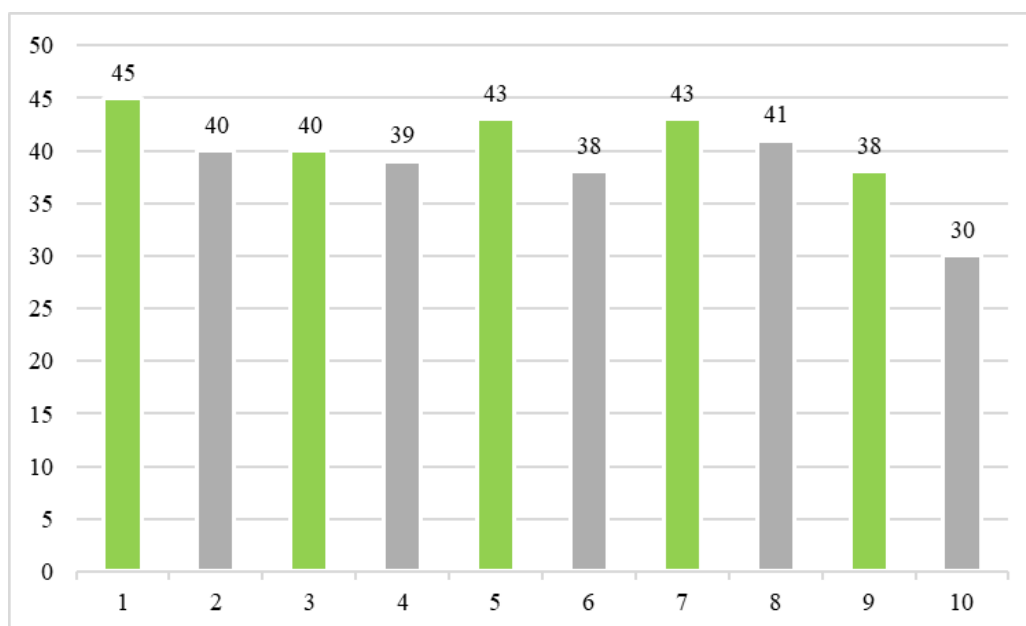
Cabe señalar que, debido a la aplicación de un muestreo por conveniencia, la investigación puede presentar un cierto grado de sesgo de selección, ya que no todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad de ser incluidos. Esto implica que los resultados deben interpretarse con cautela, considerando que podrían no reflejar con total precisión las características de toda la población estudiantil.

Tabla 2

Distribución de la muestra según el ciclo académico

Ciclo académico	f	%
1	45	11.3
2	40	10.1
3	40	10.1
4	39	9.8
5	43	10.8
6	38	9.6
7	43	10.8
8	41	10.3
9	38	9.6
10	30	7.6
Total	397	100.0

Nota. Ciclo académico de la muestra recolectada.

Figura 1*Distribución de la muestra según el ciclo académico*

Nota. Ciclo académico de la muestra recolectada.

Finalmente, en la Tabla 2 y Figura 1, se evidencia que se recabó un total de 397 estudiantes correspondientes a la carrera de psicología de 18 a 25 años de ambos sexos siendo de tipo foráneo y local, donde se obtuvo 45 estudiantes de primer ciclo siendo la máxima cantidad de estudiantes y en el décimo ciclo se obtuvo la cifra mínima de 30 estudiantes.

Tipo de Muestra

En esta investigación, se optó por una muestra de tipo no probabilístico, es decir, los participantes fueron seleccionados intencionalmente según su disponibilidad, y no de manera aleatoria (Hernández et al., 2018). Además, se establecieron criterios de selección considerando que los participantes cumplieran con lo que se buscaba en el estudio.

Criterios de Inclusión y Exclusión de la Muestra

Criterios de inclusión.

- Estudiantes universitarios que hayan brindado su consentimiento informado
- Estudiantes de psicología
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que comprendan la edad entre 18 a 25 años

Criterios de exclusión.

- Estudiantes universitarios que no hayan brindado su consentimiento informado
- Estudiantes de otras carreras profesionales
- Estudiantes fuera del rango de edad que no cumplan lo constituido
- Estudiantes que se encuentren estudiando en institutos

Técnicas de Recolección y Análisis de Información

La recopilación de datos se ejecutó de manera presencial, a través del uso de un cuestionario, el cual permitió obtener los datos sociodemográficos de los participantes. También, se aplicaron dos instrumentos, Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) (Gargurevich & Matos, 2010) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006).

Instrumentos de Recolección de Datos

Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ)

- Autor: Gross y Thompson, 2003
- Procedencia: Estados Unidos
- Adaptación en Perú: Gargurevich y Matos (2010), desarrollado en la ciudad de Lima

- Modelo de escala: Likert (en cinco categorías)
- Administración: Individual o colectiva
- Tiempo de aplicación: 10 minutos aproximadamente
- Descripción de la prueba: Consta de 10 preguntas, divididas por dos dimensiones: supresión emocional y reevaluación cognitiva
- Significación: Evaluar la reevaluación cognitiva y la supresión emocional

Validez. El cuestionario fue validado por Gargurevich y Matos en Lima - Perú, 2010, en donde se comprobó su validez convergente y divergente del ERQ con la Escala de Afecto Positivo y Negativo (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Los resultados del estudio muestran que las dimensiones presentaron una correlación positiva ($r = 0.14$, $p < .05$). Además, se encontró una correlación positiva significativa entre la supresión y el efecto negativo ($r = 0.32$, $p < 0.001$). Por otro lado, se observaron correlaciones negativas entre la reevaluación y el afecto negativo, aunque estas no resultaron ser estadísticamente significativas ($r = -0.09$), la supresión y la de afecto positivo ($r = -0.05$) y entre ambas dimensiones ($r = -0.07$) (Gargurevich & Matos, 2010).

Confiabilidad. El coeficiente alfa de Cronbach mostró un valor de 0.72 para la dimensión de reevaluación cognitiva y 0.74 para la dimensión de supresión; ambos resultados superan el umbral de 0.70, lo que evidencia una consistencia interna adecuada para su uso en estudios de investigación (Gargurevich & Matos, 2010).

Importancia del Uso del Instrumento. Castro y Belon (2020) mencionan que, la importancia de dicho cuestionario radica en los métodos que usen los universitarios para poder regular sus emociones, pudiendo observar cómo lo llevan a cabo, ya sea de manera positiva o negativa, es decir, a través cada dimensión del

instrumento, las cuales son estrategias brindadas por el propio cuestionario. Conforme a las especificaciones técnicas del instrumento, cuenta con las cualidades adecuadas para la muestra determinada, incluyendo la edad de uso y la validez en Perú, que fue validada en Lima, una ciudad que presenta algunas similitudes con Arequipa, lugar donde se llevará a cabo este estudio.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

- Autor: Carol Ryff
- Lugar de Procedencia: Estados Unidos
- Año de publicación: 1995
- Adaptación y validación española: Díaz et al. (2006)
- Adaptación en Perú: Pérez Basilio (2017), aplicado en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos - Lima
- Significación: determinar el bienestar psicológico mediante una escala
- Descripción de la prueba: cuestionario de 39 ítems, constituido en 6 dimensiones, lo cual evalúa el bienestar psicológico de acuerdo a la teoría propuesta por esta autora en cuanto se refiere a todos los aspectos que describen íntegramente al ser humano con buena salud mental.
- Modelo de escala: Likert (en seis categorías)
- Administración: individual o colectiva
- Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente
- Estructura: está constituido por 39 preguntas, y clasificado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida, crecimiento personal

- **Calificación:** las respuestas se califican utilizando una escala de seis opciones, asignadas a cada ítem según el factor correspondiente. Los ítems inversos son: 17, 23, 15, 26 y 21.

Validez. Díaz et al. (2006) fueron los encargados de traducir y validar este instrumento, llevando a cabo un análisis estadístico que demostró una consistencia interna satisfactoria, reflejada en un coeficiente alfa de Cronbach igual o superior a 0.70. Igualmente, se analizó las correlaciones elevadas a través de las dimensiones, proponiendo en su versión en español una derivación adecuada en los fundamentos teóricos de las seis dimensiones. Con la finalidad de enriquecer las propiedades psicométricas del instrumento original, los autores generaron una nueva escala, la cual se constituye por 39 preguntas, alcanzando una consistencia que varía entre 0.84 y 0.70 referente a su alfa de Cronbach.

Pérez (2017) realizó un análisis en el distrito de Los Olivos, ubicado en Lima Norte, con una muestra conformada por 390 trabajadores de empresas del sector industrial. Para validar el instrumento, se empleó el método de análisis V de Aiken, contando con la evaluación de cinco jueces expertos, quienes determinaron que cada pregunta cumpliera con los criterios de validez de contenido previamente establecidos.

Además, estableció la correlación ítem-escala, obteniendo un valor de .710, conduciendo hacia la conclusión de que, los ítems son significativos, por ello, son apropiados para la escala de Ryff.

Confiabilidad. Se evaluó la confiabilidad de los datos calculando el coeficiente alfa de Cronbach, lo que permitió analizar cuán consistente era la

información internamente. Los resultados obtenidos en cuanto a los coeficientes variaron entre .894 y .907, lo que indica un alto nivel de consistencia (Pérez, 2017).

Importancia del Uso del Instrumento. Arias (2020) menciona que la importancia de este cuestionario radica en que a los jóvenes universitarios les ayuda a poder saber sus cualidades positivas y negativas, es decir, los apoya en relación con su desenvolvimiento académico y mucho más en el área personal de su vida.

De acuerdo con la ficha técnica del instrumento, posee las características apropiadas a la muestra establecidas, como la edad de aplicación y validez en nuestro país, la cual se desarrolló en Lima, ciudad que comparte ciertas características comunes con Arequipa, localidad donde se desarrollará esta investigación.

Procedimiento de Recolección de Datos

Con la información obtenida de las respuestas de las pruebas psicológicas "Cuestionario de Autorregulación Emocional de Gross (ERQ)" (Gargurevich & Matos, 2010) y "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff" (Díaz et al., 2006), se organizó dicha información en Microsoft Excel para su posterior ingreso en el software. Posteriormente, la información recolectada fue analizada mediante herramientas digitales, utilizando la versión 27 del software estadístico SPSS, desarrollada por IBM SPSS Analytics Partner y publicada en junio de 2020 (s.f.).

Los datos obtenidos se examinaron utilizando la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, para establecer si los datos siguen una distribución normal. Del mismo modo, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman como medida de correlación para evaluar la significancia de los datos. Finalmente, se elaboraron los resultados y se presentaron las conclusiones del estudio.

Aspectos Éticos

El estudio se realizó siguiendo las directrices estipuladas por el Comité de Ética de la universidad privada. Se procuró que la investigación se desarrolle de manera ética y responsable con todos los estudiantes involucrados. También, se respetaron los derechos de autor mediante el uso de lineamientos del estilo APA y Turnitin, garantizando, de esta forma, una cita adecuada de las referencias empleadas, con el objetivo de evitar el plagio y garantizar la veracidad de la información.

Dentro de las consideraciones éticas, se solicitó el permiso al director de la escuela académico profesional de psicología, teniendo su aprobación, se procedió con la visita a las instalaciones de la universidad. Además, se les proporcionó a los participantes una adecuada seguridad, ya que se les detalló el propósito de la investigación y el objetivo de cada prueba psicológica realizada. Luego, se les otorgó un consentimiento informado, el cual fue esencial para garantizar que la participación en la investigación se realice de forma voluntaria y anónima, brindando una explicación minuciosa del estudio y resolviendo cualquier inquietud que pudiera presentarse durante la administración de cada prueba.

También, es indispensable lo mencionado por Belmont (1979) el cual nos invita a hacer hincapié a los principios éticos básicos, los cuales se refieren a aquellos estándares generales que brindan la base para muchas reglas éticas y evaluaciones específicas del comportamiento humano. Finalmente, es fundamental enfatizar que los datos recopilados solo se utilizarán con fines académicos.

Capítulo IV. Resultados y Discusión

Resultados de la Estadística Descriptiva

Tabla 3

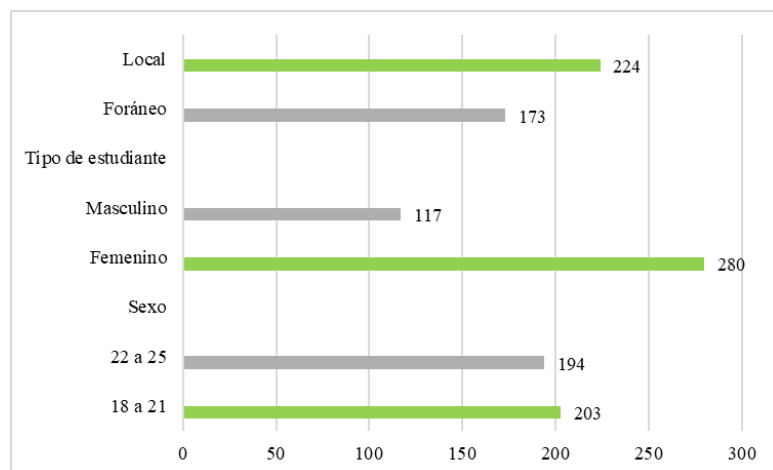
Datos sociodemográficos de la muestra

Edad	f	%
18 a 21	203	51,1
22 a 25	194	48,9
Sexo	f	%
Femenino	280	70,5
Masculino	117	29,5
Tipo de estudiante	f	%
Foráneo	173	43,6
Local	224	56,4

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

Figura 2

Datos sociodemográficos de la muestra



En la Tabla 3 y Figura 2, se tienen los resultados de la edad, sexo, tipo de estudiante y ciclo académico, de los estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa, 2025, donde el 51.1% tienen de 18 a 21 años, el 48.9% de 22 a 25; respecto al sexo el 70.5% son mujeres, el 29.5% varones; en cuanto al tipo de estudiante el 56.4% son locales y el 43.6% foráneos y finalmente respecto al ciclo académico el 11.3% está en el primer ciclo.

Resultado de la Estadística Inferencial

Prueba de Normalidad

Tabla 4

Resultados de las Pruebas de Normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk

Kolmogorov - Smirnov			
	Estadístico	gl	sig.
Regulación emocional	0,346	397	0,002
Bienestar psicológico	0,539	397	0,002

Nota. gl significa grados de libertad y sig. significa significancia.

En la Tabla 4, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov porque la muestra es > 50 siendo que el gl es 397 para las variables constituidas, con una significancia de 0,002. Se observa que las dos variables no tienen una distribución normal, puesto que los valores de significación son menores a 0,05. En otras palabras, la prueba revela que los datos son no paramétricos. Esto sugiere que, para el análisis inferencial posterior, se deben considerar como prueba de hipótesis el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Evaluación de la Hipótesis General

Ha: Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa, 2025

Tabla 5

Correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

			Regulación emocional	Bienestar psicológico
Rho Spearman	Regulación emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,358**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	397	397
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,358**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	397	397

Nota. *La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

En la Tabla 5, se evidencia los resultados de la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa, 2025, donde, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, tiene una significancia bilateral de 0.000 que es menor a 0.05. Por ello, los hallazgos ponen de manifiesto una relación positiva entre las variables, lo que permite aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la nula, mostrando así la vinculación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

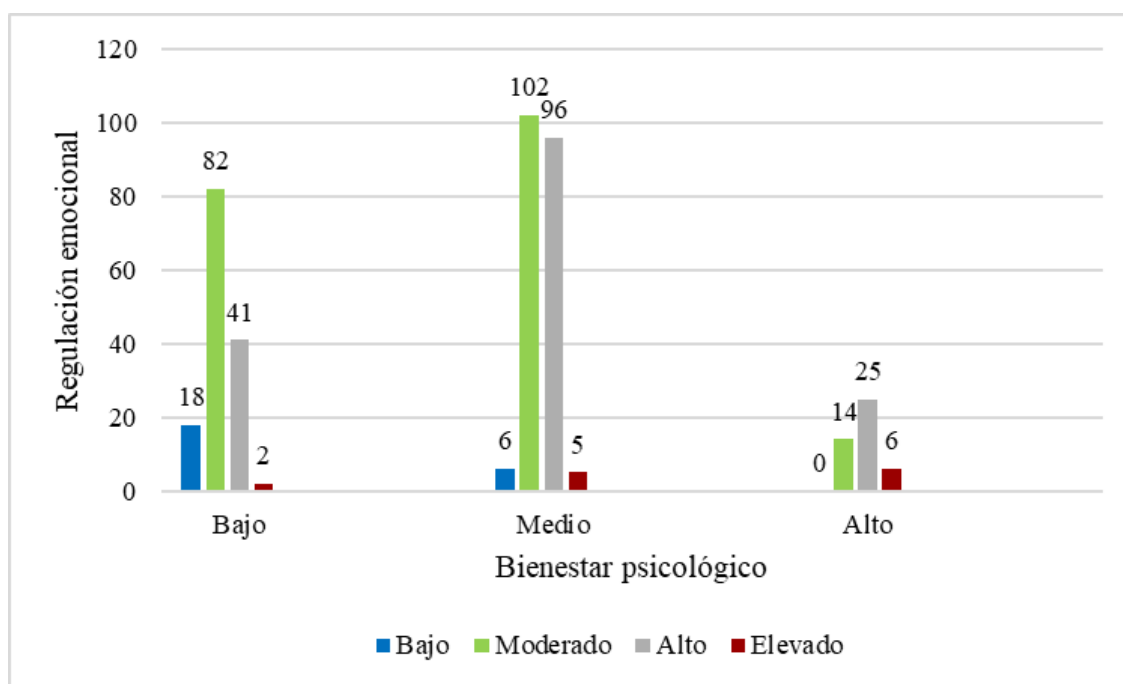
Tabla 6

Resultados de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

		Nivel de Bienestar Psicológico					
			Baj o	Modera do	Alto	Elevad o	Total
Nivel de Regulación Emocional	Bajo	f	18	82	41	2	143
		%	4,5	20,7%	10,3	0,5%	36,0%
		%			%		
	Medio	f	6	102	96	5	209
		%	1,5	25,7%	24,2	1,3%	52,6%
		%			%		
	Alto	f	0	14	25	6	45
		%	0,0	3,5%	6,3%	1,5%	11,3%
		%			%		
Total		f	24	198	162	13	397
		%	6,0	49,9%	40,8	3,3%	100,0
		%			%		%

Figura 3

Resultados de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025



En la Tabla 6 y Figura 3, se evidencian los resultados de la regulación emocional y bienestar psicológico, donde el 25,7% tiene niveles medios de regulación emocional y niveles moderados de bienestar psicológico, lo cual podría significar que los estudiantes se desarrollan adecuadamente en su vida diaria, pero no están en su mejor estado emocional ni psicológico, es decir, podría manejar sus emociones lo justo para mantener el equilibrio, pero todavía enfrentaría obstáculos internos que limitan su bienestar, satisfacción y desarrollo personal; también, el 24,2% evidencia que los estudiantes combinan una regulación emocional media con un bienestar psicológico alto, lo que podría interpretarse como un desarrollo positivo de sus habilidades emocionales en los estudiantes de psicología, logrando así una buena calidad de vida psicológica, probablemente, gracias a otros recursos internos o externos que compensan esas dificultades emocionales; y, por último, un 20,7% indican niveles bajos de regulación

emocional y niveles moderados de bienestar psicológico, lo cual podría significar que a pesar de que los estudiantes logren un balance en su vida cotidiana, sus posibles dificultades para manejar emociones pueden afectar su bienestar y podrían, con el tiempo, generar mayores problemas si no se abordan.

Evaluación de las Hipótesis Específicas

Prueba de Hipótesis Específica 1. Se estima que el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes sea medio, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Tabla 7

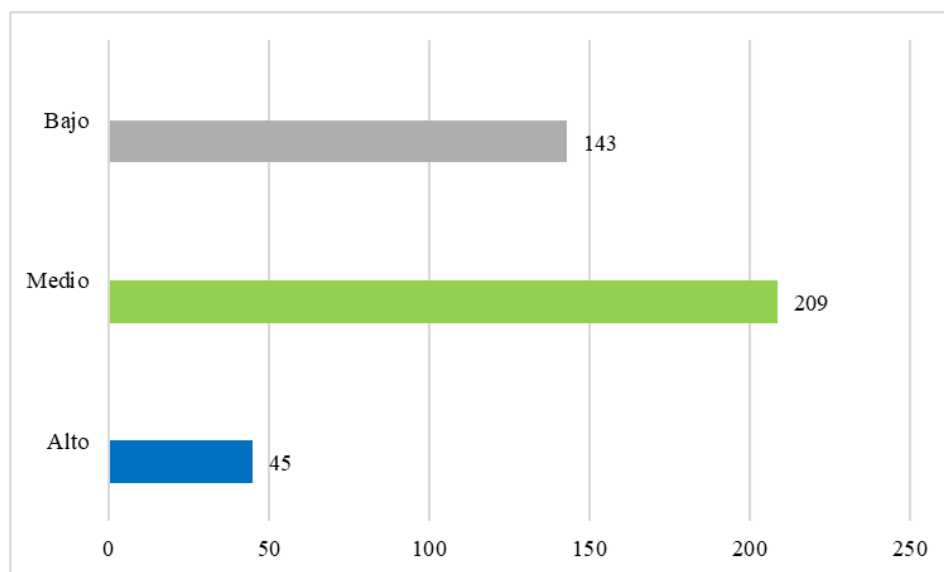
Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Regulación emocional	f	%
Alto	45	11,3
Medio	209	52,6
Bajo	143	36,0
Total	397	100,0

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

Figura 4

Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025



En la Tabla 7 y Figura 4, se evidencia el nivel predominante de regulación emocional, donde el 52.6% tiene niveles medios, lo cual podría significar que los estudiantes de psicología presentan cierto control emocional y podrían emplear algunas estrategias para regularlas, aunque estas no siempre serían las más adecuadas o constantes; el 36.0% bajos, lo cual podría significar que los estudiantes de psicología presentan dificultades importantes para manejar su estado emocional, quizá se sienten dominados emocionalmente y podrían reaccionar de forma impulsiva o poco adecuada debido a que podría tener poca información o conocimiento sobre estrategias de afrontamiento; y solo el 11.3% posee una alta capacidad de regulación emocional, lo cual podría significar que los estudiantes de psicología son capaces de identificar y comprender sus emociones con claridad, y utilizar estrategias saludables y efectivas para gestionarlas en distintos contextos.

Prueba de Hipótesis Específica 2. Se presume que el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes sea moderado, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Tabla 8

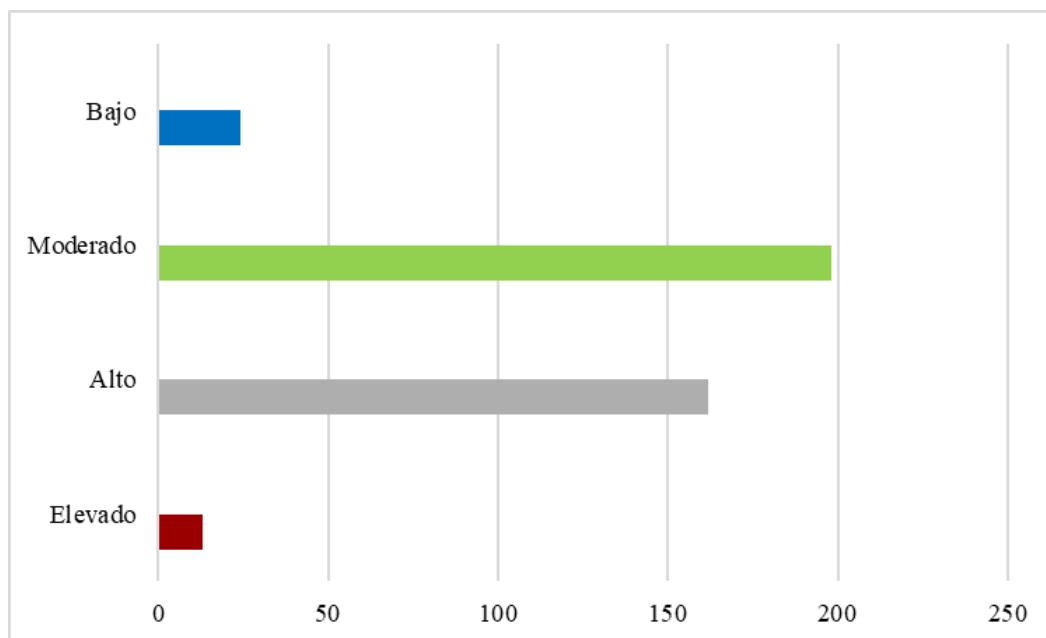
Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Bienestar psicológico	f	%
Elevado	13	3,3
Alto	162	40,8
Moderado	198	49,9
Bajo	24	6,0
Total	397	100,0

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

Figura 5

Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025



En la Tabla 8 y Figura 5, se evidencia el nivel predominante de bienestar psicológico, donde el 49.9% tiene niveles moderados, lo cual podría significar que los estudiantes de psicología presentan un reflejo un funcionamiento aceptable, pero con cierta insatisfacción, desmotivación o dudas sobre el rumbo personal posiblemente a la falta de plenitud; el 40.8% alto, lo cual podría significar que los estudiantes de psicología se sienten bien consigo mismos, manejan bien los retos y mantienen una vida estable y satisfactoria, aunque con altibajos ocasionales; el 6.0% bajo, lo cual podría significar que presentan cierto malestar psicológico frecuente, como ansiedad, depresión, estrés y poca motivación; y solo el 3.3% elevado nivel de bienestar psicológico, lo cual podría significar que se sienten profundamente satisfechos con la vida, con un fuerte sentido de propósito, relaciones significativas y equilibrio emocional.

Prueba de Hipótesis Específica 3. Se infiere que los estudiantes locales presenten niveles predominantes más altos de regulación emocional y bienestar psicológico en comparación con los estudiantes foráneos, de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Tabla 9

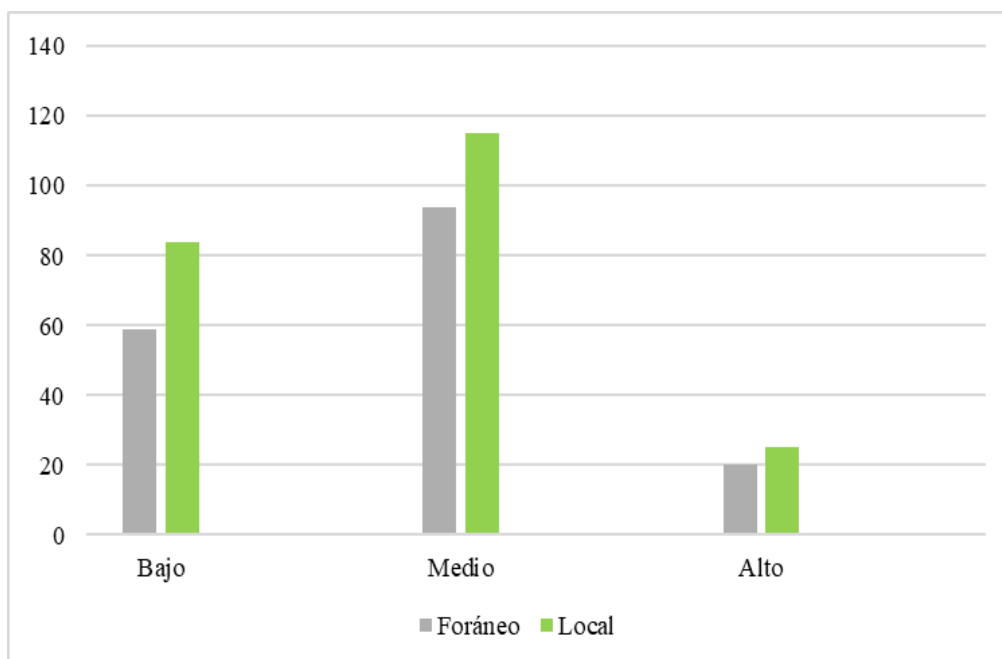
Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes locales y foráneos en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

			Tipo de estudiante		
			Foráneo	Local	Total
Nivel de regulación emocional	Bajo	f	59	84	143
		%	14,9%	21,2%	36,0%
	Medio	f	94	115	209
		%	23,7%	29,0%	52,6%
	Alto	f	20	25	45
		%	5,0%	6,3%	11,3%
Total	f		173	224	397
	%		43,6%	56,4%	100,0%

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

Figura 6

Resultados del nivel predominante de regulación emocional en estudiantes locales y foráneos en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025



En la Tabla 9, se verifica el nivel predominante de regulación emocional, donde el 29.0% tiene niveles medios de regulación emocional de los cuales son estudiantes locales, lo cual podría significar que cuentan con una habilidad moderada para reconocer y gestionar sus emociones, pueden controlar sus emociones en situaciones cotidianas, pero en momentos de estrés o emociones intensas pueden sentirse abrumados o tener dificultades para regularlas adecuadamente. Esto indica que, aunque funcionan relativamente bien, podrían beneficiarse de fortalecer sus habilidades emocionales para mejorar su bienestar y rendimiento académico; y el 23,7% foráneos, lo cual podría significar que, al igual que los locales, cuentan con una capacidad moderada para manejar sus emociones; sin embargo, debido a los retos adicionales que enfrentan, como adaptarse a un nuevo entorno y la distancia de su familia, pueden experimentar más dificultades para controlar emociones intensas o estrés, esto sugiere que,

aunque logran funcionar en su día a día, necesitan apoyo para fortalecer sus habilidades emocionales y afrontar mejor las demandas académicas y personales.

Tabla 10

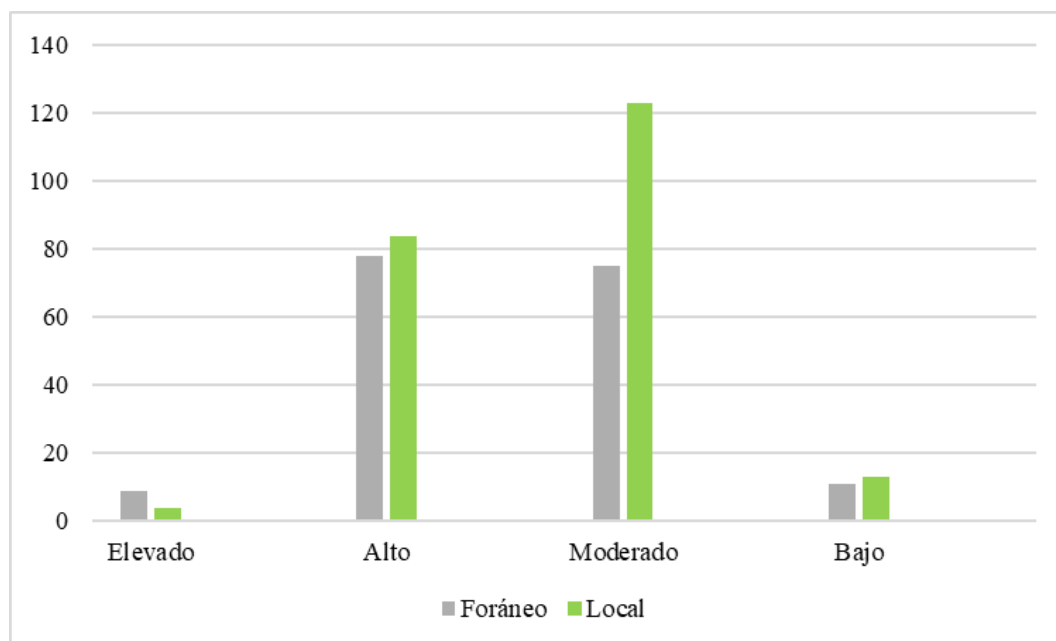
Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025

			Tipo de estudiante		
			Foráneo	Local	Total
Nivel de Bienestar Psicológico	Elevado	f	9	4	13
		%	2,3%	1,0%	3,3%
	Alto	f	78	84	162
		%	19,6%	21,2%	40,8%
	Moderado	f	75	123	198
		%	18,9%	31,0%	49,9%
	Bajo	f	11	13	24
		%	2,8%	3,3%	6,0%
	Total	f	173	224	397
		%	43,6%	56,4%	100,0%

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

Figura 7

Resultados del nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025



En la Tabla 10, se evidencia el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos, donde el 31.0% de estudiantes locales tienen niveles moderados de bienestar psicológico, lo cual podría significar que su sensación de satisfacción, realización y equilibrio emocional es intermedia. Estos estudiantes funcionan adecuadamente en su vida académica y personal, pero pueden experimentar momentos de insatisfacción, dudas sobre su propósito o desconexión emocional, en general, están en un punto estable, pero con oportunidades para favorecer su bienestar y el desarrollo de una mejor calidad de vida; y el 19,6% de estudiantes foráneos niveles altos de bienestar psicológico, lo cual podría significar que, a pesar de estar lejos de su entorno habitual, mantienen una buena calidad de vida emocional y mental. Se sienten satisfechos consigo mismos, tienen un sentido claro de propósito, mantienen relaciones positivas y son capaces

de afrontar los desafíos académicos y personales con resiliencia. Esto indicaría que están adaptados y funcionan bien tanto en lo personal como en lo académico.

Prueba de Hipótesis Específica 4. Se considera probable que exista una relación entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Tabla 11

Relación entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Dimensiones del bienestar psicológico		Regulación emocional
Rho Spearman	Autoaceptación	Coefficiente de correlación
		0,189*
		Sig. (bilateral)
		0,001
		N
		397
	Dominio del entorno	Coefficiente de correlación
		0,362
		Sig. (bilateral)
		0,001
		N
		397
	Relaciones positivas	Coefficiente de correlación
		0,298*
		Sig. (bilateral)
		0,001
		N
		397

Crecimiento personal	Coefficiente de correlación	0,208
	Sig. (bilateral)	0,001
	N	397
Autonomía	Coefficiente de correlación	0,265
	Sig. (bilateral)	0,001
	N	397
Propósito en la vida	Coefficiente de correlación	0,168
	Sig. (bilateral)	0,001
	N	397

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

En la Tabla 11, se muestran los hallazgos de la relación entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico. De acuerdo con el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, las seis dimensiones evidencian la significancia bilateral de 0.001 que es menor a 0.05, lo cual confirma nuevamente que la relación entre regulación emocional y cada una de las dimensiones de bienestar psicológico es positiva.

Tabla 12

Resultados de la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

			Nivel de regulación emocional			
			Alto	Medio	Bajo	Total
Nivel de Autoaceptación	Alto	f	12	29	29	70
		%	3,0%	7,3%	7,3%	17,6%
	Medio	f	30	168	107	305
		%	7,6%	42,3%	27,0%	76,8%
	Bajo	f	3	12	7	22
		%	0,8%	3,0%	1,8%	5,5%
Total	f		45	209	143	397
	%		11,3%	52,6%	36,0%	100,0
			Nivel de regulación emocional			
			Alto	Medio	Bajo	Total
Nivel de Dominio del Entorno	Alto	f	2	26	22	50
		%	0,5%	6,5%	5,5%	12,6%
	Medio	f	40	171	112	323
		%	10,1%	43,1%	28,2%	81,4%
	Bajo	f	3	12	9	24
		%	0,8%	3,0%	2,3%	6,0%

Total		f	45	209	143	397
		%	11,3%	52,6%	36,0%	100,0
		Nivel de regulación emocional				
			Alto	Medio	Bajo	Total
Nivel de Relaciones Positivas	Alto	f	3	21	16	40
		%	0,8%	5,3%	4,0%	10,1%
	Medio	f	38	145	106	289
		%	9,6%	36,5%	26,7%	72,8%
	Bajo	f	4	43	21	68
		%	1,0%	10,8%	5,3%	17,1%
Total		f	45	209	143	397
		%	11,3%	52,6%	36,0%	100,0
		Nivel de regulación emocional				
			Alto	Medio	Bajo	Total
Nivel de Crecimiento Personal	Alto	f	7	27	30	64
		%	1,8%	6,8%	7,6%	16,1%
	Medio	f	35	170	103	308
		%	8,8%	42,8%	25,9%	77,6%
	Bajo	f	3	12	10	25
		%	0,8%	3,0%	2,5%	6,3%
Total		f	45	209	143	397

			%	11,3%	52,6%	36,0%	100,0
			Nivel de regulación emocional				
			Alto	Medio	Bajo	Total	
Nivel de Autonomía	Alto	f	0	4	5	9	
		%	0,0%	1,0%	1,3%	2,3%	
	Medio	f	24	123	90	237	
		%	6,0%	31,0%	22,7%	59,7%	
	Bajo	f	21	82	48	151	
		%	5,3%	20,7%	12,1%	38,0%	
Total		f	45	209	143	397	
		%	11,3%	52,6%	36,0%	100,0	
			Nivel de regulación emocional				
			Alto	Medio	Bajo	Total	
Nivel de Propósito de vida	Alto	f	0	0	2	2	
		%	0,0%	0,0%	0,5%	0,5%	
	Medio	f	39	168	118	325	
		%	9,8%	42,3%	29,7%	81,9%	
	Bajo	f	6	41	23	70	
		%	1,5%	10,3%	5,8%	17,6%	
Total		f	45	209	143	397	
		%	11,3%	52,6%	36,0%	100,0	

Nota. Resultados procesados en SPSS 27.

En la Tabla 12, se evidencia los hallazgos de la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico, donde un 42,3% tiene niveles medios de autoaceptación y regulación emocional, lo cual podría significar que se aceptan a sí mismos con ciertas limitaciones y son capaces de manejar sus emociones de manera moderada, reconocen sus fortalezas y debilidades, pero a veces pueden ser autocríticos o inseguros, en general, reflejan un equilibrio intermedio que puede mejorar con apoyo y estrategias adecuadas; un 43,1% tiene niveles medios de dominio del entorno y regulación emocional, lo cual podría significar que los estudiantes pueden manejar y adaptarse a su entorno con cierta eficacia, pero no siempre de manera adecuada, a pesar que logran enfrentar desafíos cotidianos y controlar sus emociones en muchos contextos, en momentos de estrés pueden sentirse inseguros o desbordados; un 36,5% tiene niveles medio de relaciones positivas y regulación emocional, lo cual podría significar que los estudiantes mantienen vínculos sociales aceptables y pueden manejar sus emociones en situaciones habituales, pero en momentos de estrés pueden tener dificultades para regular sus emociones, esto refleja un equilibrio parcial que puede mejorarse para fortalecer tanto sus habilidades emocionales como la calidad de sus relaciones; un 42,8% tiene niveles medios de crecimiento personal y regulación emocional, lo cual puede significar que los estudiantes están en un proceso de desarrollo y autoconocimiento, pero aún enfrentan desafíos para manejar sus emociones de forma consistente, aunque muestran interés en mejorar y avanzar, pueden sentirse bloqueados o inseguros en situaciones emocionalmente difíciles, lo que limita su progreso personal, hay oportunidad para fortalecer tanto su crecimiento interno como su capacidad emocional; un 31,0% tiene niveles medios de autonomía y regulación emocional, lo cual podría significar que los estudiantes tienen cierta independencia para tomar decisiones y gestionar su vida,

pero en situaciones de presión emocional pueden dudar o depender de otros, aunque pueden controlar sus emociones en muchas circunstancias, a veces les cuesta mantener esa autonomía cuando se sienten estresados o vulnerables. Esto indica un equilibrio que se puede fortalecer para aumentar tanto su independencia como su manejo emocional; finalmente un 42,3% tiene niveles medios de propósito con la vida y regulación emocional, lo cual podría significar que los estudiantes cuentan con una idea general de sus metas y sentido personal, pero esa claridad puede ser variable, además, aunque pueden manejar sus emociones en situaciones comunes, en momentos de estrés o incertidumbre pueden sentirse confundidos o desmotivados. Esto muestra que hay espacio para fortalecer tanto su sentido de propósito como su capacidad para regular sus emociones.

Discusión

La investigación tuvo como objetivo principal establecer la correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025. A partir de sus hallazgos, se identifica una correlación estadísticamente significativa, puesto que se adquirió una significancia entre dichas variables ($p=0,002$). Los resultados mencionados anteriormente coinciden con un estudio realizado por Montero (2023), el cual evidencia una correlación positiva, señalando que los estudiantes de psicología que poseen una mayor capacidad de regulación emocional, gozan de un mayor bienestar psicológico, por ello, su capacidad de regular las emociones en los estudiantes de psicología universitarios constituye una cualidad fundamental, puesto que, quienes han desarrollado habilidades para manejar sus emociones de manera saludable y apropiada, logran adaptarse mejor a distintos entornos tanto académicos como personales. De igual forma, Oscategui y Sovero (2023), en su investigación con estudiantes de un instituto superior técnico, afirmaron

que la regulación emocional no solo guarda una relación con el bienestar mental, sino que también puede contribuir de manera directa a mejorarlo.

Por otro lado, Araoz (2022) identificó una correlación negativa débil, sugiriendo que un alto bienestar psicológico no es un requisito indispensable para los estudiantes y que este no está totalmente determinado por un alto nivel de regulación emocional. Esto se atribuye al impacto significativo del contexto generado por la pandemia de COVID-19, que en la muestra se manifestó en una notable predominancia de emociones negativas.

De igual forma, Caguana (2023) señala que los estudiantes universitarios suelen experimentar con mayor frecuencia episodios de ansiedad y depresión, dado que al iniciar su vida académica pierden cierto control sobre sus emociones. Además, muchos jóvenes carecen de información directa sobre cómo implementar estrategias para regular sus emociones en los primeros ciclos, lo que dificulta la reflexión profunda sobre su bienestar psicológico a lo largo de toda su formación universitaria.

Los resultados obtenidos son consistentes con lo planteado el modelo procesual de regulación emocional propuesto por Gross y Thompson. Se entiende que las personas regulan sus emociones a través de estrategias como la reevaluación cognitiva y supresión emocional, que permite reinterpretar las situaciones de forma menos amenazante, promoviendo así una experiencia emocional más adaptativa. Esta capacidad de regulación no solo favorece la estabilidad emocional, sino que también impacta directamente en dimensiones clave del bienestar psicológico, como la autonomía, el dominio del entorno y el crecimiento personal, descritas en el modelo de Ryff. En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos constantes, aquellos que utilizan estrategias de regulación emocional más eficaces tienden a presentar mayores niveles de bienestar, al contar con mejores herramientas para manejar el estrés, la presión académica y la toma de decisiones. Este efecto puede ser aún más pronunciado en estudiantes de psicología, quienes, debido a su formación, están

expuestos a contenidos que promueven la autorreflexión, la conciencia emocional y el autocuidado.

Referente al primer objetivo específico, el que consistió en establecer el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025, donde se identificó que el nivel prevalente presenta un 52,6% equivalente a niveles moderados de regulación emocional, reflejando que los estudiantes de psicología hacen uso de las dos estrategias de regulación las cuales son supresión emocional y reevaluación cognitiva. Estos hallazgos coinciden con lo que menciona Mauriola y Santa Cruz (2024), en su estudio, donde indica que los estudiantes universitarios obtuvieron un nivel moderado de acuerdo a las dimensiones de regulación emocional que son supresión emocional (43.1%) y reevaluación cognitiva (43.8%), señalando así que los estudiantes saben regularse emocionalmente, ya que tienen conocimiento de estrategias para poder modificar su efecto emocional (Gross y John, 2023, citado en Mauriola y Santa Cruz, 2024). Asimismo, estos hallazgos son compatibles con lo que menciona Araoz (2022), ya que, en su investigación, los jóvenes obtuvieron un nivel moderado de regulación emocional (55,47%), argumentando que se debe por el semestre académico en el que están, porque el nivel de regulación avanza según la enseñanza o el aprendizaje que puedan tener.

Por tanto, el nivel moderado de regulación emocional hallado en los estudiantes de psicología puede explicarse por varios factores clave. En primer lugar, se encuentran en una etapa de formación académica y personal donde aún están desarrollando habilidades emocionales más complejas. Además, su exposición constante a situaciones emocionalmente demandantes (evaluaciones, prácticas, dinámicas grupales y carga académica) pone a prueba su capacidad de autorregulación. A pesar de ello, el uso predominante de estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional demuestra que han comenzado a aplicar mecanismos funcionales para manejar sus emociones, por tanto, este nivel moderado no

representa una deficiencia, sino un indicio esperable y positivo que refleja que los estudiantes están en proceso de construir una base sólida de regulación emocional, acorde con las exigencias de su futura práctica profesional.

Respecto al segundo objetivo específico, que consistía en describir el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025, se determinó que el 49.9% de la muestra se encuentra en un nivel moderado de bienestar psicológico. Estos hallazgos coinciden con una investigación previamente realizada por Kühn (2021), en el país de Argentina, el cual alcanzó un nivel moderado de 89.8%, los resultados muestran que los participantes tienen metas claras y valores que dan sentido a su vida, aceptan su historia personal, perciben que tienen la capacidad de impactar su entorno y depositan su confianza en su capacidad para afrontar desafíos según sus propias necesidades e intereses. Asimismo, estos hallazgos son compatibles con Oscategui y Sovero (2023), quienes, en su investigación en la ciudad de Huancayo, lograron obtener en la mayoría de sus participantes un nivel moderado de 47%, percibiendo un equilibrio positivo en su estado emocional y mental, lo que implica que se sienten en armonía consigo mismos, manejando adecuadamente sus emociones y manteniendo una perspectiva generalmente favorable sobre su vida interior.

Estos datos difieren con los resultados de Caguana (2023), donde su nivel predominante de bienestar psicológico fue alto. Este resultado, también, es compartido por Araoz (2022), que explica que, esto se podría dar dado la mayoría de participantes fue de sexo femenino, por ese motivo, cuando las mujeres enfrentan situaciones problemáticas, suelen reflexionar profundamente sobre lo ocurrido y compartirlo con personas cercanas. Esto genera una mayor liberación emocional, aunque no siempre implica un cambio en su forma de pensar sobre el problema, aun así, esta expresión emocional se asocia con un mayor bienestar psicológico. En cuanto al nivel bajo en bienestar psicológico de sus partícipes, se

obtuvieron estos hallazgos indicando que, el nivel predominante de bienestar psicológico no se manifiesta de la misma manera en todos los contextos, siendo gestantes (Contreras, 2024), por lo que es fundamental evaluar las particularidades de la población, tales como la edad teniendo como media a 18 años (Paredes & Hacha, 2024) y semestre donde se encuentran, siendo la mayoría de primer semestre, marcando así una diferencia (Guingla & Aviles, 2022), así como los instrumentos utilizados según cada situación y momento específico.

Estos resultados se comprenden al considerar que los participantes, con edades entre los 18 y 25 años, atraviesan una etapa en la que enfrentan múltiples retos propios de la adultez joven, lo cual puede influir en cómo perciben su bienestar general. Asimismo, la presencia mayoritaria de mujeres, que representan más del 60% de la muestra, también, contribuye a este resultado. Las mujeres suelen mostrar mayor sensibilidad y conexión con su mundo emocional, lo que favorece la estabilidad psicológica, sin embargo, tienden a ser más autocríticas, lo cual puede moderar la percepción positiva de su bienestar. En conjunto, estos factores explican por qué el nivel encontrado no es bajo, sino moderado, lo que representa una señal favorable de funcionamiento emocional. Los estudiantes muestran recursos internos para afrontar sus experiencias cotidianas, y si bien aún hay aspectos por consolidar, el nivel actual refleja un estado psicológico funcional, con buenas bases para continuar fortaleciéndose a lo largo del tiempo.

En relación con el tercer objetivo específico, que buscaba identificar el nivel predominante de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes, tanto locales como foráneos, y en contraste con la tercera hipótesis planteada, los resultados indican que el nivel medio de regulación emocional es el más común tanto en estudiantes locales (29.0%) como en foráneos (23.7%). Respecto al bienestar psicológico, se observa que los estudiantes locales tienden a presentar un nivel moderado (31.0%), mientras que los foráneos muestran en su mayoría un nivel alto (19.6%). Estos datos se confirman en el caso de los estudiantes

locales; sin embargo, en el grupo de estudiantes foráneos, se evidencia una diferencia significativa en los resultados obtenidos; tomando en cuenta lo que menciona Izquierdo (2022), los estudiantes universitarios que se trasladan a una ciudad distinta de la suya tienden a exigirse más a sí mismos para alcanzar bienestar, especialmente en los ámbitos social y económico, que resultan cruciales cuando se enfrenta una nueva realidad lejos del entorno familiar. Aunque enfrentan dificultades al adaptarse a una nueva forma de vida, los resultados de esta investigación evidencian que los estudiantes foráneos presentan un nivel elevado de bienestar psicológico, lo cual pone de manifiesto su compromiso, perseverancia y motivación por sobresalir en diversos aspectos personales, aun estando lejos de su entorno familiar y ciudad natal. Asimismo, el resultado expuesto en esta investigación, en torno a la variable de bienestar psicológico de los estudiantes foráneos, discrepa de lo que menciona Izquierdo (2022), puesto que los estudiantes foráneos, al ser interrogados, refieren a pesar de ampliar su círculo social con compañeros de la universidad o de la nueva ciudad en la que residen, no se sienten a gusto, ya que no pueden expresarse libremente por la angustia de no ser escuchados y comprendidos, por ende, a pesar de estar acompañados no están satisfechos, afectando su bienestar. Además, tomando en consideración los resultados de los estudiantes locales, los cuales puntuaron como nivel medio en regulación emocional y bienestar psicológico, se puede constatar con lo que menciona Advíncula (2018), citado en Herrera (2020), ya que indica que los estudiantes se regulan emocionalmente para poder obtener un adecuado bienestar psicológico, y, por ende, afecta positivamente en el área académica, también, especificando la estrategia más usada de regulación, optan por la reevaluación cognitiva, debido a que les da más tolerancia para poder actuar ante las exigencias académicas. Incluso, los estudiantes ponen en práctica la introspección para poder reconocer sus emociones tanto positivas como negativas.

Estos hallazgos pueden explicarse por el hecho de que los estudiantes foráneos enfrentan el desafío de adaptarse a un entorno nuevo, lo cual implica mayor responsabilidad, toma de decisiones autónomas y organización personal. Esta experiencia, aunque exigente, también favorece el crecimiento personal, propósito de vida y autonomía, todas ellas dimensiones centrales del bienestar psicológico. La necesidad de adaptarse rápidamente a un nuevo contexto impulsa a muchos de estos jóvenes a esforzarse más, no solo en lo académico, sino también en lo personal y social, buscando construir un equilibrio que les permita mantenerse firmes a pesar de la distancia familiar y los cambios del entorno. Además, el deseo de superación y la motivación por aprovechar las oportunidades que implica estudiar lejos de casa pueden generar en los estudiantes foráneos una mayor claridad en sus metas, mayor madurez emocional y una actitud más activa frente a los retos. Esto contribuye directamente a un bienestar más alto, ya que se sienten capaces de afrontar las dificultades y dar sentido a su experiencia de vida. Por tanto, lejos de ser una condición desfavorable, la experiencia de ser foráneo puede convertirse en una oportunidad de crecimiento psicológico. En contraste, los estudiantes locales, al encontrarse en su ciudad de origen y en un entorno familiar, pueden contar con más apoyo emocional y menos presión para adaptarse, si bien esto puede brindar estabilidad, también puede generar cierta zona de confort que no necesariamente exige un esfuerzo emocional sostenido. Esto explicaría por qué, a pesar de tener un nivel medio de regulación emocional, su bienestar psicológico no alcanza niveles altos, es decir, aunque los estudiantes locales son capaces de regular sus emociones mediante estrategias como la reevaluación cognitiva y supresión emocional, estas habilidades aún no se traducen plenamente en un alto sentido de bienestar general.

Sobre el cuarto objetivo específico, cuyo propósito fue señalar la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025, se logró evidenciar una significancia bilateral de

0.001, siendo esta inferior a 0.05, afirmando la presencia de una relación entre la primera variable y la dimensión de autoaceptación. Esta misma relación se encontró con Montero (2023), con valores de p menores que 0.001, donde estos hallazgos sugieren que la regulación emocional podría desempeñar un rol clave como predictor de la autoaceptación. Confirmando mismo resultado con el de Oscategui y Sovero (2023), quien indica que la regulación emocional puede analizarse a partir de las técnicas utilizadas para enfrentar situaciones problemáticas, lo cual genera una transformación a nivel cognitivo. Por ello, una adecuada adaptación mental, sustentada en un profundo autoconocimiento, contribuye significativamente a la estabilidad y tranquilidad mental del individuo.

En correspondencia con regulación emocional y la dimensión de Dominio del entorno, se obtuvo una significancia. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Montero (2023), en donde se concluyó que existe una correlación significativa entre la regulación emocional y el componente del bienestar psicológico relacionado con el dominio del entorno. Este hallazgo corresponde con lo descrito por Oscategui y Sovero (2023), quienes sostienen que, a fin de que el proceso de regular las emociones sea realmente eficaz, es esencial que el individuo desarrolle la habilidad de manejar su entorno y las situaciones que enfrenta. Esta capacidad constituye un fundamento clave sobre el cual se edifican los demás procesos de adaptación y transformación requeridos para lograr el bienestar psicológico.

Con respecto a regulación emocional y la dimensión de Relaciones positivas, se confirmó la existencia de una asociación significativa con la primera variable analizada en el estudio. Este mismo vínculo fue reportado en el estudio de Montero (2023), el cual confirmó que un nivel más alto de regulación emocional se asocia con una mejor calidad y una mayor cantidad de relaciones interpersonales positivas. Así, lo respaldan los hallazgos de Oscategui y Sovero (2023) cuando una persona tiene un buen control de sus emociones (es decir, un alto

nivel de regulación emocional), le resulta más fácil relacionarse con los demás de forma saludable, a través de buenas prácticas, el apoyo social y un entorno amigable, favorecen una mejor respuesta y adaptación del individuo frente a situaciones estresantes o circunstancias difíciles.

En cuanto a la relación entre la regulación emocional y la dimensión de Crecimiento personal, se identificó la presencia de una correlación entre ambas variables. De manera similar, Montero (2023) encontró una relación equivalente, el estudio indicó que un mayor nivel de regulación emocional se vincula con un mayor crecimiento personal, logrado mediante la comprensión y el manejo adecuado de las emociones. Oscategui y Sovero (2023), también, ofrecen evidencia que sustenta esta conclusión, quienes identificaron en su estudio que, cuando una persona tiene menos problemas para controlar sus emociones, suele sentirse mejor consigo misma, por eso, saber manejar bien las emociones ayuda a tener un crecimiento personal más estable y positivo.

Con respecto a regulación emocional y la dimensión Autonomía, se corrobora la asociación con la primera variable. Vínculo que también fue señalado en el estudio realizado por Montero (2023), donde confirmaron que un mayor nivel de control emocional está asociado con un mejor desarrollo de la autonomía personal, por esa razón, Oscategui y Sovero (2023), refieren que tener un buen control de las emociones puede ayudar a los jóvenes a enfrentar los problemas con más seguridad, lo que, a su vez, fortalece su independencia y los hace más capaces de aprender por sí mismos.

Acerca de la regulación emocional y la dimensión de Propósito en la vida, se percibió una significancia, debido a lo cual, se confirma la vinculación. Los hallazgos de Montero (2023) respaldan esta misma relación, en consecuencia, sugirió que un nivel más alto de regulación emocional se encuentra asociado a una mayor comprensibilidad y sentido de propósito en la vida. Esta afirmación se ve fortalecida por la investigación realizada por

Oscategui y Sovero (2023), donde señalan que una regulación emocional positiva, así como una correcta gestión de sus emociones está relacionada con tener un propósito claro en la vida, por ende, la persona podría tener una adecuada definición de sus objetivos y metas.

Esta relación no solo reafirma la importancia de la autorregulación emocional para la construcción de una autoimagen saludable, sino que también se vincula estrechamente con las demás dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff, donde una adecuada regulación emocional favorece la autonomía, al permitir tomar decisiones sin dejarse arrastrar por impulsos o presiones emocionales; promueve el crecimiento personal, al facilitar el aprendizaje a partir de experiencias desafiantes; fortalece el dominio del entorno, ya que una mejor gestión emocional permite adaptarse y actuar eficazmente frente a situaciones cambiantes; mejora las relaciones positivas con los demás, al controlar reacciones emocionales desadaptativas que pueden deteriorar los vínculos; y mantiene el propósito en la vida, al sostener la motivación y el sentido de dirección incluso en momentos difíciles. Por tanto, estos resultados reafirman que la regulación emocional es una competencia central para el bienestar psicológico integral en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, ya que actúa como un recurso transversal que impacta favorablemente en cada una de sus dimensiones.

No obstante, es importante destacar algunas fortalezas presentes en el desarrollo de este estudio. En primer lugar, los instrumentos empleados para evaluar la regulación emocional y bienestar psicológico demostraron ser claros y precisos, lo que facilitó una aplicación ágil y adecuada para los estudiantes. Además, dichas pruebas cuentan con validación en el contexto peruano, lo que permitió que los ítems fueran fácilmente comprendidos por los participantes. De igual forma, se contó con el valioso respaldo del cuerpo docente, quienes colaboraron activamente permitiendo el ingreso aula por aula y motivando a los estudiantes a completar los instrumentos de forma responsable, apelando a su

empatía y compromiso con la investigación. A su vez, la elección del tema representó una ventaja significativa, ya que, al tratarse de una temática poco explorada en poblaciones universitarias, tanto locales como foráneas, aporta un enfoque original e innovador que enriquece el presente estudio y su aporte académico.

Conclusiones

PRIMERO: se determina mediante el análisis estadístico la relación significativa entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa ($p = 0.002$). Es decir, cuando la regulación emocional es más alta, también lo es el bienestar psicológico.

SEGUNDO: se concluye que el nivel predominante de regulación emocional es medio, indicando que el 52,6% de los participantes lo presentan. Estos resultados detallan que la mitad de los estudiantes para poder regularse emocionalmente ponen en práctica la supresión emocional y la reevaluación cognitiva, más allá de ser estrategias positivas o negativas, da a conocer que los participantes tienen conocimiento de éstas y las realizan en su vida diaria.

TERCERO: se constata que la mayoría de los participantes presentaron un nivel moderado de 49.9% en bienestar psicológico. En cambio, solo un 6.0% se ubicó en un nivel bajo. Estos resultados muestran que solo una pequeña parte de los participantes presenta niveles reducidos de bienestar, lo que podría afectar en la forma como piensan y actúan mediante la presencia de un posible estrés. No obstante, un porcentaje considerable de la muestra manifiestan un grado moderado de bienestar psicológico, lo cual evidencia que su percepción de satisfacción no es plena, pero tampoco deficiente, lo que indica que se sienten parcialmente satisfechos los diferentes ámbitos de su vida.

CUARTO: se ha logrado verificar que las cifras estadísticas referentes a la regulación emocional indican un 29,0% de estudiantes locales y un 23,7% de estudiantes foráneos evidencian un grado moderado de regulación emocional, interpretando que los universitarios nacidos en la ciudad de Arequipa poseen e implementan procedimientos para regular sus respuestas emocionales, por ende, presentan mayor control y manejo emocional ante situaciones estresantes, asimismo, los estudiantes foráneos aunque la cifra es menor de igual

manera poseen dichas habilidades de afrontamiento emocional. Por otro lado, en relación con el bienestar psicológico, un 31,0% de estudiantes locales presentan un nivel moderado y un 19,6% de estudiantes foráneos indican un nivel alto, esto significa que a pesar de las dificultades que puedan experimentar los estudiantes de otras ciudades que vienen a estudiar a Arequipa, manifiestan un mejor nivel de bienestar psicológico respecto a los estudiantes locales, rescatando sus deseos de superación tanto personal como académico.

QUINTO: se consolida que existe una correlación ($p = 0.001$), respecto a regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico. Este resultado muestra que los estudiantes que han desarrollado habilidades para manejar y autorregular sus emociones de manera efectiva. De igual modo, muestran un adecuado manejo en cuanto a la autoaceptación, dominio del entorno, también presentan un buen nivel en cada dimensión de su bienestar psicológico.

Recomendaciones

PRIMERO: dado el vínculo entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, es importante comenzar fortaleciendo el rol de los docentes, brindándoles orientación y capacitaciones sobre la importancia de cuidar el bienestar emocional de sus estudiantes. Cuando un docente es consciente de lo que viven sus alumnos, puede acompañarlos mejor, crear un ambiente más empático y estar atento a posibles señales de malestar. A partir de este primer paso, se vuelve clave el rol del área de Bienestar Universitario, la cual debe impulsar constantemente espacios y actividades dirigidas a todos los estudiantes sin distinción de carrera o ciclo. Cada estudiante atraviesa desafíos distintos, y todos merecen tener las mismas oportunidades para cuidar su salud emocional. Actividades como talleres, charlas o grupos de apoyo pueden marcar una gran diferencia en cómo los jóvenes enfrentan el día a día en la universidad, ayudándolos a vivir esta etapa de forma más equilibrada, acompañada y saludable.

SEGUNDO: en relación con el nivel de regulación emocional presente, se propone la realización de talleres centrados en la identificación y comprensión de las emociones. Estas acciones deben estar orientadas a toda la comunidad universitaria, realizándose con una frecuencia mensual, con una duración estimada de 90 minutos y en horarios convenientes que se adapten a la agenda académica de los estudiantes. Durante los encuentros, es fundamental brindar técnicas sencillas y aplicables, como el uso del diario emocional, ejercicios de reconocimiento de señales físicas asociadas a las emociones, y dinámicas que inviten a la reflexión personal y al diálogo. Estos espacios no solo permiten que los estudiantes aprendan a nombrar lo que sienten, sino que también abren la posibilidad de acompañarlos en el proceso de construir un equilibrio emocional que impacte positivamente en su vida universitaria.

TERCERO: en cuanto al nivel de bienestar psicológico obtenido, se recomienda implementar talleres extracurriculares que aborden aspectos fundamentales como el sentido de vida, la satisfacción personal y las relaciones interpersonales. Estos espacios pueden incluir técnicas como la reflexión guiada, la escritura emocional y ejercicios de autoconocimiento, dando la oportunidad a los estudiantes de vincular con sus experiencias, así como el reconocer aquellas áreas que contribuyen a su equilibrio personal. Se recomienda que estas actividades sean de acceso gratuito, con horarios flexibles que se ajusten a la carga académica de los estudiantes y estén disponibles para toda la comunidad universitaria. De esta forma, se promueve un acompañamiento constante y accesible que contribuya a una formación integral y a una experiencia universitaria más saludable.

CUARTO: tomando en cuenta las diferencias emocionales que pueden experimentar tanto los estudiantes locales como aquellos que viven lejos de sus familias, se sugiere implementar talleres virtuales enfocados en técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación guiada o relajación muscular, que les permitan manejar mejor sus emociones y fortalecer su bienestar psicológico. Estas actividades podrían desarrollarse semanal o quincenalmente, con una duración estimada de 60 a 90 minutos, en horarios flexibles que se adapten a la disponibilidad estudiantil. Para lograr una participación, es fundamental promover estos talleres mediante una amplia difusión en plataformas digitales y espacios comunes de la universidad, de esta manera, se estaría ofreciendo un recurso accesible y valioso para el cuidado emocional de todos los estudiantes. Asimismo, se destaca la necesidad de fomentar investigaciones de impacto que profundicen en el análisis de las vivencias emocionales tanto de estudiantes locales como foráneos, ya que aún existen pocos estudios centrados en esta temática, lo cual limita la creación de estrategias fundamentadas y sensibles a las realidades específicas de cada grupo.

QUINTO: de acuerdo con la relación significativa entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico, se propone que el área de Bienestar Universitario impulse de manera continua espacios de acompañamiento emocional, a través de tamizajes preventivos, talleres psicoeducativos y actividades centradas en la gestión emocional y el autocuidado. Además, se sugiere incorporar de manera estratégica fechas representativas como el Día del Estudiante o el Día de la Salud Mental para organizar jornadas temáticas que fomenten la reflexión, el bienestar y el fortalecimiento del vínculo entre los miembros de la comunidad universitaria, para lograr una mayor participación, es importante utilizar medios de difusión accesibles y cercanos, como redes sociales o aplicaciones populares, que permitan llegar de forma efectiva a los estudiantes. Por otro lado, se recomienda ampliar el alcance de futuras investigaciones hacia diversas carreras profesionales, grupos etarios y comparaciones por sexo, con el objetivo de obtener una visión más integral y basada en estudios que muestran qué aspectos ayudan a que los estudiantes se sientan bien.

Limitaciones

PRIMERO: es importante señalar que la presente investigación presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, una de las principales dificultades fue la escasa disponibilidad de estudios previos que aborden de manera conjunta las variables analizadas, regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos. Esta carencia de antecedentes, tanto a nivel local, nacional como internacional, dificultó la contrastación y discusión de los hallazgos obtenidos.

SEGUNDO: durante el proceso de aplicación de los instrumentos, se presentaron inconvenientes relacionados con los criterios de inclusión previamente establecidos. Debido a ello, fue necesario recurrir a un muestreo por conveniencia. En este contexto, se identificó la participación de estudiantes que no cumplían con el rango etario previsto (menores de 18 y mayores de 25 años), lo cual generó retrasos en la recolección de datos.

TERCERO: por último, se encontró dificultad para acceder a estudiantes de los últimos semestres académicos (IX y X semestre), ya que en las aulas visitadas se encontraba un número reducido de alumnos (menos de diez por clase), lo que limitó el alcance y la representatividad de la muestra dentro del grupo objetivo definido inicialmente.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, V., & Soto, M. (2021). Factores de adaptación universitaria en estudiantes locales y foráneos. *Revista de Psicología Educativa*, 25(2), 45–52.
<https://doi.org/10.20511/rpe.v25i2.1301>
- Assar, R., Barros, P., & Jiménez, J. P. (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *Revista CES Psicología*, 17(1), 147–159. <https://doi.org/10.21615/cesp.7061>
- Araoz Coacalla, M. D. F. (2022). Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto por COVID-19, en estudiantes de psicología de una universidad privada, Arequipa 2021. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2217318a-b654-45f8-803d-2355430105cc/content>
- Arce González, M. A., Pérez-Borroto Oliva, D. B., Mayea González, S. C., Otero Ramos, I. M., Guerra Morales, V. M., & Molerio Pérez, O. (2023). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en adultos mayores cubanos. *Medicentro (Villa Clara)*, 27(2), 89–97.
- Arias Zapata, C. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020*. Quito: UCE. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24197>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar Psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. (Tesis de Licenciatura): México. Universidad Autónoma del Estado de México.
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
- Andrés, M. L., Vernucci, S., García Coni, A., Richard's, M. M., Amazzini, M. L., & Paradiso, R. (2020). Regulación emocional y memoria de trabajo en el desempeño académico. *Ciencias Psicológicas*, 14(2).

- Bedoya Adco, L., & Huaylla Llave, L. X. (2024). *Regulación emocional y calidad de vida laboral en efectivos policiales de la ciudad de Arequipa, 2022*.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/395d183c-24b0-4c3b-8d66-1a7f645c42ce/content>
- Belmont R. (1979). The Belmont report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research. *DHEW Publication No.(OS) 78-0013*.
- Benavente, J., Jesus, M. (2024). *Estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes de una institución educativa de Jauja 2023* [Universidad Peruana Los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/8044>
- Brenner, E., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal and individual considerations. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 168-179). New York, NY: Basic Books.
- Borger, N., & Morote, F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10687>
- Caguana Telenchana, L. M. (2023). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/a00ff5e9-9ab7-4fb7-bc90-6e4ada877127>
- Caldas Orihuela, E. L., & Lumbre Lopez, D. C. (2023). *Depresión y ansiedad estado-rasgo durante la pandemia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el 2022*.
- Calixto, M., & Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Revista académica Sapienza*, 3(1), 1-10. <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/210/93>.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castro Bustamante, N. A., & Belon Perez, J. I. (2020). Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en estudiantes universitarios de Lima este.
- Casullo, M. M. (2002). *Bienestar psicológico: estudios psicométricos*. Buenos Aires: Paidós.
- Cedeño Rodríguez, Z y Martínez Plaza, M. (2021). Vivencias y cambios socio-culturales de estudiantes foráneos de la Universidad Nacional de Colombia, sede Palmira. Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/59d05a58-5cc9-400a-995a-2cd82e985c75>
- Contreras Alvarez, I. C. (2024). *Regulación emocional y bienestar psicológico en gestantes de un centro de salud en Lima, 2022*. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9535/contreras_aic.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cosar, L., (2021). *Dependencia Emocional y Regulación Cognitiva Emocional en parejas de Lima Metropolitana* [Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)]. <http://hdl.handle.net/10757/655279>
- Cuba Sancho, J. M., Huamán-Salazar, N., Vivas Durand, T. de J., & Córdova Chávez, N. A. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B. Gallardo, I., Valle, C. y Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572- 577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

- Flores-Torres, L. R., López-Mena, A. L., & Díaz-Narváez, V. P. (2021). Niveles de estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Educación Médica Superior*, 35(2), e2422.
<https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2422>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Rev. Psicol.* 12, 192-215.
- González Andrade, R., y Santiago Trujillo, Y. (2023). El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. *Educación*, 29(2).
<https://doi.org/10.33539/educacion.2023.v29n2.3045>
- González González, M. J. (2023). La psicología positiva como enfoque para la intervención en el bienestar emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(1), 134–150.
<https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/85772>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.27>
- Gross, J. J., & Thompson, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*.
https://www.guilford.com/excerpts/gross_old.pdf?t=1
- Guingla Solórzano, G. M., & Aviles Guanoluisa, I. M. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes*. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10184>

- Guzmán-Rincón, R., & Rincón, C. A. (2022). Bienestar subjetivo y resiliencia en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Psicogente*, 25(47), 1–16.
<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.5319>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2018). Metodología de la investigación-Sexta Edición (6ª ed.). <https://www.uncuyo.edu.ar/ices/upload/metodologia-de-lainvestigacion.pdf>
- Hernández, O. y Mendoza, S. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002
- Hernández-Alcántara, J., Rodríguez, M., & Campos, P. (2022). Manifestaciones de la depresión en universitarios y su relación con el entorno académico. *Revista Latinoamericana de Psicología Clínica*, 40(1), 112–120.
<https://doi.org/10.24265/rlpc.2022.v40n1.09>
- Herrera Mora, M. E. D. R. (2020). Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María-2018.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Izquierdo Evangelista, R. L. (2022). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo*.
- Kühn, P. A. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes en Paraná, Entre Ríos*.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13877/1/inteligencia-emocional-bienestar-psicol%c3%b3gico.pdf>

- Linehan, M. M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la terapeuta. Tres Olas.*
- López, C. M., García, G. S., & Ramírez, V. A. (2021). Aplicación del modelo PERMA para la promoción del bienestar psicológico en contextos educativos. *Revista de Investigación Psicológica*, 24(2), 95–109.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/investigacionpsicologica/article/view/734>
- Mauriola Zamora, F. D. L. Á., y Santa Cruz Tapullima, L. G. (2024). *Regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mendoza-Gonzales, A., & Figueroa, K. (2023). Ansiedad en estudiantes universitarios: causas, manifestaciones y afrontamiento. *Revista Internacional de Salud Mental y Educación*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.59398/risme.2023.72.008>
- Ministerio de Salud. (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021*. MINSA.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Montero, M. (2023). *Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/135205>
- Moreno, L., & Moreno, J. (2023). Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. *Dominio De Las Ciencias*, 9(3), 835–855.
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3474>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario de Bienestar Psicológico de

- Ryff en universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 30(1), 1–12.
<https://doi.org/10.18800/psico.202101.001>
- Nawa, N., & Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC Psychology*, 9(1), 71.
<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00559-w>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240?locale=en>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Las cifras confirman el impacto de la pandemia sobre la salud mental. *El País*. <https://elpais.com/ciencia/2020-12-23/las-cifras-confirman-el-impacto-de-la-pandemia-sobre-la-salud-mental.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orotuma, E., (2023). *Dificultades en la regulación emocional y bienestar psicológico en jóvenes de 18 a 25 años de edad en un distrito de Imperial Cañete 2022* [Universidad Privada San Juan Bautista]. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/4609>
- Oscategui Suarez, M. A., & Sovero Quilca, P. S. (2023). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico TECSYB de Huancayo-2023*.
https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6488/T037_47823709-44946106_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paredes Huanca, L. M. y Hacha Humpiri, M. E. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de Psicología, de*

- una Universidad Estatal de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/c7c5e336-ca5a-4d47-9913-a94d45253c75>
- Pérez Basilio, M. A. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*.
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/Pérez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Plasencia Saldaña, C. A. (2022). *Experiencias de uso de estrategias de regulación emocional en adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana*.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/16849>
- Rengifo Morera, C. R. (2019). *Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar* (Tesis de maestría). [Tesis de posgrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5320>
- Pinquart, M. (2022). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Current Psychology*, 42(13), 11208–11225.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03037-7>
- Rivera, M., & Paredes, A. (2022). Dificultades de adaptación emocional en estudiantes foráneos: un estudio cualitativo. *Revista de Investigación Educativa y Desarrollo Humano*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.35627/riedh.v11i1.229>
- Ryff, C. D. (1989). La felicidad es algo más que la satisfacción hedónica: Exploraciones sobre el bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salovey, P.; Mayer, J. D.; Goldman, S. L.; Turvey, C.; Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait

- Meta-Mood Scale, en Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health*, APA, pp. 125–154.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283.
<https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
<https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Téllez, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. *Revista De Investigación e Innovación en Salud*, 3(3), 46–59.
<https://revistas.sena.edu.co/index.php/rediis/article/view/2974/3489>
- Vera-Villaruel, P., Contreras, D., & Lillo, S. (2020). Bienestar subjetivo: evaluación, dimensiones y relevancia en la salud mental. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.12.0019>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Westerlund, M. & Santtila, P. (2018) A Finnish adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) and the difficulties in emotion regulation scale (DERS-16), *Nordic Psychology*, 70:4, 304-323. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443279>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título preliminar: Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general ¿Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?	Objetivo general Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025	Hipótesis general H1: Existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025	Variable dependiente: Bienestar psicológico Variable independiente: Regulación emocional	Enfoque diseño y método: Hipotético-deductivo, cuantitativo, no experimental transversal. Tipo y alcance: Descriptiva, correlacional, básica. Población: Estudiantes de una universidad privada Muestra: 397 alumnos
Problemas específicos ¿Cuál es el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025? ¿Qué nivel predomina en el bienestar psicológico de los	Objetivos específicos Identificar el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.	Hipótesis específicas Se estima que el nivel predominante de regulación emocional en estudiantes sea medio, de una universidad privada de Arequipa, 2025.		

estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025? ¿De qué manera varían los niveles predominantes de regulación emocional y bienestar psicológico entre estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025? ¿Cómo se relaciona la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025?	Detallar el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025. Indicar el nivel predominante de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes locales y foráneos de una universidad privada de Arequipa, 2025. Señalar la relación entre regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.	Se presume que el nivel predominante de bienestar psicológico en estudiantes sea moderado, de una universidad privada de Arequipa, 2025. Se infiere que los estudiantes locales presenten niveles predominantes más altos de regulación emocional y bienestar psicológico en comparación con los estudiantes foráneos, de una universidad privada de Arequipa, 2025. Se considera probable que exista una relación entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de	de psicología Técnica y Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia Técnica de recolección de datos: Ficha Sociodemográfica y test psicológicos Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) y Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
--	--	---	---

		una universidad privada de Arequipa, 2025.		
--	--	---	--	--

Anexo 2. Operacionalización de Variables

Título: Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa				
Variables de estudio		● Regulación emocional ● Bienestar psicológico		
Conceptualización de variable: Regulación emocional				
Thompson (2011) vincula este concepto con el manejo adecuado y constructivo de las emociones, lo que implica minimizar las emociones negativas a través de distintas estrategias, al mismo tiempo que se promueven y fortalecen las emociones positivas.				
Dimensión	Ítems	Escala de medición	Escala de Likert	Instrumento de medición
Reevaluación cognitiva	1, 3, 5, 7, 8, 10	Ordinal	1 :Totalmente en desacuerdo	Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) estandarizado en Perú (Gargurevich y Matos, 2010)
Supresión emocional	2, 4, 6 y 9		2: Bastante desacuerdo 3: En desacuerdo 4: Ni acuerdo ni en desacuerdo 5: De acuerdo 6: Bastante de acuerdo 7: Totalmente de acuerdo	

Validez: El ERQ fue validado en Lima por Gargurevich y Matos (2010), mostrando validez convergente y divergente. Se encontró una correlación significativa entre supresión y afecto negativo, y correlaciones negativas no significativas con otras dimensiones.

Confiabilidad: El coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.72 para reevaluación y 0.74 para supresión, indicando una consistencia interna adecuada para su uso en investigaciones.

Conceptualización de variable: Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un proceso activo que va más allá de la simple ausencia de malestar emocional, y se caracteriza por el crecimiento personal, la búsqueda de sentido en la vida y la capacidad de vivir en coherencia con los propios valores y metas. (Ryff, 1989)

Dimensión	Ítems	Escala de medición	Escala de Likert	Instrumento de medición
Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	Ordinal	1 :Totalmente en desacuerdo	Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)
Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26 y 32		2: En desacuerdo	
Propósito de vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29		3: Algunas veces de Acuerdo	
Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38		4: Algunas veces de Acuerdo	
Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33		5: De acuerdo	
Dominio del entorno	5, 11, 16, 22 28 y 39		6: Totalmente de acuerdo	

Validez: Díaz et al. (2006) tradujeron y validaron la escala de Ryff, obteniendo buena consistencia interna (alfa entre 0.70 y 0.84). Pérez (2017) la validó en Lima Norte con 390

personas, usando el V de Aiken y una correlación ítem-escala de .710, confirmando la validez de sus ítems.

Confiabilidad: Según Pérez (2017), la confiabilidad se evaluó con el alfa de Cronbach, obteniendo coeficientes entre .894 y .907, lo que indica una alta consistencia interna de los datos.

Anexo 3. Modelo de Consentimiento Informado

Consentimiento informado para participantes de investigación

El presente estudio es conducido por Canales Lazo Paola Gabriela y Merma Torres Leticia Aldana, egresadas de la carrera de psicología de la **Universidad Continental**. El objetivo de la investigación es: Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

En función de ello, se procede a invitar a participar de este estudio a través de dos instrumentos, el primero llamado, Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ) y el segundo, Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad. Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona.

Su información personal está codificada con un número de identificación y, por lo tanto, permanece anónima.

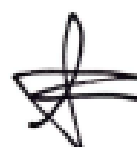
Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Canales Lazo Paola Gabriela y Merma Torres Leticia Aldana. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es: Determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025.

Entiendo que la información que proporcione como parte de esta investigación es estrictamente confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito que no sea esta investigación sin mi consentimiento. Se me comunicó que podía hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que podía retirarme en cualquier momento sin daño alguno. Si tiene alguna pregunta con respecto a su participación en este estudio, puede comunicar con Merma Torres Leticia Aldana mediante correo electrónico: 71442397@continental.edu.pe. Entiendo que puedo solicitar información sobre los resultados del estudio después de que se complete el estudio. No recibiré ninguna compensación económica por mi participación.

- Nombre del participante: _____
- Firma del participante: _____
- Fecha: _____



Canales Lazo, Paola Gabriela
DNI: 73026947



Leticia Aldana, Merma Torres
DNI: 71442397

Anexo 4. Modelo de Ficha Sociodemográfica**Ficha Sociodemográfica**

Nombre y apellidos completos: _____

Edad: _____

Sexo: ☐ Femenino ☐ Masculino

Tipo de estudiante: ☐ Local ☐ Foráneo

Ciclo de estudio: ☐ I °

☐ II

☐ III

☐ IV

☐ V

☐ VI

☐ VII

☐ VIII

☐ IX

☐ X

Anexo 5. Instrumentos Aplicados

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

INSTRUCCIONES

Aquí encontrarás 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerda que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEM	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuente mente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						

25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre tu vida emocional, particularmente cómo controlas o manejas tus emociones. Aunque algunas oraciones te parezcan muy similares tratan aspectos diferentes. Por favor, indica cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.							
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos							
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.							
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.							
6	Controlo mis emociones no expresándolas.							
7	Cuando quiero sentir más una expresión positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.							
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas							
10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Huancayo, 27 de febrero del 2025

OFICIO N°0122-2025-CIEI-UC

Investigadores:

PAOLA GABRIELA CANALES LAZO
LETICIA ALDANA MERMA TORRES

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2025.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

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

Atentamente



Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1080
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Colasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo 6. Informe de Conformidad por la Asesora



INFORME N° 07 – 2025 – MFRM

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Milagros Francis Rodas Málaga
Asesor de tesis
ASUNTO: Informe de conformidad para la designación de jurados revisores
FECHA : 23 de mayo de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor de tesis:

Título:

Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2025

Autor(es):

1. Paola Gabriela Canales Lazo – EAP. Psicología
2. Leticia Aldana Merma Torres – EAP. Psicología

En cumplimiento al Reglamento Académico de la Universidad Continental, brindo **CONFORMIDAD** para la designación de jurados revisores.

Lo que comunico para conocimiento y fines correspondientes.

Atentamente,

Asesor de tesis