

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

TESIS

Para optar el título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA:

Br. Vietna Nicole Aponte Delgado

ASESORA:

Dra. Eva Matilde Rhor García Godos

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente):



Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario):



Mg. Miguel Ángel Saavedra López (Vocal):



Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:

Aponte Delgado, Vietna Nicole

Autora

Dra. Eva Matilde Rhor García Godos
(ORCID: 0000-0002-6972-3421)

Eva Matilde Rhor García Godos

Asesora

Tumbes, 2022

DEDICATORIA

Dedicada a mis Padres; Yovana y Florentino, por confiar en mí en todo momento, por su apoyo, confianza y comprensión durante estos años, gracias a ellos he podido llegar hasta este anhelado momento.

A mi abuela Isabel, por brindarme siempre su amor y apoyo desde que era una niña.

A mi hermano Franco por todos sus consejos y apoyo incondicional para lograr cada uno de mis sueños.

A mis hermanas menores Valia y Valentina, por hacer de mis días los mejores, espero y en algún momento ser su ejemplo a seguir.

Asimismo, dedico la presente a mi abuelo Juan que desde antes de partir deseaba que cumpliera cada uno de mis sueños.

AGRADECIMIENTO

A Dios por cuidar de mí, por brindarme sabiduría y guiar mi vida hasta cumplir cada una de mis metas y objetivos.

A mi asesora, por brindarme su comprensión, conocimientos y por todo su apoyo brindado, estaré siempre agradecida.

A la Institución Educativa que me brindó todas las facilidades para la aplicación de los instrumentos y a todos aquellos alumnos que de manera voluntaria decidieron apoyar con la investigación. A todos ellos muchas gracias.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FAULTAD DE CIENCIAS SÓCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Tumbes, a los veintisiete días del mes de octubre del dos mil veintidós, siendo las ocho horas y cero minutos, y en la modalidad virtual, a través de la plataforma Zoom cuyo <https://zoom.us/j/3195217507> se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N°051-2021/UNTUMBES-FACSO-D, el Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente), la Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario) y el Mg. Miguel Ángel Saavedra López (Vocal), reconociendo en la misma Resolución además, a la Dra. Eva Matilde Rhor García Godos como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis titulada: "REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ISAAC NEWTON" para optar el título profesional de Licenciada en Psicología presentado por la Br. AIPONTE DELGADO VIETNANICOLE.

Concluido el acto de sustentación y defensa, absueltas las preguntas formuladas y efectuadas las correspondientes observaciones, el jurado calificador decidió declarar: APROBADA la tesis, por unanimidad con el calificativo de REGULAR, en conformidad con lo normado en el artículo 91 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las nueve horas y veinticinco minutos, se dio por concluido el indicado acto académico y en expresión de conformidad se procedió a la suscripción de la presente acta.

Tumbes, 28 de octubre de 2022.

DR. ABRAHAM EUDES PEREZ URRUCHI

DNI N° 00252181
ORCID N° 0000-0002-1104-6229
(PRESIDENTE)

DR. ALEXANDER ORDINOLA LUNA

DNI N° 40237516
ORCID N° 0000-0002-9954-4788
(SECRETARIO)

Mg. Miguel Ángel Saavedra López
DNI N° 46036822
ORCID N° 0000-0003-4913-933X
(VOCAL)

Vice rectorado De Investigación,
Vice rectorado Académico
Unidad de Investigación FACSO
Interesada
Archivo

ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen	X
Abstract.....	XII
I. Introduccion.....	13
II. Estado del Arte.....	18
III. Metodología.....	36
IV. Resultados.....	43
V. Conclusiones y recomendaciones.....	52
VI. Referencias bibliográficas.....	55
VII. Anexos.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1: Población distribuida por grados y secciones	34
Cuadro 2: Relación entre regulación emocional y bienestar psicológico	38
Cuadro 3: Nivel de regulación emocional	39
Cuadro 4: Nivel de bienestar psicológico	40
Cuadro 5: Nivel de regulación emocional según el sexo	41
Cuadro 6: Nivel de bienestar psicológico según el sexo	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Distribución porcentual del de nivel regulación emocional en adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.....	42
Figura 2: Distribución porcentual del nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.....	43
Figura 3: Distribución porcentual del de nivel regulación emocional según el sexo de los adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.....	44
Figura 4: Distribución porcentual del nivel de bienestar psicológico según el sexo de los adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.....	45

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	59
Anexo 2: Matriz de variables.....	60
Anexo 3: Matriz de variable.....	61
Anexo 4: Consentimiento informado.....	62
Anexo 5: Cuestionario Autorregulación Emocional ERQP.....	63
Anexo 6: Escala de Bienestar Psicológico.....	64
Anexo 7: Solicitud de permiso para aplicación de instrumentos.....	65
Anexo 8: Resolución de aprobación de proyecto de tesis.....	66
Anexo 9: Resolución de nombramiento de jurados.....	67
Anexo 10: Prueba de normalidad.....	68

RESUMEN

La investigación titulada Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton, cuyo objetivo fue determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico, el tipo de investigación es cuantitativa y de nivel descriptivo – correlacional. La muestra fue de 108 adolescentes los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de Autorregulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En cuanto a los resultados se encontró que existe una correlación significativa débil entre las variables de estudio, el mayor porcentaje 75% fue de los adolescentes se encontraban en un nivel baja de regulación emocional, el 100% de los adolescentes se ubican en el nivel muy alto de bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo que el 72% de los estudiantes de sexo masculino y 78% de sexo femenino se ubican en el nivel baja de regulación emocional y el 100% de los estudiantes de ambos sexos se encuentran en el nivel muy alto de bienestar psicológico. Concluyendo que los adolescentes son capaces de comprender y entender sus emociones, pero el poder controlarlas y manejarlas influirá en la importancia que cada uno de los participantes les otorgue.

Palabras Clave: *adolescente, bienestar psicológico, regulación emocional.*

ABSTRACT

The research entitled Emotional regulation and psychological well-being in adolescents of 3rd, 4th and 5th grade of secondary school of the Isaac Newton Educational Institution, aimed to determine the relationship between emotional regulation and psychological well-being, the type of research is quantitative and descriptive - correlational. . The sample consisted of 108 adolescents who were selected through a non-probabilistic convenience test. The instruments used were: Emotional Self-Regulation Questionnaire and the Ryff Psychological Well-Being Scale. Regarding the results, it was found that there is a weak significant connection between the study variables, the highest percentage 75% was of the adolescents found in a low level of emotional regulation, 100% of the adolescents are located in the very high psychological well-being. Likewise, it was obtained that 72% of male students and 78% of female students are located at the low level of emotional regulation and 100% of students of both sexes are at the very high level of psychological well-being. . Concluding that adolescents are capable of understanding and understanding their emotions, but being able to control and manage them will influence the importance that each of the participants grants them.

Keywords: adolescent, psychological well-being, emotional regulation.

I. INTRODUCCIÓN

En la adolescencia se atraviesan por una variedad de permutas cognitivas, sociales, físico, emocionales y culturales que representan opciones para el desarrollo de cada uno de los adolescentes. En este periodo inician una gama de vivencias exigentes, ya que son muchos los adolescentes que se encuentran adaptándose a nuevas experiencias, otros, se encuentran atravesando momentos no tan agradables, de cambios constantes donde les cuesta adaptarse, y momentos vulnerables donde sus emociones son totalmente nuevas (Lozano, 2014). Un aspecto cultural es el educativo: los últimos años de la secundaria hace que muchos adolescentes sientan la presión de su futura vida universitaria, que puede ser una experiencia compleja y nueva (Soares, Almeida & Guisande, 2010).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2015) la adolescencia se explica como la fase de la vida que va desde la niñez a la edad adulta, comprendido entre los 12 y 19 años. En la adolescencia se atraviesan dos etapas; adolescencia temprana que va desde 12 a 14 años y adolescencia tardía dada desde 15 a 19 años. Periodo en el que se manifiestan diversos cambios; fisiológicos, estructurales, psicológicos, además de adaptación a los cambios sociales.

Los adolescentes muchas veces llegan a sentirse solos e incomprensidos, lo que puede afectar seriamente su calidad de vida. Los adolescentes a diario necesitaran adaptarse a distintas situaciones o problemas que se les presenten, por lo que la gran mayoría no se encuentran preparados (Gómez, 2008). Es por ello, que todo lo que se ha mencionado anteriormente hace que nazca el interés en realizar esta investigación.

En la actualidad, el interés por la indagación de del precepto emocional es un tema de suma importancia, ya que con el pasar de los tiempos se han visto muchos casos donde un mal manejo de las emociones puede llegar a impactar el buen funcionamiento de las personas en diferentes aspectos de su vida (personal, estudiantil, laboral, familiar, etc.). La regulación emocional, también, no solo se llega a referirse a las emociones negativas, sino que también se incluyen a todas aquellas emociones positivas. Pero, muchos de los estudios que se han realizado en este campo se centran en las emociones negativas. Por consiguiente, las emociones positivas llegan a recibir menos atención, ya sea en los enfoques teóricos como también en aquellas investigaciones empírica (Gómez, 2017).

Precisamente, debido a la enorme influencia que tienen las emociones en la vida de todos, existe evidencia de que las disfunciones juegan un rol fundamental en el incremento de diversos trastornos psicológicos y/o físicos en este proceso (Guerra & Pérez, 2014). A nivel internacional, son fundamentales y vitales en la vida de todas las personas, conforme a cada una de sus emociones y el modo de vida en la que se encuentren, no solo su cuerpo actuará de forma correcta y positiva, sino que su bienestar tanto psicológico, social o físico será adecuado para que cada adolescente viva una vida plena.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) informó que en Perú, existe una población aproximada de 31 millones, 237 mil 385 personas al 2017, de los cuales el 61,7% tienen entre 15 a 59 años, el 54,0% de familias poseen al menos un adolescente entre sus miembros. En este entorno, la adolescencia es una etapa importante, donde se necesita un ambiente que cuente con la capacidad de escucha y comprensión, favoreciendo la relación con respecto a sus emociones, explorando estrategias para regularlas e influir sobre aquellas emociones penetrantes que permanecen a lo largo de sus vidas (Meza, 2018).

Debido a los innumerables trastornos mentales y la forma en la que viven los seres humanos, la regulación emocional y el bienestar psicológico son sumamente importantes porque se consideran factores fundamentales en la vida de todos. Dado que todos viven situaciones y problemas diferentes, se ha notado que los adolescentes deben realizar diversas actividades que requieren un gran esfuerzo emocional y enfrentar distintas situaciones que se presenten en su vida, de tal modo se necesitarán manejar emociones para mantener y proteger ese espacio psicológico. Asimismo, algunos adolescentes no saben cómo afrontar situaciones complicadas y/o difíciles, llegando a refugiarse en espacios, con personas o con algo que les haga sentirse bien consigo mismos (Colom & Fernández, 2009).

Por todo lo expuesto anteriormente, esta investigación enuncia la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton?

Por lo sustentado, es vital justificar la presente investigación desde los siguientes puntos:

Teóricamente, se podrá contribuir conocimientos e información acerca de la regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de la Institución Educativa Isaac Newton, ya que es fundamental porque a nivel local no existen estudios relacionados al tema, por lo que con los resultados se podrán buscar o proponer estrategias que ayuden a los adolescentes que se estén viendo afectados, así mismo, en el ámbito educativo se podrán obtener propuestas que incrementen el conocimiento de la importancia de la regulación emocional y bienestar psicológico, debido a que el contexto escolar mayormente no se toman en cuenta estos temas.

Desde metodológico, se realizó la aplicación de técnicas e instrumentos los cuales evidenciaron a través de datos estadísticos la relación y, los niveles de regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton, asimismo, teniendo la información pertinente se podrá contribuir a futuras investigaciones científicas.

A nivel profesional la investigación coopera en la formación académica y profesional de los especialistas en salud mental, ya que la finalidad es alertar a todos sobre las consecuencias de un mal manejo de las emociones y la importancia del bienestar psicológico. Por esta razón se proporcionó información importante con respecto a las variables estudiadas.

Como objetivo general se planteó, determinar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en los adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

Con respecto a los objetivos específicos de la investigación, el primero fue identificar el nivel de regulación emocional en los adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton. El segundo fue establecer el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton. El tercero fue identificar el nivel de regulación emocional según el sexo en los adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton. El cuarto fue establecer el nivel de bienestar psicológico según el sexo en los adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

La investigación está estructurada en 6 capítulos: en el capítulo I, se buscó examinar la situación problemática a tratar sobre la muestra de estudio, por otro lado, se plantearon los objetivos y justificación, en el capítulo II, se desarrolló la revisión de la literatura que sustenta la investigación mediante el marco teórico, así como los antecedentes, teorías y conceptos de las variables.

En el capítulo III, se realizó la descripción de la metodología desarrollada, que incluyó: hipótesis, población, muestra, diseño y tipo de investigación, instrumentos que se aplicaron, criterios de investigación y consideraciones éticas. En el capítulo IV, se plasmó los hallazgos que se obtuvieron mediante cuadros y figuras. Continuando en el capítulo V, se plantearon las conclusiones y recomendaciones. En el último capítulo, se presentaron las referencias bibliográficas y anexos.

II. ESTADO DEL ARTE

Para comprender más sobre la base principal de regulación emocional, se debe considerar una base teórica para conocer distintos puntos de opinión de diversos autores es por ello que:

Para comprender la regulación emocional es imprescindible precisar el término emoción, lo que constituye un término complejo, teniendo en cuenta las diversas teorías estudiadas. Las representaciones que comprenden el lado emocional se distinguen en procesos puestos en marcha cuando los seres humanos vivencian determinadas emociones propias de su entorno (Gómez & Calleja, 2007).

Los autores Shearin Y Linehan mencionaron que “la regulación emocional es un sistema complicado de respuestas que implican aspectos opuestos: bioquímicos, fenomenológicos, de expresión facial, cognitivos y conductuales”. Asimismo, expresan que esto altera talentos del yo, las autoatribuciones y la actuación en diferentes áreas de cada uno de los individuos (Citado por, Vargas & Muñoz, 2013).

La regulación emocional está influenciada por factores genotípicos y contextuales. A pesar de ello, su teoría mostró un gran interés en la vulnerabilidad biológica como eje crucial de explicación, destacando la representación del entorno genotópico como estado central y minimizando el rol del contexto sociocultural. También mencionaron que se debe tener en consideración para entender cómo se desarrolla la regulación emocional a las funciones del contexto (el papel de la familia como entorno social y cultural) como contexto que precisa los problemas en la regulación (Vargas & Muñoz, 2013).

Personajes como Gross y Thompson mencionaron que la regulación emocional pertenece a uno de los modelos más consistentes de esta estructura, y se entiende como una colección de procesos tanto intrínsecos y extrínsecos que se encargan de controlar, evaluar, comprender y modificar las respuestas emocionales, en especial las características de mayor intensidad y al momento de obtener una meta u objetivo propuesto por cada persona en específico (Citado por, Pérez & Guerra, 2014).

Vargas & Muñoz (2013) explican que los modelos recientes resaltan “el interés de considerar el papel de las emociones como una respuesta adaptativa que varía entre los individuos, de manera que las personas pueden tener distintos niveles de habilidad para hacer uso de sus emociones, incluso algunos autores indican que las personas difieren en su habilidad para analizar, procesar y actuar de acuerdo a lo que experimenten y sientan” (p.17).

En cuanto a Gross (1999) define a la regulación emocional como el desarrollo en el que los sujetos desempeñan influencias emocionales que experimentan, sobre cuando sucede, cómo se experimentan y se expresan. Asimismo, mencionó que la regulación emocional se puede clasificar según la posición de introducir estrategias de ajuste en el proceso de generación de las emociones. Se presentan dos tipos de momentos en el proceso de generación de las emociones: el significado de la situación (evaluación) y el ajuste de las respuestas emocionales (comportamientos, fisiología, actitudes y experiencias) (Hervás & Moral, 2017).

Continuando con las aportaciones de Gross (1999) encontramos estrategias de regulación emocional:

Las estrategias de regulación emocional se plantean también en el impactante modelo de regulación del autor Gross, el cual es denominado el modelo más influyente y más utilizado cuando se refieren a regulación emocional. Las estrategias se agrupan de acuerdo al orden cronológico en el que ocurrieron, diversas estrategias se ejecutan antes del inicio emocional (se enfocan en seleccionar situaciones, como prevenir el contacto con ciertas personas), mientras que otras están en operación antes de que comience el episodio (cambiar la situación) (Bergallo, 2014).

La regulación basada en los antecedentes de la emoción: En varias etapas se les puede presentar diferentes opciones a los sujetos con la finalidad de que puedan elegir, cambiar o transformar sus necesidades de regulación emocional. Es decir, cada individuo podrá modular sus emociones en torno al contexto en el que se encuentren y como es que consideren si es adecuado o no reaccionar de forma en específico a como se sientan en un momento determinado (Gross, 2002).

Regulación centrada en la respuesta: En determinadas situaciones, el sujeto corrige la exposición, pero en otras no. En cada caso, el individuo puede intentar alterar la situación, es decir, la situación puede ser moldeada por las acciones del sujeto. Posteriormente, los individuos pueden ajustar su atención a ciertas situaciones para regular las respuestas emocionales. Finalmente, se extraen algunos significados, algunos de los cuales tienen más influencia en el estado emocional que otros (Gross, 2002).

Estrategias basadas en el significado de la situación (evaluación): La situación se puede modificar a través del siguiente proceso; cambios de enfoque o el uso de la flexibilidad cognitiva, y es así como se podrá realizar cambios en la conducta, pensamientos u opiniones, para poder adaptarse a nuevas situaciones. Eje: evitar, reflexionar, aceptar. La reevaluación requiere un cambio en el lenguaje cognitivo para así poder darle un significado en especial a cada situación en específico que se llegase a presentar. Estas estrategias estarán basadas en antecedentes (Gross, 2002).

Estrategias basadas en la respuesta emocional: Se evidencian dos momentos fundamentales: la reevaluación cognitiva o supresión emocional, son estrategias que se basan en la respuesta. Por lo que en cada situación en específico se busca de adaptar respuestas entorno a las emociones que experimente el individuo, con la finalidad que en cada situación presentada cada persona adopte respuestas emocionales basadas en lo que considere que sea correcto ante determinadas situaciones que se presenten (Gross, 2002).

Por lo tanto, el manejar emociones no hace referencia a evitarlas o suprimirlas, sino más bien a todo lo contrario, implica que, en condiciones de consciencia emocional, se puedan entender y comprender el significado, anticipando así la posible evolución de emociones, esta se utiliza para poder decidir, comprender, expresar y manejar las emociones tanto positivas como negativas de manera correcta y juiciosa, buscando de esta forma el bienestar psicológico de cada una de las personas (Cano & Zea, 2012).

Para comprender un poco más acerca de la regulación emocional, podemos encontrar dos teorías importantes en cuanto a regulación emocional: el primer modelo extenso y el que más investigaciones ha generado en cuanto a este tema, el modelo modal de regulación del estado de ánimo (Gross, 1999) el segundo es un modelo alternativo que es complementario al primero, modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional (Hervás, 2011).

Modelo modal de regulación del estado de ánimo de Gross, propuesto por los autores Gross y Thompson (2007) mencionan que se describe a este modelo como una transacción entre las personas y la situación, lo que significa que las personas deben prestar atención a la situación y darle un significado, de esta forma se dará lugar a las diferentes respuestas emocionales y todas estas dependerán únicamente de la persona que exprese y module sus emociones de manera correcta. También existe una respuesta multisistema coordinada pero flexible a esta transacción de situación – atención - respuesta.

Dicho modelo expone que la regulación emocional se consigue estudiar de acuerdo con la posición de inserción de la estrategia de regulación en el proceso de generación de las emociones (Gross & Thompson, 2007). Se menciona que cuando ocurre esta situación, el tiempo de cuidado, tiempo de evaluación o tiempo de respuesta. Por lo general, la situación, la respuesta y la atención al estímulo son observables, así como su evaluación son mecanismos internos humanos. Esta serie comienza con la condición psicológica importante, que el sujeto siente y procesa por medio de reacciones específicas (Company, 2016).

Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional propuesto por Hervás (2011) este autor refiere que dicho modelo ha servido como un modelo alternativo al modelo anterior, que puede llegar a superar algunas limitaciones del modelo modal. Lo que se designa procesamiento emocional, es al proceso de elaboración mencionado ya anteriormente.

El procesamiento emocional otorga atraer y orientar las respuestas emocionales, en ocasiones, por su importancia (por ejemplo: fracaso, ira o tristeza) u otros motivos o razones, pueden resultar exageradamente fuertes o persistentes, e incluso llegan a perturbar la vida del individuo afectándolo gravemente en diferentes aspectos personales e importantes en su vida.

En este modelo el procesamiento emocional es cuando cada persona trata de manera activa de analizar, reconocer, manejar y comprender las propias emociones y su significado, por ejemplo, un sujeto con gran potencial de procesamiento emocional es aquel que ante una situación difícil tiene la capacidad de realizar un análisis interno, que podrá ayudarlo a identificar el problema y sobrellevar esta situación, de modo que podrá entender porque ha experimentado la emoción, también podrá entenderla y modificarla buscando su bienestar (Hervás & Moral, 2017).

2.1.1 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es una denominación que se utilizó por primera vez en los Estados Unidos en la década de 1980 y se aborda desde dos perspectivas diferentes, la hedónica y la eudaimónica (Flores, Muñoz & Medrano, 2018). Las primeras investigaciones sobre este tema iniciaron aproximadamente hace unos 50 años, y la principal representante fue la psicóloga Carol Ryff, quien creía que el tema es fundamental para pleno y óptimo desarrollo de la persona (Martínez, 2016).

Diener (2009) este autor agregó al concepto de salud mental; un intermediario utilizado para estimar continuamente la calidad de vida de una persona de manera positiva. Su concepto se divide en tres partes importantes: una buena evaluación cognitiva de la vida de una persona (satisfacción con la vida, autonomía), emociones placenteras positivas (felicidad, la satisfacción, optimismo) y estados emocionales negativos relativamente bajos, cuyas partes tiene el fin de evaluar el bienestar psicológico a través de las emociones que experimente cada individuo.

Corral (2012) explicó que bienestar psicológico equivale a hablar de salud mental, lo que quiere decir, no existe enfermedad ni malestar mental, sino que al contrario, enuncia la existencia de salud reflejada en el estado, así como los sentimientos subjetivos de logro, felicidad, satisfacción y bienestar. Es fundamental tener en cuenta que la evaluación del bienestar psicológico proporcionará distintos hallazgos y apreciaciones sobre el desarrollo del tiempo, el género, valores morales y la cultura, que deben ser evaluados en determinadas etapas de la vida.

El bienestar psicológico aparece a partir del estudio entre las expectativas (predicciones del futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos de los autores llegan a mencionar por satisfacción que se lleva a cabo en las áreas que tengan mayor interés para las personas y a escala global, se identifican en la escuela, relaciones interpersonales, relaciones sexuales y emocionales con sus parejas. La satisfacción con la vida aparece como lugar de inicio de las interacciones entre las personas y sus entornos micro y macro sociales, en los que se integran las condiciones materiales y sociales, brindando a las personas oportunidades específicas de realización personal (García, 2005).

Villagrán (2009) argumenta que el bienestar psicológico es un componente de la salud integral y se manifiesta en áreas que son importantes para cada persona, como lo son: las condiciones materiales, el trabajo, las relaciones interpersonales y emocionales, especialmente las de parejas. Al evaluar la felicidad en un momento en específico, la importancia asignada a cada área será un asunto personal, y el establecimiento de relaciones sólidas, estables, íntimas y afectivas también es una fuerza impulsora importante para el comportamiento humano.

Castro (2002) manifiesta que el bienestar psicológico es una serie de características internas y externas según el criterio de cada sujeto, las emociones se clasifican en positivas y negativas, que son afectadas fuertemente por el entorno que los rodea. Si se menciona la definición del autor, se puede apreciar que en este caso, el entorno interno y externo se debe principalmente a que los individuos pueden tener una apreciación positiva o negativa con respecto a la importancia que le den a su bienestar psicológico.

En el año 1989 Ryff a partir de la “tradición eudaimonia” formó un modelo de bienestar psicológico que incluye 6 dimensiones, a saber: auto aceptación: evaluación positiva de sí mismo; crecimiento personal: crecimiento continuo; propósito en la vida: relacionado con el proyecto de vida; relaciones positivas con los otros: desarrollo de relaciones de calidad; dominio ambiental: habilidad de modificar el entorno; autonomía: derecho de las personas a la autodeterminación para no rendirse a las presiones sociales (Barra, 2011, citado por, Vielma, 2010).

Casullo y Castro (2000) desarrollaron investigaciones acerca del bienestar psicológico en América Latina y sus trabajos se orientaron en determinar la importancia de la búsqueda del bienestar por parte de los adolescentes. Esperaban poder alcanzar resultados en aquellos adolescentes con inclinación al reconocimiento y necesidad de una vida socialmente extensa (relacionado con la dimensión relacional); sin embargo, los resultados obtenidos, aunque enfatizan la importancia de la dimensión relacional, se orientan hacia la familia, el deseo de estar bien con los seres queridos, igualmente se observó un resultado importante en la dimensión de auto aceptación, es decir, la aceptación de “la vida que deben vivir, o la vida que les tocó vivir” (Días & Vega, 2017).

Castro y Sánchez (2000) mencionan que la salud mental es particularmente importante en la adolescencia, porque este es un período de grandes cambios en la personalidad, mientras que al mismo tiempo, la identidad personal (y social) se define para toda la vida. Por todo ello es que durante esta etapa, el bienestar psicológico será predominante en la vida de las personas, porque manifiesta cambios drásticos e importantes más aun durante esta etapa. Un bienestar psicológico positivo será sinónimo de una vida plena y satisfacción en todos los aspectos personales (educativos, familiares, sociales, etc).

Por otro lado, Castro (2002) introdujo distintos factores relacionados con la probabilidad de favorecer o desfavorecer el bienestar psicológico. Este autor menciona que las áreas vitales son de gran importancia. Así mismo, menciona que es normal que el ser humano llegue a sentirse bien en algunos aspectos de su vida que en otros. En otras palabras, los adolescentes pueden llegar a tener buenas relaciones amicales, pero tener constantemente conflictos familiares o problemas para controlar sus impulsos, de igual manera puede llegar a sentirse insatisfecho con su vida y consigo mismo. Entonces, lo importante es que las personas mantengan su equilibrio emocional (Días & Vega, 2017).

Por ello, podemos entender que el bienestar psicológico es un factor permanente y multidimensional, en el que los adolescentes se han formado opiniones sobre el tema ya mencionado, considerando la importancia de todos los aspectos que incluyen el bienestar psicológico, la importancia es de mayor a menor, es decir, su importancia dependerá de aquellos aspectos que cada adolescente considere importante para ellos y los de menos importancia serán los últimos, por lo que a muchos de los adolescentes les resulta más satisfactorio y adecuado en su día a día (Freire, 2014).

Diferentes estudios realizados con adolescentes sobre este tema han mostrado los objetivos de vida son factores que influyen positivamente en el bienestar psicológico, es decir, que si existe coherencia entre el objetivo de vida y los planes que se llevan a cabo para alcanzar este, generara mayor bienestar psicológico y de manera positiva, del mismo modo ocurrirá lo contrario, si los adolescentes no tienen objetivos de vidas planteados o se está en contra de estos, sentirán una serie de sensaciones desagradables o de displacer que afectara gravemente el bienestar psicológico (Castro, 2002).

Para entender más sobre bienestar psicológico, distintos autores plantearon teorías sobre bienestar psicológico:

Teoría de autodeterminación de Deci y Ryan (2000) establecen que esta teoría se sustenta en el hecho de que el funcionamiento psicológico necesita una satisfacción suficiente con las necesidades psicológicas básicas (habilidades, destrezas y autonomía), y también involucra: establecer un plan de metas consistente y coherente, en otras palabras, que sean razonables en función de sus propios intereses y valores. Sin embargo, la teoría derivada de la investigación propone que para lograr un buen bienestar psicológico, en término de equilibrio, la satisfacción en determinadas áreas debe cobrar mayor importancia. Pues bien, se ha señalado que quienes muestran un mayor nivel de felicidad son el producto final de la relación entre objetivos, metas y valores (Aguilar, 2009).

Modelo de tres vías hacia la felicidad propuesto por Seligman (2006) manifiesta que el modelo desarrolla tres dimensiones que pueden orientar a las personas a alcanzar la felicidad: disfrutar de una vida feliz relacionada con las emociones positivas en el pasado, presente y futuro. El futuro; una vida comprometida es un ejercicio de ventaja personal para desarrollar mejor experiencia; y una vida significativa requiere el desarrollo de un sentido de vida y metas. El modelo propone que cada dimensión es un camino ligeramente independiente. La mayoría de los autores creen que la felicidad es subjetiva. La misma felicidad y las experiencias tanto positivas y negativas también tienen un papel valioso en consecuencia con el bienestar de las personas (Aguilar, 2009).

Modelo de salud mental positiva de Jahoda (1958) se enfoca en la salud mental, está particularmente interesado en aprender más sobre las necesidades humanas de bienestar físico y social. Muestran que el desarrollo de la salud mental integral, a través del desarrollo de un modelo de seis dimensiones de la actitud de Jahoda hacia sí mismo. Este modelo asume que la salud mental positiva proporcionará un estado de bienestar y, además, es resistente a los problemas y posibles adversidades (Aguilar 2009).

Modelo de bienestar psicológico de Ryff, indica que el bienestar psicológico no se explica por elementos no hedónicos, en otras palabras, por el número de emociones positivas sobre la felicidad experimentada (Aguilar, 2009). Según los autores Rosa y Quiñonez (2012) expresaron que ocurren muchos procesos psicológicos diferentes al evaluar el bienestar de un individuo en términos de experiencias, y que entre estos procesos se encuentran la atribución, la comparación social y la valoración de personas significativas en la vida. Dichos procesos tienen un impacto distinto en la respuesta de cada individuo a la satisfacción y sentimientos de bienestar. Cada acontecimiento en la vida es percibido, interpretado y juzgado en términos de sus propios valores, la cultura y otros factores, así como las situaciones malas, buenas, importantes o triviales del individuo.

Corral (2012) identifica una serie de procesos psicológicos que ocurren cuando un individuo estima experiencias psicológicas, ya sea por comparación con otras o valorando aquellas de su importancia. Estos procesos tienen el potencial de alterar la percepción de bienestar a nivel individual, colocando en juego aspectos personales. Como resultado, es crucial verificar las dimensiones presentadas en el modelo Ryff para comprender y definir cada una por separado y en combinación.

Papalia, Wendokos y Duskin (2010) afirman que las múltiples dimensiones del bienestar utilizadas en el modelo de Carol Ryff indican que los individuos mentalmente sanos tienen conductas positivas hacia sí mismos y hacia quienes los rodean, pero cada aspecto tiene aspectos tanto positivos como negativos. Por lo que será vital que puedan darle la importancia necesaria a cada uno de sus aspectos tanto positivos como negativos, para así alcanzar u obtener un bienestar psicológico adecuado (Corral, 2012).

Finalmente se presentarán los conceptos para cada una de las dimensiones del bienestar psicológico, según los autores (Ryff & Keyes, 1995):

Auto aceptación: Hace referencia a tener la capacidad de poder aceptar y querer así mismo, ya que tanto las virtudes como las debilidades son las que constituyen a la personalidad. También se refiere a ser capaz de aceptar el entorno, disfrutar de lo se tiene y donde te encuentres, concepto que puede ser desaprobado porque implica un cierto nivel de compromiso con lo que ya está en su lugar. Hay evidencias de que las personas que tienen un nivel alto de auto aceptación tienen vidas más felices y tranquilas (Ryff & Keyes, 1995).

Propósito en la vida: Es importante que la vida de una persona tenga un propósito y un sentido. Este término se refiere a aquellos propósitos, objetivos, visiones y misiones que todas las personas se proponen en la vida. Se relaciona con la personalidad, es decir, tiene relación con el pensamiento y el comportamiento de las personas. Así, las personas sentirán que su vida se dirige hacia alguna parte (Ryff & Keyes, 1995).

Dominio ambiental: Se define como la competencia de controlar su propia vida y el entorno del desarrollo humano. El campo medioambiental tiene sus ventajas y desventajas, tiene seguridad, estabilidad y crecimiento personal, pero la parte extra de este campo puede cambiar en privación ambiental, porque es natural y plenamente responsable de este campo manteniendo los principios de protección ambiental. El control se dañará repentinamente, se tiene que recordar que es parte de la vida, por eso inicia con el control de hábitos poderosos: como el cuidado del medio ambiente, cuidar los recursos naturales, la contaminación ambiental a todos los niveles y la observación (Ryff & Keyes, 1995).

Crecimiento personal: Debe estar al tanto de los cambios y desarrollos en la etapa de la vida. En otras palabras, los individuos deben tener en cuenta que los seres humanos nacen con la necesidad de aprender y cambiar comportamientos para lograr el beneficio propio y de los demás. Por tanto, las personas deben buscar herramientas activas para promover la actualización continua de conocimientos en el campo del conocimiento. Progreso académico y económico en el ámbito físico (Ryff & Keyes, 1995).

Autonomía: Se refiere a la capacidad de toma de decisiones, resolución de conflictos e independencia humana. Hay dos formas de comportamiento: por un lado, explica el comportamiento provocado por motivos internos y el comportamiento provocado por motivos externos. El primero se basa en la intención innata interna y el segundo se basa en la indicación externa. En otras palabras, la autonomía es la capacidad de pensar y actuar según los propios deseos, sin desconocer hechos que no superan la integridad del tercero, y sin ser pisoteados por quienes deseen (Ryff & Keyes, 1995).

Relaciones positivas: Se relaciona con el establecimiento y desarrollo de vínculo social, es decir, una relación de calidad con los demás en donde pueda existir una relación de confianza, satisfactoria y cálida. En esta dimensión, el amor sincero e incondicional se considera el factor más importante, que incide en las relaciones interpersonales (Ryff & Keyes, 1995).

2.2. ANTECEDENTES

2.1 1 Internacionales

Sauleda (2017) en la tesis titula “Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos”, cuyo objetivo principal fue profundizar la relación de las variables en mención. La investigación fue transversal y ex post facto, su población estuvo conformada por 486 estudiantes, con edades entre 13 y 16 años, utilizando los instrumentos: para medir la inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale y para examinar el bienestar psicológico la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. Como resultados se evidenció que las variables estudiadas se relacionan de manera estadísticamente significativa, según el género. Por lo que se concluyó que en general, los estudiantes que participaron presentan niveles dentro de la normalidad de regulación emocional y bienestar psicológico.

Bahamón, Alarcón, Cudris, Trejos, & Campo (2019) desarrollaron la investigación “Bienestar psicológico en adolescentes colombianos”, el objetivo fue “analizar el bienestar psicológico explorando estrategias recurrentes usadas para su potenciación en adolescentes”. Fue un estudio cualitativo, la población fue de 60 adolescentes. En los instrumentos se utilizó una guía de entrevista. En los resultados se identificó la capacidad de los participantes con un 100% en las puntuaciones de bienestar, así como también 100% en la capacidad de promover la vivencia de emociones positivas para sí como una fuente de bienestar. Se llegó a la conclusión que el análisis recomienda que los participantes con altos puntajes en bienestar recurren a estrategias de redefinición y proyección subjetiva positiva.

Khalil y Urquijo (2020) en la investigación titulada “Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo principal fue indagar acerca del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de Bienestar psicológico. El estudio fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental, transversal. La muestra fue de 127 alumnos de la Universidad Nacional de Mar de Plata. Se utilizaron dos instrumentos: la escala de bienestar psicológico y la escala de dificultades de regulación emocional.

Con respecto a los resultados se encontró relación entre las variables del estudio ($r = -.65$), recomendando que mientras sean menos las dificultades de regulación emocional presenten los estudiantes, mayores serán los niveles de bienestar. Se concluyó que las variables de regulación emocional que fueron predictores del bienestar psicológico fueron las dificultades en la conducta dirigida a metas cuando llegan a experimentar emociones negativas.

2.1 2 Nacionales

Trujillo (2017) realizó la investigación “Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima”, cuyo objetivo principal fue examinar la relación existente entre las variables mencionadas. La población fue de 100 voluntarios en total. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Cuestionario de la regulación emocional y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se usaron correlaciones de Spearman, ya que el análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov resultó ser significativo ($p < .05$), se obtuvo relaciones negativas y significativas, entre la dimensión de supresión emocional de la variable regulación emocional y las dimensiones de relaciones personales de bienestar psicológico. Se concluye que la supresión emocional se relaciona a una menor percepción que se tiene de bienestar psicológico.

Meza (2018) en la investigación titulada “Regulación emocional en adolescentes de Colegio Príncipe de Asturias del distrito de Villa El Salvador, cuyo objetivo fue determinar el nivel de regulación emocional de los adolescentes. El tipo de investigación fue de tipo descriptivo. La muestra fue de 120 adolescentes. Para la recolección de información se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento de Dificultades de Regulación emocional-DERS. En los resultados se mostró que en los niveles de regulación emocional los estudiantes se encuentran en 53% lo cual lo ubica en niveles bajos. Se concluyó los adolescentes se encuentran en niveles bajos de regulación emocional, y esto se da debido a una serie de factores tanto internos como externos que no favorecen el control y la estabilidad de los participantes.

Advíncula (2018) la investigación titulada “Regulación emocional y Bienestar psicológico en adolescentes universitarios, cuyo objetivo fue examinar la relación entre estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico. La investigación fue de tipo correlacional. En la población participaron 101 estudiantes. Los instrumentos que se usaron fueron: Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados muestran que existe una correlación significativa positiva entre las variables de estudio ($r=.26$, $p<.01$). Se concluyó que los estudiantes desarrollan las mismas capacidades en la regulación de las emociones y el bienestar que experimentan.

Solórzano (2019) en la investigación titulada “Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños”, cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre las variables mencionadas. El estudio de esta investigación fue de tipo correlacional de corte transversal. La muestra fue de 233 adolescentes. Se utilizaron los siguientes instrumentos; Emotion regulation questionnaire, la escala BIEPS-J y una ficha sociodemográfica. Como resultado se obtuvo que no existe relación entre regulación emocional y el bienestar psicológico ($p=0.97$). Se concluyó que de manera integral se observa que ambas asociaciones se consideran factores potenciales en el desarrollo de la regulación emocional, como adquirir habilidades sociales favorables.

Ramírez (2019) llevó a cabo la investigación “Bienestar psicológico en adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac”, que tuvo por objetivo describir el Bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. La investigación fue de tipo cuantitativo. La población estuvo compuesta por 117 alumnos. El instrumento que se aplicó fue la Escala de bienestar psicológico para Jóvenes. Con respecto a los resultados se obtuvo que existe un 80% de puntaje en nivel promedio y un 20% de puntaje en nivel elevado de bienestar psicológico, sin encontrarse diferencias significativas entre adolescentes de ambos sexos. En conclusión, se destaca la importancia de buscar llenar un vacío de conocimiento sobre el bienestar psicológico en adolescentes que han nacido o viven en zonas vulnerables en el Perú.

Sánchez (2019) la tesis titulada Bienestar Psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca, cuyo objetivo fue, ¿Cuál es el nivel del bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de la I.E.P de Cajamarca? , la tesis fue de tipo descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 376 estudiantes (131 varones y 245 mujeres). El instrumento que se utilizó para medir la variable bienestar psicológico fue la escala de Ryff adapta en Perú. Como resultados se arrojaron los niveles de desarrollo del bienestar psicológico de los adolescentes se encontraban en un 70% en nivel promedio y un 30% en nivel alto. Se concluye que los adolescentes de dicha investigación han desarrollado su bienestar psicológico a un nivel promedio.

POSICIÓN TEÓRICA:

Finalmente, referente a la postura teórica de la autora de la presente investigación, se han considerado las teorías del modelo modal de Gross y el modelo de bienestar psicológico de Ryff, las mismas que se describen a continuación:

El presente estudio se fundamenta en el modelo modal de Gross, donde el autor plantea que la regulación emocional se logra estudiar de acuerdo al contexto o momento en el que la estrategia de regulación se realiza dentro del proceso de generación de las emociones, dicho proceso según Gross, se divide en tres fases: situación – atención – respuesta. En base a este modelo se podrán comprender las emociones, asimismo, se podrá planificar como es que se organiza el procesamiento emocional en cada uno de estos componentes: en el componente situación, las personas intentaran cambiar la situación; en la atención, cada persona puede intentar cambiar el foco atencional hacia otros aspectos; y por último, en la respuesta emocional el ser humano tiene la capacidad para poder modificar la respuesta emocional buscando lo que es correcto u aceptable en su vida (Marques, 2019).

Los adolescentes en esta etapa tendrán que enfrentarse al hecho de exponerse a ciertas situaciones y no a otras. Una vez dentro de una situación pueden procurar transformar ciertos elementos de dicha situación en una dirección u otra, ya sea por acción u omisión. Pero resulta que, cualquier situación contiene distintos componentes, aspectos y detalles propios de cada persona. Por ello, quizás no sabrán como modificar la conducta cuando la situación ya se haya producido, aun así, podrán guiar su atención a algunos elementos y no a otros de dicha situación, a este proceso también se le conoce como “cambio de foco atencional”, y se puede realizar de manera interna o externa. Por último, también podrán actuar sobre la emoción activada o experimentada, obteniendo respuestas emocionales positivas y darle así congruencia a cada emoción.

De igual manera, el estudio se respalda en la teoría del modelo de bienestar psicológico, Ryff expresa que cada persona busca hallar su bienestar de forma correcta y no por la cantidad de emociones o situaciones que se esté experimentando, es decir, estos se encargaran de buscar su bienestar con respecto a lo que cada persona crea que es correcto. Además, se basa en tres principios esenciales: la salud mental positiva, que incluye la búsqueda constante de la perfección que representa la ejecución del verdadero potencial; salud positiva, incluidos los componentes físicos y psicológicos, y la relación entre ambos; salud mental como un proceso dinámico y dimensional, en lugar de un estado discreto (García, 2014).

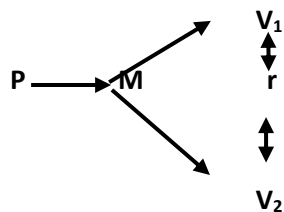
Por lo tanto, cuando se habla de bienestar psicológico, los adolescentes que tengan una salud mental positiva tendrán la aptitud de poder desarrollar y potenciar sus habilidades (auto aceptación, propósito en la vida), hacer frente a diferentes situaciones cotidianas complejas o riesgosas (crecimiento personal, dominio ambiental), estudiar de forma productiva y fructífera, además de mantener relaciones interpersonales sanas (autonomía, relaciones positivas). En resumen, los adolescentes tendrán que desarrollar y potenciar diversas influencias para obtener y mantener una salud mental positiva, lo cual es un indicativo de bienestar psicológico y no un impacto del funcionamiento ideal o saludable.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El tipo de investigación que se utilizó fue naturaleza cuantitativa, dado que se buscó la recolección de datos, es un diseño no experimental porque no manipulo variables. En este tipo de diseño, los fenómenos que se observados se mostraron directamente con su entorno. El nivel de investigación fue descriptivo-correlacional, porque determinó la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes, y de corte transversal ya que los datos que se utilizaron fueron recolectados en un tiempo único (Hernández, Fernández & Bautista, 2014).

El esquema de investigación es el siguiente:



Dónde:

P: Población

M: Muestra (adolescentes de 3ero a 5to)

V₁: Regulación emocional

V₂: Bienestar psicológico

R: Correlación

3.2. Hipótesis

H₁: Existe relación significativa entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

H₀: No existe relación significativa entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

3.3. Población, muestra y muestreo:

3.3.1. Población:

Hernández, Fernández y Bautista (2014) refieren que población es el “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. La población de la presente investigación estuvo conformada por 148 adolescentes (de ambos sexos) de 3er, 4to y 5to de la Institución Educativa la cual cuenta con cinco secciones en total, con edades promedio entre 14 y 16 años.

3.3.2. Muestra:

Hernández, Fernández y Bautista (2014) muestra es aquel subgrupo del universo o población de la que se recolectaran datos y tiene que ser representativa a esta. La muestra será delimitada según los resultados que se obtengan.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se tuvo en cuenta el total de los adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton al momento de determinar la muestra lo cual son 148, se realizó de manera virtual (plataforma zoom), dado la situación que se atraviesa actualmente por COVID-19. Así mismo, en dicha muestra participarán 108 adolescentes de 3ero a 5to, y se utilizó para su cálculo la formula siguiente:

$$n = \frac{N (Z_{1-\alpha/2})^2 (p)(q)}{d^2 (N - 1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 (p)(q)}$$

Siendo:

n =Muestra, 108 estudiantes

N =Población, 148 estudiantes.

Z =Nivel de confianza del estudio, 95%= 1.96

P =Probabilidad de ocurrencia, 50%= 0.5

Q =Probabilidad de no ocurrencia, 50% = 0.5

E =Margen de error permisible, 5%= 0.05

3.4.3. Muestreo

Fue de tipo no probabilístico por conveniencia, porque no se aplicó un proceso de selección, sino que se aplicaron de acuerdo a la facilidad de acceso y disposición de los estudiantes (Hernández, Fernández & Bautista, 2014).

Cuadro 1:

Población distribuida por grados y secciones de la institución educativa Isaac newton.

GRADO	SECCIONES	CANTIDAD
3er	A	24
3er	B	23
4to	A	24
4to	B	26
5to	A	25
5to	B	26
TOTAL		148

Fuente: Elaboración propia

Criterios de Inclusión

Adolescentes de ambos sexos.

Adolescentes que cursan 3er, 4to y 5to de secundaria.

Adolescentes entre 14 y 16 años de edad.

Criterios de Exclusión

Adolescentes menores a 14 años de edad.

Adolescentes mayores de 16 años.

Adolescentes que cursen grados inferiores al 3er año de secundaria.

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta que según el autor Malhotra (2004) quien la define como una técnica utilizada ampliamente en la investigación, la cual hace uso de un conjunto de procedimientos estandarizados a través del cual se recopilan datos en muestras representativas de poblaciones del que se pretende: predecir, explorar, explicar o describir una serie de características. En la investigación las técnicas que se emplearon fueron: las aplicaciones individuales de autorregulación emocional ERQP y bienestar psicológico de Ryff, adaptadas en Perú. Dichas técnicas, recogieron las respuestas de todos los participantes mediante la modalidad virtual.

3.5.1. Instrumentos

Cuestionario para medir la regulación emocional

El nombre del instrumento es: autorregulación emocional. Ha sido creado por los autores Jan Tomasz Gross y John Connolly; su procedencia es de Inglaterra. La adaptación peruana fue por los autores Rafael Gargurevich y Lennia Matos (2010). La finalidad del cuestionario es evaluar las dos estrategias de regulación emocional. Se puede administrar de manera individual o colectiva, el tiempo límite de aplicación puede llegar a ser de 10 minutos.

Su rango de aplicación son adolescentes y adultos. Asimismo, se compone de 10 ítems que se subdividen en dos dimensiones: reevaluación cognitiva (1,3,5,7,8,10) y supresión emocional (2,4,6,9). Las opciones de respuestas tienen tres categorías las cuales son: De 0 a 39 – baja, 40 a 49 – media, 50 a 70 – alta.

En cuanto a la evidencia de confiabilidad que realizaron los autores, las puntuaciones por el método de consistencia interna se obtuvieron coeficientes alfa de Cronbach de .72 para reevaluación cognitiva y .74 para el área de supresión. Estos coeficientes de confiabilidad alcanzan valores superiores a .70, los cuales son considerados valores aceptables para ser un instrumento de utilidad en las investigaciones. Y en cuanto a la validez, hubo una correlación positiva ($r=.14$) entre reevaluación cognitiva y el afecto positivo; de manera similar, la supresión y afecto negativo se correlacionaron positivamente ($r=.32$).

Escala para medir el bienestar psicológico

La autora de esta escala es Carol Ryff en el año 1995 y su procedencia fue en Estados Unidos. Fue traducido al español por Díaz et al., (2006), validado por Carranza en Tarapoto en el 2015 en una población de 202 estudiantes de la carrera de psicología de ambos sexos, de una 16 universidad particular; la finalidad de esta escala es medir seis características positivas del bienestar psicológico, que la autora ha establecido con base en discusiones teóricas de necesidades, motivaciones y características que se reúnen para describir el bienestar psicológico de un ser humano perfectamente sano. La aplicación puede ser individual o colectiva y tiene un tiempo de 20 minutos aproximadamente.

Su rango de aplicación infiere en edades de 14 años en adelante, comprende 39 ítems divididos en 6 dimensiones: auto – aceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), dominio de entorno (conformada por 6 ítems), crecimiento personal (7 ítems) y propósito de vida (6 ítems). El formato de su respuesta es puntaje tipo Likert del 1 al 6, en el que 1 = totalmente en desacuerdo, 6 = totalmente de acuerdo.

Con respecto a la confiabilidad y validez que realizó el autor a la versión peruana, se obtuvo una buena consistencia interna con valores de ,20 y un α de Cronbach ,85. Asimismo, en cuanto a la validez, se llevó a cabo a través de las correlaciones entre las dimensiones y el test, teniendo como resultados un valor de .806, 0 .701, 0 .660, 0 .7200, 0.727, y 0.776 respectivamente por cada dimensión previamente mencionada, siendo todas las cifras estadísticamente significativas y positivas. En consecuencia, indica que esta versión peruana representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de sus dimensiones.

3.6. Procedimientos y análisis de datos

Cuando se obtuvo la información se efectuó la base de datos en el programa Excel 2010, teniendo en cuenta que se hayan cumplido los criterios de inclusión y exclusión correspondientes, paso seguido se introdujo la información en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Estatics 25, donde se realizó la codificación correspondiente de las respuestas y los valores de los instrumentos para la correlación.

Finalmente, en el programa Excel 2010, se realizó el procesamiento de datos que presentados a través de tablas de distribución, porcentajes y análisis de frecuencia que permitieron realizar cuadros en el formato APA con la finalidad de especificar y esquematizar los resultados del presente estudio.

Se realizará el análisis inferencial:

El análisis inferencial se realizó mediante la prueba de normalidad, balance de medidas aritméticas y coeficiente de correlación, y es así como se determinó la relación que existe entre las variables estudiadas.

3.7 Aspectos éticos

Según el Código de ética del psicólogo (2017) para esta investigación se tomaron en cuenta las siguientes consideraciones éticas:

Con la finalidad de llevar a cabo una investigación exactamente ética, se gestionó el permiso a la Institución Educativa, con las autoridades correspondientes para la realización de la Investigación.

Del mismo modo, se presentó un consentimiento informado, con el fin que de manera voluntaria los estudiantes autorizaran su participación, así como también se respetó la decisión de no participar en la investigación si el participante así lo hubiese decidido. También se especificó el derecho a guardar anonimato de los participantes, no se usarán los datos de los usuarios por cuestiones éticas profesionales. De igual manera, se permitió hacer preguntas en todo momento.

Además, se les explicó a los estudiantes los objetivos y la importancia de su colaboración con el estudio, y sobre todo se les manifestó que los resultados obtenidos serían manejados únicamente por el evaluador, con fines netamente científicos de la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 RESULTADOS:

En este capítulo, se presentarán los resultados obtenidos en base a los objetivos.

Cuadro 2: Relación entre regulación emocional y bienestar psicológico

		Regulación	
		Emocional	Bienestar Psicológico
Regulación Emocional	Correlación de Pearson	1	355
	Sig. (bilateral)		,000
	N	108	108
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	355	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	108	108

Fuente: Base de datos de adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton. Elaboración propia.

En el presente cuadro 2 se observa la correlación significativa débil entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico, siendo los resultados obtenidos de significación de ,000 valor inferior a 0.05, por esta razón, la hipótesis nula se rechaza y se acepta la hipótesis general; H1: existe correlación significativa entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa Isaac Newton.

Asimismo, el valor del coeficiente de correlación de Pearson es de 0.355 lo cual lo ubica en una relación débil.

Figura 1: Nivel de regulación emocional

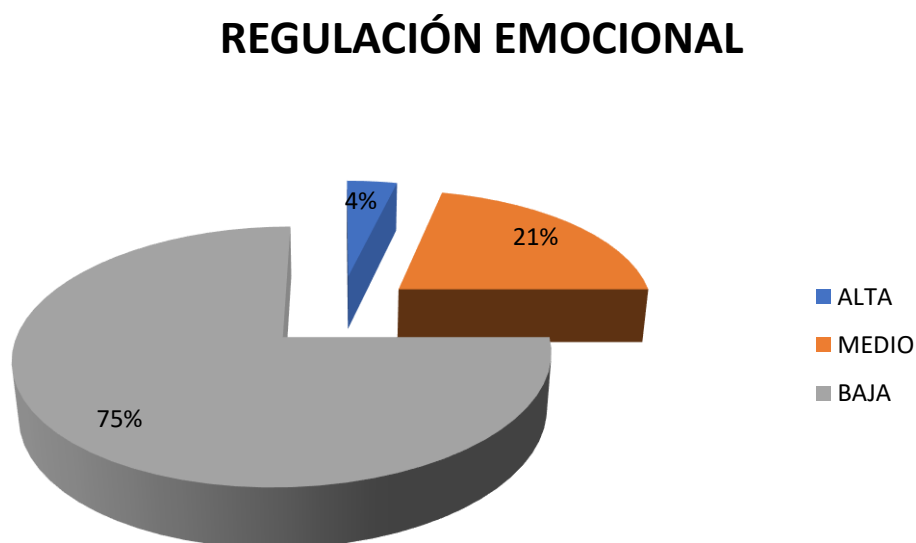


Figura 1: Distribución porcentual del de nivel regulación emocional en adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

En la figura 1 como se puede observar, se buscó identificar el nivel de regulación emocional en 108 adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton. Como se puede apreciar, el 4% de adolescentes se encuentran en un nivel alto, el 21% se encuentran en un nivel medio y el 75% de los adolescentes se encuentran en el nivel baja de regulación emocional.

Figura 2: Nivel de bienestar psicológico

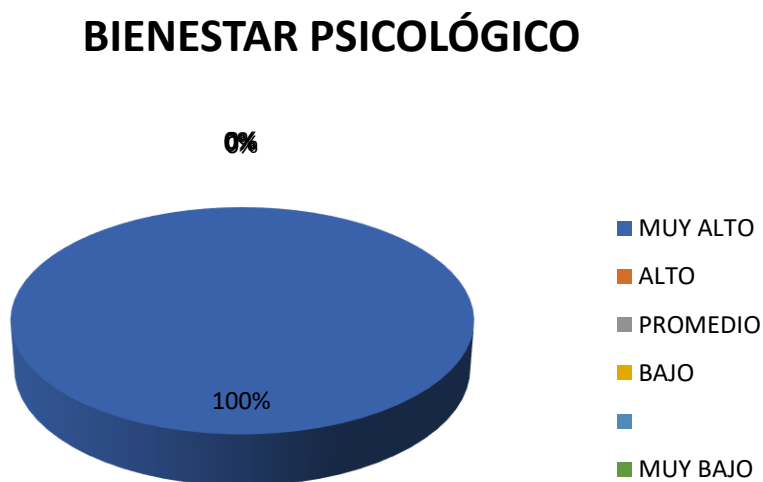


Figura 2: Distribución porcentual del nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

En la figura 2 se estableció el nivel de bienestar psicológico en 108 adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton. Como se observa el 100% de los estudiantes se ubica en el nivel muy alto de bienestar psicológico.

Figura 3: Nivel de regulación emocional según el sexo

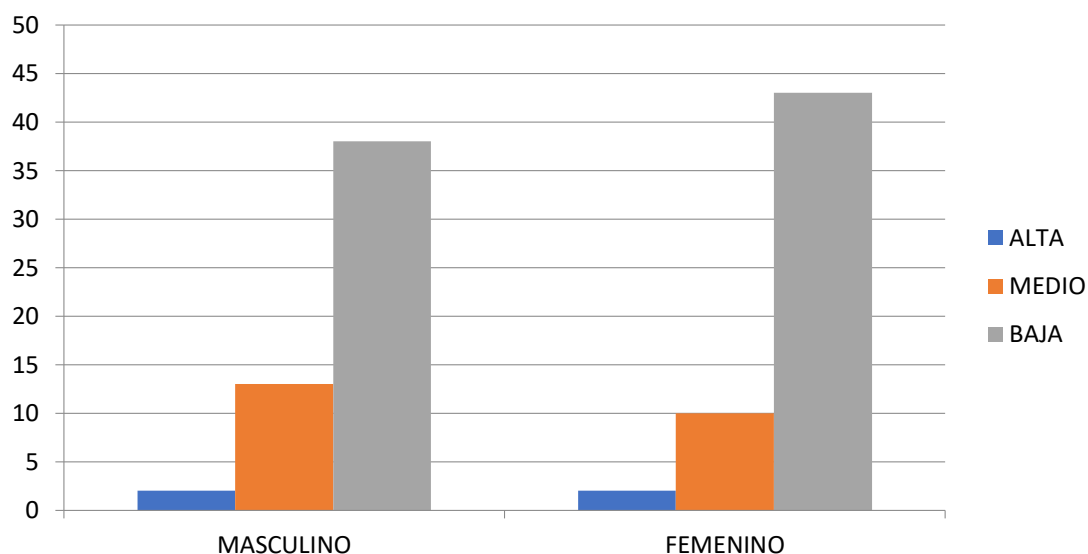


Figura 3: Distribución porcentual del de nivel regulación emocional según el sexo de los adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

En la presente figura 3 se identificó el nivel de regulación emocional según el sexo en 108 adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton. En donde se observa que el 72% de los estudiantes de sexo masculino y 78% de sexo femenino se ubican en el nivel baja de regulación emocional.

Figura 4: Nivel de bienestar psicológico según el sexo

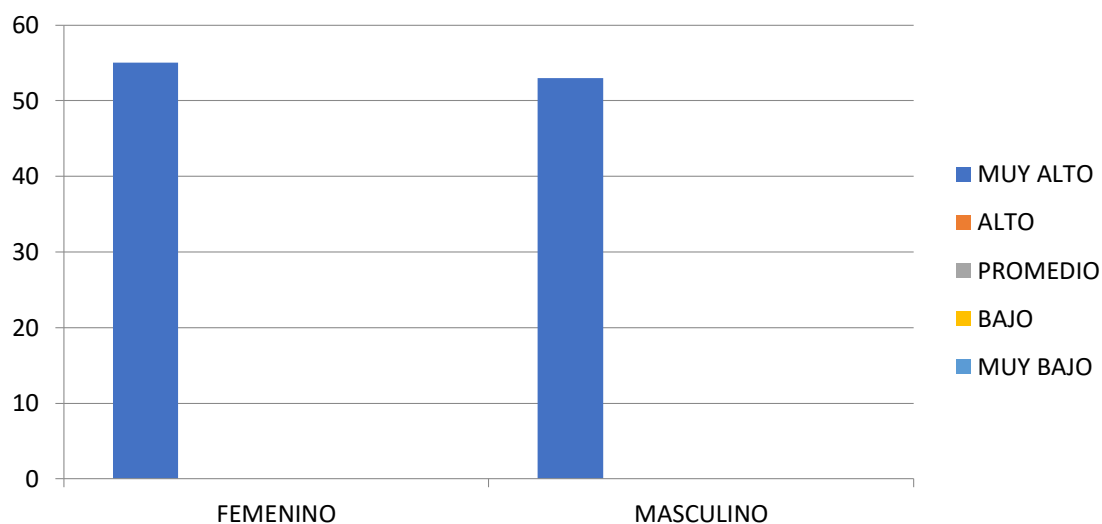


Figura 4: Distribución porcentual del nivel de bienestar psicológico según el sexo de los adolescentes de 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.

En la presente figura 4 se estableció el nivel de bienestar psicológico según el sexo. Como se puede observar el 100% de los estudiantes tanto del sexo femenino como masculino se encuentran en el nivel muy alto de bienestar psicológico.

4.2 DISCUSIÓN

Luego de llevar a cabo la interpretación propia de cada resultado, se procede a la discusión de resultados en función a los objetivos. La presente investigación se basa en las Teorías del modelo modal de Gross y el modelo de bienestar psicológico de Ryff.

Por ello, la presente investigación buscó relacionar el constructo regulación emocional y bienestar psicológico. Se realizó la prueba Pearson para poder determinar la relación significativa entre regulación emocional y bienestar psicológico (véase tabla 2). Resultados que corroborados por los de Advíncula (2018), Trujillo (2019) y Khalil & Urquijo (2020), quienes obtuvieron correlaciones significativas entre la regulación emocional y el bienestar psicológico con poblaciones e instituciones similares, con la diferencia que su correlación es altamente significativa y la presente investigación obtuvo una correlación débil. De igual manera en la investigación de Solórzano (2019) al haber realizado la tesis en una población similar se encontró como resultados que no existe correlación entre las variables de su investigación. Gross (2007) menciona que las emociones pueden ser modificadas en ciertas situaciones y en otras no, esto dependerá de la atención que presten las personas a dichas situaciones, con la finalidad de que exista una respuesta emocional orientada a lo que el individuo crea correcta. Asimismo, Ryff (2002) manifiesta que el bienestar psicológico no solo busca experimentar felicidad, sino que además busca prontamente darle un sentido a la vida de cada persona, proporcionarle coherencia a las emociones, pensamientos y acciones en su formación como persona, en su vida personal y en la sociedad.

Siguiendo este apartado, se asume que la relación significativa existente entre las variables de estudio, se da debido a que se trata de dar un manejo correcto de las emociones en diversas situaciones que presenten los adolescentes, y esto se verá reflejado en su bienestar psicológico de manera positiva, ya que se tiene claro que el manejo adecuado de las emociones producen satisfacción en diferentes aspectos de la vida de las personas, por lo que a mayor regulación emocional exista mayor bienestar psicológico tendrán los individuos.

En el objetivo que buscó identificar el nivel de regulación emocional se encontró que el 75% de los adolescentes se ubican en el nivel baja, resultados que se asemejan a los de Meza (2018) en la investigación denominada “Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador, Lima 2018”, la población obtuvo que el 54% de los adolescentes evaluados se encuentran en el nivel bajo de regulación emocional. Gross (2007) manifiesta que los niveles bajos de regulación se verán influidos por distintos factores: la manera en cómo las personas entienden sus emociones, las situaciones en las que se encuentren, en muchas ocasiones resultan ser difíciles de afrontar. Debido a ello, no podrán obtener una respuesta emocional positiva porque no lograrán modular sus emociones correctamente.

Los resultados encontrados se dan debido a que los adolescentes reconocen, comprenden y aceptan sus propias emociones parcialmente, pero en ciertas situaciones que les resulten completamente nuevas o complejas, no buscan o encuentran las herramientas necesarias para hacer frente a sus emociones negativas y poder modificarlas en relación al contexto o situación en la que lleguen verse sometidos, por lo que sus respuestas emocionales no serán positivas y pueden verse reflejados en niveles bajos de regulación emocional.

En el objetivo donde se buscó establecer el nivel de bienestar psicológico en la cual se obtiene que el 100% de los adolescentes se ubican en el nivel muy alto, estos resultados se acercan a los de Ramírez (2019) y Bahamón, Alarcón, Cudris, Trejos & Campo (2019) quienes en las investigaciones con poblaciones similares, obtuvieron porcentajes altos de bienestar psicológico en sus participantes.

En este aspecto, la teoría de bienestar psicológico Ryff (2002) aporta claves explicativas para este caso. De esta manera, los adolescentes buscarán estrategias de afrontamiento para alcanzar su bienestar psicológico independientemente de los problemas que se les presenten en su vida, con el objetivo lograr una vida sana, feliz y plena.

Ante ello se enuncia que es relevante la forma en cómo los adolescentes afrontan y encuentran un balance en las adversidades, problemas y situaciones que se les presentan en su vida y, cómo es que buscan soluciones para dirigir dichas circunstancias, alcanzando un aprendizaje y un idóneo bienestar psicológico.

En el objetivo donde se propuso identificar el nivel de regulación emocional según el sexo, en el cual se obtuvo que el 72% de los estudiantes de sexo masculino y 78% de sexo femenino se ubican en el nivel baja. Resultados que se asemejan a los de Sauleda (2017) en la investigación, donde se encontraron que los hombres presentan mayores niveles de regulación emocional frente a las mujeres. La teoría de la modelo modal desarrollada por Gross (2007) propone que, el uso de las estrategias emocionales son de suma importancia ya que así se desarrollarán de manera óptima, del mismo modo algunas personas utilizarán la escala positiva de regulación emocional (reevaluación cognitiva) a comparación de otras personas. Por lo que, sus emociones serán positivas, y es así que podrán entenderlas, comprenderlas y modificarlas en distintas situaciones de la manera en la que se espera que sea correcto, de esta manera obtendrán respuestas emocionales positivas.

Por lo tanto, durante esta etapa aumenta la capacidad de regulación emocional y las decisiones de regulación emocional se vuelven cada vez más diferentes según la motivación, del tipo de emoción, y del contexto social. Tienen una conciencia considerable de las consecuencias interpersonales de la expresión emocional y la capacidad de alterar o modificar algunas expresiones emocionales, por lo que se les dificulta el uso adecuado de las estrategias de regulación emocional (Zeman et al., 2006).

El objetivo que busco establecer el nivel de bienestar psicológico según el sexo, en el que se obtuvo que el 100% de los estudiantes de ambos sexo se ubican en el nivel muy alto, resultados que se asemejan a los presentados por Sánchez (2019), en la investigación denominada “Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca”, destaca que entre las medias de los puntajes alcanzados en las distintas dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de los dos sexos coinciden en la dimensión alto. Ryff (2002) considera que las personas obtendrán una salud mental positiva mediante el uso de las dimensiones que propuso, las cuales son: auto aceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio ambiental, crecimiento personal y relaciones positivas, dichas dimensiones son vitales e importantes en beneficio del bienestar psicológico, ya que son habilidades para poder gozar la vida y de afrontar los problemas diarios que se presenten, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de las necesidades y deseos.

De este modo, el bienestar psicológico da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente sea varón o mujer, y siendo así como éste toma una postura estable y positiva en la vida cotidiana. En consecuencia, los adolescentes sentirán plenitud y felicidad en su vida, lo que les permitirá que se desarrollen de manera fructífera y optima en su día a día, viéndose reflejado un bienestar psicológico efectivo en los adolescentes.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

1. Se encontró una correlación estadística significativa débil entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico. Por consiguiente, se concluye que dichas variables se relacionan.
2. Se identificó el nivel de regulación emocional, en lo que se pudo evidenciar que los adolescentes se encuentran en un 75% en el nivel baja. Por lo tanto, se llegó a la conclusión que los participantes de esta investigación tienen la inteligencia de entender y comprender sus emociones, pero el manejarlas se puede ver influida según la importancia que le de cada adolescente a lo que sienta y este experimentando en su vida.
3. Se estableció el nivel de bienestar psicológico, en el cual se obtuvo un 100% en el nivel muy alto. Por lo tanto, se concluye que los adolescentes son capaces de buscar soluciones a las dificultades que se les presenten en su vida con la finalidad de buscar lo mejor para su bienestar.
4. Se identificó el nivel de regulación emocional según el sexo, lo cual se encontró que el 72% de los adolescentes de sexo masculino se ubican en el nivel baja y el 78% de sexo femenino se ubican en el nivel baja de regulación emocional. Por lo que se llegó a la conclusión, que durante la adolescencia a las mujeres les puede resultar más complicado a comparación de los varones el poder manejar las habilidades de regulación que se les presenten en su vida personal.

5. Se estableció el nivel de bienestar psicológico según el sexo, donde se obtuvo que el 100% de los adolescentes de ambos sexos se sitúan en un nivel muy alto de bienestar psicológico. Se llegó a la conclusión que, los adolescentes de ambos sexos tienen la capacidad de tener objetivos realistas con la finalidad de tener un bienestar conveniente para satisfacer sus necesidades.

5.2 RECOMENDACIONES

1. A los investigadores de la UNTUMBES: se les sugiere profundizar las variables estudiadas con la finalidad de incrementar el interés en este tema.
2. A los psicólogos de la Institución Educativa: se recomienda diseñar programas de intervención destinados al manejo de la regulación emocional en los adolescentes, de este modo se ayudará a comprender y manejar las emociones tanto negativas como positivas, ya que son muchos los que no conocen el gran impacto que tiene y tendrá en su vida personal, estudiantil e incluso en su relación con la sociedad.
3. A los psicólogos de la Institución Educativa: se sugiere crear programas de promoción y prevención en la institución educativa, para seguir desarrollando y fortaleciendo las variables estudiadas.
4. A los psicólogos de la Institución Educativa: evaluar y hacer seguimiento a los adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria, que presenten bajos niveles de regulación emocional, para que reciban atención psicológica oportuna.
5. A los docentes de la Institución Educativa: se les recomienda reportar al departamento de psicología los casos de los estudiantes que necesiten orientación psicopedagógica.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Advíncula, C. (2018). Regulación emocional y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Universidad Católica del Perú, Lima.
- Argibay, J. (2006). Técnicas psicométricas cuestiones de validez y confiabilidad. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15-33.
- Arriaga, N. (2018). Bienestar Psicológico en Jóvenes estudiantes del nivel superior. Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca.
- Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., & Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 519-523.
- Barcelata, B., & Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 137.
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36.
- Bayo, M., & D'Augerot, M. I. (2019). Estrategias cognitivas de regulación emocional, bienestar psicológico y sintomatología en adolescentes. Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Benaiges, J., & Forte, M. (2018). Características de la Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Adolescentes. Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Bergallo, C. (2014). Estrategias de regulación emocional. Diferencias entre facultades. Universidad nacional de Mar de Plata. Recuperado de <http://m.rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/194/0122.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bradburn, N. (1969). *Aldine Pub.* Obtenido de: <http://cloud9.norc.uchicago.edu/dlib/spwb/index.htm>
- Código de Ética y Deontología (2017). Colegio de Psicólogos del Perú. Recuperado de

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de Muestreo. *Epidem, Med, Prev*, 1(1), 3-7. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49963657/TiposMuestreo1.pdf?1477759764=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTIPOS_DE_MUESTREO.pdf&Expires=1606781960&Signature=Ppwe40cY6rebVt-s3bfjhAzmXUNQg3kv1UM3BtN~YBnwLaSK5CuaQR4onUxdF0RwXVUd~Zyd61Db
- Colom, B., & Fernández, B. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.
- Company, R. (2016). *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativas*. Barcelona.
- Cano, M. & Zea, J. (2012). Manejar emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*. Bogotá, Colombia.
- Castro, S, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En: M. Casullo, *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós, pp.31-54.
- Castro, S, A. y Sánchez, L, M. (2000). *Objetivos de Vida y Satisfacción*. Psicothema.
- Casullo, M. & Castro, S. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*. 18 (1), 35-68
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Fernández, B & Extremera, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación de profesorado*, 19(3),63-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios*. Universidad Pública, La Coruña, España.

- Diener, E. (2009). Evaluación del bienestar: las obras completas de Ed Diener. Serie de Investigación de Indicadores Sociales, Volumen 39. Países bajos, Springer.
- Díaz, C., & Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. Revista Electrónica Psyconex.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Flores, K., Muñoz, N., & Medrano, A. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: un estudio mediante redes semánticas naturales. *Revista Peruana de Psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/686/68656777008/html/>
- Freire, R. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. Universidad de A Coruña. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
- García, A. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del Pensamiento, VIII (16),13-29. ISSN: 1870-879X. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=141132947001>
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260/0>
- García, R. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36 (1), 1 – 24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicológica*, 12, 192-215. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v12_2010/pdf/a09.pdf
- Gómez, C. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*.

- Gómez, P., & Calleja, B. (2007). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Universidad autónoma de México.
- Gómez, E. (2017). Regulación emocional en adolescentes. Huelva 24.
- Guerra, V., & Pérez, Y. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>
- Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A., & Moreno, L. (2018). Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá.
- Gross, J. J. (1999). Regulación de las emociones: Pasado, presente, futuro. *Cognición y emoción*, 13 (5), 551–573. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J.J. (2002). Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales. *Psicofisiología*.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación 6ta Edición. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S. A.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trabajos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347-372. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/236903688_Psicopatologa_de_la_regulacion_emocional_El_papel_de_los_deficit_emocionales_en_los_transtornos_clinicos
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación Emocional aplicada al campo científico. *FOCAD*, 1989- 3906.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación de España. (2018). Estado de la niñez y adolescencia. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02_ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar2018.pdf
- Jahoda, M. (1958). Conceptos actuales de Salud Mental Positiva. Libros Básicos, Nueva York.
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

- Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos. Recuperado de <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/5361>
- Linehan, M., & Koerner, K. (1993). Una teoría conductual del trastorno límite de personalidad: etiología y tratamiento, 103-121. Washington, DC: Prensa psiquiátrica estadounidense.
- Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. Última década (40), 11- 36.
- Malhotra, N. (2004). Promonegocios.net . Obtenido de <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion.htm>
- Marqués, A. (2019). Modelo procesual de regulación emocional de Gross. Psicología viva. Recuperado de <https://psicologiaviva.com/blog/modelo-procesual-de-regulacion-emocional-de-gross/?reload=348565>
- Martínez, M. C. (2016). Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Meza Jaramillo, D. P. (2018). Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Salud del adolescente. Ginebra: WHO. Recuperado de https://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). Desarrollo Humano, (11va edición). México. Edamsa, S.A.
- Rendón, M. I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. Revista diversitas - Perspectivas en psicología, 3(2), 349-363. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v3n2/v3n2a14.pdf>
- Ribe, J. (2008). Regulación emocional. Influencias del cuidador y socialización de la regulación emocional en la familia. Revista de Psicoanálisis en Internet. Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=538>
- Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad. Revista Iberoamericana de psicología del Ejercicio y Deporte, 52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

- Rosa, R., & Quiñonez, B. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 1949 – 4742. Recuperado de file:///D:/Usuario_Files/Descargas/manager,+2012050101%20(1).pdf
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69(4), 719- 727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryan, RM y Deci, EL (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Revisión anual de psicología*, 52, 141–166.
- Sauleda, A. (2017). Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos. Universidad Francisco de Vitoria, Cuenca.
- Seligman, M.E.P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61: 774-788.
- Schumutte, P. y Ryff, C. (1997). Personalidad y bienestar: reexaminar métodos y significados. *Revista de personalidad y psicología social*.
- Soares, A., Almeida, L. & Guisande, M. (2010). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1er año de la universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2011, 2(1), 99-121.
- Solórzano, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. CASUS.
- Trujillo, F. (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.
- Vargas, R. & Muñoz, A. (2013). *La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual*. Scielo.
- Vielma , R. (2010). El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: la evaluación sistemática del *fluir* en la vida cotidiana. Tesis para obtener el Doctorado en Psicología en la Universidad Nacional de los Andes, Venezuela.

Villagrán, M. (2009). Bienestar Psicológico. Revista Psicología y Vida, edición electrónica 14. Guatemala, C.A. Recuperado de http://www.revistapsicologiayvida.com/flip%2014/nov_2009.html

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Regulación de las emociones en niños y adolescentes. Revista de pediatría del desarrollo y del comportamiento: JDBP, 27(2), 155–168. doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014

VII ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

ÁREA Y LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
Ciencias Sociales– Factores Psicosociales	¿Qué relación existe entre regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Isaac Newton?	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton</p> <p>Objetivos Específicos: Identificar el nivel de regulación emocional en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.</p> <p>Establecer el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según el sexo en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.</p> <p>Establecer el nivel de bienestar psicológico según el sexo en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.</p>	Se propone estudiar la regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes en la Institución Educativa Isaac Newton, ya que se consideró que este tema tiene mucha importancia por las diversas investigaciones que ya se han realizado a lo largo del tiempo. Son muchos los adolescentes que no tienen un concepto claro de que es regulación emocional o que es bienestar psicológico, por lo tanto no sabrán cómo afrontar diversos problemas que hagan énfasis a como regular aquellas emociones que lleguen a experimentar lo cual hará que se sienta confundidos, incomprendidos, etc.	Regulación Emocional Bienestar Psicológico	La investigación que se desarrollara será de carácter cuantitativa. Y el nivel de estudio será descriptivo-correlacional	La población estará conformada por un total de 164 adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton

ANEXO 2: Matriz de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	NIVELES	INSTRUMENTO
Regulación emocional	Según Gross (1999) en su concepto de regulación emocional, menciona que son “aquellos procesos por los cuales las personas ejercen una influencia sobre sus emociones que tienen, y sobre como las experimentan y expresan.” (Hervás & Moral, 2017)	Reevaluación cognitiva.	1, 3, 5, 7 y 10	Bajo 0 a 39	Cuestionario de Autorregulación Emocional. (ERQP)
		Supresión emocional.	2,4,5 y 6	Alto 50 a 70	

ANEXO 3: Matriz de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	NIVELES	INSTRUMENTO
Bienestar psicológico	(Schumutte, P; Ryff, C, 1997) Estos autores consideran que el bienestar psicológico se define como tener emociones positivas y no tener emociones negativas. Si una persona se ve afectada de manera más positiva durante un tiempo más largo y con mayor frecuencia, se sentirá feliz o satisfecha en la vida. Se asocia implícitamente la felicidad con la emoción o la personalidad.	Auto-aceptación	1, 7,13, 19,25 y 31	Totalmente de acuerdo	Escala de bienestar psicológico de Ryff
		Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, y 32	En desacuerdo	
		Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	Medianamente en desacuerdo	
		Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28, y 39	Medianamente de acuerdo	
		Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	De acuerdo	
		Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	Totalmente de acuerdo	

ANEXO 4: Consentimiento informado

Asentimiento/Consentimiento Informado

El propósito de este consentimiento es proveer a los participantes de este estudio con una clara explicación de la naturaleza del mismo.

El proceso será dirigido por **Vietna Nicole Aponte Delgado**. El objetivo es conocer algunas características personales que se relacionan con las emociones y el bienestar.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una ficha de datos generales y dos cuestionarios. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es voluntaria y usted podrá retirarse del mismo cuando lo desee sin que esto lo perjudique.

La información que se recoja es de carácter confidencial.

Si tiene alguna duda sobre este proceso, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

Muchas gracias por su participación.

Yo acepto participar del presente proceso de investigación, asimismo conozco el objetivo y las condiciones de dicha investigación.

Firma

ANEXO 5: Cuestionario Autorregulación Emocional ERQP

CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (ERQP)

Me gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo controlas o cómo manejas y regulas tus emociones. En este sentido, hay dos aspectos importantes: por un lado, tu experiencia emocional, o cómo sientes las emociones; y por otro la expresión emocional o como muestras las emociones en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estas con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Totalmente
en desacuerdo

Neutral

Totalmente
de acuerdo

1. ____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.
2. ____ Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).
3. ____ Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.
4. ____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
5. ____ Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.
6. ____ Controlo mis emociones no expresándolas.
7. ____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.
8. ____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.
9. ____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
10. ____ Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.

ANEXO 6: Escala de Bienestar Psicológico

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

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:

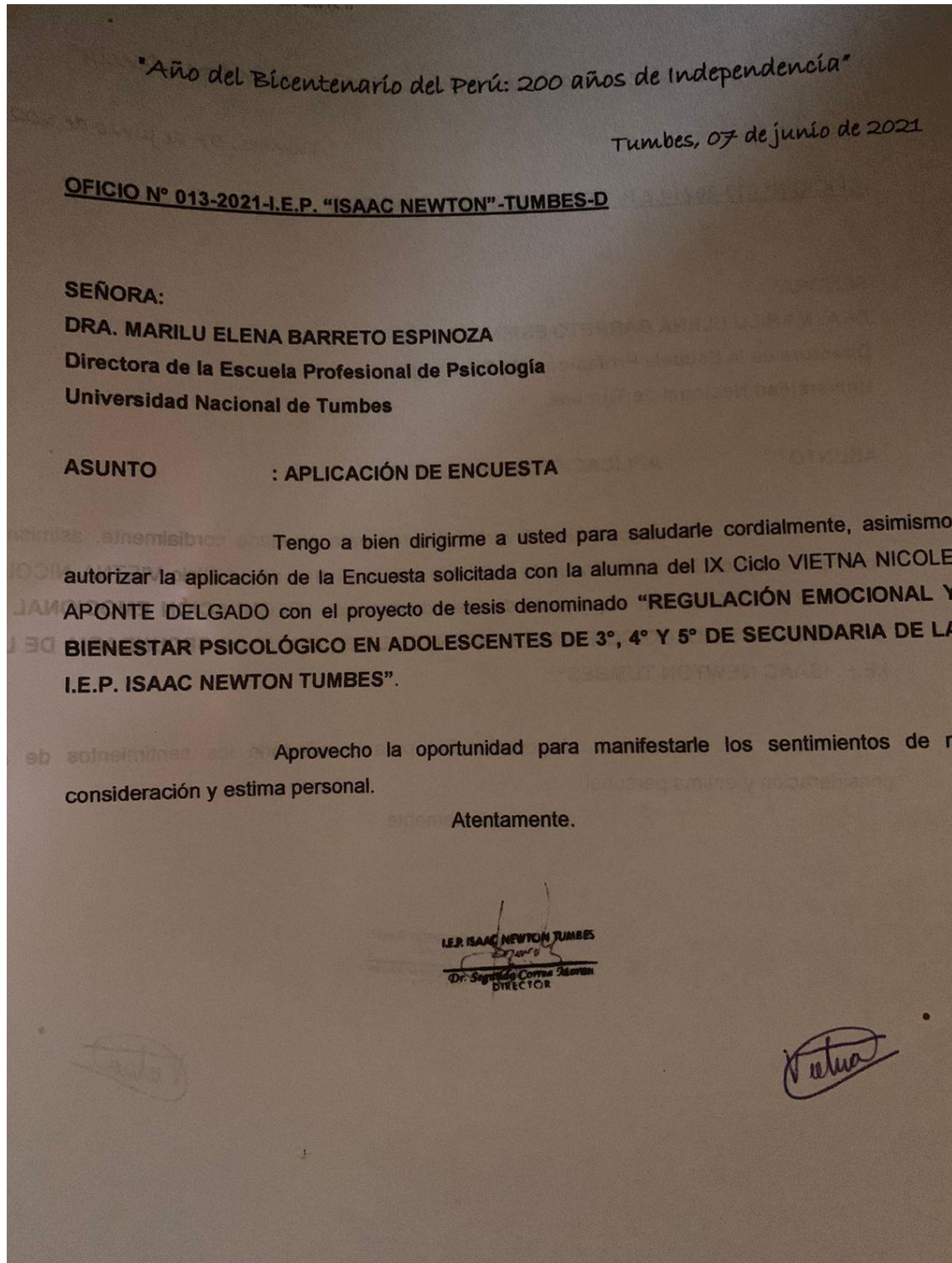
1. Totalmente desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
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.						

ANEXO 7: Solicitud de permiso para aplicación de instrumentos



ANEXO 8: Resolución de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

' AÑO DEL INCANTAMIENTO DEL PERÚ 300 AÑOS DE INDEPENDENCIA '

RESOLUCIÓN Nº277-2021/UNTUMBES-FACSO-D

Tumbes, 02 de noviembre de 2021.

VISTO: El oficio N°006-2021/UNTUMBES-FCSO- JE, recibido el 18 de octubre del 2021, documento mediante el cual el presidente del Jurado constituido con la Resolución N°051-2021/UNTUMBES-FACSO-D, del 12 de abril de 2021, alcanza el proyecto de tesis titulado "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ISAAC NEWTON", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **APONTE DELGADO VIETNA NICOLE**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la Resolución N°051-2021/UNTUMBES-FACSO-D, del 12 de abril del 2021, se reconoce a la estudiante **APONTE DELGADO VIETNA NICOLE**, como autora del proyecto de tesis titulado "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ISAAC NEWTON", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, el 20 de setiembre del 2021 y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis.

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones que son inherentes al señor Decano de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el proyecto de tesis titulado "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ISAAC NEWTON", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **APONTE DELGADO VIETNA NICOLE**, para optar el título profesional de licenciado en Psicología, documento cuyo texto forma parte de esta Resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO.- ENCOMENDAR al Jurado Calificador constituido con la Resolución N°051-2021/UNTUMBES-FACSO-D, del 12 de abril del 2021, la evaluación del proyecto de tesis titulado "REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to



ANEXO 9: Resolución de nombramiento de jurados

RESOLUCIÓN Nº 051-2021/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi
Secretario : Mg. Alexander Ordinola Luna
Vocal : Mg. Miguel Ángel Saavedra López
Accesitario : Dra. Marilú Elena Barreto Espinoza.

ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

ARTICULO CUARTO.- DESIGNAR a la Dra. Eva Matilde Rhor García-Godos como asesora del proyecto de tesis titulado "REGULACION EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES DE 3er, 4to y 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ISAAC NEWTON", lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el doce de abril del dos mil veintiuno.

REGÍSTRASE Y COMUNICASE: (Fdo.) Dr. ALCIDES IDROGO VÁSQUEZ, Decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. WENDY JESÚS C. CEDILLO LOZADA, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
- RECTOR-VRACAD-VRINV- OGCDA
- FACSO-UINV-DECC-DAH-DAPS
- REG.TEC. -HIST. ACAD. - Interesado-Archivo
AIVD.
WJCL/Sec. Acad.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Mg. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada
SECRETARIA ACADEMICA

ANEXO 10: Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación Emocional	,069	108	,200 [*]
Bienestar Psicológico	,055	108	,200 [*]

Fuente: Elaboración propia

Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton

por Vietna Nicole Aponte Delgado

Fecha de entrega: 04-nov-2022 09:23a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1944474494

Nombre del archivo: TESIS_APONTE_DELGADO_VIETNA_FINAL_1.docx (219.63K)

Total de palabras: 12352

Total de caracteres: 70687



Eva Matilde RHC Garcia Godos

Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
5	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	1 %
6	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %

9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	casus.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar Fuente de Internet	<1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
20	repositorio.udec.cl	


Eva Matilde Rho García Godos

	Fuente de Internet	<1 %
21	revistas.udea.edu.co Fuente de Internet	<1 %
22	archive.org Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad de Jaén Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	1library.co Fuente de Internet	<1 %
29	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

32	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	ie-inteligenciaemocional.com Fuente de Internet	<1 %
34	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Sriwijaya University Trabajo del estudiante	<1 %
36	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
38	www.zamoranoduerme.com Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
40	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	Donald W. González-Aguilar. "Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en	<1 %


Eva Matilde Rho García Godos

estudiantes universitarios", Revista
Guatemalteca de Educación Superior, 2021
Publicación

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Eva Matilde Ríos García Godos