

Universidad Nacional de Mar del Plata
Facultad de Psicología
Licenciatura en psicología

Tesis de grado

“Relaciones del bienestar psicológico con la autorregulación emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Mar del Plata.”

Alumnas:

- Geerken, Teresa. Matrícula N° 5422/01.
E-mail tere_geerken@hotmail.com
- Imeroni, María Belén Matrícula N° 7420/06
E-mail imeronimariabelen@hotmail.com
- Sarabia, Sara Piedad Matrícula N° 6000/02

Supervisor: Dr. Urquijo, Sebastián.



USO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Geerken, Teresa; Imeroni, María Belén; Sarabia, Sara Piedad de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de sus autoras”.

APROBACIÓN DEL SUPERVISOR

El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas: Geerken, Teresa Matrícula N° 5422/01; Imeroni, María Belén Matrícula N° 7420/06; Sarabia, Sara Piedad Matrícula N° 6000/02, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 10 días del mes de Septiembre del año 2015.

Dr. Urquijo, Sebastián
SUPERVISOR

Geerken, Teresa

Imeroni, Maria Belén

Sarabia, Sara Piedad

Evaluación Académica del Supervisor

Las estudiantes Geerken, Imeroni y Sarabiahan cumplieron satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de este trabajo han demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por las relaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios, se destacan por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las relaciones de los diferentes niveles de bienestar psicológico en diferentes áreas con estrategias de reevaluación o supresión de las emociones de los estudiantes de Psicología de la UNMDP y sus resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la prevención de la salud mental.

Dr. Urquijo, Sebastián
Supervisor

PRESENTACIÓN ANTE COMISIÓN ASESORA

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas: Geerken, Teresa Matrícula N° 5422/01; Imeroni, María Belén Matrícula N° 7420/06; Sarabia, Sara Piedad Matrícula N° 6000/02.

Dr. Cingolani Juan

EVALUADOR

Dr. Urquijo, Sebastián

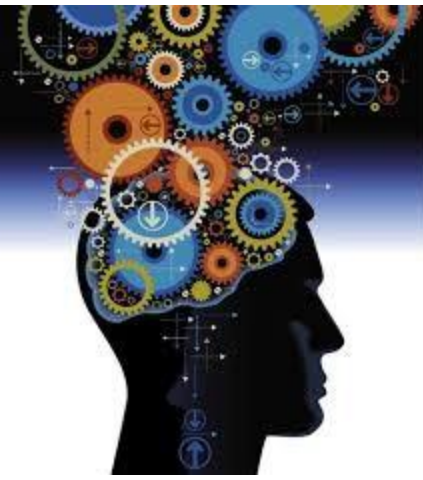
SUPERVISOR

Geerken, teresa

Imeroni, María Belén

Sarabia, Sara Piedad

Fecha de Aprobación:



Universidad Nacional de Mar del Plata
Facultad de Psicología
Licenciatura en psicología

Tesis de grado

“Relaciones del bienestar psicológico con la autorregulación emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Mar del Plata.”

Alumnas:

- Geerken, Teresa. Matrícula N° 5422/01.
E-mail tere_geerken@hotmail.com
- Imeroni, María Belén Matrícula N° 7420/06
E-mail imeronimariabelen@hotmail.com
- Sarabia, Sara Piedad Matrícula N° 6000/02

Supervisor: Dr. Urquijo, Sebastián.

INDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCION	11
CAPITULO 1: MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL	13
1.1 Bienestar Psicológico	13
1.1.1 Conceptos relacionados al Bienestar Psicológico	22
1.1.2 Investigaciones relacionadas al bienestar	25
1.2 Regulación emocional	28
1.2.1 Caracterización de la regulación emocional:	33
1.3 Relación entre regulación emocional y Bienestar psicológico.	38
CAPITULO 2: METODOLOGIA	42
2.1 Objetivos	42
2.1.1 Objetivos Generales	42
2.1.2 Objetivos específicos.	42
2.2 Hipótesis	43
2.3 Diseño de la investigación	43
2.4 Muestra	43
2.5 Instrumento de recolección de datos.	43
CAPITULO 3: RESULTADOS	44
3.1 Análisis descriptivos	44
CAPITULO 4: DISCUSION DE LOS RESULTADOS	50
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	54
ANEXOS	61

RESUMEN

El constructo Regulación Emocional (RE) hace referencia a una variedad heterogénea de procesos a través de los cuales las emociones son reguladas en sí mismas (Gross, 1998b). En la actualidad, existen consensos respecto de que las personas ejercen un control considerable sobre sus propias emociones, a través de la utilización de diversas estrategias, que despliegan para modificar el curso, la intensidad, la calidad, la duración y la expresión de sus experiencias emocionales (Gross, 1998 a, b).

Uno de los modelos actuales más reconocidos en el campo de la regulación emocional es el que proponen John y Gross (2007), denominado *modelo de proceso* de regulación emocional. Según este modelo se puede distinguir cinco clases de estrategias de regulación emocional. Específicamente, dos han sido las más estudiadas tanto empíricamente como experimentalmente (Gross & John, 2003): *la reevaluación cognitiva (RC)* y *la supresión de la expresión emocional (SEE)* debido a que son frecuentemente utilizadas en la vida cotidiana y puede definirse en términos de diferencias individuales (Gross & John, 2003). La RC se refiere al cambio cognitivo que sirve para naturalizar el impacto emocional negativo o amplificar el resultado emocional positivo de un evento o consecuencia (Dennis, 2007). La SEE es una forma de modulación de la respuesta que implica la inhibición del comportamiento expresivo de la emoción en curso (Gross, 1998 a, b). Se considera una estrategia centrada en la respuesta, ya que aparece relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción y modifica el aspecto conductual de las tendencias de respuesta emocional.

El Bienestar Psicológico se define como de naturaleza multidimensional, en cuya evaluación se destaca la importancia que tienen los estados emocionales para la salud mental, el desarrollo y el comportamiento del individuo (Thompson, 1990). Para Ryff (1989), el Bienestar Psicológico es un constructo complejo constituido por seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, satisfacción vital. Aunque aclara que el funcionamiento psicológico óptimo no sólo exige que uno sea capaz de crear esas

cinco cualidades, sino, que requiere también desarrollar el propio potencial para el crecimiento y la ampliación de la propia persona, añadiendo una sexta dimensión que completa su modelo, el crecimiento personal. Con respecto a esto, Zacarés y Serra (1998), aportan que el crecimiento personal es una cualidad que tiñe a las demás, ya que se requiere seguir desarrollando el propio potencial, creciendo expandiéndose como persona.

La investigación empírica en adultos ha puesto en evidencia la estrecha relación que existe entre regulación emocional y el bienestar psicológico. El uso frecuente de RC como estrategia de regulación emocional se relaciona positivamente con el bienestar psicológico, mientras que el uso predominante de la SEE presenta una asociación negativa con el mismo (Dennis, 2007; Gross & John, 2003; John & Gross 2007).

Considerando todo lo anterior, el objetivo de este trabajo es explorar y determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y la frecuencia de uso de las estrategias de autorregulación emocional, y determinar si hay diferencia entre los géneros, en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Para ello se evaluó una muestra de 195 estudiantes de Psicología de la UNMDP de ambos sexos en frecuencia de uso de estrategias de RE- específicamente en RC y SEE- y en sus puntuaciones en dimensiones de bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y satisfacción vital.

Los resultados permitieron obtener evidencia empírica de que los estudiantes de Psicología de la UNMDP utilizan con mayor frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva y que presentan niveles superiores de bienestar psicológico que la población normal, especialmente en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal. Se han encontrado diferencias según el sexo sólo en la dimensión de autonomía de Bienestar Psicológico (mayor en los hombres) y en la frecuencia de uso de estrategias de supresión de las emociones, mayor también en los hombres. Finalmente, los análisis de correlación demostraron la existencia de asociaciones entre todas las dimensiones del Bienestar Psicológico y las

frecuencias de uso de las estrategias de regulación emocional, que se discuten en las conclusiones.

Se espera que los resultados contribuyan a clarificar el papel de estas dos estrategias y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, así como aportar conocimiento con capacidad de transferencia para la generación de intervenciones que tengan en cuenta estas variables en el campo de la salud mental.

INTRODUCCION

Las concepciones contemporáneas sobre las emociones enfatizan el rol positivo de las mismas, para la adaptación de individuo a su entorno (Lazarus, 1991; Tooby & Cosmides, 1990). Se considera que las emociones tienen la función de coordinar eficientemente diversos sistemas de respuesta, para ayudarnos a responder a oportunidades y desafíos importantes en el curso de nuestras vidas (Levenson, 1994).

El constructo regulación emocional (RE) es relativamente reciente y comenzó a ser utilizado en la literatura a partir de 1980 (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Stenberg, 1983; Gaensbauer, 1982), haciendo referencia a una variedad heterogénea de procesos a través de los cuales las emociones son reguladas en sí mismas (Gross, 1998b). RE implica tanto la disminución como el aumento de las emociones negativas y positivas (Langston, 1994; Master, 1991; Prott, 1993). Ciertas respuestas emocionales inadecuadas suelen estar implicadas en diversos tipos de psicopatologías (Campbell-Sills & Barlow, 2007), en dificultades en la vida social (Wranik & Col, 2007) e incluso en algunas enfermedades físicas (Sapolsky, 2007), por lo cual puede decirse que la RE ocupa un lugar destacado en la salud psicológica y física del individuo.

Uno de los modelos actuales más reconocidos en el campo de la regulación emocional es el que propone John y Gross (2007) denominado *modelo de proceso de regulación emocional*. Según este modelo se puede distinguir cinco clases de estrategias de regulación emocional. Específicamente, dos han sido las más estudiadas tanto empírica como experimentalmente (Gross & John, 2003): *la reevaluación cognitiva (RC)* y *la supresión de la expresión emocional (SEE)* debido a que son frecuentemente utilizadas en la vida cotidiana y puede definirse en términos de diferencias individuales (Gross & John, 2003). La RC se refiere al cambio cognitivo que sirve para naturalizar el impacto emocional negativo o amplificar el resultado emocional positivo de un evento o consecuencia (Dennis, 2007). La SEE es una forma de modulación de la respuesta que implica la inhibición del comportamiento expresivo de la emoción en curso (Gross, 1998 a,

b). Se considera una estrategia centrada en la respuesta, ya que aparece relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción y modifica el aspecto conductual de las tendencias de respuesta emocional.

Se han explorado del uso diferencial de estrategias de RE sobre el bienestar Psicológico de los individuos en población adulta; los hallazgos en estos estudios indican que la RC podría ser preferible a SEE como un camino hacia el bienestar Psicológico (Dennis, 2007; Gross & John, 2003).

CAPITULO 1

MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

1.1 Bienestar psicológico:

Desde los albores de la historia, pensadores, poetas y científicos han intentado investigar y definir distintos postulados que den cuenta de lo que influye en la felicidad del Hombre. Actualmente es un tema de estudio en general para las ciencias sociales, particularmente la psicología. Se han tratado de establecer los componentes del bienestar desde distintos modelos de muy variadas



disciplinas. Una mirada posible desde un ángulo psicológico, sería establecer puntos de contacto con otras categorías sociales, tales como: desarrollo económico, nivel de vida, condiciones materiales de vida, modo y estilo de vida (Cuadra, 2003).

En torno al bienestar humano existe una diversidad de enfoques, lo que no ha permitido aún, llegar a un consenso en cuanto a su conceptualización y medición. Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida que surge de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro-social, actual e histórico, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre diferentes oportunidades para la realización personal. Estudiar el bienestar resulta de importancia vital, pues a nivel social toca puntos clave como la movilización de las masas para el cambio social y la responsabilidad común ante hechos ambientales y ecológicos. A nivel individual, toma en cuenta aspectos cualitativos y cotidianos del hombre vinculados a su felicidad como categorías sociales; por ejemplo el desarrollo económico no pueden por sí solas explicar (Cuadra, 2003).

A lo largo de los años, la psicología ha descuidado el estudio de aquellos individuos con un funcionamiento mental óptimo. Dado que los individuos felices superan en tres a uno a los infelices, tienen mejores apreciaciones de sí mismo, mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales (Argyle, 1987), resulta interesante saber por qué las personas están más o menos felices, qué es lo que hace variar ese nivel y cómo se mejora su calidad de vida. Por otro lado, algunos investigadores han verificado que la felicidad es útil. Una persona feliz tiene mejor funcionamiento psicológico, vive una mayor cantidad de años, tiene una mejor salud física, obtiene mejores trabajos y establece relaciones interpersonales de alta calidad (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Según Andrews y Withey (1976), el bienestar tiene tres componentes: primero el afecto positivo (AP); segundo el afecto negativo (NA), y tercero los juicios cognitivos sobre el bienestar. Lucas, Diener y Suh (1996) demostraron que la satisfacción vital (el juicio subjetivo sobre el bienestar) es un constructo diferente e independiente de los afectos positivos y negativos.

La psicología ha orientado su estudio hacia la comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, y ha logrado un cuerpo de conocimientos que permitió generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y el desarrollo de nuevas terapias para la enfermedad mental, lo que ha permitido importantes avances en materia de recuperación de la salud de las personas. Seligman y Csikszentmihalyi (2000), postulan que la psicología clásica ha centrado sus investigaciones en la enfermedad descuidando los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contenido, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, etc., no tomándose en cuenta los beneficios que éstos representan para las personas.

La Psicología Positiva, surge con el fin de investigar sobre las fortalezas y virtudes humanas y sus efectos en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven. A nivel individual, indaga en la capacidad para el amor y la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. En cuanto a lo

social explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que las promueven, como la responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético. Términos como calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital, bienestar social, están todos relacionados con la felicidad, y pretenden adquirir un status ontológico a través de la clarificación del concepto y de su capacidad para ser medido. A partir de innumerables controversias, actualmente existen ciertos consensos:

1.- El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva.

2.- Estaría compuesto por dos facetas básicas: los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y los aspectos cognitivos valorativos (evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).

a. Algunos autores, como Casullo y Castro Solano (2002) agregan la dimensión vincular. Considerando lo anterior, estamos ante un área general de interés científico que se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia.

Por su parte, Ryff (1989) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

La auto-aceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002). Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y por consiguiente de la salud mental (Ryff, 1989). Otra dimensión esencial es la autonomía. Para poder sostener su propia

individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y manteniendo su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Keyes, 1995). El dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan fijar metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por lo tanto, tener un propósito en la vida. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas, necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al., 2002). Esta dimensión es denominada crecimiento personal.

El constructo Bienestar, en la actualidad ha derivado en la conformación de dos perspectivas generales para la investigación empírica sobre el bienestar que giran en torno a dos filosofías distintas, pero que se encuentran superpuestas y paralelas (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993):

La "Tradición Hedónica", cercana a conceptos de larga tradición en la Psicología como el de satisfacción con la vida y ligada fundamentalmente con la experiencia subjetiva de felicidad, fruto de un balance global entre las situaciones de placer y displacer (Diener & Lucas, 1999). Por esta razón algunos autores extendieron los límites del concepto al de Bienestar Subjetivo.

La otra es, la "Tradición Eudemónica" relacionada con el desarrollo del potencial humano, y de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, haciendo que las personas crezcan. No es tan así en las actividades que nos dan placer, o alejan del dolor (Bilbao, 2008). Se centra en el crecimiento personal, la búsqueda

del sentido de la vida, por lo que se pasó a denominar al constructo Bienestar Psicológico.

La Tradición Hedónica

Las tradiciones tienen una larga historia. Land (1975) señala como hito fundacional de esta tradición en la psicología, la búsqueda de indicadores útiles de calidad de vida en los Estados Unidos a finales de 1950. En aquella época el gobierno de Truman comenzó a realizar este tipo de prácticas para controlar el cambio social y mejorar la política social. De esta forma se comenzó a dar protagonismo al Bienestar Subjetivo como un índice relevante de la calidad de vida de las personas.

Se comenzaron a ver los primeros frutos con la publicación de las obras de Gurin, Veroff y Feld (1960) y Cantril (1965) quienes hicieron hincapié en la satisfacción de vida y la felicidad como componentes de la calidad de vida. Hasta que finalmente en 1969, fue Bradburn con la publicación de "*The structure of psychological well-being*" quien desde un modelo salugénico incluyó decididamente el Bienestar Subjetivo como una variable sustancial para la salud mental. En la misma obra, define a la felicidad como el resultado de un equilibrio entre el afecto positivo y el afecto negativo.

Mientras que la Satisfacción con la vida paso a ser concebida como una evaluación crítica de la vida realizada a largo plazo (Campbell, Converse & Rodgers 1976), la Felicidad se conceptualizó como el balance entre los afectos agradables y desagradables de la experiencia más próxima e inmediata (Bradburn, 1969).

Estas contribuciones fundacionales asentaron la estructura tripartita de lo que hoy se denomina Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la vida (componente cognitivo), Afecto Positivo y Afecto Negativo (Lucas, Diener, & Suh, 1996).

Los psicólogos que han adoptado esta tradición han tendido a centrarse en una concepción amplia del hedonismo que incluye las preferencias y los placeres

de la mente, así como el cuerpo (Kubovy 1999). De hecho, la opinión predominante entre los psicólogos hedónicos es que el Bienestar consiste en la felicidad subjetiva, la cual es el resultado de la diferencia entre las experiencias de placer frente a las de displacer en sentido amplio, ya que se incluyen a todos los juicios sobre los buenos y malos momentos de la vida (Ryan & Deci, 2001). Por lo tanto, la felicidad no sería reductible simplemente a un hedonismo físico, ya que puede derivarse de alcanzar buenos resultados en diversos ámbitos de la vida (Diener & Lucas, 1999).

En “Los fundamentos de la psicología hedónica” de Kahneman, Diener y Schwarz (1999). Los autores anuncian a viva voz "la existencia de un nuevo campo de la psicología", encargado del estudio de "lo que hace que las experiencias y la vida sean o no agradables". Al definir el bienestar en términos de placer contra dolor, fundamentan que el objetivo claro e inequívoco de la investigación y de la intervención en psicología debe ser la maximización de la felicidad humana. En consecuencia, el volumen contiene gran cantidad de evidencia sobre cómo la gente: calcula ganancias, maximiza los efectos de las recompensas, y optimiza los insumos asociados con el manejo de los Afectos positivos y Negativos.

En resumen, la tradición hedónica concibió originalmente el Bienestar como un indicador de la calidad de vida basado en la relación entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas; y posteriormente este indicador paso a ser definido bajo dos grandes concepciones: en términos de Satisfacción con la vida como juicio global que las personas hacen de su historia biográfica, o en términos de Felicidad como balance global de los afectos positivos y los efectos negativos que han marcado su existencia.

La tradición Eudaimónica

Esta tradición sostiene que el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

Algunos autores (e. g., Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (*Subjective Wellbeing*, SWB) como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico (*Psychological Wellbeing*, PWB) como representante de la tradición eudaimónica.

Estas dos concepciones se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

Desde la tradición Eudaimónica, se puede citar a Fromm (1981), quien sostiene que un nivel óptimo de bienestar “vivere bene” requiere que se distinga entre dos tipos de necesidades. Aquellas que sólo se sienten subjetivamente y cuya satisfacción conduce al placer momentáneo (los deseos), y las necesidades que tienen sus raíces en la misma naturaleza humana y cuya realización es propicia para el desarrollo humano, dando lugar a la “Eudaimonia”. La distinción entre las necesidades puramente subjetivas y las de validez objetiva se encuentra en que, las primeras son perjudiciales para el desarrollo humano, mientras que las segundas propician al Bienestar al estar en conformidad con los requisitos de la naturaleza humana.

Deci y Ryan en 1991, propusieron la Teoría de la Autodeterminación, por la cual sostienen que el Bienestar Personal responde a la satisfacción de las necesidades intrínsecas. Estas Necesidades Psicológicas Básicas son Autonomía, Competencia y Relaciones. De esta manera, las personas con mayores niveles de Bienestar serían aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor

coherencia y que otorgan mayor significado personal (Kasser & Ryan, 1993; White, 1995). Por lo tanto, los factores personales o situacionales que faciliten el desarrollo personal, incrementarían los niveles de Bienestar a niveles longitudinales (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996; Sheldon & Elliot, 1999). Waterman (1993), fue uno de los primeros autores en marcar las diferencias entre las dos tradiciones del bienestar e investigar las correlaciones entre ambas. El autor caracteriza al Bienestar Psicológico como el estado de Expresividad Personal que se alcanza a partir de experiencias de gran implicación. Estas actividades que la persona realiza lo hacen sentirse vivo y realizado, y los sentimientos que ella suscita logran generar la impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Uno de los enfoques actuales, es el espiritual, que considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental que puede ser estimulado y controlado mediante estrategias cognitivas (Csikszentmihalyi, 1997). Considerando que nuestra conciencia habitualmente funciona bajo un estado que denomina Entropía Psíquica, y el cual se caracteriza por ser un complejo entramado de miedos, deseos y situaciones. Por los cuales nuestros pensamientos y sentimientos terminan interfiriendo con nuestras metas y propósitos profundos (Csikszentmihalyi, 1999). Para alcanzar la Experiencia Óptima es necesario lograr un orden en la conciencia, es decir focalizar nuestra energía psíquica en un propósito. Por lo tanto, la vía privilegiada para alcanzar el Bienestar sería el "flujo", el estado mental en el cual las personas nos encontramos completamente implicados en un tarea, sumergiéndonos en la sensación de suspensión del tiempo y logrando enfocar nuestras energías psíquicas íntegramente en una meta (Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I., 1988). Esta meta tiene que cumplir el requisito de la retroalimentación constante, y sólo será alcanzable si se pone verdaderamente esfuerzo y trabajo por conseguirla (Castro Solano, 2009).

En tanto Seligman (2003) plantea tres vías fundamentales por los cuales las personas podemos alcanzar la felicidad: la Vida Placentera, que hace referencia a

buscar aumentar la vivencia de emociones positivas (y disminuir las negativas) sobre el pasado, el presente y el futuro; la Vida Comprometida, que consiste en buscar cotidianamente poner en práctica nuestras fortalezas personales con el objetivo de alcanzar un mayor número de experiencias óptimas; y finalmente la Vida Significativa, por la cual no sólo logramos vivenciar mayores emociones positivas y descubrir nuestras fortalezas, sino que logramos incluirlas y desarrollarlas en nuestro proyecto de vida luchando por propósitos que nos trascienden a nosotros mismos (Vázquez, Hervás & Ho, 2006). Bajo esta perspectiva, el autor sostiene que cuando el bienestar procede del empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad. Por lo tanto, ha dedicado muchos años de investigación en el relevamiento de las tradiciones religiosas y filosóficas de Oriente y Occidente en la búsqueda de aquellos rasgos positivos que son considerados esenciales para la comprensión del buen vivir si son bien desarrollados (Cosentino, 2010). De esta manera junto a Peterson (Peterson & Seligman, 2004) conformaron el modelo VIA en el que clasifican 6 virtudes y 24 fortalezas del carácter.

Carol Ryff, una de las autoras más importantes dentro de la perspectiva eudaimónica, ha argumentado que las medidas de bienestar han adolecido históricamente de una escasa base teórica y han olvidado importantes aspectos de funcionamiento positivo. La felicidad o bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona, sino más bien el resultado de una vida bien vivida (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998). La propuesta de Ryff, consiste en un modelo multidimensional de bienestar psicológico. En el cuestionario por el realizado se presentan seis aspectos diferentes de un bienestar óptimo a nivel psicológico. Cada dimensión supone un reto diferente de las personas por funcionar positivamente (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff & Keyes, 1995).

En conclusión, los psicólogos que han adoptado esta tradición entienden que hablar de Bienestar Psicológico es valioso porque se refiere al término eudaimonia, a diferencia de la tradición hedónica que se refiere a la felicidad per se. Estas teorías sostienen que no es posible equiparar la felicidad subjetiva con el

bienestar ya que no todos los deseos y metas a los que una persona aspire tendrán como resultado la felicidad. A pesar de que generen placer, algunos resultados no son buenos para el desarrollo personal ni promueven el Bienestar (Ryan & Deci, 2001). El Bienestar Psicológico se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta & Deci, 2008) y se alcanzaría cuando las actividades cotidianas son congruentes o engranan con los valores que las personas tenemos profundamente arraigados (Waterman, 1993).

1.1.1 Conceptos relacionados al Bienestar Psicológico

El Optimismo

Rasgo que parece mediar en la interpretación de los eventos externos y su interpretación personal, también puede variar en su magnitud. Este rasgo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores.

Las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física. ¿Los rasgos optimistas y pesimistas se excluyen mutuamente? ¿Cómo se relacionan optimismo y realidad y cuáles son los costos de las creencias optimistas fuertes? ¿Cuándo comienza el optimismo a distorsionar la realidad y transformarse en ilusión? ¿Cómo funciona y cómo puede ser cultivado el optimismo? Los problemas psicológicos complejos no pueden abordarse sin considerar los ambientes o contextos culturales en que estos se dan. ¿Una cultura pesimista afecta el bienestar de sus miembros? ¿Una cultura muy optimista lleva a las personas a un materialismo banal?

El optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva - una meta, una expectativa o una atribución causal - sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan solo una fría cognición sino también motivador y motivante. Las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias

Peterson (2000). Aparentemente los optimistas son personas que no niegan sus problemas, pero tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad.

Avía y Vázquez (1999) plantean que naturalmente tenemos esperanza e ilusiones: el optimismo es constitutivo de la vida y es posible aprenderlo. Se define como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Considerado como una dimensión de la personalidad relativamente estable. En parte es hereditario y en parte, se adhiere por experiencias tempranas, pero también se puede aprender en etapas maduras, a ver las cosas de otra manera. Hay diferencias entre un optimismo absoluto e incondicional considerado como una forma de escape patológico; otra forma de optimismo blando que puede obturar la disposición para llevar a cabo mejores estrategias protectoras. El optimismo inteligente es una forma realista de ver las cosas que permite ver los múltiples significados de la vida que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia. Finalmente, definen un optimismo inteligente que es una forma realista de ver las cosas ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia.

La Felicidad

Comúnmente se denomina “felicidad” a lo experimentado cuando se sienten más emociones agradables que desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Lo central es la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000). Los trabajos de este autor comienzan con una revisión del temperamento y la personalidad (los individuos parecen adaptarse hasta cierto punto a las condiciones buenas y malas) lo que se correlaciona con el bienestar subjetivo.

La felicidad puede plantearse como rasgo o como estado, lo que implicaría dos perspectivas o modos de abordar el tema. Uno, sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o

situacionales y el otro, considerarla como un sentimiento general que hace “leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida” (Hernández y Valera, 2001). El concepto abarca las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto. Una gran variedad de estudios de auto-informe señalan que universalmente las personas se definen como al menos moderadamente felices (Myers, 2000). Las más felices son menos autorreferentes, hostiles, abusadores y vulnerables a las enfermedades. Tienen mayor tendencia al perdón, la generosidad, la tolerancia, son confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras (Myers, 1993). Las posibles asociaciones entre la felicidad y el bienestar económico, los ingresos personales, las relaciones afectivas y la fe religiosa han sido estudiadas. Según Diener (2000) hay cierta tendencia a encontrar gente más satisfecha en las naciones más desarrolladas. Las personas de las naciones pobres pueden darse cuenta de su pobreza relativa, al comparar sus estilos de vida con los de las naciones más ricas. La riqueza tiende a confundirse con otras variables relacionadas, como los derechos humanos, la alfabetización y el número de años que se vive en democracia Diener, Diener y Diener (1995). La relación entre la felicidad y el aumento de los ingresos es muy tenue aunque muchos siguen pensando que mayores ingresos aumentan la felicidad. En un estudio en la Universidad de Michigan, al preguntar qué mejoraría la calidad de vida, la respuesta muy frecuente fue «más dinero» (Campbell, 1981). La psicología heredó parte del pensamiento utilitarista, como el de John Locke, que sostiene que el ser humano relaciona lo bueno con aquello que se inclina hacia el aumento del placer o hacia la disminución del dolor y que el mal es lo opuesto.

Csikszentmihalyi (1997), considera que la causa de la felicidad ha tenido respuestas en un materialismo extremo, donde se buscan en condiciones externas, hasta las espirituales, quienes plantean que resulta de una actitud mental. Las investigaciones apoyan ambas posiciones, aunque la posición espiritualista parece producir resultados más sólidos. Otra dimensión de la felicidad es la experiencia de flujo, «estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa» o “el estado en el cual las personas se

hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla”(Csikszentmihalyi, 1999).

Si se parte de la premisa de que la felicidad es un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognoscitivamente, podría enfocarse en los procesos en que la conciencia humana usa sus habilidades (Csikszentmihalyi, 1999).

Hay correlación entre felicidad y relaciones afectivas cercanas. El ser humano necesita pertenencia y relaciones sociales dado que debe sentir protección y reconocimiento. Por ello, el exilio y el confinamiento solitario están entre los castigos más graves que puede recibir una persona. La alternativa espiritual puede ser entendida como psicológica (Csikszentmihalyi, 1999).

El status matrimonial y la felicidad se correlacionan. Myers (2000) en un estudio realizado entre 1972 a 1996, informa mayor grado de felicidad entre los casados, por sobre los solteros, divorciados y separados. Con ligeras diferencias de género: las mujeres figuran como un poco más satisfechas que los hombres (42% versus 38%). El matrimonio origina diversos tipos de tensiones, pero también proporciona beneficios siendo frecuentemente fuente de identidad y de autoestima (Crosby, 1987). Parecería que, una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, se adaptan a su nivel económico y su felicidad deja de depender de éste, no obstante ello, pareciera que la infelicidad producida por la pérdida del status económico es más duradera que lo contrario. El dinero es importante como medio para lograr fines del individuo, pero en sí no es un predictor muy seguro de la felicidad. Se ha visto que la cantidad de dinero ganada se correlaciona con la felicidad en tanto la persona esté satisfecha con su nivel de ingresos.

1.1.2 Investigaciones relacionadas al bienestar:

En la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata, se llevó a cabo el “Programa de Intervención Positivo Grupal para la promoción del Bienestar de alumnos Universitarios”. Se evaluó su efecto considerando diferentes variables, a saber: felicidad, ansiedad, depresión, bienestar físico, bienestar social, bienestar emocional, bienestar funcional, espíritu de lucha, indefensión, preocupación ansiosa, fatalismo, y negación. Finalmente llegan a concluir que, aunque los resultados avalarían los beneficios del programa de intervención, se considera importante en relación a la eficacia de la intervención, implementar algunas medidas metodológicas para que el desarrollo futuro de este estudio incremente su valor científico.

Se han realizado un estudio de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de España, donde se explica que la preocupación de las universidades por ofrecer una enseñanza de calidad supone considerar todas las variables implicadas en el proceso enseñanza-aprendizaje. En este sentido, es importante la identificación de los obstáculos y facilitadores que los estudiantes encuentran en el cumplimiento de sus tareas. La relación de éstos con el bienestar psicológico y desempeño académico. Se realizó una investigación con 872 de estudiantes de la Universidad Jaume I, procedentes de 18 titulaciones, pertenecientes a los tres centros de esta Universidad. Los resultados obtenidos a través de un cuestionario de auto-informe y técnicas cualitativas (brainstorming y focusgroups), muestran una relación positiva entre obstáculos en el estudio, burnout y propensión al abandono. Mientras que los facilitadores en el estudio se relacionan positivamente con el engagement, compromiso, autoeficacia, satisfacción y felicidad relacionada con los estudios. En cuanto al desempeño académico encontramos la existencia de círculos de espirales positivas y negativas en las relaciones entre éxito/fracaso pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito/fracaso futuro, respectivamente. Por último, se proponen medidas de intervención de cara a reducir obstáculos y optimizar los facilitadores del proceso enseñanza-aprendizaje.

El bienestar psicológico también ha sido estudiado en relación a distintas enfermedades médicas.

Novoa Gómez, Vargas Gutiérrez, Obispo Castellanos, Pertuz Vergara y Rivera Pradilla (2010) realizaron una evaluación de la calidad de vida y el bienestar psicológico en setenta y cinco pacientes posquirúrgicos y con tratamiento para el cáncer de tiroides. Se siguió una metodología descriptiva correlacional. La calidad de vida se evaluó con el Cuestionario de Calidad de Vida en Salud -SF36, y el bienestar psicológico con el Índice del Bienestar psicológico -IBP-. Cada paciente se entrevistó personalmente en una sola sesión, en la cual se le aplicaron los dos instrumentos, que posteriormente fueron analizados con los estadísticos descriptivos necesarios y con los estadísticos correlacionales pertinentes para cada caso. En cuanto a los resultados, se encontró una alta correlación entre los dos instrumentos, así como una correlación positiva y directamente proporcional entre el tiempo después de la tiroidectomía y el grado de bienestar psicológico y calidad de vida que reportan los pacientes. A su vez, es importante considerar que además de las concepciones asociadas al cáncer y los prejuicios que se tengan acerca del mismo, un factor que involucra y afecta directamente la calidad de vida y el bienestar psicológico de los pacientes es el tratamiento y sus implicaciones, ya que su complejidad afecta al paciente y al contexto en el que interactúa y se desenvuelve. No obstante, con el paso del tiempo el paciente utiliza y crea nuevos recursos para tener mayor predicción y control que le permitan afrontar de una manera diferente su problemática de salud a fin de restablecer el equilibrio y continuar su vida incrementando los niveles tanto de calidad de vida como de bienestar psicológico (Ballesteros y Caycedo, 2002).

Según Vazquez, Sanchez y Hervas(2008), una de las cuestiones que aparecen de forma recurrente cuando se analiza el bienestar psicológico es si éste puede ser modificado de un modo permanente a través de intervenciones psicológicas. Se cuestiona, por lo tanto, si aumentar el bienestar de forma efectiva y sostenible es un objetivo viable más allá de los resultados positivos asociados a la superación de un trastorno mental.

Investigaciones de Bienestar psicológico, diferencia entre géneros

En una Tesis de grado realizada en la Universidad Nacional de Mar del plata, por Serodino (2014), se estableció que en cuanto a las diferencias de género, que los valores de las medias más elevados para ambos sexos, fueron obtenidos en Relaciones Positivas (Bienestar Psicológico) y en Amabilidad (Personalidad). Las diferencias de género, según Costa, Terracciano y McCrae (2001), en la mayoría de los estudios tienden a ser pequeñas en comparación a la variación individual, y las estructuras factoriales tienden a ser similares a través de los sexos, los instrumentos y las culturas.



1.2 Regulación emocional (RE):

La emoción es un concepto diferente al de regulación emocional. Para poder distinguirlos debemos conceptualizarlos.

Comenzaremos por definir las emociones, ellas advienen cuando el individuo atiende a una situación determinada y la evalúa como relevante para sus propios objetivos. Los objetivos que guían estas evaluaciones pueden ser permanentes o transitorios, centrales según nuestro sentido de quienes somos o periféricos. Los objetivos también pueden ser conscientes y complejos, o inconscientes y simples. Pueden ser compartidos y entendidos por los demás, o excéntricos y poco convencionales. Cualquiera sea el objetivo es el significado otorgado por el individuo a la situación lo que dispara la emoción (Andrés, 2007).

Las emociones son *multifacéticas*, constituye un fenómeno que involucra cambios en tres dominios: la experiencia subjetiva, el comportamiento y las reacciones fisiológicas tanto cerebrales como periféricas (Mauss, Levenson, Mc Carter, Wilhem & Gross, 2005). También son *maleables*, William James (1884)

afirmo que las emociones son tendencias a las respuestas que pueden ser moduladas en una gran cantidad de maneras. Esta característica es la más involucrada con la regulación emocional.

A su vez las concepciones contemporáneas sobre la emoción enfatizan el rol positivo de las mismas para la adaptación del individuo al entorno. (Lazarus, 1991; Tooby & Cosmides, 1990). Se considera que las emociones ajustan el estilo cognitivo a las demandas situacionales. (Clore, 1994), facilitan la toma de decisiones (Oatley & Johnson-Laird, 1987), preparar al individuo para respuestas motoras rápidas (Frijda, 1994). Además de estas funciones intraorgánicas, las emociones participan en procesos sociales de distinta complejidad. Por ejemplo, las emociones proporcionan información sobre las intenciones que guían los comportamientos (Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972; Fridlund, 1994), sobre la posibilidad de darnos cuenta si algo es bueno o malo (Walden, 1991), y sobre la posibilidad de guiar de forma flexible el comportamiento social complejo (Averill, 1980). Sin embargo así las emociones pueden favorecer de un modo positivo la experiencia y los modos de intercambio, también pueden producir consecuencias y efectos negativos cuando se producen en el momento equivocado o en un nivel de intensidad excesivo. Ciertas respuestas emocionales inadecuadas o disfuncionales suelen estar implicadas en diversos tipos de psicopatologías (Campbell-Sills & Barlow, Hinshaw, Linehan; Sher & Grekin, 2007), en dificultades de la vida social (Wranik y Col. 2007) e incluso en algunas enfermedades físicas (Sapolsky, 2007). Claramente gran parte del tema gira en torno a las propias habilidades para regular las emociones (Gross & Thompson, 2007).

En la actualidad existen consensos con respecto a que las personas ejercen un control considerable sobre sus propias emociones mediante la utilización de diversas estrategias que despliegan para modificar el curso, la intensidad, la calidad, la duración y la expresión de sus experiencias emocionales (Gross, 1998b).

Debido al impacto de nuestras emociones en un rango variado de procesos mentales (por ejemplo, en la memoria y en la toma de decisiones) y en ciertas

conductas manifiestas, los procesos de regulación emocional resultan fundamentales para el funcionamiento de la personalidad, y representan una fuente importante de diferencias individuales (Gross, 1999). La regulación emocional también ocupa un lugar destacado en la salud psicofísica. Diversos trastornos de personalidad involucran algunas formas de desregulación emocional (Gross & Levenson, 1997). Así, el trastorno depresivo mayor se caracteriza por un déficit de emociones positivas y/o un exceso de emociones negativas, mientras, que el trastorno histérico de la personalidad por un exceso de emotividad. En la esfera de la salud física, la hostilidad crónica y la inhibición de la ira están asociadas con hipertensión y enfermedades cardíacas crónicas (Julkunen, Salonen, Kaplan, Chesney & Salonen, 1994). La inhibición de la emoción también puede exacerbar dolencias menores (Pennebaker, 1990) y puede incluso acelerar la progresión de un cáncer (Fawzy 1993; Gross, 1989).

Similar a lo que sucede con emoción, el término emocional está subordinado al constructo de regulación afectiva. El cual hace referencia al comportamiento guiado, con el objetivo de maximizar el placer y minimizar el dolor, e incluye cuatro constructos principales que se superponen en parte entre sí: (1) Afrontamiento, (2) regulación emocional, (3) regulación anímica, (4) defensa psicológica.(Andrés, 2007).

Desde la perspectiva evolutiva, las emociones (como muchos otros atributos y procesos psicológicos) representan soluciones probadas en el tiempo frente a problemas adaptativos (Tooby & Cosmides, 1990). En particular, se piensa que el surgimiento de las emociones está involucrado en la coordinación de diversos sistemas de respuesta, y así ayudan a responder a situaciones y desafíos importantes (Levenson, 1994). Por ejemplo, cuando alguien cuando tiene miedo sus sentidos se agudizan, los músculos se preparan para moverse con rapidez y para lograr estar fuera de peligro, y el sistema cardiovascular se ajusta para proporcionar más oxígeno y energía a los grandes grupos musculares que se activan cuando huimos. Estas reacciones emocionales suelen ser de corta

duración, e implican en la experiencia subjetiva, la conducta expresiva, y en los sistemas centrales, la respuesta automática y endocrina (Lang, 1995).

En general los teóricos de las emociones han diferido en sus conceptualizaciones y desarrollo en función del énfasis puesto en la dotación biológica, en la cultura, o el aprendizaje individual. Sin embargo, más allá de estas diferencias, diversos autores comparten una visión sobre las emociones en la cual se enfatizan tres características (Gross, 1999).

La primera característica tiene que ver con el surgimiento de las emociones. Las emociones tienen lugar cuando un individuo atiende a una situación y la entiende como relevante para alcanzar sus objetivos (Armon-Jones, 1986; Clore & Ortony, 1998; Lazarus, 1991). Los objetivos, deseos o necesidades que subyacen a la evaluación de dicha situación pueden ser centrales (como ser un buen padre) o periféricos (como terminar de leer una revista), consciente y altamente elaborado o inconsciente, puede estar basado biológicamente (como expulsar una sustancia nociva para el organismo) o ser derivados culturalmente (como respetar a las personas mayores) pueden ser compartidos y comprendidos (por ejemplo tener amigos) o ser idiosincráticos y muy personales. En definitiva, cualquier sea el objetivo y lo que la situación signifique para el individuo, desde esta perspectiva será el significado en relación al objetivo del individuo lo que da lugar a la activación de determinados estados emocionales. Si el objetivo o el significado de la situación cambian en el tiempo, también cambiara la emoción desencadenada (Gross, 1999).

La segunda característica se relaciona con los aspectos constitutivos de la emoción. Las emociones son fenómenos multifacéticos que implican cambios en los dominios de la experiencia subjetiva, en la conducta, en la fisiología central y periférica (Lang, Rice & Sternbach, 1972). El aspecto experiencial de la emoción hace referencia al modo en el que un individuo siente desde su propia perspectiva el desarrollo de una determinada emoción. El aspecto comportamental alude al hecho de que las emociones suelen aumentar o disminuir la posibilidad de que el

individuo haga algo (por ejemplo enfrentar a los demás, o largarse a llorar), (Frijda, 1986). El aspecto fisiológico refiere al hecho de que el impulso a actuar de cierta manera (y no de otra) está relacionado con cambios en los sistemas autónomos y endocrinos, que anticipan las respuestas conductuales asociadas, y lo hacen a menudo como consecuencia de la activación motora asociada con la respuesta emocional.

Finalmente, la tercera característica de las emociones tiene que ver con la maleabilidad de las mismas, lo que hace referencia a la posibilidad de que estas puedan ser modificadas a medida que aparecen y se van generando. El énfasis en la maleabilidad de las emociones comenzó desde que William James (1884) pensó a las emociones como tendencias de respuesta que pueden ser moduladas de diversos modos. Es este tercer aspecto de la emoción el que constituye la base de nuestra habilidad para regular emociones (Gross. 2007).

En conjunto, estas tres características básicas de las emociones constituyen el “modelo modal de la emoción” (Gross, 1998a; Gross, 2007; Gross & Thompson, 2007), el cual refiere a una interacción persona-situación que dispara la atención, tiene un significado particular para el individuo y da lugar a sistemas múltiples y coordinados de respuesta a esa interacción de manera continua. Este modelo ha logrado representar los principales puntos de convergencia entre los investigadores y teóricos del campo.

Conceptualizaremos el término regulación emocional, comenzando desde sus raíces históricas, en los estudios contemporáneos pueden encontrarse los conceptos de defensas psicológicas (Freud, 1926/1969), estrés psicológico y afrontamiento (Lazarus, 1966), apego (Bowlby, 1969) y teoría de la emoción (Frijda, 1986). Es un campo de estudio que comenzó en el ámbito de la psicología del desarrollo del niño (Campos, Campos & Barrett, 1989; Thompson, 1990, 1991) y luego en el ámbito de la investigación con adultos (Izard, 1990; Gross & Levenson, 1993).

1.2.1 Caracterización de la regulación emocional:

Regulación emocional puede parecer una frase ambigua. Puede referirse por un lado, a como la emoción regula otros contenidos y procesos, y por el otro, como las emociones son ellas mismas reguladas. La acepción del término que tomaremos va a incluir las diferentes estrategias, que se diferenciarían dependiendo del momento en el cual tuvo el primer impacto en la secuencia de generación emocional (Gross & Thompson, 2007). Implica la activación y utilización de determinadas estrategias que los individuos ponen en marcha para modificar el curso, la intensidad, la calidad, la duración y la expresión de las experiencias emocionales en pos del cumplimiento de objetivos individuales (Cole, Martin & Dennis, 2004; Gross, 1998; John & Gross, 2007; Thompson, 1994). Entre ellas, cabe destacar la selección y modificación de la situación, el despliegue atencional, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta (Gross & Thompson, 2007).

Los procesos de regulación emocional pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes y pueden tener efecto en uno o más puntos en el proceso de generación emocional. Debido a que las emociones son un proceso con múltiples componentes que se despliegan a lo largo del tiempo, la regulación emocional involucra cambios en la “dinámica” de la emoción (Thompson, 1990). La regulación emocional puede desanimar, intensificar o mantener una emoción, dependiendo de los objetivos del individuo.

Podemos enunciar tres características de la regulación emocional:

1. Puede regular tanto las emociones negativas como positivas, tanto para disminuirlas como para incrementarlas. Si bien lo más frecuente es, tratar de disminuir el incremento de emociones negativas. (Gross, Richards & John, 2006).
2. Aunque los ejemplos característicos de la regulación emocional versan sobre estrategias conscientes, es posible pensar que, la actividad regulatoria que comienza de una manera deliberada, ocurre luego sin reflexión consciente. Se considera que la regulación emocional puede

extenderse en un continuo desde lo consciente, con esfuerzo y controlado, hasta lo inconsciente, sin esfuerzo y automático. También, es posible que mucho de los procesos cotidianos involucrados en la regulación de nuestras emociones, no posean acceso a la conciencia.

3. No existe a priori una suposición respecto de que alguna forma de regulación emocional es necesariamente buena o mala. (Thompson & Calkins, 1996). Esta característica tiene importancia porque permite diferenciar las formas de regulación emocional, de las estrategias de afrontamiento, donde se contraponen los mecanismos de defensa definidos de antemano como adaptativos, contra las estrategias de afrontamiento que se suponen adaptativas.

La diferencia entre afrontamiento y regulación emocional consiste en que el afrontamiento se focaliza principalmente en la disminución del afecto negativo y se corresponde con periodos mucho más largos de tiempo. La regulación del estado anímico se relaciona más con la alteración de la experiencia emocional y menos con el comportamiento. Las defensas psicológicas conciernen mayormente a la regulación de los impulsos agresivos o sexuales, están asociados con experiencias emocionales negativas, particularmente con la ansiedad (Larsen, 2000).

Existe un conjunto de estrategias de regulación emocional que se diferencian según el momento en el que tengan su primer impacto en la secuencia de generación de emociones. Ellas son: *Selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue atencional, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta*(Andrés, 2007).

Selección de la situación. Esta estrategia se refiere a realizar acciones que nos permitan (o no nos permitan) estar en una situación en la que esperamos se nos genere emociones placenteras (o displácenteras). El uso de esta estrategia supone también un conocimiento de las características probables de una situación y de las respuestas emocionales esperables de la misma. Es frecuente que la selección de situación sea una forma en que las personas intervienen para

modular los sentimientos de otros: un niño, una pareja etc. Es una de las formas más importantes de regulación emocional extrínseca a lo largo de la vida, mayormente en la infancia.

Modificación de la situación. Se refiere a aquellos esfuerzos o acciones dirigidos a modificar una situación con el objetivo de cambiar su impacto emocional. Similar al caso anterior, esta estrategia es usada frecuentemente para ejercer influencia en el devenir emocional de un tercero. La modificación de la situación tiene que ver con la modificación externa, en el ámbito físico. Los esfuerzos dirigidos a las modificaciones “internas” se consideran más bien parte de la familia de estrategias denominadas “Cambios cognitivos”.

Despliegue atencional. Es posible regular la propia emoción sin cambiar necesariamente el entorno o la situación. El despliegue atencional se refiere a como los individuo focalizan su atención en algún aspecto de una situación dada en orden a influenciar sus emociones.

Cambios cognitivos. Hace referencia al hecho de modificar la evaluación realizada sobre una situación determinada con el objetivo de variar su significado emocional, a través de cambiar lo que se piensa acerca de dicha situación o acerca de la propia capacidad para manejar las demandas que esta implica. Una forma de cambio cognitivo que ha recibido particular atención en la investigación es la “reevaluación cognitiva”. Este tipo de cambio cognitivo implica cambiar el significado de una situación en una manera tal que modifique su nivel de impacto emocional.

Modulación de la respuesta. Ocurre relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción, es decir, ocurre una vez que las tendencias de respuesta se han iniciado. Esta familia de respuesta hace referencia a influenciar las respuestas fisiológicas, experimentales o comportamentales de manera tan directa como sea posible. Otra forma de modular involucra la regulación del comportamiento emocional.

Uno de los modelos actuales más reconocidos en el campo de la regulación emocional es el que propone John y Gross (2007) denominado *modelo de proceso de regulación emocional*. Según este modelo se puede distinguir cinco clases de estrategias de regulación emocional. Específicamente, dos han sido las más estudiadas tanto empírica como experimentalmente (Gross & John, 2003): *la reevaluación cognitiva (RC)* y *la supresión de la expresión emocional (SEE)* debido a que son frecuentemente utilizadas en la vida cotidiana y puede definirse en términos de diferencias individuales (Gross & John, 2003). La RC se refiere al cambio cognitivo que sirve para naturalizar el impacto emocional negativo o amplificar el resultado emocional positivo de un evento o consecuencia (Dennis, 2007). La SEE es una forma de modulación de la respuesta que implica la inhibición del comportamiento expresivo de la emoción en curso (Gross, 1998 a, b). Se considera una estrategia centrada en la respuesta, ya que aparece relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción y modifica el aspecto conductual de las tendencias de respuesta emocional.

Otro aspecto importante a destacar en el trabajo son los mecanismos neuro cognitivos implicados en la regulación emocional.

Los mecanismos cognitivos y neuronales que se encuentran en la base y son necesarios para la regulación emocional. Zelazo y Cunningham (2007) se especializan en describir el papel de las funciones ejecutivas (FE) y de las redes neuronales del córtex pre frontal (PFC). La investigación en FE está dirigida a la comprensión del control consciente del pensamiento y la acción. Las FE son un constructo de dominio general. Una caracterización más precisa permite distinguir aspectos motivacionales significativos cálidos, de aquellos más desinteresados o fríos (Zelazo & Müller, 2002). Los tres niveles de análisis básicos, son los propuestos por Marr (1982) para explicar el procesamiento general de la información. Ellos son:

- 1) El nivel computacional: Es lo que un sistema hace, qué tipo de problemas resuelve y por qué.

2) El nivel algorítmico: cómo ese sistema hace lo que hace. Cuáles son las representaciones y procesos que se aplican sobre esas representaciones para resolver los problemas del nivel computacional.

3) El nivel implementacional: Cómo el sistema es físicamente implementado (neuronas, células, circuitos, etc.).

Para el modelo de Zelazo y Cunningham (2007), estos niveles adquirirán las particularidades propias del procesamiento que se quiere describir. El primer nivel, es el computacional, que hará referencia a cuáles son los propósitos del FE. El algoritmo, denota qué tipo de información es representada, cómo es procesada cuando se implementa, y qué partes del cerebro se activarán preferentemente. Este modelo permite comprender mejor el rol de reflexión y uso de las reglas de la regulación de las emociones, así como también, saber cómo estos procesos contribuyen a la experiencia subjetiva de las emociones complejas.

Desde esta perspectiva se entiende a las emociones, como un aspecto de la cognición, especialmente aquel que se refiere al aspecto motivacional. Así, se utiliza el término emoción para hacer referencia a un aspecto del procesamiento de la información que se manifiesta en múltiples dimensiones: la experiencia subjetiva, el comportamiento observable y la actividad psicofísica. La regulación emocional se refiere entonces, a la modulación de la cognición motivada y a sus manifestaciones que pueden ocurrir en una variedad de maneras (Gross & Thompson, 2007), pero una de las más deliberadas es a través del proceso cognitivo conciente y es esta forma de regulación emocional la que se considera en términos de FE.

A demás de los aspectos cognitivos involucrados en la regulación Emocional, también existen procesos de socialización familiar que son importantes para el desarrollo de la regulación emocional (RE).

En el desarrollo de la RE en la infancia, existe multiplicidad de factores que ejercen su influencia, la madurez biológica, el crecimiento de córtex pre frontal, la consolidación progresiva de los rasgos de personalidad. Otro factor es la

socialización familiar que incluyen diferentes aspectos como: la calidad y el tipo de intervenciones parentales para manejar las emociones de los niños, las evaluaciones empíricas, críticas, peyorativas o punitivas que realizan sobre las emociones de sus hijos y que influyen como los niños evaluaran luego sus propios sentimientos.

La RE se desarrolla notablemente durante la infancia y la adolescencia. Aunque los niños rápidamente adquieren mayores capacidades de auto regulación, las emociones son influenciadas y manejadas por otros a lo largo de toda la vida ya que la familia y los amigos proveen confort frente al estrés, contención en la ansiedad y compañía que promueve los sentimientos positivos y el bienestar emocional durante todo el ciclo vital. Las influencias sociales son importantes para entender como los niños interpretan y evalúan sus propios sentimientos, aprenden acerca de las estrategias para manejar la emoción, ganar competencia y confianza en controlar sus sentimientos y adquieren expectativas culturales y de género para la RE.

1.3 Relación entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico:

La adquisición y el empleo diferencial de las estrategias de regulación emocional tienen efectos significativos en el grado de bienestar psicológico. La regulación emocional resulta entonces un componente esencial del bienestar y la salud (John & Gross, 2004).

El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se ha relacionado con los conceptos de felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales

asociadas (Ballesteros, Medina & Caycedo, 2006). Se define como un constructo de naturaleza multidimensional en cuya evaluación se destaca la importancia que tienen los estados emocionales para la salud mental, el desarrollo y el comportamiento del individuo (Bridges, Margie, Zaff& Moore, 2001; Lazarus, 1991; Thompson, 1990).

En términos de Ryff (1989), este constructo multidimensional incluye componentes relacionados con el desarrollo humano Autonomía, Auto-aceptación, Relaciones positivas con otros, Dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. En esta concepción, el bienestar psicológico se desarrolla a través de ciclo vital y se entiende como una meta dirigida al desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ballesteros, Medina & Caycedo, 2006).

La ansiedad y la depresión pueden ser consideradas manifestaciones y/o estados relacionados con el grado de bienestar-malestar psicológico; bajos niveles de ansiedad y de depresión indican mayor grado de bienestar psicológico (Ballesteros, Medina & Caycedo, 2006).

Investigaciones actuales sobre la regulación emocional en estudiantes universitarios

Con respecto a las investigaciones actuales sobre la regulación emocional, haremos referencia a algunas que refieren a la regulación emocional, y a otras que relacionan este constructo en relación a otros.

Gestaltrealizo una tesis investigando la regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia, en la Universidad de Coruña, España en 2014. Se parte de la hipótesis de que el estrés experimentado dentro del contexto académico tiene implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento, salud y bienestar del estudiante. Desde el modelo transaccional del estrés se considera que además de las condiciones estímulares externas, son los recursos de afrontamiento del individuo los que determinan la naturaleza de la experiencia subjetiva de estrés. Considerándose que la regulación emocional representa un recurso de afrontamiento que ha comenzado a ser explorado recientemente. Los objetivos de

la investigación fueron: 1) Describir la experiencia de estrés académico en una muestra de estudiantes de fisioterapia; y 2) Analizar la función moduladora de la regulación emocional sobre la experiencia de estrés académico. Se recurrió a un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal, para el que se tomó una muestra de 504 estudiantes de fisioterapia de diferentes universidades españolas. Las intervenciones en público, los exámenes, las deficiencias metodológicas del profesorado y la sobrecarga académica son las situaciones del entorno académico que con mayor frecuencia desencadenan estrés entre los estudiantes de fisioterapia. De la misma forma, éstos emplean habitualmente estrategias de afrontamiento activo, en especial la búsqueda de apoyo social, e informan de niveles reducidos de respuestas psicofisiológicas de estrés. Se han encontrado correlaciones estadísticamente significativas entre la regulación emocional y las diferentes dimensiones de la experiencia de estrés académico. Así, los estudiantes que informan de una mayor regulación de sus emociones valoran el entorno académico como menos estresante, recurren más habitualmente a estrategias de afrontamiento activo y experimentan con menos respuestas psicofisiológicas de estrés. Estos resultados sugieren que la regulación emocional puede constituir un recurso de afrontamiento que contribuye a amortiguar la experiencia de estrés.

Anchondo, en el 2011, en la universidad de Málaga, España. Realizo una tesis donde se presenta una amplia información relacionada con los constructos de la inteligencia emocional y la conciencia plena (mindfulness), a su vez detallan como fundamento empírico tres estudios que explican cómo las variables de inteligencia emocional y la conciencia plena influyen de manera importante en el desarrollo del ajuste psicológico en los estudiantes universitarios. Se trata de conocer los índices de inteligencia emocional que presentan los estudiantes de México y España, en primer lugar saber cómo les afectan factores de riesgo elevados en su contexto cultural. En segundo lugar, se realiza un estudio de mediación de la variable no juzgar de conciencia plena sobre la atención emocional y las variables de ajuste psicológico, como burnout, engagement, auto eficacia, satisfacción vital, neuroticismo y extraversión. En el tercer estudio se

realizó un estudio experimental donde los estudiantes universitarios se entrenan en un programa donde se integran los constructos de inteligencia emocional y conciencia plena. Los resultados indican, que la inteligencia emocional es un constructo que los estudiantes de México desarrollan de manera adecuada pues a pesar de desarrollar sus actividades estudiantiles en un ambiente social donde se presentan factores de riesgo elevado obtienen mejores puntuaciones que los estudiantes españoles, también se presenta que la inteligencia emocional en sus dimensiones de atención correlaciona con neuroticismo y extraversión y las demás variables con claridad y reparación emocional. La variable no juzgar media sobre algunas variables de ajuste psicológico pero no de manera contundente por lo que se deduce que la atención parece tener su efectos más que nada en la forma en que los estudiantes atienden a sus emociones más que en la intensidad con que lo hacen. Finalmente, el programa de inteligencia emocional que se aplicó a estudiantes universitarios obtuvo resultados positivos, ya que, las variables que obtuvieron niveles de significancia altos de acuerdo fueron la regulación emocional, empatía y actuar con conciencia, además en todas las variables se obtuvieron más elevadas puntuaciones de acuerdo al análisis de covarianza aplicado en los datos del grupo control versus grupo experimental, lo que se deduce que el programa de inteligencia emocional plena es un buen instrumento para modificar y cambiar variables de ajuste psicológico en los estudiantes. Para concluir ellos consideran necesario constituir programas para diferentes poblaciones a favor de su bienestar personal.

En cuanto a las investigaciones realizadas en nuestro país, encontramos una tesis de grado, llevada a cabo en nuestra universidad, por Bergallo y Roldan. Llamada “Estrategias de regulación emocional. Diferencias entre Facultades”, la cual tuvo como objetivo establecer y comparar las estrategias de regulación emocional empleadas predominantemente por los estudiantes de las Facultades de Psicología y de Cs. Económicas de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajó bajo los supuestos de que existen diferencias estadísticamente significativas en las estrategias utilizadas por los alumnos de ambas facultades y a su vez, que existen diferencias de género entre las estrategias empleadas por los

alumnos de ambas facultades y al interior de las mismas. Se realiza un análisis de dichas variables en el rendimiento de la muestra de estudiantes de ambas facultades en el Cuestionario de Regulación Emocional (CRE- AR). Los resultados permitieron establecer asociaciones significativas que por un lado, confirmaron la hipótesis de la existencia de diferencias de género, y por el otro, determinar también diferencias en el uso de estrategias de regulación emocional en los alumnos según la unidad académica a la que pertenezcan (Psicología o Cs. Económicas), refutando la hipótesis que planteaba diferencias en el uso de la re-evaluación cognitiva.

CAPITULO 2 METODOLOGIA

2.1 Objetivos:

2.1.1 Objetivo General

Determinar las relaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de autorregulación emocional en relación a la diferencia de género, en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

2.1.2 Objetivos particulares

- 1) Describir las estrategias de autorregulación emocional de los alumnos sujetos de la muestra.
- 2) Describir y caracterizar el Bienestar Psicológico de los mismos.
- 3) Establecer la existencia de diferencias de estilos de regulación emocional y niveles de Bienestar psicológico en función del género.
- 4) Determinar la existencia de relaciones entre regulación emocional y Bienestar psicológico.
- 5) De existir diferencias entre estilos de Regulación emocional y Niveles de Bienestar Psicológico, identificarlas y describirlas.

2.2 Hipótesis de trabajo

La utilización frecuente de las Estrategias de Autorregulación Emocional se relacionara con los niveles de Bienestar Psicológico, que variará en función del género.

2.3 Tipo de estudio:

De acuerdo a Montero y León (2007) se trata de un estudio ex post facto, retrospectivo, de un grupo, con múltiples medidas, basado en un diseño no experimental, transversal, de tipo correlacional.

2.4 Muestra:

El *universo* comprende a todos los estudiantes regulares de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajó con una *muestra* no probabilística, de conveniencia, de 195 alumnos de la Unidad Académica, 164 de sexo femenino y 31 de sexo masculino, que mantiene la proporción de la distribución por sexo de la Facultad.

2.5 Instrumentos de recolección de datos:

1) Para evaluar la autorregulación emocional se administró la versión en español (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez & Garrosa, 2006) del Cuestionario de Regulación Emocional –CRE– (Gross & John, 2003), que permite medir cuán de acuerdo o en desacuerdo están los participantes con las estrategias planteadas para modificar o suprimir sus experiencias emocionales. Se trata de un instrumento compuesto por una Escala Likert de 10 ítems, seis de los cuales evalúan reevaluación cognitiva y los otros cuatro, supresión y donde las opciones de respuesta van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). Gross y John (2003) diseñaron este cuestionario para evaluar las

diferencias individuales en dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (en qué medida las personas suelen intentar cambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera) y la supresión o represión expresiva, (en qué medida la persona opta por inhibir su comportamiento expresivo) en base a 10 ítems.

2) Para evaluar el Bienestar Psicológico, Ryff desarrolló un instrumento conocido como "*Scales of Psychological Well-Being - SPWB*" (Escala de Bienestar Psicológico). Luego de la definición teórica de las seis dimensiones, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión que posteriormente fueron evaluados en función de su ambigüedad y ajuste a la definición de la escala. A continuación se seleccionaron 32 por escala (16 positivos y 16 negativos) para ser utilizados en un estudio piloto a una muestra de 321 adultos. Tras un análisis psicométrico, se eliminaron los doce ítems de cada escala que mostraron peores indicadores de ajuste. El instrumento, finalmente contó con 20 ítems por escala, es decir un total de 120 ítems (Díaz, et al; 2006).

En esta investigación se administró la adaptación española (castellana) (Díaz, et al., 2006). Es un cuestionario autoadministrable, que consta de 39 ítems con afirmaciones, en las que el sujeto debe contestar considerando la opción que mejor lo describa, con un formato de respuesta tipo Likert, con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). El nuevo instrumento reduce la longitud de las escalas originales, facilitando su aplicación y, a su vez, mejorando las propiedades psicométricas de la mayor parte de las versiones existentes en inglés presentando adecuados valores tales como un α de Cronbach entre 0.70 y 0.83 para las 6 dimensiones.

Las seis escalas evalúan independientemente:

1. Auto-aceptación
2. Relaciones Positivas
3. Autonomía
4. Crecimiento personal

- 5. Propósito vital
- 6. Dominio del entorno

CAPITULO 3 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivo:

La tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de uno de los instrumentos administrados, distinguiéndose las distintas escalas, los puntajes mínimos y máximos, la media y los desvíos típicos.

Tabla 1

Estadístico descriptivo de Autorregulación Emocional para toda la muestra (n=195)

Escala	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Reevaluación Cognitiva</i>	13	42	30,42	5,929
<i>Supresión</i>	4	25	10,66	4,511

Se observa que la reevaluación cognitiva se utiliza como estrategia de regulación emocional con mayor frecuencia que la supresión de las emociones.

La tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de los niveles de Bienestar Psicológico en sus diferentes dimensiones. Se incluyen puntajes mínimos y máximos, la media y los desvíos típicos.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos del Bienestar psicológico para toda la muestra (n=195)

Dimensión de BP	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Auto aceptación	2,00	6,00	4,54	0,78
Relaciones Positivas	2,00	6,00	5,15	0,76
Autonomía	2,00	5,86	4,16	0,73
Dominio del entorno	2,25	6,00	4,63	0,71
Crecimiento personal	1,00	6,25	5,08	0,75
Satisfacción Vital	2,00	6,00	4,76	0,69

La tabla 3 se incluye con el objetivo de poder comparar los datos obtenidos en la muestra de estudiantes universitarios de Psicología, con los datos de la muestra normativa.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico (muestra del estudio y muestra normativa).

Escala	Psicología UNMDP (n=195)		Muestra Normativa Díaz et al. (n=467)		d Cohen
	M	D.S.	M	D.S.	
Auto-aceptación	4,54	0,77	4,31	0,86	0,28
Relaciones Positivas	5,15	0,76	4,58	0,85	0,71
Autonomía	4,16	0,73	4,24	0,73	0,08
Dominio del entorno	4,63	0,71	4,31	0,72	0,32
Crecimiento Personal	5,08	0,75	4,57	0,64	0,74
Satisfacción Vital	4,76	0,69	4,47	0,83	0,38

La *d* de Cohen representa el número de desviaciones típicas que separan a dos grupos. Una *d* de Cohen de 0,5 indica que la diferencia entre grupos en la variable evaluada es de media desviación típica.

Cohen (1992) dio referencias para interpretar la magnitud de los tamaños del efecto:

- *d* = 0,20: tamaño del efecto pequeño.
- *d* = 0,50: tamaño del efecto mediano.
- *d* = 0,80: tamaño del efecto grande.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, es posible sostener que los niveles de las escalas de Auto-aceptación, Autonomía, Satisfacción Vital y Dominio del Entorno de los estudiantes de Psicología de la UNMDP presentan pequeñas diferencias con los valores de la muestra normativa, mientras que las Relaciones Positivas y el Crecimiento Personal muestran diferencias entre medianas y medianas, destacando el hecho de que son más altas en los estudiantes.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de bienestar psicológico. Diferencia según género.

Escala	Femenino (n=164)		Masculino (n= 31)		t
	M	D.T.	M	D.T.	
Auto-aceptación	4,53	0,76	4,61	0,83	-0,54
Relaciones Positivas	5,18	0,72	4,98	0,92	1,33
Autonomía	4,11	0,72	4,42	0,77	-2,15*
Dominio del entorno	4,65	0,69	4,54	0,79	0,77
Crecimiento Personal	5,09	0,64	5,03	1,17	0,40
Satisfacción Vital	4,78	0,65	4,69	0,90	0,62

* La diferencia es significativa al nivel 0,05

Los resultados muestran que, si bien las medias resultan semejantes, las mujeres presentan puntuaciones superiores a los hombres en todas las escalas de Bienestar Psicológico con excepción de la auto aceptación y la autonomía. La prueba t de comparación de medias determino que la única diferencia que resultó estadísticamente significativa fue en la dimensión de la Autonomía.

A continuación, en la tabla 5, se presentan los mismos datos, pero sobre la regulación emocional.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de regulación emocional .Diferencia según género

Escala	Femenino (n=164)		Masculino (n= 31)		t
	M	D.T.	M	D.T.	
CREA <i>Reevaluación cognitiva</i>	30,34	5,886	30,78	6,142	-0,57
CREA <i>Supresión</i>	10,45	4,566	11,57	4,168	-2,02*

* La diferencia es significativa al nivel 0,05

Los resultados demuestran que existen diferencias de sexo estadísticamente significativas en la frecuencia del empleo de la supresión pero no de la reevaluación, es decir, que los hombres utilizan la supresión como estrategia de regulación emocional con mayor frecuencia que las mujeres. Lo que indicaría una mayor inhibición en los hombres de su comportamiento expresivo a diferencia de las mujeres.

Con el objeto de cumplir con el objetivo de determinar la existencia de relaciones entre los niveles de Bienestar Psicológico y la frecuencia de uso de estrategias de Regulación emocional, los datos fueron sometidos a un análisis de correlación bivariada y los resultados se presentan en la Tabla 6

Tabla 6

Resultados de análisis de correlación entre Regulación Emocional y Bienestar psicológico para toda la muestra.

Bienestar Psicológico	Reevaluación	Supresión
Auto aceptación	,275(**)	-,187(**)
Relaciones Positivas	,090	-,199(**)
Autonomía	,188(**)	-,121(*)
Dominio del entorno	,131(*)	-,306(**)
Crecimiento personal	,223(**)	-,171(**)
Satisfacción Vital	,204(**)	-,245(**)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

En la tabla 6 se observan varias asociaciones entre los factores de Regulación Emocional y Bienestar psicológico. Se puede inferir que la Reevaluación cognitiva que tiene que ver con la medida con que las personas suelen intentar cambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera se encuentra una correlación significativa con la Auto-aceptación, la autonomía, el crecimiento personal y la satisfacción vital (variables del Bienestar Psicológico). A su vez se observa una correlación significativa con el dominio del entorno y ninguna correlación significativa con relaciones positivas. También se puede inferir que la supresión o represión expresiva que determina la medida en que las personas opta por inhibir su comportamiento expresivo, se encuentra una correlación significativa con todas las variables de Bienestar psicológico, con excepción de Autonomía que existe una correlación significativa.

Tabla 7

Resultados de análisis de correlación entre Regulación Emocional y Bienestar psicológico según género.

Correlaciones

Sexo femenino	Reevaluación	Supresión	Masculino	Reevaluación	Supresión
Auto-aceptación	Correl. de Pearson	,273(**)	-,156(*)	,268	-,355(*)
Relaciones positivas	Correl. de Pearson	,070	-,189(**)	,267	-,232
Autonomía	Correl. Pearson	,212(**)	-,104	-,049	-,264
Dominio del entorno	Correl. Pearson	,129(*)	-,294(**)	,196	-,354(*)
Crecimiento personal	Correlación de Pearson	,213(**)	-,198(**)	,317(*)	-,107
Satisfacción Vital	Correlación de Pearson	,211(**)	-,234(**)	,232	-,290

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

En la tabla 7 se observan varias asociaciones y diferencias entre los factores de Regulación Emocional y Bienestar Psicológico según el género.

En primer lugar, se puede inferir en el caso de las mujeres, que presentan en base a las estrategias de Reevaluación cognitiva, una mayor correlación con casi todas las variables de Bienestar psicológico, con excepción de Relaciones positivas. A diferencia de los hombres, en quienes sólo se encuentra correlación entre la reevaluación cognitiva y el crecimiento personal. Lo que significaría que en las mujeres existe una mayor relación entre el Bienestar psicológico y la estrategia de reevaluación cognitiva.

En segundo lugar, se puede inferir en el género femenino obtiene resultados menores en cuanto a las estrategias de Supresión. A diferencia de los hombres, que puntúan más alto en casi todas las variables, la mayor diferencia se halla en dominio del entorno y auto-aceptación.

CAPITULO 4

DISCUSION DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de la presente investigación fue el de determinar las relaciones entre los niveles de bienestar psicológico y la utilización de las

estrategias de autorregulación emocional, además de establecer la existencia de diferencias en cuanto al género, en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

A partir de los resultados de Autorregulación Emocional utilizados por los estudiantes, podríamos decir que la reevaluación cognitiva se utiliza como estrategia de regulación emocional con mayor frecuencia que la supresión de las emociones. Esto indicaría que poseen una mayor predisposición a intentar cambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera.

Respecto de las características observadas sobre los niveles de Bienestar psicológico, cuando se comparan los resultados de los estudiantes de Psicología con los de la muestra normativa, se puede observar que los valores de las escalas de Auto-aceptación, Autonomía, Satisfacción Vital y Dominio del Entorno presentan pequeñas diferencias, mientras Relaciones Positivas y Crecimiento Personal muestran diferencias medianas. En la Escala de Autonomía, las diferencias entre muestras son mínimas. En términos generales, los estudiantes de Psicología de la UNMDP, tienden a presentar niveles superiores de Bienestar Psicológico, en todas sus escalas, que los sujetos de las poblaciones normativas. Esto implicaría que experimentan emociones agradables con mayor frecuencia (Diener, Suh&Oishi, 1997) y cuentan con buena capacidad para autorregularse, pudiendo mostrar el conocimiento que tienen de ellos mismos, al interpretar sus experiencias, controlar sus emociones, etcétera (Oramas et al. 2006).

A su vez, se deben destacar las diferencias significativas en Crecimiento Personal y Relaciones Positivas, encontrándose cercano a un tamaño del efecto de las diferencias grande. Ello, permitiría sustentar la idea de que los Estudiantes de Psicología de la UNMDP, se caracterizan principalmente por presentar índices elevados en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, respetando el mencionado orden. Se trataría de sujetos que, en general, tienen vínculos con otros cercanos, satisfactorios y de confianza mutua. Siendo empáticos, cariñosos, y buscando el bienestar de los demás (Relaciones Positivas). Son estudiantes en

los que existe un sentimiento de desarrollo continuo y mejorado, crecimiento abierto a nuevas experiencias, permitiéndose desarrollar su potencial, ellos pueden dominar y controlar su medio (Crecimiento Personal)

Al analizar las diferencias de uso de las estrategias de Regulación Emocional y niveles de Bienestar Psicológico en función del género, se demuestra que existen diferencias de género en el empleo de la supresión de las emociones pero no en la reevaluación cognitiva, es decir, que se observó que los hombres utilizan la supresión como estrategia de regulación emocional con mayor frecuencia que las mujeres. Lo que indicaría una mayor inhibición en los hombres de su comportamiento expresivo. A su vez, los resultados sobre Bienestar Psicológico, indican que si bien las medias resultan semejantes, las mujeres presentan puntuaciones superiores a los hombres en todas las escalas que mide Bienestar Psicológico, con excepción de Auto aceptación y autonomía. Siendo esta última la que presenta una diferencia significativa.

En cuanto a la existencia de relaciones entre regulación emocional y Bienestar psicológico: Podemos observar varias asociaciones entre los factores de Regulación Emocional y Bienestar psicológico. En el caso de la Reevaluación cognitiva, que se relaciona con la medida en que las personas suelen intentar cambiar a nivel cognitivo o mental, el impacto emocional que determinada situación les genera, se encuentra una correlación significativa con la Auto-aceptación, la autonomía, el crecimiento personal y la satisfacción vital (variables del Bienestar Psicológico). También se observa una correlación significativa con el dominio del entorno, no habiendo asociaciones significativas con las relaciones positivas. También podríamos inferir que la supresión o represión expresiva, la cual determina la medida en que las personas optan por inhibir su comportamiento expresivo, se encuentra una correlación significativa con todas las variables de Bienestar psicológico, con excepción de Autonomía, con la que existe una correlación significativa. Hallamos así, varias asociaciones en cuanto a la relación de estos dos constructos, Regulación emocional y Bienestar Psicológico.

En el último objetivo particular, se buscaba determinar si habría diferencias en las relaciones entre Bienestar psicológico y regulación emocional, en relación al género de los estudiantes. Se observó que en el caso del género femenino, una mayor correlación entre la Reevaluación cognitiva con casi todas las dimensiones del Bienestar psicológico, con excepción de las Relaciones positivas. A diferencia de los hombres, en que sólo se encontró una asociación significativa entre la reevaluación cognitiva y el crecimiento personal, lo que significaría que en las mujeres existe una mayor relación entre el Bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva, ya que ésta debería promover el bienestar psicológico (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004) debido a que su uso frecuente repercute en una mayor experiencia de emociones positivas y en una reducción de la experiencia de emociones negativas, sin demasiado costo cognitivo o interpersonal (Dennis, 2007; Gross & John, 2002, 2003; John & Gross, 2007).

Además, se puede inferir que en el género femenino, se presenta un menor uso de la estrategia de Supresión, una menor correlación con todas las variables de Bienestar psicológico. Mientras, que los hombres, utilizan en mayor grado dicha estrategia. Esto podría explicar que los índices de bienestar psicológico en las mujeres puntúen más alto. Ya que el uso crónico de la supresión debería asociarse con resultados contraproducentes para el bienestar psicológico, ya que requiere del individuo manejar las respuestas con elevado esfuerzo y tiende a provocar mayor consumo de recursos cognitivos (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004).

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, podríamos concluir que la hipótesis planteada resulta parcialmente confirmada, ya que se ha encontrado relación entre el bienestar psicológico de los alumnos de psicología de la UNMP, y las estrategias de autorregulación emocional que utilizan. Además se observa una diferencia en cuanto al género, con respecto a la utilización de las estrategias de autorregulación como así también en el bienestar psicológico.

El presente estudio cuenta con algunas limitaciones, la muestra es pequeña, ya que son 195 sujetos, mientras que la normativa asciende en algunos casos a más de 450 sujetos. También, cuando se compara la diferencia entre

géneros, la población masculina es mucho menor, habiendo solo 31 sujetos del sexo masculino y 164 del femenino. Esta diferencia podría relacionarse a que la mayor parte de la matrícula de la Facultad de psicología está compuesta por mujeres.

El estudio se realizó con estudiantes de esta unidad académica solamente, quedando pendiente evaluar y establecer diferencias con otras Facultades, podemos pensar que las características de los estudiantes podrían diferir.

Se espera que los resultados de esta tesis, hayan contribuido a clarificar el papel de estas dos estrategias y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. También aportar conocimientos, de nuestra población estudiantil, que posteriormente sean utilizados para la generación de intervenciones, que tengan en cuenta estas variables en el campo de la salud mental y de la educación, pudiéndose aplicar para mejorar la calidad de vida y el tránsito por la Facultad de los estudiantes. Ya que resultados obtenidos en estudios, sugieren que la regulación emocional puede constituir un recurso de afrontamiento que contribuye a amortiguar la experiencia de estrés en alumnos (Gestal, 2013), con lo que mejoraría su rendimiento, y colaboraría con su bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Anchondo, H. A. E. (2011). *La inteligencia emocional plena, hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena*. Tesis Doctoral. España: Universidad de Málaga.
- Andrés, M. L.(2007). Documento N° 1: *Introducción al concepto de regulación emocional*. Curso de posgrado Autorregulación Cognitiva y Emocional.
- Andrés, M. L. (2009). Presentación de un modelo estructural para explicar la naturaleza de las relaciones entre Regulación Emocional, personalidad y Bienestar Psicológico. *Anuario de Proyectos e Informes de Investigación de Becarios de Investigación*.
- Andrés, M. L. (2009). *Módulo 3 regulación emocional*. En curso de posgrado autorregulación cognitiva y emocional.

- Andrés M. L., Urquijo, S. (2011). Cuestionario de Regulación Emocional. Traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado. (CRE-AR), CONICET.
- Argyle, M., & Lu, L. (1987). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011 - 1017.
- Armon-Jones, C. (1986). "The social functions of emotion". In R. Harré (Ed.). *The social construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.). *Theories of emotion*. New York: Academic Press.
- Avia y Vázquez (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Ballesteros, B. P., Medina A., y Caycedo C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*, Colombia. Obtenido el 08/07/2015 de http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf.
- Bergallo, C. L., Roldán, L. P. (2014). "Estrategias de regulación emocional. Diferencias entre Facultades". Tesis de Grado. Argentina: Universidad Nacional de Mar del plata.
- Bilbao, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Obtenido el 08/07/2015 de <http://dspace2.conicyt.cl/handle/10533/89109>.
- Bowlby, J., Bradburn & Bridge (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bridge, L. S., Margie, N. G., Zaff, J. F., & Moore, K. A. (2001). Background for Community- Level Work on Emotional Well-being in Adolescence: Reviewing the Literature on Contributing Factors. *Child Trends*, 1-32.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well - being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell- Sills, L. & Barlow, D.H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J.J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent Themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Castro solano (2009). El bienestar Psicológico cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66, 43-72.

- Casullo, M. M. y Castro Solano, A. (2002) Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 7(2), 129-140.
- Clore, G.C. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Clore, G.C., & Ortony, A. (1998). Cognition in emotion: always, sometimes or never? In L. Nadel, & R. Lane (Eds). *The cognitive neuroscience of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Cosentino, A. (2010). Las fortalezas del carácter. En A. Castro Solano (Comp.). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Costa, P. T., Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322–331.
- Crosby, S. J. (1987). Spouse, parent, worker: On gender and multiple roles. *New Haven*. CT: Yale University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós. (7° Edición).
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. England: Cambridge University Press.
- Cuadra, H. L., y Ramón Florenzano U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII(1), 83-96.
- Deci E. L., & Ryan R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.) *Nebraska Symposium on Motivación*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Dennis, T. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200-207.
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*.
- Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34 – 43.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective wellbeing of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 653 - 663.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.

- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1978). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press.
- Fawzy, F. & Col. (1993). Malignant melanoma: effects of an early structured Psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and Survival 6 years later. *Archives of General Psychiatry*, 50, 681-689.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety*. In A. Strachey, Trans, & J. Strachey (Ed.). New York: Norton.
- Fridlund, A. (1994). *Human facial expression*. San Diego, CA: Academic Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Fromm, E. (1995) *La crisis del psicoanálisis*. México: Paidós.
- García-Viniegras, C.R.V., González Benítez, I. (2000). La Categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integrada*, 16 (6), 586-92.
- Gestá Souto, A. J. (2014). Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. Tesis. España: Universidad de Coruña.
- Gross, J.J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine*, 28, 1239-1248.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1998 a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998 b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & P. John (Eds). *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotional regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J. Richards, J. M. & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds). *Emotion regulation in couple and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.
- Hernández, B., Y Valera, S. (2001). *Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial*. España: Resma.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social psychology*, 58, 487-498.
- James, W. (1884). What is an emotion?. *Mind*, 9, 188-205.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. En J. J. Gross(Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Julkunen, J., Salonen, R., Kaplan, G. A., & Salonen, J. T. (1994). Hostility and the progression of carotid atherosclerosis. *Psychosomatic Medicine*, 56, 519-525.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 410 – 422.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C.L.M.; Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. En Kahneman D, Diener E, Schwarz N. (Eds.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Nueva York: Russell Sage Found.
- Land, K. C. (1975). Social indicators models: An overview. In Land, K. C., & Spilerman, S. (Eds.). *Social indicator models*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lang, P.J., & Col. (1972). The psychophysiology of emotion. In N.G. Greenfield & R.A. Sternbach (Eds). *Handbook of psychophysiology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Lazarus, R. S. (1966) *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotions and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds). *Fundamental questions about the nature of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? : Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5, 175-190.
- Mitidieri, A., Gargaglione, A., y Campo Oller, A. (2013). *Relaciones de la autorregulación emocional con las características de personalidad en estudiantes de Psicología*. Tesis de Grado. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Molina Sena, C. J., Melendez Moral, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*. 22 (3) 97-105.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Myers, D.G. (1993). *The pursuit of happiness*. New York: Avon.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*. 55; 56 – 67.
- Novoa Gómez, M. M., Vargas Gutiérrez, R. M., Obispo Castellanos, S. A., Pertuz Vergara, M., & Rivera Pradilla, Y. K. (2010). Evaluación de la calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes postquirúrgicos con cáncer de tiroides. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 315-329.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P.N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Paneiva Pompa, J. P. (2015). El Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Diferencias entre áreas generales de formación. Tesis de grado. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*. 55, 44 – 55.
- Rodríguez-Carvajal, R., & Col. (2006). Cuestionario de Autorregulación Emocional.
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T., & Deci, E. (1996). All goals are not created equal". In P.M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford.
- Ryan R.M.; Deci E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annu. Rev. Psicol.*, 52, 141-66.
- Ryff, C. (1989) Happiness is everything, or is it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28
- Sapolsky, R.M. (2007). In J. J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Serodino, O. (2014) *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología*. Tesina de Grado. Argentina: Universidad Nacional de Mar del plata.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal wellbeing: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Taylor, S.E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55 (1) 99-109.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed). *Socioemotional development*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R. A. & Meyer, S. (2007) Socialization of Emotion Regulation in the Family. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional Adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
- Vázquez, C., Sánchez, A., y Hervás, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Walden, T.A. (1991). Infant social referencing. In J. Garber & K.A. Dodge (Eds.). *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 69-88). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- White, R. W. (1995). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Wranik, T., & Col. (2007). Intelligent emotion regulation: is knowledge power?. In J.J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Zacarés J, Serra E. (1998). *La madurez personal: perspectivas desde la Psicología*. Madrid: Pirámide.
- Zelazo, P. D., & Cunningham W. A. (2007) Executive Function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Zelazo, P. D., & Muller, U. (2002). Executive function in typical and atypical development. In U. Goswami (Ed.). *Handbook of childhood cognitive development*. Oxford, UK: Blackwell.

Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de psicología*, 108, 7-24.

Anexo

NOMBRE Y APELLIDO
DNI.....

FACULTAD..... **CARRERA** **AÑO INGRESO UNMP**.....

La participación en este estudio es voluntaria y confidencial y no incidirá de forma alguna con las calificaciones o el concepto académico. El objetivo es el de explorar características psicológicas de los estudiantes universitarios y compararlas con las de la población general. Esta experiencia se realiza en función de un convenio suscripto entre Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la UNMP y el Servicio Universitario de Salud –SUS- de la UNMP. Es dirigida por el Doctor Sebastián Urquijo, docente e investigador de la UNMP y el CONICET. Se mantendrá el anonimato de los participantes y los datos serán utilizados única y exclusivamente con fines de investigación. Agradecemos su colaboración.

Considero que he sido claramente informado y he recibido información suficiente sobre el estudio que será llevado a cabo, expresando así mi consentimiento para que los datos puedan ser utilizados de la forma descrita anteriormente.

.....
firma

Cuestionario de Regulación Emocional

Traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado (CRE-AR)*
 Mg. María Laura Andrés – Dr. Sebastián Urquijo
 CIMEPB – UNMP - CONICET

Nos gustaría que respondieras algunas cuestiones relacionadas con tu vida emocional, en particular, cómo controlás o manejas tus emociones. Nos gustaría saber qué cosas hacés cuando te sentís alegre o triste y cómo expresás o mostrás tus sentimientos en tu manera de hablar o de comportarte. Aunque algunas oraciones te suenen parecidas, en realidad tratan aspectos diferentes. Por favor, indicá cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las

* Autorizado por los autores de la versión original en Inglés (Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-62).

afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala. Intentá hacerlo considerando como controlás o manejas tus emociones en la actualidad, no como desearías hacerlo en el futuro y teniendo en cuenta qué cosas hacés generalmente.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Totalmente **Neutral** **Totalmente**
en desacuerdo **de acuerdo**

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentirme mejor (por ejemplo, más alegre / feliz / contento / de buen humor) me esfuerzo por cambiar mi manera de pensar.							
2. Preservo mis emociones, no las expreso o comunico, las guardo sólo para mí.							
3. Cuando no quiero sentirme tan mal (por ejemplo menos triste / enojado / de mal humor) trato de ver o pensar las cosas de una manera diferente.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas (por ejemplo, alegre o contento), trato de no expresarlas o comunicarlas.							
5. Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso, trato de pensar desde una perspectiva que me ayude a mantener la calma, a estar tranquilo.							
6. Controlo mis emociones, pero no las expreso, no las comunico ni las demuestro.							
7. Cambiar la manera de pensar sobre una situación o problema que me preocupa, me ayuda a sentirme mejor.							
8. Controlo mis emociones mirando la situación en la que me encuentro desde una perspectiva diferente.							
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, comunicarlas o demostrarlas.							
10. Cambiar la manera de pensar sobre una situación que me preocupa, me ayuda a no sentirme tan mal.							

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.

Por ejemplo: **7. Me siento seguro y positivo conmigo mismo:**

1 2 3 4 5 6
Totalmente Bastante Algo Algo Bastante Totalmente
en desacuerdo de acuerdo

	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. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						

16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración							
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad							
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general							
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen							
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida							
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo							
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza							
23. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos							
24. Me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo							
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí							
26. Con los años no he mejorado mucho como persona							
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona							
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento							
29. Si me sintiera infeliz con mi vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla							