

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“Regulación emocional y bienestar psicológico en
estudiantes de educación superior pedagógica en Tacna,
2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Borda Soaquita, Ana Luz Margarita

ASESOR: Salazar Hinostroza, Ruli

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (x)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 29481902

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22489793

Grado/Título: Maestro en psicología Educativa

Código ORCID: 0000-0002-3333-2824

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
2	Tarazona Soto, Aida Margarita	Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica	22515643	0000-0001-5713-6126
3	Malpartida Repetto, José Luis	Doctor en educación	22486072	0000-0001-5160-6887



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 P.M horas del día 07 del mes de abril del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|--|-------------------|
| • MG. CARMEN MENDOZA MORALES | PRESIDENTE |
| • MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO | SECRETARIA |
| • DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO | VOCAL |
| • MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO (JURADO ACCESITARIO) | |
| • ASESOR DE TESIS. MG. RULI SALAZAR HINOZTROZA. | |

Nombrados mediante Resolución N° 0768-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA EN TACNA, 2023"**, Presentado por la Bachiller en Psicología, SRA. BORDA SOAQUITA, ANA LUZ, para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 16 y cualitativo de bueno.

Siendo las, 16:05 Horas del día 07 del mes de abril del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. CARMEN MENDOZA MORALES

Orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653

PRESIDENTE

MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO

Orcid.org/0000-0001-5713-6126 - DNI: 22515643

SECRETARIA

DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO

Orcid.org/0000-0001-5160-6887 DNI: 22486072

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ANA LUZ MARGARITA BORDA SOAQUITA, de la investigación titulada "Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior pedagógica en Tacna, 2023", con asesor(a) RULI SALAZAR HINOSTROZA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 107-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 25 de octubre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

34. ANA LUZ MARGARITA BORDA SOAQUITA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upt.edu.pe	5%
	Fuente de Internet	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.eesppjjbtacna.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas	1%
	Trabajo del estudiante	
5	repositorio.une.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Dedico la felicidad y satisfacción de la conclusión de la carrera, a Dios Padre, que me guía en cada paso, iluminando mi camino y colocando en él, ángeles guías llamados familia, amigos y colegas.

A mis padres Salvador Borda (+) y Jacinta (+) por ser ejemplo para seguir siempre adelante y lograr las metas a pesar de los desafíos.

A Jobanno Pauca, por ser mi esposo, el cual me alienta en cada camino iniciado, junto a mis hijas Andrea y Adriana.

A mis alumnos, que me motivaron a continuar la hermosa carrera de Psicología, porque todos tenemos derecho a ser felices.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a mis docentes, por permitir concluir una meta profesional anhelada. A mis estimados docentes que compartieron sus valiosas experiencias en las aulas, para lograr nuestra formación. Gracias.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVOS	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA	16
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	16
1.5. LIMITACIONES	17
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	18
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	18
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	20
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	24
2.2. BASES TEÓRICAS	25
2.2.1. REGULACIÓN EMOCIONAL	25
2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO	29
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	33

2.4. HIPÓTESIS	34
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	34
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	34
2.5. VARIABLES	36
2.5.1. VARIABLE 1.....	36
2.5.2. VARIABLE 2.....	36
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
CAPÍTULO III	39
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.1. TIPO.....	39
3.1.2. ENFOQUE	39
3.1.3. ALCANCE O NIVEL	39
3.1.4. DISEÑO	39
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
3.2.1. POBLACIÓN	40
3.2.2. MUESTRA.....	41
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
3.4. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
3.5. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	44
3.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS.....	45
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	45
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES.....	58
4.2.1. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL	58
4.2.2. COMPROBACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA ..	61
4.2.3. COMPROBACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS ESPECÍFICA ..	63
4.2.4. COMPROBACIÓN DE LA TERCERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA..	65
4.2.5. COMPROBACIÓN DE LA CUARTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA	67
4.2.6. COMPROBACIÓN DE LA QUINTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA	70
4.2.7. COMPROBACIÓN DE LA SEXTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA	72
CAPÍTULO V.....	75

DISCUSIÓN	75
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
ANEXOS	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	37
Tabla 2 Distribución por sexo.....	40
Tabla 3 Distribución por edad	40
Tabla 4 Población	40
Tabla 5 Distribución de la muestra de estudio	41
Tabla 6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
Tabla 7 Regulación emocional.....	45
Tabla 8 Aceptación emocional.....	46
Tabla 9 Interferencia dirigida a un objetivo	47
Tabla 10 Dificultad en el control de impulsos.....	48
Tabla 11 Conciencia emocional.....	49
Tabla 12 Estrategias de regulación emocional	50
Tabla 13 Bienestar psicológico	51
Tabla 14 Autoaceptación	52
Tabla 15 Relaciones positivas	53
Tabla 16 Autonomía.....	54
Tabla 17 Dominio del entorno	55
Tabla 18 Crecimiento personal	56
Tabla 19 Propósito en la vida.....	57
Tabla 20 Prueba de Kolmogorov-Smirnov para normalidad de datos.....	58
Tabla 21 Prueba de Spearman para la hipótesis general de la investigación	60
Tabla 22 Prueba de Spearman para la primera hipótesis específica de la investigación	62
Tabla 23 Prueba de Spearman para la segunda hipótesis específica de la investigación	64
Tabla 24 Prueba de Spearman para la tercera hipótesis específica de la investigación	66
Tabla 25 Prueba de Spearman para la cuarta hipótesis específica de la investigación	68
Tabla 26 Prueba de Spearman para la quinta hipótesis específica de la investigación	71

Tabla 27 Prueba de Spearman para la sexta hipótesis específica de la investigación	73
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Regulación emocional.....	45
Figura 2 Aceptación emocional.....	46
Figura 3 Interferencia dirigida a un objetivo	47
Figura 4 Dificultad en el control de impulsos	48
Figura 5 Conciencia emocional.....	49
Figura 6 Estrategias de regulación emocional	50
Figura 7 Bienestar psicológico	51
Figura 8 Autoaceptación	52
Figura 9 Relaciones positivas	53
Figura 10 Autonomía	54
Figura 11 Dominio del entorno.....	55
Figura 12 Crecimiento personal	56
Figura 13 Propósito en la vida	57

RESUMEN

La investigación se enfocó en el estudio del Bienestar Psicológico y la Regulación Emocional, con el objetivo de examinar la asociación entre ellas en alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. La hipótesis planteada afirmó la existencia de una conexión entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en dichos estudiantes. Este estudio fue de tipo básico adoptó un diseño no experimental y un nivel correlacional. El estudio muestral incluyó a 147 alumnos de la carrera de Educación Inicial. Los resultados respaldaron la hipótesis, indicando una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, con un coeficiente Rho de 0,665. En síntesis, se concluye que el incremento en la capacidad de regulación emocional está asociado positivamente con el aumento del bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Palabras claves: Bienestar, psicológico, regulación, emocional, emociones.

ABSTRACT

The research focused on the variables of Psychological Well-being and Emotional Regulation, with the purpose of examining the relationship between both in students of the EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. The proposed hypothesis affirmed the existence of a connection between emotional regulation and psychological well-being in these students. This study was basic in nature and had a quantitative approach, adopting a non-experimental design and a correlational level. The sample included 147 students from the Initial Education program. The results supported the hypothesis, indicating a significant relationship between emotional regulation and psychological well-being, with a Rho coefficient of 0.665. In summary, it is concluded that the increase in the capacity for emotional regulation is positively associated with the increase in psychological well-being in the students of the EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Keywords: Well-being, psychological, regulation, emotional, emotions

INTRODUCCIÓN

Los alumnos de educación superior, tienen que responder a diversos desafíos que emanan de sus carreras originando dificultades de diversa índole, muchos de ellos relacionados a la salud mental, influyendo negativamente en su formación integral. Por lo que el presente trabajo e investigación tiene como título: Regulación emocional y bienestar psicológico en alumnos de educación superior pedagógica en Tacna, 2023, el cual está estructurado en los siguientes capítulos:

El Capítulo I, titulado Problema de investigación, proporciona una descripción detallada y formulación del problema central de investigación. También establece los objetivos y justificación del estudio, así como describe las limitaciones y viabilidad del proyecto. Pasando al Capítulo II, conocido como Marco Teórico, se profundiza en los antecedentes, fundamentos teóricos, definiciones conceptuales de términos clave, hipótesis, variables y su operacionalización. Por último, el Capítulo III, denominado Metodología de la Investigación, explora el tipo, enfoque y nivel de la investigación, así como la población, muestra, técnicas de muestreo e instrumentos utilizados. También cubre los métodos y técnicas empleados para la recopilación y el procesamiento de datos.

Luego se presenta el Capítulo IV denominado Resultados, donde se presenta las tablas y figuras con y su interpretación, así como la contrastación y prueba de hipótesis. En el capítulo V, denominado Discusión, se contrasta los resultados obtenidos con los antecedentes y fuentes teóricas. Se adjunta las conclusiones y las recomendaciones.

En última instancia, el estudio busca contribuir al bienestar mental de los estudiantes de educación superior, lo que a su vez mejorará la calidad de la formación inicial docente.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En el ámbito internacional, la formación profesional en la actualidad requiere de personas manejen un conjunto de competencias, habilidades que se desarrollan a lo largo de la formación educativa, las cuales les permitirá responder a las demandas y necesidades del mundo digitalizado, globalizado y cambiante (Galdeano y Valiente, 2010), lo cual implica que los futuros profesionales en las diferentes escuelas profesionales demuestren autonomía, así como diversas capacidades para establecer diferentes relaciones de forma positiva, lo cual es fundamental para establecer metas personales y profesionales. Por lo que se fundamenta la exigencia en el logro del perfil profesional, siendo especial aún en un contexto de la virtualidad del aprendizaje y la enseñanza, conjugándose como factores externos, como la familia, el trabajo, la salud física entre otros, junto a los aspectos internos, como el estrés, la ansiedad y otras alteraciones emocionales que podrían conllevar a un bajo o inadecuado aprendizaje.

Sin embargo, la coyuntura del año 2020 que se extiende hasta la actualidad, ha cambiado el escenario educativo, siendo los alumnos los que tienen un impacto psicológico negativo; en México se realizó un estudio respecto al impacto psicológico de la cuarentena en universitarios mexicanos, se mostraron indicadores altos (moderados a severos) de síntomas como estrés, problemas de sueño y ansiedad. Porcentajes muy significativos fueron asociado a síntomas psicosomáticos, así como rasgos relacionados a la disfunción social en las actividades diarias, uno de los trastornos identificados fue la depresión, con mayor frecuencia en sexo femenino, así como en las edades de 18 a 25 años, siendo el grupo etario más joven (Huarcaya, 2020).

Por lo que, una de las características de los perfiles de una profesión es que el egresado muestre una adecuada Regulación emocional. Significa ser consciente de la asociación que tienen las emociones, el conocimiento y las actitudes; por lo que es importante poseer adecuadas estrategias para poder afrontar las situaciones donde estén implicadas las emociones negativas, es así que la regulación las diversas emociones es fundamental. Asimismo, se

busca que el profesional egresado, logre un nivel aceptable de Bienestar psicológico, el cual se relaciona directamente con los estados de ánimo que siente una persona, sentirse bien, en paz, donde se perciba y demuestre tener el control de las emociones y ser capaz de afrontar el estrés cotidiano, por lo que constituye la base piramidal para que la persona viva una vida plena, sana y feliz.

En el ámbito nacional, se tiene los reportes de un estudio efectuado en Lima, donde se evidenció que existe un incremento de personas con emociones negativas, expresados en Ansiedad y depresión, existiendo una disminución de las denominadas emociones positivas como la satisfacción y felicidad (González, et al., 2021).

En el ámbito Regional, específicamente en la región Tacna, se observó según los reportes del departamento de psicología, que los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja, luego de una observación realizada a los alumnos del Programa de Educación Inicial, se identificó que presentan insuficiente niveles de bienestar estudiantil, evidenciándose en dificultades en su autoaceptación, así como establecer relaciones positivas con las personas, insuficiente autonomía, deficiente manejo del entorno, insuficientes estrategias para lograr su crecimiento personal, lo cual influye en establecer y desarrollar acciones para su proyecto de vida. Los factores asociados a la problemática descrita, se encuentran los trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión, fobia social, insuficiente desarrollo de las habilidades sociales, sociales y físicos, inadecuadas relaciones personales, siendo probablemente un insuficiente nivel de regulación emocional, relacionado a dificultades para controlar sus impulsos en determinadas situaciones, insuficiente aplicación de estrategias para lograr una conciencia y claridad emocional.

Ahora bien, de persistir el problema identificado es probable que entre las consecuencias, los alumnos tengan dificultades para que materialicen su potencial personal, así como ejercer sus actividades de forma productiva en ámbito profesional, incidiendo negativamente en los diversos aportes a la comunidad y sociedad, por lo que es fundamental establecer una línea de base para tomar acciones que permitan revertir el problema y lograr concretar el perfil profesional.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la regulación emocional y bienestar psicológico en alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

- Determinar la relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.
- Establecer la relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.
- Analizar la relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.
- Determinar la relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.
- Analizar la relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En los aspectos teóricos, se justifica debido a que la investigación contribuyó en el ámbito educativo y psicológico, considerando que se profundizó la relación entre las variables. Asimismo, en el aspecto metodológico porque se utilizó técnicas, métodos e instrumentos válidos y confiables, permitiendo aplicarlos en futuras investigaciones.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA

En el aspecto práctico, la investigación se justifica debido a que abordó una de las problemáticas como es la regulación emocional y el bienestar psicológicos, permitiendo aportar en la solución del problema a partir de los resultados de la investigación emprendida. Los cuáles serán utilizados para futuras intervenciones en el ámbito psicológico y educativo en la región y país, en alumnos de educación superior.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

En el aspecto metodológico, la investigación utilizó técnicas basadas en el método científico, a través de la verificación de las hipótesis, así como la aplicación de instrumentos válidos y confiables

que permitirán ser aplicados en posteriores estudios, permitiendo así aportar con el estudio de problemas en líneas de investigación relacionadas al campo de la psicología.

También se justifica en el aspecto social, porque abordó una problemática común que es la salud mental, que permitirá realizar un diagnóstico para asumir futuras acciones para solucionar los problemas relacionados que influirán el buen desarrollo de formación profesional.

1.5. LIMITACIONES

Están relacionadas con la objetividad de las respuestas que se recolectó a través de la aplicación de las encuestas, asimismo a la ausencia de los alumnos por la realización de las prácticas pre profesionales, así como a la ausencia en el momento de la aplicación. Lo cual se solucionó a través de la socialización de los objetivos de investigación, asimismo, se coordinó con los estudiantes y docentes de práctica para aplicar los instrumentos en otro momento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Khalil et al. (2020) llevaron a cabo una investigación titulada Regulación emocional y bienestar psicológico en alumnos universitarios, siendo el propósito fue determinar la influencia de la regulación emocional en el bienestar psicológico. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño descriptivo correlacional. Se utilizaron dos escalas, aplicadas a una muestra de 127 estudiantes. Los resultados evidenciaron una correlación entre las variables, mostrando que a menor dificultad en la regulación emocional reportada por los estudiantes, mayor fue su nivel de bienestar, concluyendo que las variables estudiadas están correlacionadas.

Ponce y Caguana (2023) un estudio relacionado a la Regulación emocional y bienestar psicológico en alumnos universitarios con el propósito de analizar la asociación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con un diseño correlacional y transversal. La investigación se realizó con una muestra de 210 estudiantes, y se emplearon como instrumentos el Cuestionario de Regulación de las Emociones Generales (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados revelaron que el 62,9 % de los participantes mostró altos niveles de regulación emocional, mientras que el 43,2 % alcanzó altos niveles de bienestar psicológico. Finalmente, se concluyó que existe una relación positiva entre las variables estudiadas. El estudio demuestra que los estudiantes que tienen una mayor capacidad para regular sus emociones tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico, lo que sugiere que la regulación emocional es un factor clave para el bienestar en el contexto universitario. La alta proporción de estudiantes con niveles elevados en ambas variables

refuerza la importancia de fomentar habilidades emocionales en este grupo para mejorar su bienestar general.

En su reciente estudio titulado Regulación de las emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022, Avilés y Guingla (2022) se propusieron explorar la conexión entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en Riobamba, Ecuador. Empleando un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, los investigadores recopilaron datos utilizando el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los hallazgos revelaron que los estudiantes exhibieron una competencia considerable en la regulación emocional. Sin embargo, en lo que respecta al bienestar psicológico, una proporción significativa de los participantes (61,9%) informó niveles bajos, mientras que el 34% se situó en el rango medio y sólo el 4% alcanzó niveles altos. En consecuencia, el estudio concluyó que existe una correlación entre las variables investigadas. En particular, la investigación arrojó luz sobre una disparidad entre la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y su nivel de bienestar psicológico. Aunque la mayoría de los participantes demostró una regulación emocional adecuada, el bienestar psicológico predominante siguió siendo bajo, lo que sugiere que la regulación emocional por sí sola no puede garantizar altos niveles de bienestar. Es posible que otros factores, como el entorno social o las condiciones académicas, influyan en el bienestar psicológico de los estudiantes en este contexto.

En un estudio reciente realizado por Bolgeri et al. (2020), titulado Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año, el objetivo fue explorar la conexión entre variables psicológicas, incluida la regulación emocional, la atención plena y el bienestar psicológico. Esta investigación se encuadra en la categoría de investigación básica y utiliza un enfoque correlacional con una metodología cuantitativa, empleando un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 314 participantes que fueron seleccionados mediante métodos de muestreo no probabilísticos.

Los investigadores administraron las Escalas de Regulación Emocional, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Atención Plena. Los hallazgos indicaron variaciones basadas en factores como los antecedentes de los estudiantes, sus expectativas de éxito académico y su participación en las prácticas de meditación. Además, el estudio reveló que el 17% de los estudiantes corrían riesgo de experimentar problemas psicológicos. En última instancia, el estudio concluyó que existían correlaciones significativas entre las variables investigadas. En consecuencia, este estudio sugiere que la regulación emocional, la atención plena y el bienestar psicológico están interconectados en los estudiantes universitarios de primer año. Sin embargo, también destaca la influencia potencial de factores contextuales, como los antecedentes de los estudiantes, las expectativas de éxito académico y las prácticas de meditación, sobre estas variables. La identificación de un 17 % de estudiantes en riesgo psicológico subraya la importancia de abordar estos factores para mejorar el bienestar general. La correlación entre las variables destaca la necesidad de desarrollar intervenciones que fortalezcan tanto la regulación emocional como la atención plena para promover un mayor bienestar psicológico en este grupo.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En un estudio reciente realizado por Araoz (2022) en la Universidad Estatal de Bolívar en Guaranda, titulado Regulación de las emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022, el objetivo fue explorar la conexión entre Regulación emocional y bienestar psicológico en medio de la pandemia de COVID-19. Mediante un diseño transversal no experimental con enfoque cuantitativo, el estudio analizó una muestra de 137 estudiantes. La regulación emocional se evaluó mediante el instrumento ERQ, mientras que el bienestar psicológico se midió mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos revelaron que los participantes exhibieron niveles moderados de regulación emocional y altos niveles de bienestar psicológico. Además, se observó que las mujeres mostraban mayores niveles de regulación emocional y bienestar psicológico en

comparación con los hombres. Sin embargo, el estudio concluyó que la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico era relativamente débil. Esto sugiere que otros factores, potencialmente influenciados por el contexto de la pandemia, pueden estar contribuyendo positivamente a su bienestar general. Las diferencias de género observadas en la respuesta emocional y la adaptación al estrés indican que las mujeres pueden tener formas distintas de regular sus emociones y afrontar el estrés. La correlación limitada descubierta entre la regulación emocional y el bienestar psicológico sugiere que, si bien la regulación emocional es significativa, no es el único factor que determina el bienestar, especialmente durante circunstancias críticas como la pandemia. Esto presenta una oportunidad para seguir investigando elementos influyentes adicionales y su interacción con la regulación emocional en el fomento del bienestar psicológico.

En su investigación titulada Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3°, 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton, Aponte (2022) tuvo como objetivo examinar la conexión entre la regulación emocional y el bienestar psicológico entre estudiantes de nivel secundario. El estudio empleó un diseño básico, no experimental, con enfoque correlacional y metodología cuantitativa. Se seleccionó una muestra de 108 estudiantes mediante muestreo no probabilístico. Los instrumentos de medición utilizados fueron el Cuestionario de Autorregulación Emocional y la Escala de Salud Mental de Ryff. Los hallazgos revelaron que el 75% de los estudiantes exhibieron niveles bajos de regulación emocional, mientras que el 72% mostró niveles altos de bienestar psicológico. Al final, se observó una correlación débil entre las variables. En consecuencia, este estudio destaca que la mayoría de los estudiantes en el contexto adolescente examinado reportan bajos niveles de regulación emocional, a pesar de que un porcentaje significativo reporta un alto bienestar psicológico. Por tanto, sugiere que el bienestar psicológico no depende únicamente de la regulación emocional. Es posible que otros factores, como el apoyo social, las actividades extracurriculares o incluso la

resiliencia de los adolescentes, estén desempeñando un papel más significativo en su bienestar. La correlación débil entre las variables sugiere que, aunque la regulación emocional es importante, no es el factor determinante para el bienestar psicológico en este grupo específico. Este hallazgo podría motivar futuras investigaciones para explorar qué otros factores influyen en el bienestar de los adolescentes y cómo pueden ser mejorados dentro del entorno educativo.

En un estudio realizado por Meza (2019) en el Colegio Príncipe de Asturias - Villa el Salvador, Universidad Inca Garcilaso de la Vega - Facultad de Psicología y Trabajo Social, se evaluaron los niveles de regulación emocional entre estudiantes adolescentes. El estudio empleó un diseño de investigación correlacional básico, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental y transversal. Un total de 120 adolescentes participaron en el estudio y completaron dos cuestionarios como parte de una encuesta. Los hallazgos indicaron que el 53% de los estudiantes demostraron un nivel aceptable de regulación emocional, aunque este nivel se consideró insuficiente para garantizar un control emocional y una estabilidad adecuados entre los estudiantes. Esto sugiere que los adolescentes pueden enfrentar dificultades en la gestión de sus emociones, lo que podría tener implicaciones negativas para su bienestar general y su desempeño académico. La investigación subraya la importancia de fortalecer las habilidades de regulación emocional en este grupo, ya que un control emocional inadecuado podría interferir en su desarrollo psicológico y social. Además, estos hallazgos podrían servir de base para diseñar programas de intervención que busquen mejorar la regulación emocional y, por ende, la estabilidad emocional de los adolescentes en el entorno escolar.

En un estudio reciente realizado por Benites (2022), el foco estuvo en evaluar el bienestar psicológico de estudiantes universitarios residentes en Lima y Abancay en medio de la pandemia de COVID-19. La metodología de investigación empleada fue básica, utilizando un enfoque cuantitativo con nivel correlacional y un diseño no experimental. Un total de 160 estudiantes universitarios participaron en la encuesta y

los hallazgos indicaron que no se observaron variaciones notables en el bienestar psicológico entre las carreras de Psicología provenientes de Lima y Abancay. Los resultados podrían reflejar la capacidad de los estudiantes para adaptarse a las condiciones adversas de la pandemia, o bien la eficacia de las estrategias de apoyo psicológico implementadas en ambas localidades. Estos hallazgos podrían ser útiles para diseñar intervenciones que aborden el bienestar psicológico en contextos similares, considerando que los niveles de bienestar no presentan grandes variaciones entre diferentes regiones.

En su estudio titulado Inteligencia emocional y bienestar psicológico del personal de tropa del batallón de fuerzas especiales No. 201 de Huánuco, 2021, Irribarren et al. (2023) tuvo como objetivo explorar la conexión entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico entre el personal del Batallón de Fuerzas Especiales Huánuco. Esta investigación adoptó un enfoque básico, utilizando un nivel correlacional, una metodología cuantitativa y un diseño no experimental. El tamaño de la muestra incluyó a 150 integrantes del Batallón, a quienes se les aplicaron pruebas psicométricas como la Escala de Rasgos (TMMS-24) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB). Los hallazgos revelaron que el 87,3% de los participantes demostró un nivel competente de inteligencia emocional, mientras que el 12,7% mostró un nivel alto y ninguno fue categorizado como de nivel bajo. En términos de bienestar psicológico, el 64,7% alcanzó una puntuación alta, el 34% alcanzó una puntuación media y sólo el 1,3% cayó en la categoría de nivel bajo. Además, se observó una correlación positiva moderada-alta ($r=0,498$) entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Estos resultados sugieren que los individuos con una mayor capacidad para comprender y gestionar sus emociones tienden a experimentar niveles más altos de bienestar psicológico dentro de este grupo en particular. Estos resultados refuerzan la idea de que la inteligencia emocional es un factor importante que contribuye al bienestar psicológico, destacando su relevancia en contextos de alta exigencia como el entorno militar. La información obtenida puede ser

valiosa para diseñar programas de desarrollo emocional que fortalezcan el bienestar del personal militar, mejorando su adaptación y rendimiento en situaciones de estrés.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En un estudio realizado por Zegarra (2022) titulado Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de la Provincia de Candarave, 2022. Tacna, se buscó examinar cómo el funcionamiento familiar se relaciona con el bienestar psicológico de los estudiantes. en instituciones educativas de la provincia de Candarave, ubicadas en Tacna. Esta investigación básica empleó un enfoque correlacional y utilizó un diseño descriptivo, relacional y no experimental. La muestra intencional y no probabilística estuvo compuesta por 162 estudiantes, de 12 a 18 años, tanto de hombres como de mujeres. La recolección de datos implicó el uso de encuestas de opción múltiple, específicamente la Escala de Funcionamiento Familiar APGAR de Smilkstein y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos revelaron una asociación significativa entre las dos variables: el 33,95% de la población presentaba una disfunción familiar leve y el 62,96% presentaba un bajo nivel de bienestar psicológico. La relación entre la funcionalidad familiar y el bienestar psicológico demostró una correlación positiva moderada, lo que indica que una menor funcionalidad familiar correspondía a un menor bienestar psicológico, mientras que una mayor funcionalidad familiar correspondía a un mayor bienestar psicológico. Los resultados permiten inferir que la disfunción familiar leve está asociada con un bajo bienestar psicológico, lo que sugiere que los problemas en el entorno familiar pueden afectar negativamente el estado emocional y psicológico de los adolescentes. La correlación moderada positiva observada indica que una mayor funcionalidad en la familia tiende a estar relacionada con un mejor bienestar psicológico. Estos hallazgos destacan la importancia de promover y fortalecer la funcionalidad familiar como un medio para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, sugiriendo que intervenciones enfocadas

en mejorar el ambiente familiar podrían tener efectos positivos en la salud mental de los jóvenes.

En un estudio reciente realizado por Gutiérrez (2022), titulado Bienestar psicológico e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2022, el objetivo fue explorar la conexión entre Bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en estudiantes. Esta investigación siguió un enfoque básico, utilizando un método cuantitativo y un diseño correlacional no experimental. La muestra estuvo compuesta por 459 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Para medir el bienestar psicológico y la satisfacción con la imagen corporal, los investigadores emplearon la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Satisfacción con la Imagen Corporal. Los hallazgos revelaron un bajo nivel de bienestar psicológico entre los estudiantes, con una puntuación media de 33,77. Además, se determinó que no existía asociación significativa entre el bienestar psicológico y la satisfacción con la imagen corporal. Estos resultados sugieren que factores más allá de la satisfacción con la imagen corporal pueden estar influyendo en el bienestar general de los estudiantes. La falta de una relación significativa podría implicar que la insatisfacción con la imagen corporal no es un factor determinante en el bienestar psicológico de los estudiantes en este contexto, o que los problemas relacionados con la imagen corporal podrían ser menos relevantes comparados con otros aspectos del bienestar. Esto sugiere la necesidad de investigar más a fondo qué otros factores podrían estar afectando el bienestar psicológico de los adolescentes y cómo estos interactúan con la satisfacción con la imagen corporal.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. REGULACIÓN EMOCIONAL

El análisis de la regulación emocional es amplio, sin embargo, confluyen en definirla como la capacidad del individuo para ajustar las emociones a una situación dada. Asimismo, implica varios ajustes en las

funciones organizacionales inmediatas y a largo plazo, como los procesos logran orquestar las emociones para brindar un apoyo adaptativo, así como movilizar estrategias, logrando respuestas conductuales organizadas (Pérez y Guerra, 2014). Asimismo, es un conjunto de procesos y formas en que las personas buscan redirigir las emociones espontáneas (Pascual y Conejero, 2019). Por otro lado, Gross (1999), define que la autorregulación de las emociones es aquellas que se experimentan y expresan y logran manejarlas según los diversos contextos donde se desarrollan. Asimismo, Gross y Thompson (2007), explican que permite la influencia que tiene una persona en el manejo de las emociones, así como en las diferentes formas en que experimentan y expresan. Por otro lado, Lineham, et al. (2007) definieron la falta de regulación afectiva como una incapacidad de regular las emociones, incluso después de intentos serios, de cambiar o regular las señales emocionales, los comportamientos, así como las respuestas emocionales.

Por lo que, la regulación emocional puede definirse el autoconocimiento de los estados emocionales negativos, y el proceso de experimentar, discriminar, monitorear, evaluar y corregir diversas emociones intensas, como ciertas dimensiones como la falta de claridad, el núcleo emocional (Gratz y Roemer, 2004). Siendo entonces fundamental el proceso de regular, aceptar y comprender o dar sentido al propio estado emocional.

Entonces, conocer la regulación emocional es esencial para desempeñarse en la docencia en la atención de la primera infancia, es fundamental, debido a que el servicio es a menores de edad vulnerables, así como el trato con los padres de familia de los menores.

2.2.1.1. TEORÍA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE GROSS

La teoría se fundamenta en la influencia de las emociones en las personas, también se considera la experimentación en sus emociones y el proceso de la expresión, lo cual lo explica en los procesos como la capacidad de generación de nuevas emociones, asimismo los procesos

para atender una situación, generar pensamientos acerca de la situación dada, para lograr generar una respuesta emocional.

Según Gross (2015), la regulación emocional presenta características fundamentales: como la capacidad para evaluar, reducir o aumentar las emociones negativas y positivas, aunque se espera un tratamiento para reducir la intensidad de las emociones negativas, estas emociones pueden desencadenar en comportamientos de riesgo, abandono escolar o comportamientos inadecuados. Asimismo, el proceso de regulación emocional es parte fundamental, tanto como son las necesidades básicas que requiere la persona. Finalmente, tiene que ver con la actividad reguladora que la persona va formando en su desarrollo humano, el cual puede entenderse como un propósito importante a lograr debido a que le permitirá actuar positivamente en diversos contextos adversos, incluso sin reflexión consciente. Por lo que su desarrollo puede convertirse en un hábito automático a largo plazo sin agotar demasiados recursos cognitivos y emocionales.

2.2.1.2. HABILIDADES DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Linehan (1993) trabajó con su equipo, una propuesta para crear un conjunto de habilidades que permita el desarrollo de variadas habilidades en el que consideró un módulo completo de estrategias para la regulación de las emociones. Los objetivos del entrenamiento en habilidades de autorregulación emocional se detallan a continuación: a) Comprender sus experiencias emocionales: identificar, observar y describir emociones, y comprender cómo les afectan las emociones. b) Reducir la frecuencia de las emociones negativas: Validar y comprobar que las emociones son verdaderas, trabajar en cambiar las emociones angustiosas y cambiar la situación que las activa. c) Reducir la posibilidad de ser vulnerable ante una emoción negativa. A través del aumento de la resiliencia, así como propiciar y experimentar emociones positivas. d) Disminuir el dolor emocional: practicar la atención plena, dejar de lado las emociones dolorosas y aprender a lidiar con las emociones negativas antes de que empeoren la situación. Además, es importante mencionar que el propósito del acondicionamiento es

restablecer el equilibrio y mantener o aumentar la sensación de bienestar que se tenía antes de las emociones intensas que alteraron el estado inicial de la persona.

Por lo que, la regulación de las emociones, constituye la aplicación de diversas estrategias de afrontamiento, con el objetivo de disminuir el impacto psicológico y social, ante una situación adversa, siendo fundamental la orientación a aumentar y reforzar las emociones positivas las cuales le brindan el bienestar psicológico necesario en los estudiantes que se encuentran cursando una carrera profesional como es educadora para la atención en menores de 5 años de edad. Siendo, los estilos y ritmos bastante diferenciados por las características de los infantes.

2.2.1.3. DIMENSIONES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Para efectos de la presente investigación se consideran las siguientes dimensiones, según Linehan (1993):

Aceptación emocional: La aceptación es un proceso que nos ayuda a aumentar nuestra tolerancia a la pérdida o al fracaso. De esta forma, podemos mejorar nuestra salud emocional y convertirnos en personas más resilientes y autorreguladas emocionalmente. Se refiere a la reacción a emociones negativas primarias y la tendencia a experimentar emociones negativas secundarias. En última instancia, nos ayudará a crecer (Berridi y Martínez, 2017).

Interferencia con el comportamiento dirigido a un objetivo: Se refiere a la incapacidad de un individuo para realizar una tarea mientras experimenta emociones negativas. Asimismo, cuando las personas perciben una variable distractora que genera una respuesta, logrando una ausencia de la información por efecto de la distracción (Berridi y Martínez, 2017).

Dificultad con el Control de Impulsos: Se define como impulsos al grupo de conductas que resultan en una dificultad para resistir una conducta impulsiva o una conducta que puede ser perjudicial para el paciente o para los demás (Berridi y Martínez, 2017).

Conciencia emocional: Definida como la capacidad de ser consciente de las propias emociones, incluida la capacidad de captar la atmósfera emocional en una situación determinada. La conciencia emocional implica algunos procesos como: identificar las propias emociones, lograr mencionarlas o nombrar las emociones, lograr comprender las emociones de los demás y ser consciente de la interacción entre el reconocimiento de las emociones y el comportamiento, así como a prestar atención y reconocer los estados emocionales experimentados por la persona (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Estrategia de regulación: Son los procesos intrínsecos y extrínsecos, basados en la concreción de metas, que controlarán el inicio, mantenimiento y modificación de respuestas emocionales positivas y negativas. Es manejar los estados emocionales desagradables, que la persona requiere cambiar (Berridi y Martínez, 2017)

2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

En términos de salud mental, Figueroa et al. (2005) proporcionan una definición de bienestar psicológico como el resultado de evaluaciones predominantemente positivas de las relaciones con amigos y familiares. Esto significa que las personas que experimentan un bienestar psicológico óptimo priorizan la calidad de sus conexiones interpersonales sobre las posesiones materiales, los recursos financieros o las jerarquías sociales durante sus interacciones con los demás. Es, en el mejor de los casos, una evaluación subjetiva que está influenciada por las experiencias vivenciales y la historia del sujeto; así como eventos que le suceden día a día.

Según Gonzáles et al. (2021), debe ser comprendido como el afecto positivo que se experimenta tras evaluar satisfactoriamente sus aspectos psicológicos, sociales y físicos. Esto implica que los resultados de las relaciones interpersonales son importantes para el bienestar. Así, los altos niveles de bienestar psicológico tienden a sentir emociones positivas al autoevaluarse y a concluir que se encuentran en una situación favorable.

Finalmente, al definir el bienestar psicológico, Sánchez-Canovas (1998) explica que es la percepción subjetiva de su propia vida y considera las áreas principales: percepción personal del bienestar, trabajar bien -ser sensación de bienestar, bienestar económico y bienestar conyugal.

2.2.2.1. TEORÍAS QUE FUNDAMENTAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Se basa en las siguientes teorías:

Teoría multidimensional de Bienestar psicológico (Ryff, 1989b)

La teoría de bienestar psicológico se fundamenta en las siguientes dimensiones diferenciadas como: tener una apreciación de uno, percibir el entorno y lograr manejarlos, poseer una calidad en las relaciones interpersonales, tener una meta, un propósito de vida, percibir que está avanzando, creciendo a lo largo de su vida, logrando percibir una autodeterminación que lo lleva a la felicidad.

Teoría de la Psicología positiva (Seligman 2000)

Es una propuesta como resultados de las investigaciones de las bondades y beneficios hacia la persona, cuando se tiene un funcionamiento humano óptimo, manejado por las emociones positivas. (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

2.2.2.2. FACTORES ASOCIADOS AL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Salvador (2016), identificó los siguientes factores que se encuentran relacionados al bienestar psicológico: los primeros, denominados factores cognitivos, se entienden como el conocimiento acumulado como producto de las experiencias. El segundo, está considerado los factores afectivos, los cuales están relacionados a la vivencia y experiencia de las emociones, que son, al igual que las cognitivas la acumulación a lo largo de la vida.

Por otro lado, Vielma y Leonor (2010) indican algunos factores que puede afectar a la salud mental: la felicidad, es uno de los fundamentales. Asimismo, el sistema de creencias: entendido como el constructo mental con el que una persona se identifica. Para que estas

creencias logren la felicidad ante una determinada situación, requiere considerar los relacionados a la personalidad.

Es así como los factores de personalidad se asocian al Bienestar psicológico, debido a que influyen en cómo se comportará un individuo en una situación determinada. Finalmente, los factores biológicos porque los individuos que están predispuestos a la enfermedad mental debido a la herencia genética, también incluirán en los estados de bienestar psicológico.

2.2.2.3. DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Se considera las siguientes dimensiones, según el aporte de Ryff (1989), quien consideró un modelo multidimensional compuesto por 6 dimensiones, como se detalla a continuación:

La autoaceptación

Es uno de los criterios básicos de la felicidad. La gente quiere sentirse bien con ellos mismos, incluso cuando son conscientes de sus limitaciones. Ser positivos con ellos mismos es una característica clave de la forma en que funciona la psicología positiva. Sin embargo, la carencia orienta a que las personas tengan una insuficiente autoaceptación, por lo que están insatisfechas consigo mismas, no están de acuerdo con sus vidas, se sienten inseguros acerca de sus cualidades personales, desean ser diferentes de quienes son ahora.

Las relaciones positivas con los demás

Es la habilidad para mantener relaciones adecuadas, las cuales se basan en una mutua confianza. Por lo que las personas autorrealizadas perciben ser amadas por los demás, entonces son capaces de ofrecer amor, formar amistades sólidas e identificarse más con los demás. Por el contrario, quienes no tienen relaciones positivas con los demás, tienen dificultad para aperturarse a interrelacionar con las personas, así como confiar en los demás, y se sienten aislados y deprimidos en sus relaciones.

La autonomía

Vinculada a la autodeterminación, así como la independencia en las actitudes y comportamiento. Su desarrollo se evidencia cuando la persona utiliza diversas estrategias para no ceder a la presión social y le permite controlar su conducta. Siendo necesario que mantengan su singularidad en diversos contextos sociales, por lo que requieren centrarse en sus creencias y lograr su autonomía. Por otro lado, una baja autonomía se evidencia cuando las personas incorporan acríticamente información, por lo que generalmente sucumben a la presión social y desarrollan pensamientos y muestran comportamientos de manera inadecuada.

El dominio del entorno

Es la habilidad que posee para conformar contextos que satisfagan sus necesidades de manera efectiva y se sienten capacitadas para influir en él. En contraste, aquellas con un bajo control enfrentan dificultad porque no pueden adaptarse el entorno a sus necesidades. Además, tienen un escaso sentido de control sobre quienes los rodean y es menos probable que aprovechen las situaciones que se les presenten.

El crecimiento personal

Es el compromiso que tiene cada persona para lograr optimizar al máximo sus capacidades, por lo cual le permite seguir progresando, superando dificultades, potenciando al máximo las capacidades. En este sentido las personas que logran el crecimiento tienen la posibilidad de continuarlo de forma sostenible, permitiendo vivenciar nuevas experiencias, permitiendo sentir una satisfacción personal, evidenciándose mejoras en todos los aspectos, así como el personal, profesional y familiar debido a que el cambio realizado le permite poseer un mayor autoconocimiento y eficacia en los procesos y resultados. Sin embargo, tienen una autopercepción de que se encuentran estancados a nivel personal, debido a que no se desarrollaron en el transcurrir del tiempo, por lo que tienen desinterés por la vida, se encuentran aburridos en las actividades que se realizan, tienen dificultades para desarrollar nuevas cualidades lo cual se evidencia en comportamientos.

El propósito en la vida

Es la necesidad de tener metas y planes para darle significado a sus vidas. También ocurre cuando surgen situaciones críticas donde se cuestiona la existencia. Sin embargo, cuando las personas tienen insuficientes propósitos en la vida, se puede entender que han perdido el significado de sus vidas; no tienen ningún propósito, ningún sentido de dirección; no ven ningún significado en las acciones que realizan día a día; también se evidencia que no creen importante darles sentido a sus vidas. En síntesis, es entendido como en los proyectos personales que las personas planificaron o lo piensan realizar.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

1. Bienestar psicológico: Es la capacidad para afrontar los sentimientos negativos, reconocer para luego expresar de manera que permitan a sentirse bien.
2. Autoaceptación: Proceso por el cual una persona reconoce, valora y acepta incondicionalmente todos los aspectos de sí misma, incluyendo sus características, emociones y experiencias.
3. Relaciones positivas con los demás: se destacan por el apoyo mutuo, la empatía, la comunicación clara y el afecto positivo, y que favorecen el bienestar emocional general.
4. Autonomía: La autonomía emocional implica la capacidad de autorregularse emocionalmente y actuar de manera autónoma en la búsqueda del bienestar personal.
5. Dominio del entorno: Es la habilidad para ejercer control sobre el entorno en la medida de lo posible, lo cual influye positivamente en la sensación de seguridad y control emocional.
6. Crecimiento personal: Proceso continuo de desarrollo y evolución individual, orientado hacia el mejoramiento y la expansión de las capacidades personales, emocionales y cognitivas.
7. Propósito en la vida: Es el sentido de dirección y significado personal que guía las acciones y decisiones de una persona hacia metas y objetivos que considera valiosos y significativos.

8. Regulación de las emociones: Se refiere la capacidad de interna y externa de supervisar, ajustar y evaluar su respuesta relacionada a la emoción. Estos procesos implican una comprensión consciente de la relación entre las emociones, los pensamientos y las conductas.
9. Aceptación emocional: Proceso mediante el cual una persona reconoce, permite y tolera sus propias emociones sin intentar cambiarlas, suprimirlas o evitarlas.
10. Interferencia en el comportamiento dirigido a un objetivo: Obstáculos o barreras que dificultan desarrollar acciones específicas orientadas hacia metas concretas.
11. Dificultades en el control de impulsos: Problemas o desafíos que experimenta una persona al regular o gestionar impulsos emocionales o conductuales de manera efectiva.
12. Conciencia emocional: Capacidad para reconocer, comprender y ser consciente de las emociones.
13. Estrategias de regulación: Métodos, técnicas o acciones utilizadas para manejar, controlar o modificar las emociones y las respuestas emocionales de manera adaptativa y efectiva.
14. Claridad emocional: Grado en el cual una persona tiene una comprensión clara y precisa de sus propias emociones.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Ho: No existe una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha: Existe una relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Ho: No existe una relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Ha: Existe una relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ho: No existe una relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ha: Existe una relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ho: No existe una relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ha: Existe una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ho: No existe una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ha: Existe una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ho: No existe una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ha: Existe una relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023

Ho: No existe una relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Regulación Emocional

Dimensiones:

- Aceptación emocional
- Interferencia con el comportamiento dirigido a un objetivo:
- Dificultad con el Control de Impulsos:
- Conciencia emocional
- Estrategia de regulación
- Claridad Emocional

2.5.2. VARIABLE 2

Bienestar emocional

Dimensiones:

- La autoaceptación
- Las relaciones positivas con los demás
- La autonomía
- El dominio del entorno
- El crecimiento personal
- El propósito en la vida

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
Regulación emocional	Son los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestras respuestas emocionales para lograr nuestros objetivos (Thompson 1994, p. 27-28)	La regulación emocional consiste en procesos externos e internos que permiten modificar las respuestas emocionales para lograr las metas de los alumnos de nivel superior.	Aceptación emocional	Reconoce sus emociones	1,2,3,4,5,6,7	Escala de Regulación Emocional,	Ordinal casi nunca = 1, pocas veces = 2, a veces = 3, la mayoría de veces = 4 y casi siempre = 5.
			Interferencia dirigida a un objetivo.	Reconoce cuando tiene dificultades para realizar una tarea	8,9,10,11,12,13,14		
			Dificultades en el control de impulsos	Reconoce una conducta impulsiva o perjudicial	15,16,17,18,19,20, 21		
			Conciencia emocional	Es consciente de las propias emociones	22,23,24,25,26,27, 28		
Bienestar Psicológico	Se define como una sensación de bienestar o bienestar, que es el sentimiento subjetivo de una persona sobre su propia vida, teniendo en cuenta cuatro aspectos:	A medida que los alumnos de nivel superior perciben la felicidad o la felicidad desde el bienestar personal,	Estrategias de regulación	Reconoce las Acciones que controlan respuestas emocionales	29,30,31,32,33,34,35,36	Escala d bienestar Psicológico de Ryff	
			Autoaceptación	Percibe seguridad y felicidad de sí mismo	1,7,13,19,25 y 31		
			Relaciones positivas con los demás	Tiene adecuadas relaciones interpersonales	2,8,14,20,26 y 32		
			Autonomía	Percibe autonomía en sus acciones cotidianas	3,4,9,10,15,21,27 y 33		
			Dominio del entorno	Maneja positivamente las situaciones de su entorno	5,11,16,22,28 y 39		

bienestar personal, bienestar laboral, bienestar económico y bienestar. ser. en relación. (Sánchez- Cánovas, 1998)	laboral, financiero y las relaciones felices.	Crecimiento personal	Considera acciones para su crecimiento personal	24,30,34,35,36,37 y 38
		Propósito en la vida	Considera acciones orientadas a su propósito de vida.	6,12,17,18,23 y 29

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

Es de tipo pura o básica, porque examina teórica y empíricamente un aspecto de la realidad relacionado con las variables de Bienestar Psicológico y regulación emocional, orientándose a describir estas variables (Hernández et al., 2014).

3.1.2. ENFOQUE

Es cuantitativo, ya que utiliza procedimientos estadísticos y métodos de medición cuantificables para recolectar datos sobre las variables de Bienestar Psicológico y regulación emocional. Esto facilita la comprobación de hipótesis mediante la aplicación del método científico (Hernández et al., 2014).

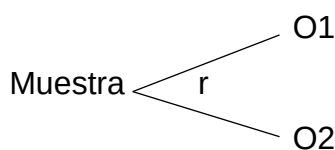
3.1.3. ALCANCE O NIVEL

Es correlacional porque pretende asociar dos variables cuantitativas, como son el bienestar psicológico y regulación emocional, debido a que no establecerá causalidad (Ñaupas et al., 2014), es decir, solo indica la existencia de una correlación (Hernández, 2014).

3.1.4. DISEÑO

Es de tipo no experimental, porque no se manipulan las variables de Bienestar Psicológico y regulación emocional (Ñaupas et al., 2014). Además, es un diseño transversal porque se aplicó en un único momento a la muestra estudiada. También se clasifica como un diseño correlacional, ya que su propósito es determinar la relación entre dos o más variables de interés dentro de la misma muestra mediante técnicas estadísticas de análisis de correlación (Hernández, 2014).

El esquema es el siguiente:



Dónde:

M: Muestra

0x: variable 1

0y: variable 2

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Carrasco (2006) explica respecto a la población, como el grupo de elementos con características comunes y similares, y que pertenecen al mismo ámbito geográfico. Para el presente estudio, está compuesta por los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja, específicamente de la carrera de Educación Inicial. La cual está formada por un total de 235 alumnos, todas del sexo femenino.

Tabla 2

Distribución por sexo

Sexo	f	%
Masculino	0	0%
Femenino	235	100%
Total	235	100

Tabla 3

Distribución por edad

Edades	F	%
(17-21)	52	22%
(22-25)	84	36%
(26-29)	89	38%
(30-37)	10	4%
Total	235	100%

Tabla 4

Población

Ciclo académico	Población
I	34
III	36
VI (A)	32
VI (B)	32

VII (A)	32
VII (B)	34
IX	35
Total	235

3.2.2. MUESTRA

Para asegurar la capacidad de generalizar los resultados, es crucial que la muestra, que es un grupo más pequeño dentro de una población más grande, sea representativa (Carrasco, 2008). Para determinar el tamaño de muestra adecuado se utilizó la fórmula diseñada para poblaciones finitas, como se detalla a continuación:

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{(N - 1) * e^2 + z^2 * p * q}$$

Dónde:

N: Población: 235 alumnos.

p: Probabilidad de éxito= 0.5

q: Probabilidad de fracaso= 0.5

z: Desviación estándar= 1.96

e: Margen de error= 0.05

Desarrollando la fórmula se tiene:

$$n = \frac{235 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(235 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 146,04$$

De esta forma se tiene que la muestra debe ser de 147 alumnos, los cuales se distribuirán proporcionalmente de la siguiente manera:

Tabla 5

Distribución de la muestra de estudio

Ciclo académico	F	%
I	21	14,47
III	23	15,32
VIA	20	13,62
VIB	20	13,62
VIIA	20	13,62
VIIB	21	14,47

IX	22	14,89
Total	147	100.00

Además, se utilizó el muestreo probabilístico estratificado (Carrasco, 2008). Esta técnica de muestreo implica dividir la población en subgrupos homogéneos, conocidos como estratos, para mejorar la representatividad de la muestra. En este estudio, se seleccionó una muestra de 146 alumnos.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Según Arias (2006) señala que son los distintos procedimientos utilizados para obtener información de los datos que permitirán medir las variables de investigación. Asimismo, se define los instrumentos como aquellos medios utilizados donde se deposita el dato (Arias, 2006). Se aplicó la técnica de la psicometría entendida la técnica encargada del diseño, la administración y la interpretación de pruebas y escalas para medir variables psicológicas, como habilidades, conocimientos, actitudes y rasgos de personalidad (American Psychological Association [APA], 2020).

Tabla 6

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	FUENTES
Cuantitativo	Psicometría	Escala de Bienestar Psicológico	Carol Rigg Adaptado por Áviles (2022)
Cuantitativo	Psicometría	Escala de Regulación emocional	Gratz y Roemer (2004) adaptado por Meza (2019)

a) Escala: Denominado Escala de bienestar Psicológico de Ryff

Nombre:	Scalas de Psychological Well-Being, SPWB Escala de bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Ryff
Administración	Individual y colectiva
Duración	Sin límite (Aprox. 10 a 15 minutos)
Aplicación	Más de 18 años
Puntuación	Variables psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo.

Significación	Evaluación de la percepción
Tipificación	Baremos peruanos.
	Autoaceptación: ítems 1,7,13,19,25 y 31 Relaciones positivas: ítems 2,8,14,20,26 y 32 Autonomía: ítems 3,4,9,10,15,21,27 y 33 Dominio del entorno: ítems 5,11,16,22,28 y 29 Crecimiento personal: ítems 24,30,34,35,36,37 y 38 Propósito en la vida: ítems 6,12,17,18,23 y 29
Calificación	Alto: 201-234 Promedio: 149-200 Déficit: 39-198

b) Escala de regulación personal

Nombre original	Escala de dificultades en la regulación emocional
Autor	Gratz y Roemer, 2004
Administración	Individual y colectiva
Duración	Aprox. 20 minutos
Aplicación	Mayores de 16 años
Puntuación	Variables psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo
Significación	Evaluación de percepción
Usos	Educación, clínicos y en la investigación
	Aceptación emocional: 1,2,3,4,5,6,7 Interferencia dirigida a un objetivo: 8,9,10,11,12,13,14 Dificultad en el control de impulsos: 15,16,17,18,19,20,21 Conciencia emocional: 22,23,24,25,26,27,28 Estrategias de regulación emocional: 29,30,31,32,33,34,35,36
Calificación	Alto (133-180) Promedio: (85-132) Bajo (36-84)

Validez y confiabilidad de los instrumentos

La validez de un instrumento permite conocer si el instrumento mide lo que tiene que medir (Carrasco, 2008). Este aspecto es importante en psicometría y otras disciplinas de investigación, ya que garantiza que los resultados obtenidos sean válidos. Se aseguró la validez a través de la técnica de juicio de expertos, compuesta por tres psicólogos colegiados que revisaron los instrumentos y emitieron un informe favorable.

Jueces expertos	Nº colegiatura	Resultado
Psicólogo Yenny Elizabeth Coarita Huanca	14708	Aplicable
Psicólogo Mgr. Lilian Mendoza Pozo	4534	Aplicable
Psicóloga Dra. Lorena Zegarra Rodríguez	43166	Aplicable

La confiabilidad de los instrumentos es la consistencia y estabilidad de las medidas obtenidas a través de ellos (Carrasco, 2008). En otras palabras, indica hasta qué punto los resultados obtenidos son reproducibles y libres de error aleatorio. Es un aspecto fundamental en la psicometría y otras áreas de investigación, ya que afecta directamente la interpretación y utilidad de los datos recolectados, el Alfa de Crombach, aplicado arrojó un 0,87 en la escala de Bienestar psicológico y 0,93 en la escala de Regulación emocional, siendo en ambos casos niveles altamente confiables.

3.4. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Después de recolectar los datos de las encuestas, se realizó la tabulación utilizando Excel. Luego, estos datos se importan al programa SPSS para el análisis. Para luego presentarlos en tablas de frecuencias y se representan gráficamente en figuras, facilitando así la visualización y comprensión de los hallazgos de la investigación.

3.5. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

A continuación, se aplicó la estadística inferencial. La prueba de normalidad determinará el uso del coeficiente de correlación de Spearman para medidas no paramétricas, o el coeficiente de correlación de Pearson para medidas paramétricas. Estos coeficientes serán utilizados para verificar las hipótesis de la investigación.

3.6. ASPECTOS ÉTICOS

La investigación respetó los principios éticos de confidencialidad, anonimato, consentimiento informado y voluntariedad. Se garantizó que los participantes conocieran los objetivos del estudio y que su información sería utilizada solo con fines académicos. Asimismo, se cuidó no causarles daño psicológico, respetando su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

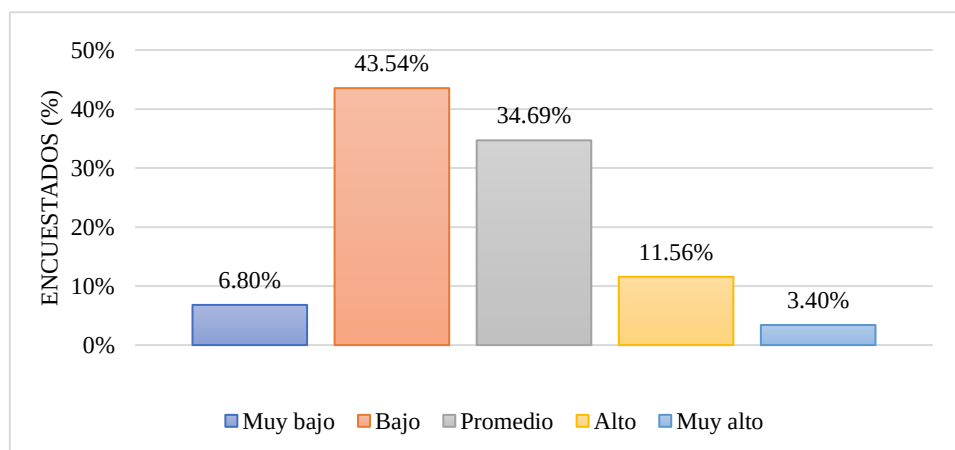
Tabla 7

Regulación emocional

Niveles	F	%	%C
Muy bajo	10	6,80	6,80
Bajo	64	43,54	50,34
Promedio	51	34,69	85,03
Alto	17	11,56	96,60
Muy alto	5	3,40	100,00
Total	147	100,00	

Figura 1

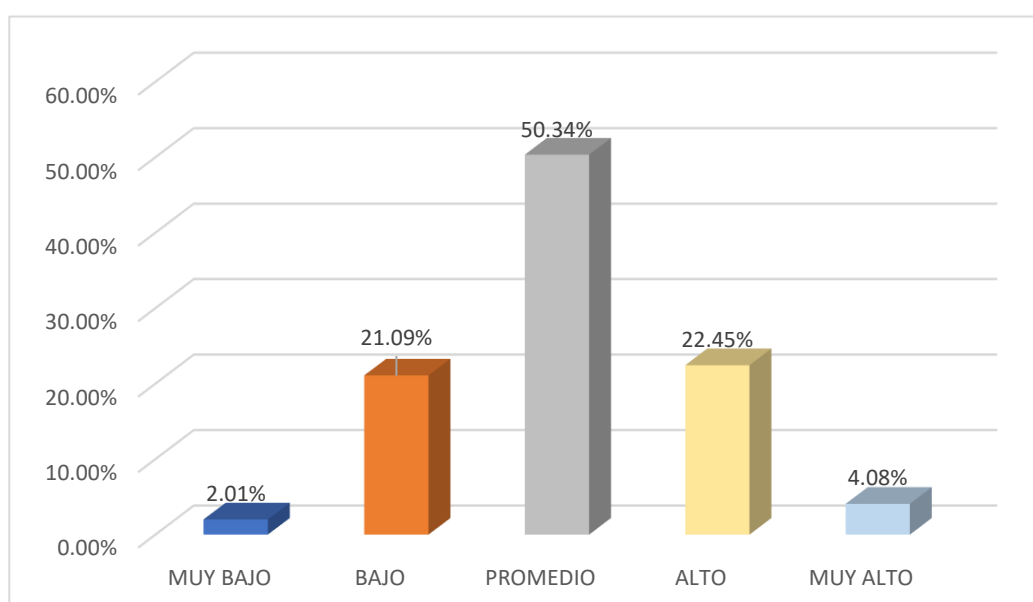
Regulación emocional



Como se muestra la regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja se observa que el 43,54% de los alumnos tienen un nivel bajo de regulación emocional, lo que indica dificultades significativas en manejar sus emociones. Un 34,69% presenta un nivel promedio, sugiriendo un control aceptable pero mejorable. El 6,80% muestra un nivel muy bajo, indicando serios desafíos emocionales, mientras que solo el 3,40% tiene un nivel muy alto, destacándose en la gestión emocional.

Tabla 8*Aceptación emocional*

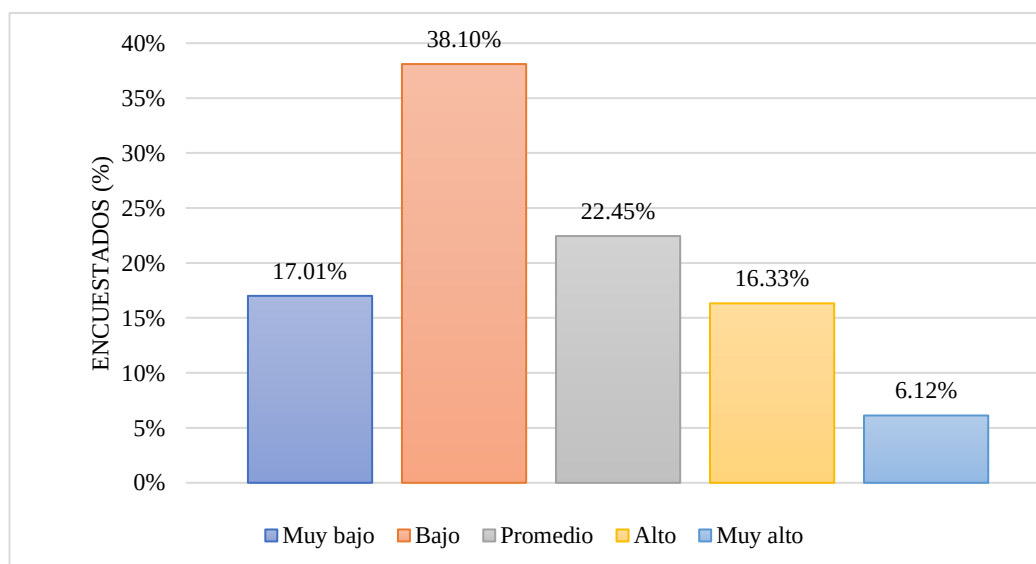
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	3	2,04	2,04
Bajo	31	21,09	23,13
Promedio	74	50,34	73,47
Alto	33	22,45	95,92
Muy alto	6	4,08	100,00
Total	147	100,00	

Figura 2*Aceptación emocional*

En cuanto a la dimensión aceptación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja revelan que el 50,34% se ubican en un nivel promedio, lo que indica una capacidad moderada para aceptar sus emociones. Un 22,45% alcanzó un nivel alto, demostrando una aceptación emocional más sólida, mientras que el 21,09% muestra un nivel bajo, reflejando dificultades en este aspecto. Solo el 4,08% tiene un nivel muy alto, y un 2,04% se encuentra en un nivel muy bajo.

Tabla 9*Interferencia dirigida a un objetivo*

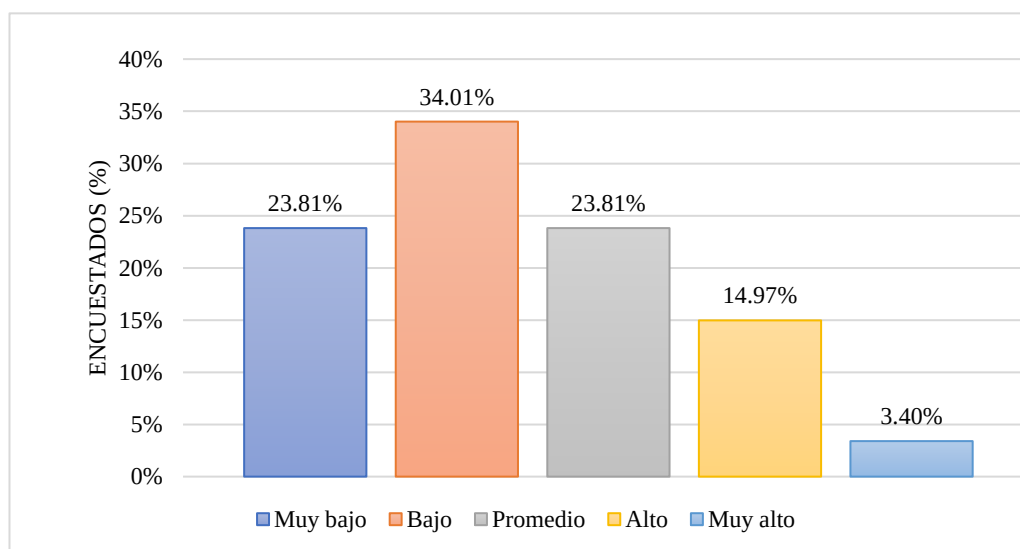
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	25	17,01	17,01
Bajo	56	38,10	55,10
Promedio	33	22,45	77,55
Alto	24	16,33	93,88
Muy alto	9	6,12	100,00
Total	147	100,00	

Figura 3*Interferencia dirigida a un objetivo*

En cuanto a la dimensión interferencia dirigida a un objetivo de la variable Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja se observa que el 38,10% de los alumnos tienen un nivel bajo, indicando dificultades para evitar que las emociones interfieran con sus objetivos. Un 22,45% se encuentra en un nivel promedio, mientras que un 17,01% presenta un nivel muy bajo, lo que sugiere una mayor vulnerabilidad a la interferencia emocional. Un 16,33% tiene un nivel alto de manejo en esta dimensión, y solo un 6,12% alcanza un nivel muy alto.

Tabla 10*Dificultad en el control de impulsos*

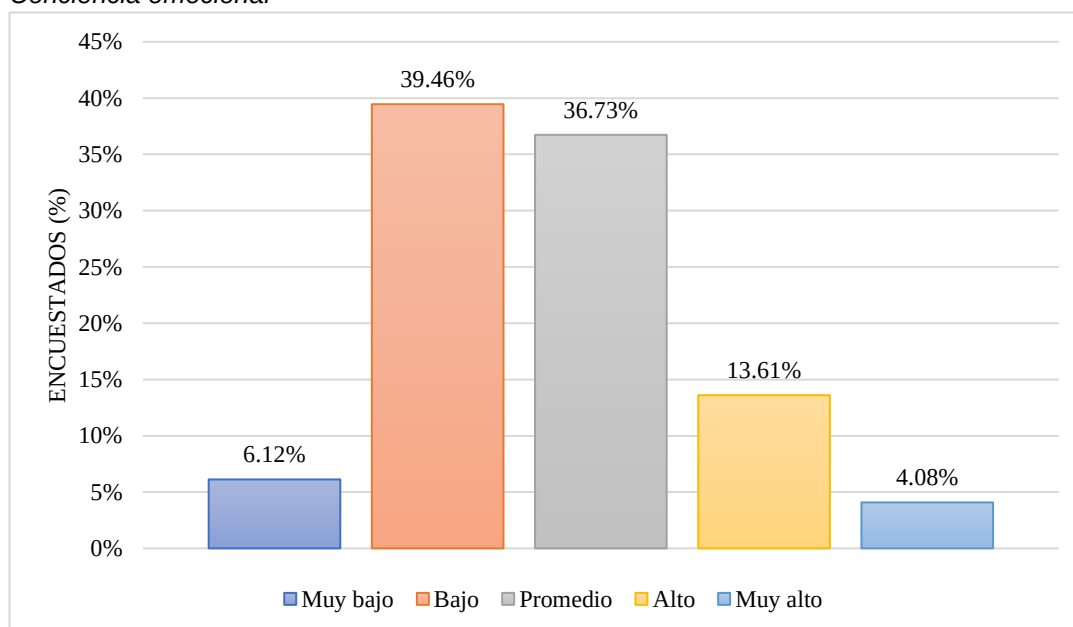
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	35	23,81	23,81
Bajo	50	34,01	57,82
Promedio	35	23,81	81,63
Alto	22	14,97	96,60
Muy alto	5	3,40	100,00
Total	147	100,00	

Figura 4*Dificultad en el control de impulsos*

Los resultados de la dimensión dificultad en el control de impulsos en la variable Regulación emocional revelan que el 34,01% tienen un nivel bajo de control de impulsos, indicando una gestión relativamente adecuada de sus reacciones impulsivas. Un 23,81% muestra un nivel promedio, y otro 23,81% tiene un nivel muy bajo, lo que sugiere un control impulsivo aún más efectivo. Sin embargo, el 14,97% presenta un nivel alto de dificultad, y el 3,40% un nivel muy alto, lo que señala que estos alumnos enfrentan mayores desafíos en el manejo de sus impulsos, lo que podría afectar su comportamiento y toma de decisiones en situaciones emocionales intensas.

Tabla 11*Conciencia emocional*

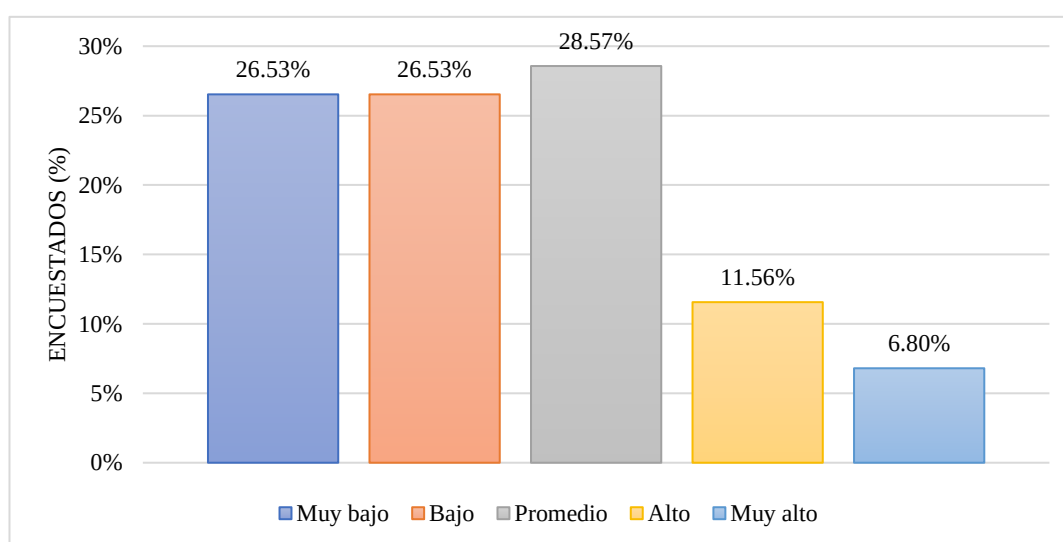
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	9	6,12	6,12
Bajo	58	39,46	45,58
Promedio	54	36,73	82,31
Alto	20	13,61	95,92
Muy alto	6	4,08	100,00
Total	147	100,00	

Figura 5*Conciencia emocional*

Como se muestra en la dimensión Conciencia emocional de la variable Regulación emocional se observa que el 39,46% tiene un nivel bajo de conciencia emocional, indicando una limitada percepción y comprensión de sus propias emociones. El 36,73% se encuentra en un nivel promedio, sugiriendo una conciencia emocional moderada, mientras que el 13,61% tiene un nivel alto, demostrando una mayor habilidad para reconocer y comprender sus emociones. Además, un 6,12% presenta un nivel muy bajo, y un 4,08% un nivel muy alto, destacando los extremos en esta dimensión.

Tabla 12*Estrategias de regulación emocional*

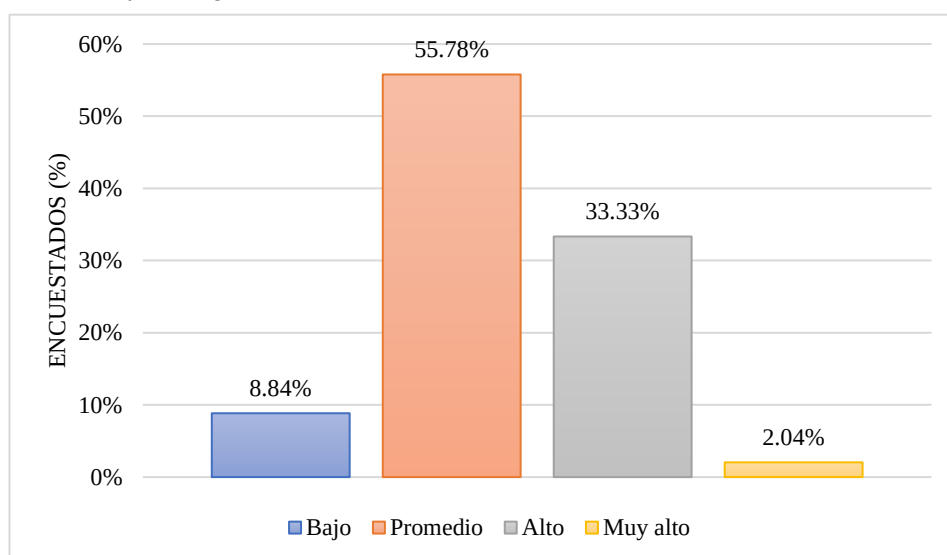
Niveles	F	%	%C
Muy bajos	39	26,53	26,53
Bajo	39	26,53	53,06
Promedio	42	28,57	81,63
Alto	17	11,56	93,20
Muy alto	10	6,80	100,00
Total	147	100,00	

Figura 6*Estrategias de regulación emocional*

Los resultados sobre la dimensión estrategias de regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja muestran que el 28,57% de los alumnos se encuentran en un nivel promedio, lo que indica una capacidad moderada para aplicar estrategias efectivas en la gestión de sus emociones. Sin embargo, el 26,53% de los alumnos ubicándose tanto en niveles bajos como en niveles muy bajos, sugiriendo que una gran parte de los alumnos enfrenta dificultades significativas en utilizar estrategias adecuadas para regular sus emociones. Solo un 11,56% presenta niveles altos, demostrando una habilidad avanzada en este aspecto, mientras que un pequeño 6,80% alcanza niveles muy altos, indicando un manejo excepcional de sus emociones.

Tabla 13*Bienestar psicológico*

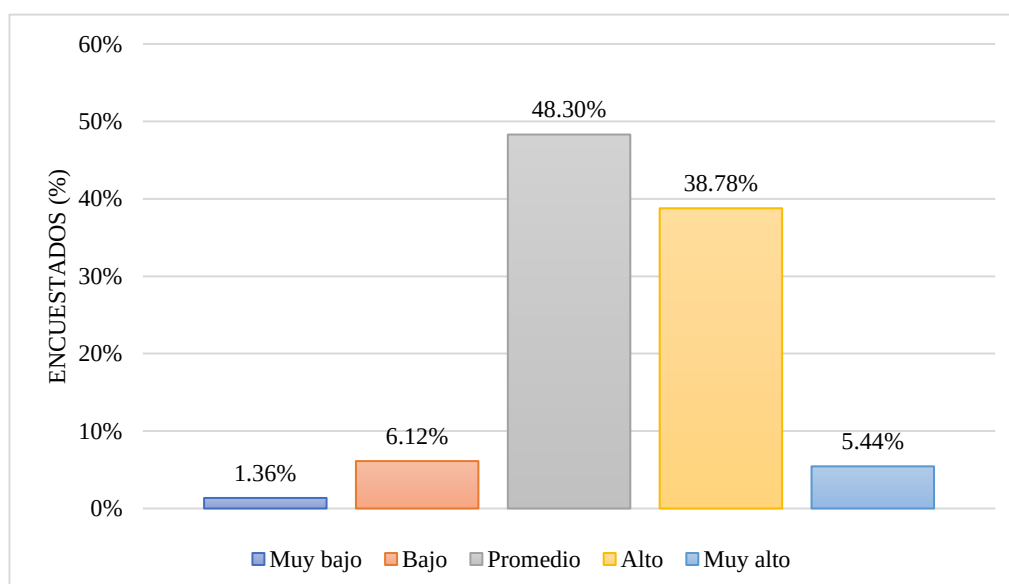
Niveles	F	%	%C
Bajo	13	8,84	8,84
Promedio	82	55,78	64,63
Alto	49	33,33	97,96
Muy alto	3	2,04	100,00
Total	147	100,00	

Figura 7*Bienestar psicológico*

Sobre la variable bienestar psicológico en los alumnos revelan que la mayoría de los alumnos se encuentran en un estado de bienestar psicológico aceptable, con un 55,78 % que presentó un nivel promedio. Un 33,33 % de los alumnos mostró un alto bienestar psicológico, lo que indica un grupo considerable de alumnos que experimentan un bienestar superior. Sin embargo, un 8,84 % presentó un nivel bajo, y un 2,04 % un nivel muy alto de bienestar psicológico, sugiriendo que existen diferencias individuales significativas en la percepción y experiencia de bienestar entre los alumnos.

Tabla 14*Autoaceptación*

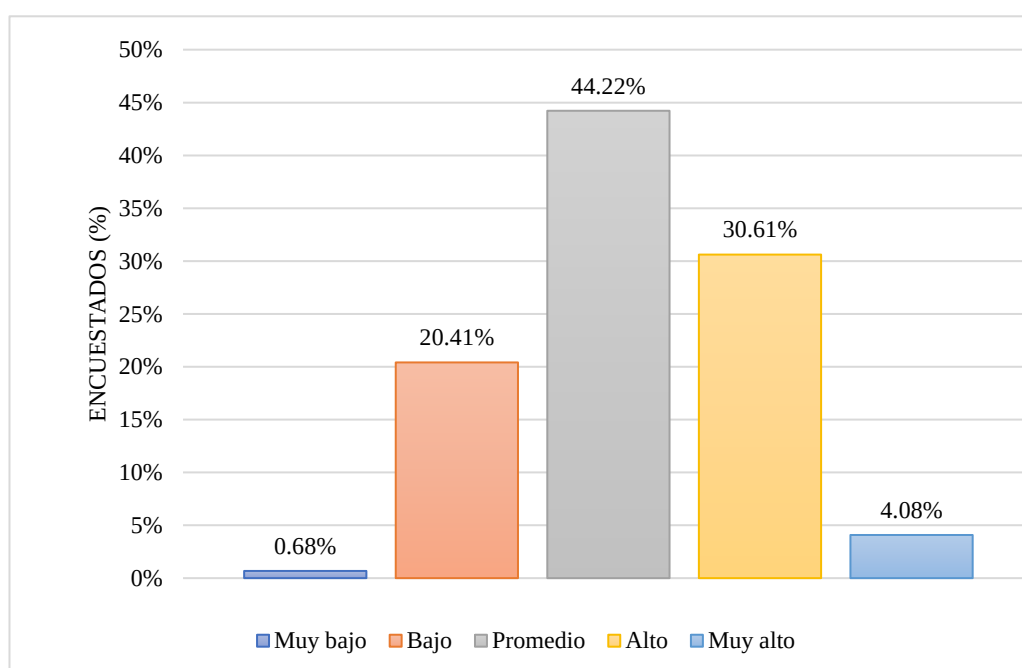
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	2	1,36	1,36
Bajo	9	6,12	7,48
Promedio	71	48,30	55,78
Alto	57	38,78	94,56
Muy alto	8	5,44	100,00
Total	147	100,00	

Figura 8*Autoaceptación*

Como se puede observar los resultados obtenidos en los alumnos encuestados sobre la autoaceptación de la variable bienestar psicológico. Los datos analizados permitieron conocer que el 48,30 % de investigados se hallaba en el nivel promedio de autoaceptación, el 38,78 % se ubicó en un nivel alto de autoaceptación, el 6,12 % presentó un nivel bajo de autoaceptación, el 5,44 % un nivel muy alto y el 1,26 % de alumnos encuestados se ubicó en un nivel muy bajo de autoaceptación.

Tabla 15*Relaciones positivas*

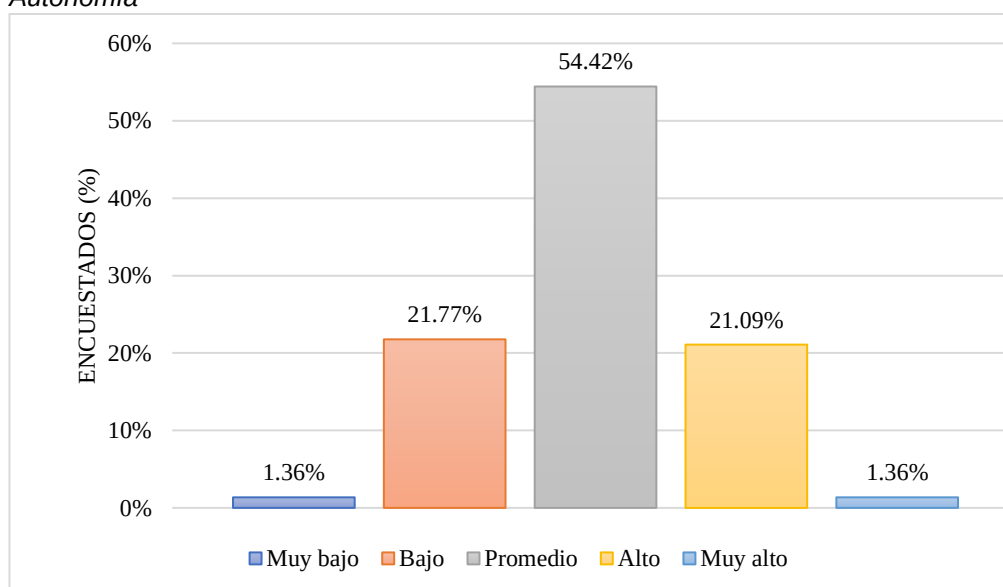
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	1	0,68	0,68
Bajo	30	20,41	21,09
Promedio	65	44,22	65,31
Alto	45	30,61	95,92
Muy alto	6	4,08	100,00
Total	147	100,00	

Figura 9*Relaciones positivas*

Sobre la dimensión relaciones positivas de la variable se muestran que la mayoría de los alumnos se encuentran en un nivel aceptable, con un 44,22 % en un nivel promedio. Un 30,61 % alcanzó un nivel alto, lo que indica relaciones interpersonales sólidas en una parte significativa de los encuestados. Sin embargo, un 20,41 % presentó un nivel bajo en esta dimensión, un 4,08 % un nivel muy alto, y un 0,68 % se encontró en un nivel muy bajo.

Tabla 16*Autonomía*

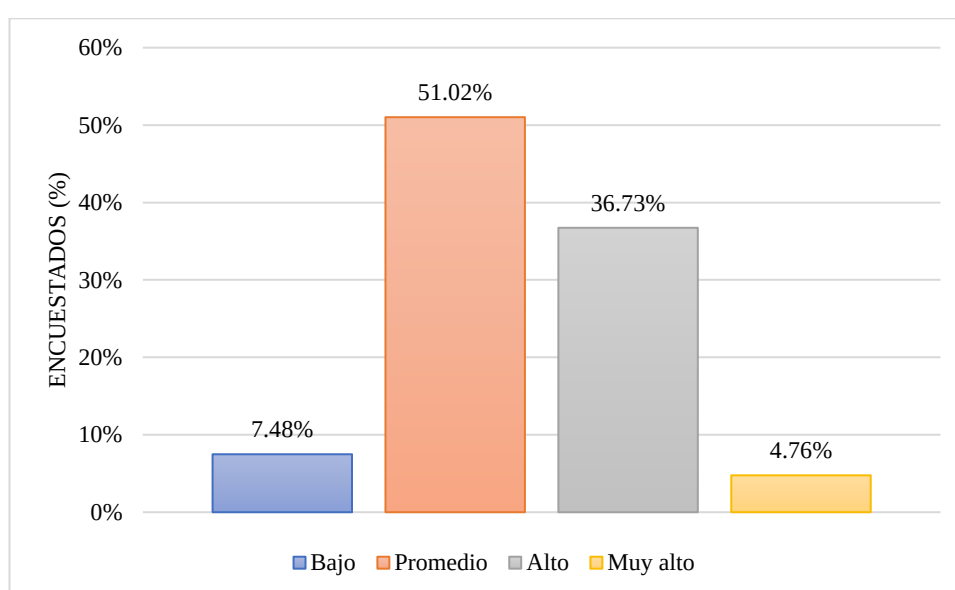
Niveles	F	%	%C
Muy bajo	2	1,36	1,36
Bajo	32	21,77	23,13
Promedio	80	54,42	77,55
Alto	31	21,09	98,64
Muy alto	2	1,36	100,00
Total	147	100,00	

Figura 10*Autonomía*

Sobre la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico. Los resultados permitieron conocer que el 54,42 % de alumnos investigados presentaban un nivel promedio en la dimensión de autonomía, el 21,77 % presentó niveles bajos de autonomía, el 21,09 % tuvo niveles altos autonomía, el 1,36 % presentó niveles muy altos y otro 1,36 % de alumnos presentó un nivel muy bajo de autonomía.

Tabla 17*Dominio del entorno*

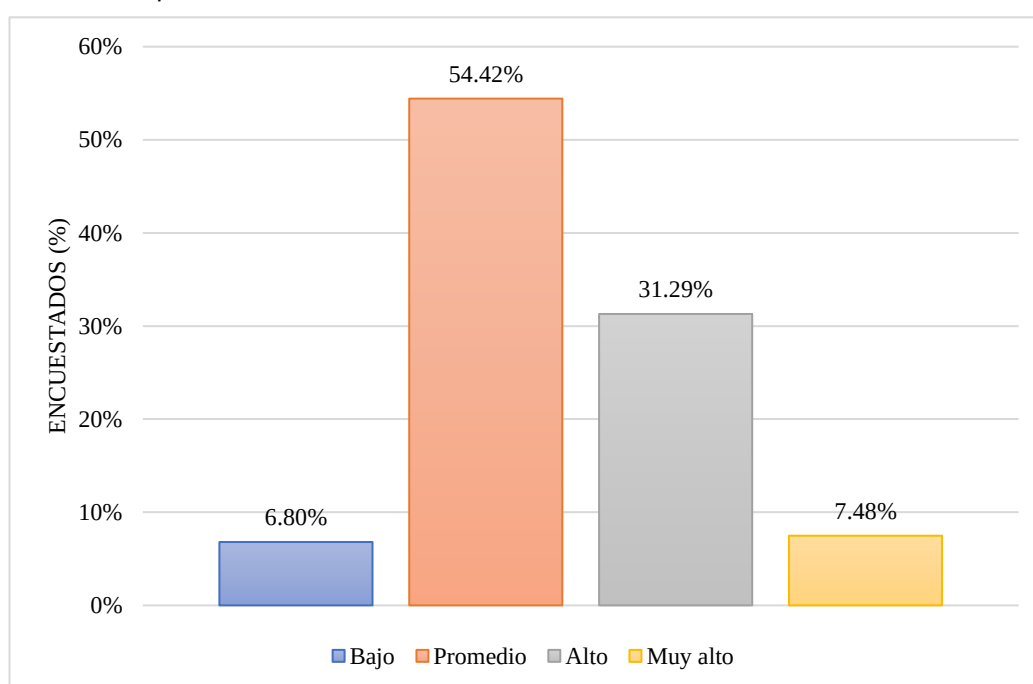
Niveles	F	%	%C
Bajo	11	7,48	7,48
Promedio	75	51,02	58,50
Alto	54	36,73	95,24
Muy alto	7	4,76	100,00
Total	147	100,00	

Figura 11*Dominio del entorno*

Respecto a la dimensión dominio del entorno de la variable bienestar psicológico en los alumnos revelan que la mayoría de los alumnos, un 51,02 %, se encuentra en un nivel promedio de dominio del entorno, lo que sugiere una capacidad moderada para gestionar su entorno de manera efectiva. Un 36,73 % alcanzó un nivel alto en esta dimensión, indicando una mayor habilidad para influir en su entorno. Sin embargo, un 7,48 % presentó niveles bajos, y un 4,76 % alcanzó niveles muy altos, mostrando cierta disparidad en la capacidad de los alumnos para controlar su entorno.

Tabla 18*Crecimiento personal*

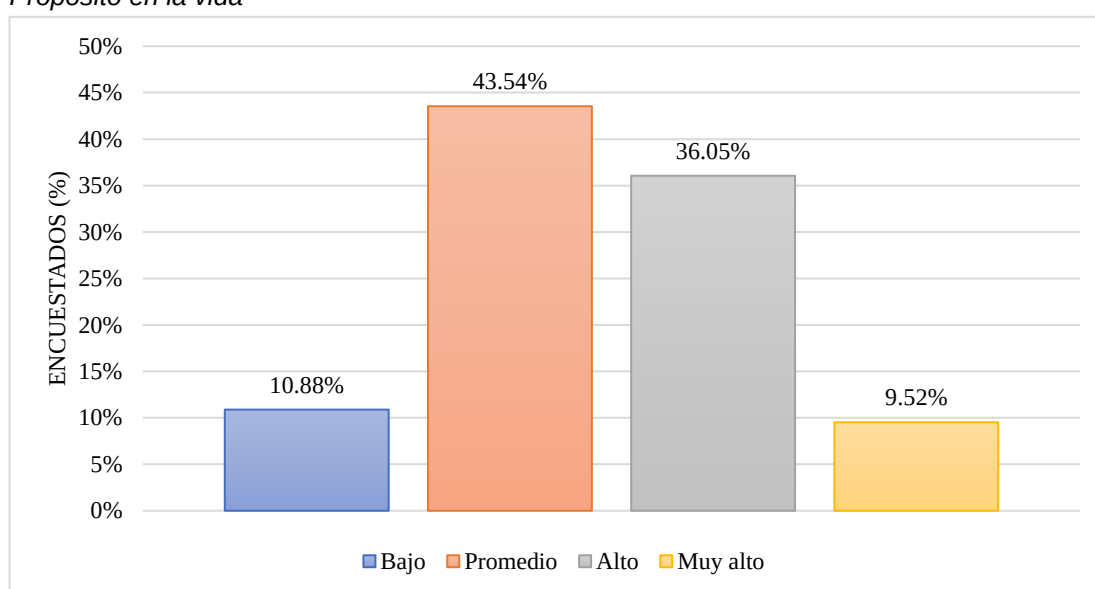
Niveles	F	%	%C
Bajo	10	6,80	6,80
Promedio	80	54,42	61,22
Alto	46	31,29	92,52
Muy alto	11	7,48	100,00
Total	147	100,00	

Figura 12*Crecimiento personal*

El análisis de la dimensión Crecimiento personal de la variable Bienestar psicológico en los alumnos muestra que la mayoría, el 54,42 %, se encuentra en un nivel promedio, lo que sugiere un desarrollo moderado en esta área. Un 31,29 % de los alumnos alcanzó un nivel alto, indicando un buen progreso en su desarrollo personal. Sin embargo, un 7,48 % presentó niveles muy altos, reflejando un desarrollo excepcional, mientras que un 6,80 % mostró niveles bajos, lo que podría indicar dificultades en su crecimiento personal.

Tabla 19*Propósito en la vida*

Niveles	F	%	%C
Bajo	16	10,88	10,88
Promedio	64	43,54	54,42
Alto	53	36,05	90,48
Muy alto	14	9,52	100,00
Total	147	100,00	

Figura 13*Propósito en la vida*

El análisis de la dimensión Propósito en la vida dentro de la variable Bienestar psicológico para los alumnos revela que el 43,54 % de los alumnos tiene un nivel promedio en esta dimensión, indicando una percepción moderada de propósito en su vida. Un 36,05 % muestra un nivel alto, lo que sugiere un fuerte sentido de dirección y metas. Por otro lado, el 10,88 % presenta niveles bajos, lo que podría señalar una falta de claridad en sus objetivos personales. Finalmente, el 9,52 % de los alumnos tiene niveles muy altos, destacando una fuerte percepción de propósito y motivación en sus vidas.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

Tabla 20

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para normalidad de datos

	Estadístico	gl	Sig.
V1: Regulación emocional	,075	147	,040
V2: Bienestar psicológico	,071	147	,069
D1: Autoaceptación	,109	147	,000
D2: Relaciones positivas	,086	147	,009
D3: Autonomía	,064	147	,200
D4: Dominio del entorno	,089	147	,006
D5: Crecimiento personal	,074	147	,047
D6: Propósito en la vida	,061	147	,200

Mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se pudo conocer que la variable Bienestar psicológico y sus dimensiones Autonomía y Propósito en la vida, tienen distribución normal ($p > ,05$); sin embargo, la Variable Regulación emocional no la tiene ($p < ,05$), por tanto, para comprobar las hipótesis se aplicó una prueba no paramétrica, debido a que todas las hipótesis se correlacionaron con la variable 1 Regulación emocional.

En relación a la prueba de hipótesis a elegir, esta fue la Correlación de Rangos de Spearman, ya que los instrumentos, al estar diseñados con la Escala de Likert, es que se puede hacer operaciones con sus puntajes sumando, que son valores numérico discreto, cumpliendo así el requisito que se debe tener para aplicar esta prueba de correlación.

4.2.1. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

a. Planteamiento de la hipótesis general nula

Ho: No existe una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Hi: Existe una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

La decisión de aceptar o no la hipótesis general de la investigación, requirió determinar el nivel de significancia alfa (α), que fue de 5%, es decir, $\alpha=,05$.

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada H_1 .

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H_0 .

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para la elección de la prueba de comprobación de hipótesis se debe tener como requisito que ambas variables a correlacionar tengan distribución normal, en ese sentido el resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov arrojó:

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040<,05$

Variable 2 Bienestar psicológico: $p=,069>,05$.

Como puede observarse, la Variable 2 Bienestar psicológico tiene distribución normal, mientras que la Variable 1 Regulación emocional no la tiene, por tanto, debe aplicarse la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuya fórmula es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

R_s = Coeficiente de correlación (rangos).

D = Diferencia entre los rangos.

N = Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 21*Prueba de Spearman para la hipótesis general de la investigación*

			Regulación emocional	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Regulación emocional.	Coef. de correlación	1,000	,665
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Bienestar psicológico.	Coef. de correlación	,665	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

Existencia de correlación: Para establecer que existe correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Variable 2 Bienestar psicológico, se siguió la regla establecida en la significancia:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_i ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de la prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_i .

Por lo que, se confirma la hipótesis general, que sostiene la existencia de una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos.

Dirección de la correlación: Según el valor de $r_s = (+) 0,665$, se tienen un valor positivo que ubica a la correlación dentro de la categoría de correlaciones directas, por tanto, el incremento de la Variable 1 también incrementaría el valor de la Variable 2 en los alumnos.

Intensidad de correlación: Asimismo, el valor del Coef. de correlación Rho de Spearman $r_s = ,665$, puede ser ubicado en la Tabla 15 en el rango de intensidad considerable.

Por lo tanto, indican que una mejora en la regulación emocional tendría un impacto significativo en el bienestar psicológico de los alumnos.

4.2.2. COMPROBACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la primera hipótesis específica nula

Ho: No existe una relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Hi: Existe una relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

La decisión de aceptar o no la primera hipótesis específica de la investigación, requirió determinar el nivel de significancia alfa (α), que fue de 5%, es decir, $\alpha=,05$.

Como regla para aceptar o no la primera hipótesis específica de investigación se tiene:

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada Hi.

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H0.

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para la elección de la prueba de comprobación de hipótesis se debe tener como requisito que ambas variables a correlacionar tengan distribución normal, en ese sentido el resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov arrojó:

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040<,05$

Dimensión 1 de la Variable 2 Autoaceptación: $p=,000<,05$.

Como puede observarse, la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 1 de la Variable 2 Autoaceptación no tienen distribución normal ya que en ambos casos el p-valor fue menor a 0,05, por tanto, debe aplicarse la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuya fórmula es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

r_s = Coef. de correlación (rangos).

d = Diferencia entre los rangos.

n = Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 22

Prueba de Spearman para la primera hipótesis específica de la investigación

			Regulación emocional	Autoaceptación
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,461
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Autoaceptación	Coef. de correlación	,461	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

Existencia de correlación: Para establecer que existe correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 1 de la Variable 2 Autoaceptación, se siguió la regla establecida en la significancia bilateral:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_i ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de la prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_i .

En este contexto, se valida la primera hipótesis específica de la investigación.

Dirección de la correlación: El valor de $r_s = (+)0,461$, tiene el valor positivo que ubica a la correlación dentro de la categoría de correlaciones directas, por tanto, el incremento de la Variable 1 Regulación emocional también incrementaría el valor de la Dimensión 1 de la Variable 2 Autoaceptación en los alumnos.

Intensidad de correlación: Asimismo, el valor del Coef. de correlación Rho de Spearman $r_s=,461$, puede ser ubicado en la Tabla 15 en el rango de intensidad media.

Por lo tanto, una mejora en la regulación emocional contribuiría a aumentar, con una intensidad moderada, el nivel de autoaceptación y bienestar psicológico en los alumnos.

4.2.3. COMPROBACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la segunda hipótesis específica nula

H_0 : No existe una relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

H_i : Existe una relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada H_i .

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H_0 .

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040 < ,05$

Dimensión 2 de la Variable 2 Relaciones positivas: $p=,009 < ,05$.

Como se puede apreciar, la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 2 de la Variable 2 Relaciones positivas no siguen una distribución normal, dado que en ambos casos el valor p fue inferior a 0,05. Por lo tanto, se debe utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, siendo la fórmula:

Representado en la fórmula:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2-1)}$$

r_s = Coef. de correlación (rangos).

d = Diferencia entre los rangos.

n= Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 23

Prueba de Spearman para la segunda hipótesis específica de la investigación

			Regulación emocional	Relaciones positivas
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,527
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Relaciones positivas	Coef. de correlación	,527	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

Para interpretar la prueba de correlación de Spearman en relación con la segunda hipótesis específica, se evaluará la presencia de una correlación, así como su intensidad y dirección.

Existencia de correlación: Para establecer que existe correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 2 de la Variable 2 Relaciones positivas, se siguió la regla establecida en la significancia bilateral:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_1 ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de la prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_1 .

Por lo tanto, se acepta la segunda hipótesis específica de la investigación, que sostiene que existe una relación entre el nivel de relaciones positivas y la regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Dirección de la correlación: El Coef. Rho de Spearman muestra un valor de $r_s = (+)0,527$, indicando una correlación positiva. Esto significa que un aumento en la Variable 1 Regulación emocional tiende a estar asociado con un incremento en la Dimensión 2 de la Variable 2

Relaciones positivas entre los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Intensidad de correlación: Asimismo, el valor del Coef. de correlación Rho de Spearman $r_s=,527$, puede ser ubicado en la Tabla 15 en el rango de intensidad considerable.

Por lo tanto, los resultados de la prueba de correlación por rango de Spearman sugieren que una mejora en la regulación emocional aumentaría de manera significativa el nivel de relaciones positivas en el bienestar psicológico de los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 ($p=,000$; $r_s=,527$).

4.2.4. COMPROBACIÓN DE LA TERCERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la tercera hipótesis específica nula

Ho: No existe una relación entre el nivel de Autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Hi: Existe una relación entre el nivel de Autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

Para decidir si aceptar o rechazar la tercera hipótesis específica de la investigación, se estableció un nivel de significancia alfa (α) del 5%, es decir, $\alpha=0,05$. La aceptación o rechazo de la tercera hipótesis específica se basará en la siguiente regla:

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada Hi.

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H0.

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para seleccionar la prueba de comprobación de hipótesis, es necesario que ambas variables a correlacionar presenten una distribución normal. En este contexto, el resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov fue el siguiente:

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040 < ,05$

Dimensión 3 de la Variable 2 Autonomía: $p=,200 > ,05$.

Como se puede observar, la Variable 1 Regulación emocional no sigue una distribución normal, mientras que la Dimensión 3 de la Variable 2 Autonomía sí la presenta. Por lo tanto, se debe utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuya fórmula es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

rs= Coef. de correlación (rangos).

d= Diferencia entre los rangos.

n= Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 24

Prueba de Spearman para la tercera hipótesis específica de la investigación

		Regulación emocional		Autonomía
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,541
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Autonomía	Coef. de correlación	,541	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

Para poder interpretar la prueba de correlación de Spearman de la tercera hipótesis específica se analizará la existencia de correlación, la intensidad y su dirección.

Existencia de correlación: Para establecer que existe correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 3 de la Variable 2 Autonomía, se siguió la regla establecida en la significancia bilateral:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_1 ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de a prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_i .

En este contexto, se acepta la tercera hipótesis específica de la investigación, que sostiene que existe una relación entre el nivel de Autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Dirección de la correlación: El Coef. Rho de Spearman muestra un valor de $r_s = (+)0,541$, indicando una correlación positiva. Esto sugiere que a medida que mejora la Variable 1, Regulación emocional, también aumenta el nivel de la Dimensión 3, Autonomía, en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Intensidad de correlación: Asimismo, el valor del Coef. de correlación Rho de Spearman $r_s = 0,541$, puede ser ubicado en la Tabla 15 en el rango de intensidad considerable.

Por lo tanto, los resultados de la prueba de correlación por rango de Spearman indican que una mejora en la regulación emocional aumentaría significativamente el nivel de autonomía en el bienestar psicológico de los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 ($p = 0,000$; $r_s = 0,541$).

4.2.5. COMPROBACIÓN DE LA CUARTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la cuarta hipótesis específica nula

H_0 : No existe una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

H_i : Existe una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

Para aceptar o rechazar la cuarta hipótesis específica de la investigación, fue necesario establecer el nivel de significancia alfa (α), que se fijó en 5%, es decir, $\alpha = 0,05$. Las reglas para la aceptación o rechazo de esta hipótesis son las siguientes:

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada H_1 .

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H_0 .

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para seleccionar la prueba adecuada para la comprobación de hipótesis, es necesario que ambas variables a correlacionar tengan una distribución normal. En este caso, los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicaron:

Variable 1 Regulación emocional: $p = ,040 < ,05$

Dimensión 4 de la Variable 2 Dominio del entorno: $p = ,006 < ,05$.

Como se puede observar, tanto la Variable 1 Regulación emocional como la Dimensión 4 de la Variable 2 Dominio del entorno presentan datos que no siguen una distribución normal. Por lo tanto, se debe utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuya fórmula es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

r_s = Coef. de correlación (rangos).

d = Diferencia entre los rangos.

n = Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 25

Prueba de Spearman para la cuarta hipótesis específica de la investigación

		Regulación emocional		Dominio del entorno	
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,536	
		Sig. (bil.)		,000	
		N	147	147	
	Dominio del entorno	Coef. de correlación	,536	1,000	
		Sig. (bil.)	,000		
		N	147	147	

d. Interpretación de la prueba estadística

Para interpretar la prueba de correlación de Spearman correspondiente a la cuarta hipótesis específica, se evaluarán la existencia, intensidad y dirección de la correlación.

Existencia de correlación: Para establecer que existe correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 4 de la Variable 2 Dominio del entorno, se siguió la regla establecida en la significancia bilateral:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_i ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de la prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_i .

En consecuencia, se acepta la cuarta hipótesis específica de la investigación, que establece una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Dirección de la correlación: El Coef. Rho de Spearman muestra un valor de $r_s = (+)0,536$, indicando una correlación positiva. Esto significa que a medida que mejora la Regulación emocional (Variable 1), también aumenta el nivel de Dominio del entorno (Dimensión 4 de la Variable 2) en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023: Asimismo, el valor del Coef. de correlación Rho de Spearman $r_s = ,536$, puede ser ubicado en la Tabla 15 en el rango de intensidad considerable.

Por lo tanto, los resultados de la prueba de correlación por rango de Spearman indican que una mejora en la regulación emocional tendría un impacto considerable en el aumento del nivel de dominio del entorno dentro del bienestar psicológico de los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023 ($p = ,000$; $r_s = ,536$).

4.2.6. COMPROBACIÓN DE LA QUINTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la quinta hipótesis específica nula

Ho: No existe una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Hi: Existe una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

La aceptación o rechazo de la quinta hipótesis específica de la investigación se basó en el nivel de significancia alfa (α) establecido en 5%, es decir, $\alpha=,05$. Según esta regla, se determinará si se acepta o no la hipótesis específica.

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada Hi.

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H0.

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para seleccionar la prueba adecuada para comprobar la hipótesis, es necesario que ambas variables a correlacionar tengan distribución normal. En este contexto, el resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicó:

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040<,05$

Dimensión 5 de la Variable 2 Crecimiento personal: $p=,047<,05$.

Como se puede apreciar, la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 5 de la Variable 2 Crecimiento personal no presentan distribución normal de datos. Por lo tanto, se debe utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuya fórmula es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

r_s = Coef. de correlación (rangos).

d = Diferencia entre los rangos.

n= Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 26

Prueba de Spearman para la quinta hipótesis específica de la investigación

			Regulación emocional	Crecimiento personal
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,533
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Crecimiento personal	Coef. de correlación	,533	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

Para interpretar la prueba de correlación de Spearman de la quinta hipótesis específica, se evaluarán la existencia de correlación, su intensidad y dirección.

Para determinar la existencia de correlación entre la Variable 1 Regulación emocional y la Dimensión 5 de la Variable 2 Crecimiento personal, se aplicaron los criterios establecidos para la significancia bilateral:

Regla establecida: $p < \alpha$, se acepta H_i ; $p > \alpha$, se acepta H_0 .

Resultado de a prueba: $p = ,000$

Conclusión: Se acepta H_i .

En este contexto, se acepta la quinta hipótesis específica de la investigación, que sostiene que hay una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Dirección de la correlación: El Coef. Rho de la correlación es $r_s = (+)0,533$, lo que indica una correlación positiva y directa. Esto sugiere que un aumento en la Variable 1, Regulación emocional, también llevaría

a un incremento en la Dimensión 5, Crecimiento personal en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Intensidad de correlación: El valor del Coef. de correlación Rho de Spearman, $r_s=0,533$, se sitúa en el rango de intensidad considerable, según la Tabla 15.

Por lo tanto, el resultado de la prueba de correlación por rango de Spearman confirma que una mejora en la regulación emocional tendría un impacto considerable en el nivel de crecimiento personal dentro del bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 ($p=0,000$; $r_s=0,533$).

4.2.7. COMPROBACIÓN DE LA SEXTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

a. Planteamiento de la sexta hipótesis específica nula

Ho: No existe una relación entre el nivel de Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

Hi: Existe una relación entre el nivel de Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023.

b. Fijación del nivel de significancia (α)

Para determinar la aceptación o rechazo de la sexta hipótesis específica de la investigación, fue necesario establecer el nivel de significancia alfa (α), que se fijó en 5%, es decir, $\alpha=0,05$. La regla para aceptar o rechazar esta hipótesis específica es la siguiente:

Sí $p < \alpha$, debe ser aceptada Hi.

Sí $p > \alpha$, debe ser aceptada H0.

c. Determinación del estadístico para probar la hipótesis

Para seleccionar la prueba adecuada para verificar la hipótesis, es necesario que ambas variables a correlacionar tengan distribución normal. En este sentido, los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicaron que:

Variable 1 Regulación emocional: $p=,040<,05$

Dimensión 5 de la Variable 2 Propósito de vida: $p=,200>,05$.

Como se puede observar, la Variable 1 Regulación emocional no sigue una distribución normal, mientras que la Dimensión 5 de la Variable 2 Propósito de vida sí lo hace. Por lo tanto, se debe utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, cuyo cálculo es:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$$

Representado en la fórmula:

r_s = Coef. de correlación (rangos).

d = Diferencia entre los rangos.

n = Número de observaciones realizadas.

Mediante el programa SPSS V24 se desarrolló la prueba de correlación por rangos de Spearman, dando como resultado:

Tabla 27

Prueba de Spearman para la sexta hipótesis específica de la investigación

		Regulación emocional		Propósito de vida
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coef. de correlación	1,000	,411
		Sig. (bil.)		,000
		N	147	147
	Propósito de vida	Coef. de correlación	,411	1,000
		Sig. (bil.)	,000	
		N	147	147

d. Interpretación de la prueba estadística

0: Se acepta H_0 .

En consecuencia, se confirma la sexta hipótesis específica de la investigación, que sostiene que existe una relación entre el nivel de Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Dirección de la correlación: El Coef. Rho de la correlación muestra un valor de $r_s=(+)0,411$, lo que indica una correlación positiva y directa. Esto sugiere que un aumento en la Variable 1, Regulación emocional,

también resultaría en un incremento en la Dimensión 5, Propósito de vida, entre los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023.

Intensidad de correlación: El valor del Coef. de correlación Rho de Spearman de $r_s=0,411$ se clasifica en la Tabla 15 dentro del rango de intensidad media. Esto indica que, de acuerdo con los resultados de la prueba de correlación por rango de Spearman, una mejora en la regulación emocional tendría un impacto moderado en el nivel de propósito de vida en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 ($p=0,000$; $r_s=0,411$).

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Se comprobó la existencia de una relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023, según el Coef. Rho de 0,665, es decir, el incremento de la Regulación emocional también incrementaría el bienestar psicológico. Los cuales coinciden con las conclusiones de Khalil et al. (2020), así como de Ponce y Caguana (2023), Araoz (2022) donde se concluye la existencia de una correlación entre la regulación emocional y bienestar psicológico en alumnos de diversos niveles educativos.

Respecto a los resultados de la Regulación emocional, el estudio identificó que el 43,54 % de alumnos encuestados presentó un nivel bajo de regulación emocional, el 34,69 % presentó un nivel promedio de regulación emocional, el 6,80 % un nivel muy bajo y el 3,40 % de alumnos presentó un nivel muy alto de regulación emocional, coincidente con los resultados de Meza (2019), quien concluye que un 53% de alumnos presenta un nivel aceptable de regulación emocional. Sin embargo, no coinciden con los estudios realizados por Ponce y Cahuana (2023) quienes mostraron que existen niveles altos de regulación emocional 62,9 %. Por lo que el aporte de Gratz y Roemer, (2004) es pertinente al señalar que la regulación emocional son procesos y formas en que las personas buscan redirigir las emociones espontáneas siendo importante porque permite gestionar los estados emocionales negativos, a través de la discriminación, monitoreo, evaluación y corregir diversas emociones intensas.

Respecto al Bienestar Psicológico, se observa que el 55,78 % de alumnos encuestados presentó un nivel promedio de bienestar psicológico, lo cual coincide en el estudio que realizó Benites (2022), así como el resultado de Ponce y Caguana (2023), quienes identificaron niveles altos de Bienestar psicológico con el 43,2 %. Por lo que, el aporte de Figueroa, et al. (2005) respecto al Bienestar psicológico es pertinente al explicar que son el resultado de las valoraciones preferentemente positivas de la calidad de las relaciones con amigos y familiares, de manera que las personas que perciben un óptimo

bienestar pleno, la presencia de objetos, recursos económicos o jerarquías pasan a un segundo plano cuando las personas interactúan lo suficiente.

La primera hipótesis específica plantea la existencia de una relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación Emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023 implica la exploración de las dos variables psicológicas podrían estar interrelacionadas. Lo cual permite inferir que la autoaceptación que es la capacidad de los individuos para aceptar y valorar positivamente sus propios pensamientos, emociones y comportamientos tiene relación con la regulación emocional. Por lo que al demostrarse la hipótesis se espera que los alumnos que exhiben niveles más altos de autoaceptación también demuestren mejores habilidades de regulación emocional, lo cual podría manifestarse en un mayor bienestar emocional, una capacidad mejorada para enfrentar el estrés académico y una interacción más efectiva en entornos educativos y profesionales.

Respecto a la segunda hipótesis específica que se investigó: la relación entre el nivel de Relaciones Positivas y la Regulación Emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023, se infiere que, las relaciones positivas en las interacciones sociales, con compañeros, profesores y familiares tiene relación con la regulación emocional. Al comprobarse la hipótesis se comprueba que las relaciones positivas pueden influir significativamente en el desarrollo emocional y social de los alumnos, así como en su capacidad para manejar el estrés y las demandas académicas. Por lo que, los alumnos que perciben relaciones positivas más fuertes dentro de su entorno académico demuestran niveles más altos de habilidades de regulación emocional.

Respecto a la tercera hipótesis, la cual se demostró que existe una relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. La relación encontrada sugiere que los alumnos con mayor nivel de autonomía tienden a tener una mejor regulación emocional. Esto puede implicar que la capacidad de los alumnos para tomar decisiones independientes y gestionar sus propias actividades está vinculada con su habilidad para manejar sus emociones de manera efectiva. Este resultado no solo valida la hipótesis planteada, sino que también

ofrece valiosas implicaciones para mejorar las prácticas educativas y de apoyo estudiantil. Continuar investigando en esta área puede proporcionar una comprensión más profunda y herramientas efectivas para el desarrollo integral de los alumnos.

Respecto a la cuarta hipótesis específica, se comprobó que existe una relación entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. La relación encontrada sugiere que los alumnos con un mayor dominio de su entorno tienden a tener una mejor regulación emocional. Esto implica que la capacidad de los alumnos para manejar y adaptarse a su entorno influye positivamente en su habilidad para gestionar sus emociones.

Respecto a la quinta hipótesis específica, se comprobó que existe una relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. La relación encontrada sugiere que los alumnos con un mayor nivel de crecimiento personal tienden a tener una mejor regulación emocional. Esto implica que el desarrollo personal de los alumnos, reflejado en su autoeficacia, habilidades personales y satisfacción con su progreso, influye positivamente en su capacidad para manejar sus emociones.

Respecto a la sexta hipótesis específica, se comprobó que existe una relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja Tacna 2023. La relación permite inferir que los alumnos con un mayor sentido de propósito de vida tienden a tener una mejor regulación emocional. Esto implica que tener un propósito claro y significativo en la vida influye positivamente en la capacidad de los alumnos para gestionar sus emociones de manera efectiva.

CONCLUSIONES

1. El estudio realizado en la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 se demostró que existe una relación significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los alumnos. El Coef. de correlación Rho de 0,665 indica una relación positiva moderada a alta entre estas dos variables. Esto significa que a medida que mejora la capacidad de los alumnos para regular sus emociones, también se observa un incremento en su bienestar psicológico.
2. Se demostró que existe una relación significativa entre el nivel de autoaceptación y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,461 indica una relación positiva moderada entre estas dos variables. Esto significa que a medida que aumenta la autoaceptación de los alumnos, también mejora su capacidad para regular sus emociones.
3. El estudio realizado en la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 se demostró que existe una relación significativa entre el nivel de relaciones positivas y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,527 indica una relación positiva moderada entre estas dos variables. Por lo que, a medida que los alumnos desarrollan y mantienen relaciones positivas, también mejora su capacidad para regular sus emociones.
4. El estudio realizado en la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 demostró que existe una relación significativa entre el nivel de autonomía y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,541 indica una relación positiva moderada entre estas dos variables. Esto significa que a medida que los alumnos desarrollan una mayor autonomía, también mejora su capacidad para regular sus emociones. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar la autonomía en el ámbito educativo, ya que los alumnos que son más independientes y capaces de tomar decisiones por sí mismos tienden a manejar mejor sus emociones.
5. El estudio realizado en la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 demostró que existe una relación significativa entre el nivel de dominio

del entorno y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,536 indica una relación positiva moderada entre estas dos variables. Esto significa que a medida que los alumnos mejoran su capacidad para dominar y adaptarse a su entorno, también mejora su habilidad para regular sus emociones.

6. El estudio realizado en la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en 2023 ha revelado una relación significativa entre el nivel de crecimiento personal y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,533 indica una relación positiva moderada entre estas dos variables. Esto sugiere que a medida que los alumnos experimentan un mayor crecimiento personal, también mejora su capacidad para regular sus emociones. Los alumnos que experimentan un crecimiento personal significativo tienden a manejar sus emociones de manera más efectiva, lo que les permite enfrentar de forma más adaptativa los desafíos y el estrés.
7. Se demostró que existe una relación significativa entre el nivel de propósito de vida y la regulación emocional en los alumnos. El coeficiente de correlación Rho de 0,411 indica una relación positiva moderada entre las variables. Por lo que, a medida que los alumnos desarrollan un mayor sentido de propósito en su vida, también mejora su capacidad para regular sus emociones. Este hallazgo resalta la importancia de tener un propósito de vida claro y significativo como factor que contribuye a una mejor regulación emocional. Los alumnos con un propósito bien definido tienden a manejar sus emociones de manera más efectiva, ya que un sentido de dirección y significado puede proporcionar una base sólida para enfrentar desafíos emocionales y estrés.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, promover en sus comunidades la regulación emocional, a través de programas lúdicos dirigidos a los jóvenes para lograr incrementar el bienestar psicológico.
2. A las autoridades de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, promover talleres orientados a fortalecer la autoaceptación y la regulación emocional en los alumnos, como parte del plan anual de trabajo de las instituciones.
3. A los docentes de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, a aplicar estrategias orientadas a fortalecer las relaciones positivas y la regulación emocional en los alumnos a través de actividades de integración en la institución.
4. A los alumnos de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, a aplicar estrategias orientadas a fortalecer sus niveles de Autonomía, dominio del entorno y la regulación en su diario vivir para lograr un bienestar general.
5. A los psicólogos, de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, continuar aplicando estrategias orientadas al crecimiento personal, orientando a los pacientes hacia un propósito de vida, para el logro de su bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aviles, I y Guingla, G (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en alumnos. Universidad Estatal de Bolívar*. Guaranda, 2022. [Tesis de Pregrado] Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10184>
- Araoz, M. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto por COVID-19, en alumnos de psicología de una universidad privada, Arequipa 2021* [tesis de grado]
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11969>
- Arias, F. (2006). *Introducción a la Técnica de Investigación en ciencias de la Administración y del Comportamiento*, 3ª. ed., Ed. Trillas, México
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.).
- Aponte, V. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton*. [Tesis de grado de la Universidad de Tumbes]
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63729>
- Benites, R. (2022). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19* [Tesis para optar el Título Profesional] Universidad Ricardo Palma.
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4245/FP-258-21-UGT%20BENITES%20QUISPECAHUANA%20ROSA%20MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berridi, R. y Martínez, J. (2017). Estrategias de autorregulación en contextos virtuales de aprendizaje. *Perfiles educativos*, 39(156), 89-102. Recuperado en 06 de octubre de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000200089&lng=es&tlng=e

Bolgeri, P., Rojas, F. Pastén, M. Vega, K. San Martín, M. (2020). Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año

<https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-1-9.pdf>

Fragoso-Luzuriaga, Rocío. (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?*. Revista iberoamericana de educación superior. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es.

Galdeano, C. y Valiente, A. (2010). *Competencias profesionales. Educación química*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-893X2010000100004&lng=es&tlng=es

González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). *Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic*. In *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

Gutiérrez, G. (2022). *Bienestar psicológico e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2022*. [Repositorio de la Universidad Privada de Tacna] <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2936>

Gross, J. y Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Gratz, K. y Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26:41– 54.

- Gross, J. (2015). *The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137
- Figuerola, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán* (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66 – 72.
- Hernández R., Fernández C., y Baptista P. (2014). *Metodología de la investigación: Sexta Edición*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Salud Pública*, 34-37.
<https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es>
- Iribarren, Y.; Lozano, J. y Villavicencio, G. (2023). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico del personal de tropa del batallón de fuerzas especiales N 201 de Huánuco, 2021*
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). *Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Artículo de la Universidad Nacional de Mar del Plata. *Subjetividad y Procesos Cognitivos* Vol. 24 Núm. 1 Pág. 69-83
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/7621149>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY: The Guildford Press.
- Lineham, M., Bohus, M. y Lynch, T. (2007). *Dialectical Behavioral Therapy for Pervasive Emotional Dyregulacion: In Gross, J. (Ed) Handbook of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press.
- Meza, D. (2019). *Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador*, Universidad Inca Garcilaso de la Vega Facultad de Psicología y Trabajo Social Lima 2018.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2014). *Metodología de investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Quinta Edición. Bogotá: Ediciones de la U.

- Pascual Jimeno, A., y Conejero López, S. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). *La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente*. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000300011&lng=es&tlng=es.
- Ponce, R. y Caguana, M. (2023). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students LATAM* *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades* 4(1), 587–597.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Ryff, C. (1989a). *Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging*. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.
- Salvador, D. (2016). *Bienestar Psicológico y Habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* [Tesis de pregrado] Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Salvador, C. y Morales, J. (2009). *El papel de la inteligencia emocional en jóvenes mexicanos*. *Psicología para América Latina*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200011&lng=pt&tlng=es.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000b). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

- Thompson, M., Kuruwita, Ch. y Foster, M. (2009). *Transitions in suicide risk in a nationally representative sample of adolescents. Journal of Adolescent Health*, 44, 458-463
- Vielma, J. y Leonor, A. (2010). *El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica*, Revista Educere, 14, (49), 265 – 275.
- Zamora, E., Introzzi, I., y Richard, M. (2020). *Marco teórico del efecto de interferencia en contextos neutrales y emocionales*. Escritos de Psicología 13(1), 23-33. Epub 20 de septiembre de 2021.<https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i1.10079>
- Zegarra, L. (2022). *Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de la Provincia de Candarave, 2022*. Tacna. [Repositorio de la Universidad de Huánuco] <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2751>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Borda Soaquita, A. (2025). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior pedagógica en Tacna, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional UDH. <http://..>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema General ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023?	Objetivo General Determinar cuál es la relación entre la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Hipótesis General Ha: Existe una relación directa y significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Variable 1: Regulación emocional Dimensiones: Aceptación emocional Interferencia con el comportamiento dirigido a un objetivo Dificultades en el control de impulsos Conciencia emocional Estrategias de regulación Claridad emocional	Tipo: básico Enfoque: Cuantitativo Nivel: correlacional Diseño: No experimental Población: 170 estudiantes Muestra: 147 alumnos Técnica: encuesta Instrumento: Cuestionario
Problema específico ¿Cuál es la relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023?	Objetivo Específico Analizar la relación entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Hipótesis específicas Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de Autoaceptación y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.		
¿Cuál es la relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023?	Determinar la relación entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.		
¿Cuál es la relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023?	Establecer la relación entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de Relaciones positivas y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Variable 2: Bienestar emocional Dimensiones: Autoaceptación	
¿Cuál es la relación entre el nivel de Dominio del entorno y	Analizar la relación entre el nivel de Dominio del entorno	Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los		

la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023? ¿Cuál es la relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023? ¿Cuál es la relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023?	y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Determinar la relación entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Analizar la relación entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de autonomía y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de Dominio del entorno y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ha: Existe una relación directa y significativa entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el nivel de Crecimiento personal y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ha: Existe una relación directa y significativa entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023. Ho: No existe una relación directa y significativa entre el Propósito de vida y la Regulación emocional en los alumnos de la EESPP “José Jiménez Borja” Tacna 2023.	Relaciones positivas con los demás Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito en la vida
--	--	--	---

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS (1)

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público “José Jiménez Borja”

Edad () Sexo: Masculino () Femenino ()

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

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

Auto-aceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN (2)

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique...

Con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc).					
2. Presto atención a cómo me siento					
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control					
4. No tengo ni idea de cómo me siento					
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos					
6. Estoy atento a mis sentimientos					
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo					
8. Estoy confuso sobre lo que siento					
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones					
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera					
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante					
13. Cuando me siento mal, pierdo el control					
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo					
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas					
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control					
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera					
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.					
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer					
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.					
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después					
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.					

24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento					
25. . Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera					
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme					
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento					
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.					
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.					
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo					
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.					
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.					
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.					
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo					
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.					
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).					

ANEXO 3

CINCO INSTRUMENTOS APLICADOS

1

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja"

Edad (29) Sexo: Masculino () Femenino (X)

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

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

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.).			X		
2. Presto atención a cómo me siento			X		
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control					X
4. No tengo ni idea de cómo me siento				X	
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos	X				
6. Estoy atento a mis sentimientos					X
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo					X
8. Estoy confuso sobre lo que siento					X
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones					X
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					X
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera					X
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante					X
13. Cuando me siento mal, pierdo el control					X
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo					X
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					X
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas					X
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control					X
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera					X
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.					X
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer					X
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.					X
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después					X
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.					X
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que					X

puedo mantener el control de mi comportamiento					X
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera					X
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme					X
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento					X
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.					X
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.					X
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo					X
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.					X
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.					X
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.					X
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo					X
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.					X
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).					X

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja"

Edad (32) Sexo: Masculino () Femenino (+)

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					+	
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.					+	
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.					+	
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					+	
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.					+	
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					+	
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					f	
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.					f	
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.					f	

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc).				+	
2. Presto atención a cómo me siento			+		
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control				+	
4. No tengo ni idea de cómo me siento				+	
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos				+	
6. Estoy atento a mis sentimientos				+	
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo		+			
8. Estoy confuso sobre lo que siento		+			
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones		+			
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera		+			
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera		+			
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante			+		
13. Cuando me siento mal, pierdo el control			+		
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo			+		
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido	+				
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas	+				
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control	+				
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera		+			
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.			+		
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer			+		
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.			+		
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después			+		
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.			+		
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que			+		

puedo mantener el control de mi comportamiento			+		
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera	+				
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme	+				
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento	+				
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	+				
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.	+				
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo	+				
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.	+				
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.	+				
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.	+				
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo	+				
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.	+				
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).	+				

3

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja"

Edad (30) Sexo: Masculino () Femenino (x)

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

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

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.).				X	
2. Presto atención a cómo me siento			X		
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control			X		
4. No tengo ni idea de cómo me siento		X			
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos	X				
6. Estoy atento a mis sentimientos				X	
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo				X	
8. Estoy confuso sobre lo que siento	X				
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones					X
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera	X				
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera	X				
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante	X				
13. Cuando me siento mal, pierdo el control	X				
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo	X				
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido	X				
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas		X			
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control	X				
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera	X				
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.	X				
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer			X		
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.		X			
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después					X
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.			X		
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que					X

puedo mantener el control de mi comportamiento	X				
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera		X			
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme	X				
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento	X				
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	X				
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.	X				
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo	X				
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.	X				
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.	X				
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.	X				
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo				X	
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.		X			
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).	X				

4

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja"

Edad (30) Sexo: Masculino () Femenino (X)

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

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

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.).			X		
2. Presto atención a cómo me siento		X			
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control				X	
4. No tengo ni idea de cómo me siento			X		
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos		X			
6. Estoy atento a mis sentimientos		X			
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo			X		
8. Estoy confuso sobre lo que siento					X
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones					X
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					X
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera			X		
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante			X		
13. Cuando me siento mal, pierdo el control				X	
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo			X		
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido				X	
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas					X
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control					X
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera			X		
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.			X		
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer		X			
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.				X	
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después		X			
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.					X
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que	X				

puedo mantener el control de mi comportamiento				X	
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera					X
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme				X	
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento		X			
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.					X
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.				X	
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo			X		
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.			X		
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.				X	
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.					X
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo		X			
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.					X
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).				X	

5

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Institución: Escuela de Educación superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja"

Edad (22) Sexo: Masculino () Femenino (X)

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado. Puntuaciones: 1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

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

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

ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones según la escala que aparece a continuación:

	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc).					X
2. Presto atención a cómo me siento					X
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control	X				
4. No tengo ni idea de cómo me siento	X				
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos	X				
6. Estoy atento a mis sentimientos					X
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo				X	
8. Estoy confuso sobre lo que siento			X		
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones					X
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera				X	
11. Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera	X				
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante	X				
13. Cuando me siento mal, pierdo el control	X				
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo	X				
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido	X				
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas	X				
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control	X				
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo a por sentirme de esa manera	X				
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.					X
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer	X				
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.					X
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después	X				
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.					X
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que					X

puedo mantener el control de mi comportamiento	X				
25. . Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera	X				
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme	X				
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento	X				
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	X				
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.	X				
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo	X				
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.	X				
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.	X				
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.	X				
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo	X				X
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.	X				
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).	X				

ANEXO 4 VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académica Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: YENNY ELIZABETH COARITA HUANCA

PROFESIÓN: PSICOLOGA N° DE COLEGIATURA: 14708

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: MINSA

CARGO QUE DESEMPEÑA: PSICOLOGA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X	
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación			X	

4	Excelente (76%- 100%))	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%9	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, ENERO de 20..21..

Jenny Elizabeth Coarita Huanca
Psicóloga
C.Ps. 14708

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR



Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académica Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: YENNY ELIZABETH COARITA HUANCA
PROFESIÓN: PSICOLOGA N° DE COLEGIATURA: 14708
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: MINSA
CARGO QUE DESEMPEÑA: PSICOLOGA
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: REGULACIÓN EMOCIONAL

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X	
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación			X	

4	Excelente (76%- 100%)	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, ENERO de 20..24..


Yenny Elizabeth Coarita Huanca
Psicóloga
C.P. 14708

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR



Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académica Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mgr. Lilian M. Mendoza Pozo

PROFESIÓN:: Psicóloga N° DE COLEGIATURA: 4534

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: CEBE Niño Jesús de Praga

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: REGULACIÓN EMOCIONAL

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación			X	

4	Excelente (76%- 100%)	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, enero del 2024

Mg. Lilian M. Mendoza Pozo
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 4534



Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académica Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mgr. Lilian M. Mendoza Pozo

PROFESIÓN:: Psicóloga N° DE COLEGIATURA: 4534

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: CEBE Niño Jesús de Praga

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE BIENESTAR PSICÓLOGA

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X	
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación			X	

4	Excelente (76%- 100%)	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, enero del 2024

Lilian M. Mendoza Pozo
Mg. Lilian M. Mendoza Pozo
PSICOLOGA
C.P.S.P. N° 4534



Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académica Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: DRA. LORENA MARIBEL ZEGARRA RODRIGUEZ

PROFESIÓN: PSICÓLOGA N° DE COLEGIATURA: 43166

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE UNIVERSITARIA

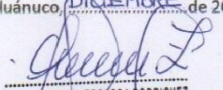
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			✓	
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación			✓	

4	Excelente (76%- 100%)	30-40
3	Bueno (51%- 75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, DIEMBRE de 2023


DRA. LORENA ZEGARRA RODRIGUEZ
PSICÓLOGA
FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR



Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académica Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: DRA. LORENA MARIBEL ZEGARRA RODRIGUEZ

PROFESIÓN: PSICÓLOGA N° DE COLEGIATURA: 43166

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE UNIVERSITARIA

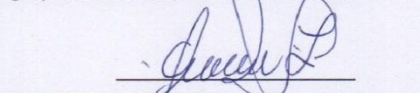
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: REGULACIÓN EMOCIONAL

N°	Indicaciones	Criterios	Puntuación			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			✓	
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
8	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
9	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
10	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
	Metodología	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76%- 100%)	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26%- 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, DICIEMBRE de 2023


DRA. LORENA M. ZEGARRA RODRIGUEZ
PSICÓLOGA
C Ps P 43166

ANEXO 5

OFICIO PARA SOLICITAR LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Huánuco, 23 de noviembre del 2023

OFICIO N° 361-2023-C.A.PA-PSIC-FCS-UDH-HCO

SEÑOR:

Lic. Ana María Quiroga Espinoza

**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA "JOSÉ JIMÉNEZ BORJA" - TACNA**

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., y a su digno despacho para saludarle muy cordialmente, y a la vez felicitarlo por el trabajo que viene realizando en su institución, así mismo presentarle a la señora: **ANA LUZ MARGARITA BORDA SOAQUITA**, quien es bachiller de la Escuela Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, y que solicita autorización para aplicar su tesis, titulado **"REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA EN TACNA, 2023"**, cuya población a evaluar son los alumnos matriculados del Programa Profesional de Educación inicial, por ello acudimos a su despacho para la autorización respectiva.

Agradeciéndole anticipadamente por las facilidades que se servirá brindarle, permítame reiterarle mi consideración y alta estima.

Atentamente,


UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Lic. Marina Vazquez Diestro Caloretti
COORDINADORA DE PSICOLOGÍA

ANEXO 6

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ JIMÉNEZ BORJA" TACNA
LICENCIADA POR RM N° 323 - MINEDU DEL 11 DE AGOSTO DEL 2020.

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ JIMÉNEZ BORJA" DE TACNA, QUE SUSCRIBE;

HACER CONSTAR:

Que, la **Bachiller en Psicología Ana Luz Margarita Borda Soaquita**, ha realizado la aplicación de instrumentos de recolección de información de su trabajo de investigación correspondiente a sus estudios de Psicología; titulado: **REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA EN TACNA, 2023**; que se realizó en el año académico 2023-II.

Se expide la presente constancia para los fines que el interesado considere conveniente.

Tacna 19 de diciembre del 2023

 
Lic. Ana María Quiroga
Directora General (e)

ANEXO 7

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



ANEXO 8

ALFA DE CROMBACH

Bienestar psicológico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.871	39

Regulación emocional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.936	36