



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN PANDEMIA
POR COVID-19

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO
ORCID: 0000-0001-7400-0482

ASESOR

MAG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO
ORCID: 0000-0002-7614-0814

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LIMA, PERÚ, DICIEMBRE DE 2022



CC BY-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.

Referencia bibliográfica

Ramirez Ignacio, L. I. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores en pandemia por COVID-19* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Lourdes Isabel Ramirez Ignacio
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09580840
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7400-0482
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46196305
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7614-0814
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46196305
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Regulación emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores en pandemia por COVID-19
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar Psicológico
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Mag. Silvana Graciela Varela Guevara, quien lo preside, Mag. Max Hamilton Chauca Calvo y Mag. Diego Ismael Valencia Pecho, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN PANDEMIA POR COVID-19

Presentada por la Bachiller:

LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR MAYORIA

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a los quince días del mes de diciembre de 2022.



Mag. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. P. 24029
Presidente



Mag. Max Hamilton Chauca Calvo
C. Ps. P. 40500
Secretario



Mag. Diego Ismael Valencia Pecho
C. Ps. P. 24039
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo **Mag. Diego Ismael Valencia Pecho**, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada: "REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN PANDEMIA POR COVID-19" de la egresada LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 27 de abril del 2023



Mag. Diego Ismael Valencia Pecho
D.N.I.: 46196305

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a los miembros de mi familia, quienes siempre me han apoyado en cada instante, motivándome a continuar de forma profesional.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú quienes siempre me han apoyado y dado la oportunidad de desarrollarme como estudiante y enriquecerme en conocimiento como futura profesional. Al asesor, Mag. Diego Ismael Valencia Pecho, quien me encaminó y orientó en todo momento durante el desarrollo de la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	16
1.4. Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	18
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	33
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	35
3.2. Población y muestra.....	35
3.3. Hipótesis	36
3.4. Variables – Operacionalización.....	37
3.5. Métodos y técnicas de investigación	38
3.6. Procesamiento de los datos	40
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable	43
4.2. Contrastación de hipótesis	51
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	55
5.2. Conclusiones.....	58
5.3. Recomendaciones.....	58
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Distribución de la población de estudio según institución educativa
- Tabla 2 Matriz de operacionalización de regulación emocional
- Tabla 3 Matriz de operacionalización del bienestar psicológico
- Tabla 4 Medidas descriptivas de regulación emocional y sus componentes en la muestra total
- Tabla 5 Distribución de los grados de la dimensión autoculparse
- Tabla 6 Distribución de los grados de la dimensión aceptación
- Tabla 7 Distribución de los grados de la dimensión rumiación
- Tabla 8 Distribución de los grados de la dimensión centrarse en lo positivo
- Tabla 9 Distribución de los grados de la dimensión focalización en planes
- Tabla 10 Distribución de los grados de la dimensión reevaluación positiva
- Tabla 11 Distribución de los grados de la dimensión poner en perspectiva
- Tabla 12 Distribución de los grados de la dimensión catastrofización
- Tabla 13 Distribución de los grados de la dimensión culpar a otros
- Tabla 14 Distribución de la variable regulación emocional
- Tabla 15 Medidas descriptivas del bienestar psicológico y sus componentes en la muestra total
- Tabla 16 Distribución de los grados de la dimensión autonomía
- Tabla 17 Distribución de los grados de la dimensión relación positiva
- Tabla 18 Distribución de los grados de la dimensión manejo del ambiente
- Tabla 19 Distribución de los grados de la dimensión crecimiento personal
- Tabla 20 Distribución de los grados de la dimensión sentido de vida
- Tabla 21 Distribución de los grados de la dimensión autoaceptación
- Tabla 22 Distribución de la variable bienestar psicológico
- Tabla 23 Prueba de normalidad de la variable regulación emocional
- Tabla 24 Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico
- Tabla 25 Correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico
- Tabla 26 Correlación entre regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico

REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN PANDEMIA POR COVID-19

LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

187 docentes procedentes de instituciones educativas escolares ubicados en el distrito de San Juan de Miraflores, fueron analizados mediante la determinación de un muestreo no probabilístico, se buscó demostrar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. Se aplicaron el Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se halló una correlación directa, de nivel moderado y estadísticamente significativa entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico ($\rho=.536$). En cuanto a la prevalencia de los niveles de regulación emocional, se halló que el 5.9% de los profesores evaluados presenta un nivel muy bajo, el 6.4% un nivel bajo, el 44.4% un nivel medio, el 21.9% un nivel alto y el 21.9% un nivel muy alto. Para la variable bienestar psicológico, el 16.1% presentó un nivel medio, el 56.1% un nivel alto y el 27.8% un nivel muy alto. Se concluyó que existe relación entre regulación emocional y bienestar psicológico en los docentes procedentes de colegios de San Juan de Miraflores, Lima.

Palabras clave: regulación emocional, bienestar psicológico.

**EMOTIONAL REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
TEACHERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SAN JUAN DE MIRAFLORES
IN THE COVID-19 PANDEMIC**

LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

187 teachers from school educational institutions located in the district of San Juan de Miraflores, were analyzed by determining a non-probabilistic sampling, seeking to demonstrate the relationship between emotional regulation and psychological well-being. The Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) and the Ryff Psychological Well-Being Scale were applied. Regarding the results, a direct, moderate and statistically significant correlation was found between the variables emotional regulation and psychological well-being ($\rho=.536$). Regarding the prevalence of emotional regulation levels, it was found that 5.9% of the teachers evaluated presented a very low level, 6.4% a low level, 44.4% a medium level, 21.9% a high level and the 21.9% a very high level. For the psychological well-being variable, 16.1% a medium level, 56.1% a high level, and 27.8% a very high level. It was concluded that there is a relationship between emotional regulation and psychological well-being in teachers from schools in San Juan de Miraflores, Lima.

Keywords: regulation emotional, well-being psychological.

REGULAÇÃO EMOCIONAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM PROFESSORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO DE SAN JUAN DE MIRAFLORES NA PANDEMIA DO COVID-19

LOURDES ISABEL RAMIREZ IGNACIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

187 professores de instituições de ensino escolar localizadas no distrito de San Juan de Miraflores, foram analisados determinando uma amostragem não probabilística, buscando demonstrar a relação entre regulação emocional e bem-estar psicológico. Foram aplicados o Questionário de Regulação Emocional (CERQ) e a Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff. Em relação aos resultados, foi encontrada uma correlação direta, moderada e estatisticamente significativa entre as variáveis regulação emocional e bem-estar psicológico ($\rho=.536$). Em relação à prevalência dos níveis de regulação emocional, verificou-se que 5,9% dos professores avaliados apresentaram nível muito baixo, 6,4% nível baixo, 44,4% nível médio, 21,9% nível alto e 21,9% nível muito alto. Para a variável bem-estar psicológico, 16,1% nível médio, 56,1% nível alto e 27,8% nível muito alto. Concluiu-se que existe uma relação entre regulação emocional e bem-estar psicológico em professores de escolas de San Juan de Miraflores, Lima.

Palavras-chave: regulação, emocional, bem-estar, psicológico.

INTRODUCCIÓN

El COVID-19 causó una modificación abrupta sobre la vida de las personas y llevo a toda la humanidad a un estado crítico en relación a su salud mental y física. Una de las soluciones propuestas por el estado peruano fue el confinamiento social, como también obligar a las personas a modificar sus hábitos cotidianos, principalmente llevar a cabo las normas de bioseguridad. La adaptación a la nueva normalidad aún se encuentra en proceso y se torna difícil por los nuevos estilos de vida. Uno de los grupos que se vieron afectados de manera considerable fueron los docentes, que, teniendo un sistema educativo con diversas dificultades, buscaron la manera de darle continuidad con su trabajo utilizando sus propios recursos al implementar la educación online, el cual fue un desafío para ellos, en donde se puso a prueba sus capacidades cognitivas y emocionales, entre ellos, la regulación emocional.

Se puede decir que el estrés afectó de forma significativa a los docentes durante la pandemia, teniendo como causa una serie de situaciones de preocupación y tensión, debido a las formas como se dio el confinamiento y la falta de recursos que no permitían desarrollar las labores dentro de un cauce normal, lo cual puede comprometer al bienestar psicológico en general.

La investigación se estructuró de la siguiente manera: en el primer capítulo se presentó y desarrolló la realidad problemática, la justificación e importancia, los objetivos y sus limitaciones. En el segundo capítulo se realizó el marco teórico, citando antecedentes nacionales e internacionales y el desarrollo de las bases teóricas científicas de las variables de estudio y finalmente, la definición conceptual de los términos que forman parte del marco referencial de la investigación. Esta parte sirvió como soporte de la investigación, para poder respaldar los resultados logrados.

En el tercer capítulo, se presentó el marco metodológico, se indicó el tipo y el diseño de estudio, la población y la muestra participante, las hipótesis y la operacionalización de las variables, los métodos y técnicas de estudio, y el análisis e interpretación de los datos.

En el cuarto capítulo, se presentaron los resultados estadísticos a nivel descriptivo e inferencial, los cuales sirvieron de ayuda para la comprobación de las hipótesis.

Finalmente, en el quinto capítulo se encontró la discusión de los resultados y su relación con los antecedentes similares al estudio, terminando con las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

La pandemia de COVID-19 afectó de forma grave las condiciones del sector educativo a nivel mundial. Los docentes estuvieron altamente expuestos al riesgo de contraer enfermedades o problemas psicológicos durante el aislamiento social obligatorio, afectando directamente la salud psicológica de los mismos. En tal sentido, la percepción de estrés estuvo relacionado a los riesgos de salud que se daba en el momento, debido a los altos flujos de contagios de la enfermedad, lo cual podría repercutir en el bienestar mental de los docentes.

A nivel nacional, se viene afrontando un problema en el sector educativo debido a la propagación del COVID-19, por la que el estado peruano decidió aplicar medidas de emergencia en el cuidado de la salud, así, a través del Ministerio de Educación (MINEDU) se efectuaron distintas estrategias de solución. La tarea del desarrollo de clases en plena pandemia no ha sido fácil y esto afectó de manera directa a los docentes, alumnos y todo el personal tanto de gestión administrativa y auxiliares. Se presentaron problemas en la preparación de plataformas digitales para dictar las clases, déficit en la conectividad a internet, exceso de trabajo al momento de preparar los materiales virtuales (diapositivas, videos, imágenes, etc.) entre otros.

Los docentes se han visto muy afectados en lo laboral y profesional, impactando en la salud física y psicológica, pues se ven expuestos a distintos componentes de riesgo psicosocial por la sobre carga de trabajo laboral poniendo en evidencia una alteración emocional, donde es urgente buscar el equilibrio en el bienestar psicológico.

En Paraguay, López et al. (2021) hicieron un estudio durante la pandemia en 415 docentes de nivel primaria en donde se halló que el 13.5% presenta niveles moderados de estrés laboral, en donde el factor sobrecarga de trabajo presentó

mayor afectación. Mientras que, en Lima, Alcázar y Caballero (2022) al evaluar a 300 profesores de nivel primaria y secundaria, hallaron que alrededor del 10.3% presentaban niveles moderadamente altos de estrés laboral.

Es importante recordar que históricamente los profesores son considerados profesionales que están expuestos a niveles elevados de tensión o estrés (Johnson et al., 2005) esto podría deberse a que ellos están en constante compromiso a nivel social y emocional con sus estudiantes (Klassen et al., 2012). Por lo tanto, durante este proceso de pandemia, en donde se ha visto un aumento de la tensión o estrés laboral, es posible creer que el bienestar psicológico de los docentes estaría siendo afectado, comprometiendo la enseñanza de los escolares (Chang, 2009).

En el caso de los docentes, una de las causas de influencia ha sido el cambio del ambiente laboral, surgiendo riesgos en el estado de equilibrio normal, persistiendo en esta etapa de adaptación y resistencia a los nuevos cambios que se vieron reflejados en la salud psicológica. Consecuentemente si este se ve prevalecido, asciende a la etapa de agotamiento y un déficit en la regulación emocional, donde el organismo se debilita y es ahí donde surgen los conflictos y daños en la salud y bienestar psicológico (Advíncula, 2018).

La regulación de las emociones ayuda a la compensación de la respuesta conductual, por lo tanto, es distinta de la sensibilidad emocional, que establece el inicio de la respuesta de las emociones. Entre las categorías más viables para clasificar las estrategias para regular los estados emocionales se encuentran los objetivos y las funciones. Los sistemas de generación de emociones que se dirigen a la regulación de las emociones incluyen atención, conocimiento y respuestas corporales, también incluyen el satisfacer necesidades hedónicas, apoyar objetivos específicos y facilitar el sistema de personalidad global (Barceleta y Rivas, 2016).

Actualmente se han realizado estudios orientados a descubrir agentes que afectan el bienestar psicológico en los docentes y estudiantes. Un estudio previo sobre estudiantes estadounidenses de posgrado mostró que los estudiantes de doctorado, sin importar la cultura, tenían menos estrés general y un mayor bienestar psicológico (Yang-Wallentin et al., 2010).

Ryff (2017) afirma que: “El bienestar psicológico es el resultado de una valoración del sujeto con respecto a sus vivencias” (p. 59). Por otro lado, académicos como Maslow y Rogers se centran en el bienestar psicológico a partir de alcanzar la autorrealización. La teoría de Maslow (1958) incluye importantes necesidades que un individuo debe cumplir para crecer y estar en pleno funcionamiento. Una persona comienza satisfaciendo las necesidades más básicas y después de satisfacer la primera, luego pasa a la siguiente, hasta que alcanza el nivel más alto. Mientras que Rogers (1963) afirma que: “El bienestar general es cuando una persona es completamente funcional, en donde puede vivir plenamente con todos sus sentimientos y emociones” (p. 51). Mientras que Thompson y Calkins (1996) definen el bienestar como: “De naturaleza multidimensional, en cuya valoración se recalca el interés de los estados emocionales para la salud mental, el desarrollo y el comportamiento de las personas” (p. 25).

En el ámbito institucional, la regulación emocional y el bienestar psicológico en los profesores estuvo afectado por la emergencia sanitaria, el agotamiento por la ardua labor que vienen realizando los docentes. El confinamiento debido al coronavirus ha provocado más malestar en el docente; este es uno de los problemas que se vienen presentando actualmente en la I.E. Emblemática San Juan, en la I.E.P. Rosa de Santa María, en la I.E. Emblemática Javier Heraud y en la I.E.E. Julio César Escobar de San Juan de Miraflores.

Es relevante estudiar cómo la regulación de las emociones, cuya función es de gran importancia para afrontar las adversidades o problemas personales y laborales, se vincula con el bienestar psicológico de los maestros, es por ello, que se plantea lo siguiente ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores (SJM), en pandemia por la COVID-19?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

A nivel teórico, el estudio brinda conocimiento a partir de demostrar la relación de la regulación emocional y el bienestar psicológico en una población muy importante y específica, como lo son los profesores de educación básica procedentes del distrito de San Juan de Miraflores. Estos datos se podrán comparar con investigaciones anteriores (nacionales e internacionales), ayudando a reforzar el conocimiento obtenido.

A nivel práctico, los datos se podrán usar por las autoridades de los centros educativos participantes para sustentar la implementación de actividades que busquen fortalecer las capacidades de regulación emocional y el bienestar psicológico en los profesores. Así mismo, los resultados del presente estudio podrán ser utilizados por investigadores que se encuentren estudiando el tema, por lo tanto, el estudio le servirá como un antecedente.

El estudio tiene impacto social, debido a la trascendencia de la situación vivida desde el 2020 (en Perú se declaró el 11 de marzo del 2020). La declaración de la pandemia, ha traído diversas consecuencias que se reflejan en el aspecto psicológico en la sociedad, y los docentes no han sido ajenos a esta realidad. Tratar el tema del bienestar psicológico contribuye en conocer específicamente cuales son los

problemas que han afectado a los docentes y poder realizar las recomendaciones pertinentes.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. *Objetivo general*

- Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

1.3.2. *Objetivos específicos*

1. Identificar el nivel de regulación emocional en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.
2. Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.
3. Determinar la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

1.4. Limitaciones de la investigación

- Dificultad del acopio de información, debido a la poca comunicación con los docentes, la mayoría de ellos asisten de manera eventual a los colegios. Sin embargo, se superó este imprevisto, aunque demandó mayor tiempo el recolectar o encuestar las respuestas.
- Otro percance fue el hecho de que los participantes fueron evaluados virtualmente, por ello se tuvo poco control sobre las variables externas que pudieran influir en el proceso de evaluación.
- Carencia de bibliografía relacionados al tema de estudio; se encontraron estudios que en su mayoría han sido aplicados a estudiantes.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes nacionales

En Lima, De La Fuente (2020) estudio si la regulación emocional se asocia con la expresión de sentimientos en una muestra de 163 profesores de un colegio particular de nivel primaria. El estudio fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. En cuanto a los datos, se halló una relación positiva y estadísticamente significativa entre regulación emocional con las dimensiones expresión positiva ($r=.17$; $p<.05$) y afecto positivo ($r=.18$; $p<.05$). Se concluyó que, a mayor regulación emocional, mayor expresión y afecto positivo en los docentes evaluados.

En Lima, Saroli (2021) investigó si la regulación emocional se relaciona con el optimismo disposicional en 210 maestros y auxiliares de colegios particulares. El estudio tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional. En cuanto a los datos encontrados, la variable optimismo disposicional presentó una correlación directa con la estrategia de reevaluación cognitiva ($\rho=.24$; $p<.01$). Se concluyó que aquellos profesores que presentan mayor optimismo disposicional, suelen utilizar más la reevaluación cognitiva.

Miranda et al. (2021) investigaron el impacto de la pandemia del COVID-19 en el bienestar de los docentes de nivel primaria de colegios rurales del Perú, en particular el foco en los aspectos psicosociales, familiares y laborales. La metodología de investigación fue cualitativa y exploratoria, utilizando entrevistas en profundidad a distancia, lineamientos semiestructurados y mediante muestreo intencional y no probabilístico, se seleccionaron 9 docentes de primaria de las regiones Loreto, Cajamarca y Piura, expertos de la UGEL. Los resultados sugieren que estas narrativas ilustran el impacto dramático de la pandemia en la vida personal, familiar y

profesional de los profesores. De la muestra entrevistada, cinco indicaron haber contraído el virus del COVID-19, y nueve tuvieron algún problema emocional.

Advíncula (2018) estudió si el bienestar psicológico presenta una relación con la regulación emocional en una muestra de 101 alumnos entre las edades de 17 a 24 años procedentes de una universidad privada y de ambos sexos (hombre=26.8%; mujeres=73.2%). En relación al método de estudio, fue de diseño no experimental de tipo correlacional. Se halló que el bienestar psicológico correlaciona con la regulación emocional de tipo reevaluación cognitiva ($r=.26$; $p<.01$) y con la regulación emocional de tipo supresión ($r=-.23$; $p<.01$). Se concluyó que, a mayor bienestar psicológico, mayor reevaluación cognitiva y menor supresión emocional en los universitarios evaluados.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Grenier (2021) investigó el rol de la regulación emocional y el bienestar psicológico sobre el compromiso laboral en docentes. En cuanto a la metodología se empleó un enfoque explicativo secuencial de métodos mixtos, este estudio buscó conocer el papel de la regulación emocional y el bienestar psicológico (PWB) como predictores del compromiso laboral mediante la participación de 108 profesores. Se encontró que tanto la regulación emocional como el bienestar psicológico predijeron significativamente ($p<.05$) el compromiso laboral, en donde el bienestar psicológico parecía ser un predictor más fuerte del compromiso laboral.

Shenji (2021) realizó un estudio enfocando en el bienestar psicológico, mindfulness e inmunidad en maestros de educación de segundas lenguas o lenguas extranjeras, el objetivo fue demostrar que el bienestar incide en la capacidad de los docentes para lograr un equilibrio positivo y dinámico entre sus recursos y los desafíos profesionales. La metodología de estudio ha sido de tipo cualitativo. Los fundamentos

teóricos explican los constructos y la forma en que funcionan en la educación de una segunda lengua. Luego, para proporcionar evidencia y justificar los hallazgos y proposiciones, se revisaron los estudios empíricos sobre cada una de las variables. Se concluye que los hallazgos de diversos estudios aprobaron que los tres constructos examinados en esta revisión afectan casi todos los aspectos de la carrera de un docente. Sin embargo, sus aportes e impactos en las actividades de los docentes respecto a las diferentes habilidades lingüísticas no han sido suficientemente investigados.

García-Álvarez (2021) realizó un estudio denominado bienestar psicológico en docentes durante y post COVID-19: Intervenciones de psicología positiva. El objetivo demostró un marcado aumento del estrés y el agotamiento en los docentes escolares. La metodología fue de tipo cualitativo, con el fin de identificar las investigaciones sobre el bienestar psicológico de los maestros durante la pandemia por COVID-19, se ejecutó una revisión metodología siguiendo la técnica PRISMA. Después de cada una de las fases, se ejecutó una búsqueda bibliográfica exhaustiva en tres bases de datos: SCOPUS, Web of Science (todas las colecciones) y EBSCO (todas las colecciones), utilizando las palabras clave bienestar, maestro, psicología positiva y COVID-19. La búsqueda de fuentes primarias incluyó solo artículos científicos en inglés y español, el hallazgo inicial arrojó cuatro resultados. Se concluyó que una de las propuestas es la implementación de comunidades docentes de desarrollo profesional enfocadas en el bienestar como forma sistemática de ampliar el conocimiento orientado al desarrollo continuo de los docentes, ya sea a nivel personal como laboral para mejorar la calidad de la educación.

Corel et al. (2019) investigaron la influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) sobre la variable bienestar psicológico en una muestra

de 84 universitarios ($M=22$ años) de ambos sexos que estudiaban la carrera de psicología en una universidad de Argentina. Se efectuó un análisis de correlación y de regresión lineal múltiple para el análisis de la información. En los resultados se apreció que las ECRE adaptativas (ECRE-AD) se asocian de manera positiva en ambos tipos de bienestar, en tanto las ECRE no adaptativas (ECRE-NA) lo hicieron en sentido opuesto.

Millán et al. (2014) investigaron la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en una muestra de 199 profesores universitarios de distintas ciudades de Venezuela. El estudio fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. Según los resultados, se halló correlaciones estadísticamente significativas ($r=.242$, $p=.000$) entre inteligencia emocional y bienestar psicológico. Es decir, a más inteligencia emocional, más bienestar psicólogo en los profesores universitarios de Venezuela.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Regulación emocional

Los estados emocionales tienen un rol relevante en la conducción del comportamiento de las personas, son esenciales para las relaciones sociales, ya que permiten comprender mejor el contexto interpersonal. Un aspecto importante sobre los estados emocionales que se viene investigando está relacionado con la capacidad de regularlas. Según los estudios especializados del tema, aquellas personas que suelen evaluar sus emociones y utilizan diversas estrategias de afronte con la finalidad de disminuir o tener un dominio sobre ellas, tienen mayor probabilidad de cumplir sus objetivos propuestos. Estas estrategias permiten regular el nivel de respuesta emocional, como también, puede influir en la aparición de cambios en los estados emocionales que se está experimentando (Koole, 2009).

Definición.

El concepto de regulación emocional (RE) hace alusión a la dualidad múltiple de procedimientos; en donde se afirma que los estados emocionales tienen como característica la capacidad de regularse hasta llegar a un equilibrio. Actualmente, existe evidencias de estudios que indican que las personas pueden lograr un control adecuado sobre sus estados emocionales por medio de acciones y estrategias (Gross, 1998). En tal sentido, uno de los modelos actuales de mayor aceptación en el ámbito de la RE y propiamente de la psicología es el modelo creado por Danmert y Gross (1999).

Modelo de proceso de regulación emocional.

Según este modelo de RE, se diversifican y enfocan cinco clases de estrategias relacionadas con la RE. En concreto, dos han sido las de mayor aplicación tanto empírica y de enfoque experimental: la reevaluación cognitiva (RC) o efecto emocional y la supresión de la expresión emocional (SEE) ya que ambos se utilizan de manera continua en las actividades diarias de los psicólogos (Gross, 1998).

La RC hace referencia a la transformación cognitiva que es esencialmente de utilidad para habituar el efecto emocional negativo, positivo o ampliar el efecto afectivo de un acontecimiento (Geerken, 2015). La SEE es una manera de regulación de la contestación que involucra la contención de la conducta explícito del sentimiento en curso (Gross, 1998). Se estima un plan centrado en la capacidad inmediata de respuesta, debido a que surge subjetivamente a destiempo en el desarrollo del sentimiento y cambia la apariencia comportamental de las tendencias de contestación afectiva.

La investigación empírica en una muestra de adultos ha evidenciado la estrecha vinculación existente entre RE y el bienestar psicológico. La utilización

recurrente de RC como táctica y un conjunto de acciones de tipo psicológico se vincula positivamente con el bienestar psicológico, mientras tanto la utilización prevalente de la SEE muestra una interacción negativa (Geerken, 2015).

Dimensiones de la regulación emocional según Garnesfski et al. (2001).

- Rumiación: Pensamientos constantes sobre intentar comprender lo que ha ocurrido y cómo se está sintiendo la persona (Garnesfski et al., 2001).
- Catastrofización: Son aquellos pensamientos en donde la persona cuestiona porqué le sucede eventos desagradables, y siente que su situación es mucho más grave a comparación de lo que le puede ocurrir a los demás (Garnesfski et al., 2001).
- Auto-culparse: Está relacionado con aquel pensamiento en donde la persona se dice ser culpable o responsable de lo que le está sucediendo, en donde no considera la posibilidad de que exista otras razones más objetivas (Garnesfski et al., 2001).
- Reinterpretación positiva: Pensamientos en donde la persona le da una visión distinta al evento desagradable que ha vivenciado, es decir, fijarse en lo positivo del problema (Garnesfski et al., 2001).
- Focalización sobre los planes: Está relacionado con aquellos pensamientos de afronte sobre el evento ocurrido, con el propósito de cambiar sus efectos negativos por medio de un plan de acción (Garnesfski et al., 2001).
- Aceptación: Está relacionado con aquellos pensamientos de aceptación o resignación sobre el evento que ha ocurrido, en donde la persona siente que no puede cambiar las cosas, por ende, aprende de esta experiencia vivida (Garnesfski et al., 2001).

- Focalización positiva: Está relacionado con centrarse en aquellos aspectos positivos vivenciados con el propósito de no pensar o recordar un evento desagradable (Garnesfski et al., 2001).
- Culpar a otros: Pensamientos que están dirigidos a culpar a otras personas sobre los eventos desagradables que está vivenciando (Garnesfski et al., 2001).
- Poner en perspectiva: Es cuando la persona piensa que el problema que ha vivenciado pudo haber sido peor, por lo tanto, siente algo de tranquilidad (Garnesfski et al., 2001).

Importancia de la regulación emocional en los profesores.

La investigación sobre la regulación emocional en los profesores se encuentra en aumento, debido a que se ha observado que, en esta profesión, se presenta mayor prevalencia de problemas psicológico como estrés, ansiedad, depresión, burnout, etc. (Millán et al., 2014), especialmente en los maestros con edades más jóvenes (Aguayo-Muela y Aguilar-Luzón, 2017), debido a diversas situaciones de trabajo negativos, así como la presencia de pensamientos irracionales sobre los aspectos de la realidad. Por lo tanto, hay que señalar que el estrés laboral no es causado solo por los estímulos externos, sino también, por la manera en cómo la persona afronta dichos estímulos (Martínez-Otero et al., 2005). Es por ello que la capacidad de regulación emocional en los maestros es un factor muy importante durante el proceso de sus funciones y relaciones con los estudiantes (Palomero, 2009). Los maestros que presentan un nivel adecuado de regulación emocional suelen presentar menor estrés y mayor satisfacción con la vida y con su trabajo, mayor motivación y experimentan con más frecuencia emociones positivas durante la enseñanza en las aulas (Pena et al., 2012). Según los estudios realizados por Adame et al. (2011) los

profesores utilizan con mayor frecuencia estrategias relacionadas a la inteligencia intrapersonal, dejando en segundo lugar la regulación emocional. Por lo tanto, se observa la necesidad de capacitar o formar a los maestros en la utilización de competencias emocionales que le ayudarán a tener un mayor manejo en sus relaciones sociales con los estudiantes, colegas y padres de familia del centro escolar (Cejudo et al., 2015).

2.2.2. Bienestar psicológico

Definición.

Marsollier y Aparicio (2011) sostuvieron que este término hace referencia al estado de bienestar general en que se encuentra una persona. La exploración analítica que efectúa un individuo es dependiente de tres elementos, los cuales se mencionan a continuación: a) el grado de los estados emocionales de la persona, b) el grado del elemento cognitivo (proceso de la información que los individuos hacen sobre cómo les está yendo en su vida) y c) el nivel de las colaboraciones entre los dos elementos.

El bienestar psicológico (BP) se define desde la perspectiva multidimensional, como un método de evaluación psicológica donde predomina el valor que poseen los estados emotivos para mantener una adecuada salud psicológica, el desarrollo y la conducta de la persona (Thompson y Calkins, 1996). Para Ryff y Keyes (1995) el BP es una variable que está compuesta por seis componentes: auto aceptación, relación o vínculo positivo con las demás personas, autonomía, dominio y sentido de vida.

Aunque se aclara que el desempeño psicológico de manera óptima no solamente establece que la persona sea capaz de generar las cinco cualidades que plantean los autores, sino, que además es necesario desarrollar el propio potencial para el desarrollo emocional, agregando una magnitud más, el cual fue el desarrollo

de la personalidad a través de la madurez para el afrontamiento de casos. En concordancia con lo señalado, Zacarés y Serra (2018) sostuvieron que el desarrollo personal es un aspecto que afecta a la capacidad emocional, debido a que es necesario continuar fortaleciendo su propio potencial y que ello repercute de manera positiva en la persona.

Ryff y Singer (2008) definieron el bienestar psicológico como el estado en que se encuentra una persona a nivel emocional y social en función a sus experiencias vividas. El autor menciona que; “El BP presenta las siguientes dimensiones; apreciación positiva, capacidad para manejar el medio y la propia vida, alta calidad de las relaciones interpersonales, sentido de vida, sentimiento de creciendo a lo largo de la vida y sentido de autodeterminación” (Ryff y Singer, 2008, p. 23).

Consecutivamente, Ryff y Keyes (1995) afirmaron que el BP es la valoración que tiene una persona en función a sus estados de ánimo y sentimientos, acompañado de un grado de satisfacción sobre las experiencias de vida de manera favorable y con muchas alegrías. Los autores citados manifiestan que el BP es un criterio que abarca distintas dimensiones y que tienen insertos elementos vinculados con el aprendizaje humano, soberanía, auto aprobación, relaciones positivas sociales, objetivos o metas personales y el incremento de la personalidad, factores que deben ser examinados en distintos entornos y/o estadios de la vida, como por ejemplo el aspecto familiar y laboral.

Ryff y Keyes (1995) indicaron que el bienestar psicológico se desarrolla evolutivamente por medio del avance del periodo y/o el ciclo de vida de cada persona, y se define como el alcance de las metas u objetivos, generando un estado de satisfacción y emociones positivas, los cuales deben ser analizados en distintos espacios como por ejemplo el núcleo familiar y el trabajo (Campos, 2018).

García (2014) explica que el bienestar psicológico es la percepción afectiva sobre la historia personal a nivel general, involucrando de manera consciente y/o transparente los sucesos de la vida. Según el autor, la persona usa dos elementos para hacer esta evaluación; sus pensamientos y sus afectos.

Hay tres propiedades representativas que sitúan de manera correcta al bienestar psicológico: "Igualdad, presencia de indicadores positivos, y una valoración universal de la vida" (Advíncula, 2018, p. 15). Por lo tanto, se puede decir que el bienestar psicológico es entendido como la experiencia agradable que tienen las personas sobre su presente, pero que influye en su percepción sobre el futuro. Por lo tanto, se evidencia un equilibrio entre el presente y los eventos futuros, generando un grado de satisfacción propia, favoreciendo el desempeño personal, profesional, social y laboral.

Fawzy y Ekman (2017) definieron el bienestar psicológico como: "La dimensión subjetiva de la calidad de vida, su vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida" (p. 18). La misma autora afirma que la salud mental deriva de la experiencia humana en relación con el momento, las experiencias pasadas, asimismo predice la disposición hacia los eventos futuros. Thompson y Calkins (1996) mencionaron que: "El bienestar psicológico posee compendios afines a las esferas emocionales y cognitivas, que tienen relación estrecha entre sí, asimismo, los posibles efectos del tipo de personalidad como un sistema interactivo complejo" (p. 15). También menciona que las razones ambientales deben ser tenidas en cuenta como factores que afectan las condiciones de vida.

Por su parte, Orama et al. (2006) señalaron que el bienestar psicológico debe considerarse como una señal positiva sobre la relación entre la persona con su

ambiente, en donde se incluye aspectos evaluativos y emocionales que incorporan predicciones de futuro y sentido de la vida. Las siguientes variables forman parte del bienestar psicológico:

- Autoconciencia: Asociado a la dimensión cognitiva de la propia actitud. Se da a través de los pensamientos y creencias sobre el comportamiento propio.
- Autoestima: La dimensión emocional de una actitud hacia uno mismo. Incluye el aprecio y el valor que el sujeto tiene de sí mismo.
- Autoeficacia: La dimensión conductual de una actitud hacia uno mismo sobre si es capaz de realizar sus objetivos.

Dimensiones del bienestar psicológico.

Casullo (2019) confirmó que el bienestar psicológico concuerda con las actitudes objetivas hacia la presencia de carácter individual, el nivel de capacidad de conectarse positivamente con el mundo externo, las relaciones afectivas, las creencias positivas sobre el propósito de la vida y de manera relativa frente a la toma de decisiones. Descubriendo que es posible revelar un cierto grado de autonomía. Frente a ello, se representa un patrón multidimensional con cuatro dimensiones, los cuales son:

- Manejo del ambiente: Tener sentido común para poder desarrollar el control y tener la capacidad de adecuar conceptos que sean adaptativos a las propias necesidades. Las personas que no tienen este sentido de control tienen dificultades para gestionar su vida diaria y no pueden cambiar su entorno para adaptarlo a sus necesidades (Alarcón, 2018).
- Autoaceptación: Capacidad de sentirse bien con las consecuencias de hechos pasados y de aceptar tanto lo bueno como lo malo.

- Relaciones positivas: La competencia de profundizar los lazos con los demás y aplicar habilidades de calidez, confianza, empatía y afectividad. La incapacidad de formar estos lazos significa que la persona tiende al aislamiento y frustración.
- Autonomía: Está relacionado con la capacidad de tomar decisiones importantes, con asertividad y confianza. Por lo contrario, mostrar poca autonomía lleva consigo a tomar acciones en relación a lo que digan los otros.
- Sentido de vida: Esta relacionado con aceptar los valores que dan sentido a la misma vida de cada persona, contar con objetos personales que puedan desarrollarse sin ningún impedimento.

El modelo multidimensional.

El desarrollo humano se relaciona con las personas que luchan diariamente para enfrentar los desafíos en la vida cotidiana, diseñando formas de entenderlos, con un aprendizaje continuo de ellos y ahondando su sentido del significado de la vida.

Fue la psicóloga Carol Ryff, docente de la Universidad Estatal de Pensilvania y directora del Institute of Aging, quien ejecutó un modelo de BP compuesto por seis componentes, así como una escala de indicadores para poder medir las dimensiones:

- Autoaceptación: Es una caracterización de amplia trayectoria y elemental para lograr el desempeño positivo de la persona, se analiza de manera frecuente en aspectos reconocidos. “Los individuos con una alta autoaceptación poseen una percepción positiva de sí mismo y se sienten bien en relación a su pasado. Los individuos con baja autoaceptación se sienten insatisfechos y desearían ser diferentes a como son” (Alarcón, 2018, p. 15).

- Relaciones positivas: Está relacionado con la construcción de vínculos positivos interpersonales, para contar con amistades y familiares confiables, a las cuales se les muestra un afecto o estima. Por lo contrario, contar con un nivel bajo o déficit en este componente, está vinculado a sentimientos de soledad, aislamiento y falta de apoyo social, predisponiendo la presencia de problemas físicos y socioemocionales (Campos, 2018).
- Propósito en la vida: Está relacionado con el significado y propósito de vida. Esta persona necesita establecer metas y definirlas para que puedan darle sentido a la vida. Puntuación alta en esta dimensión se evidencia cuando las personas persiguen sus metas, sueños u objetivos, sienten que sus vidas van hacia alguna parte, se sienten significativas con su presente y su pasado, y tienen creencias que dan sentido a sus vidas. Quienes obtienen puntajes bajos sienten que la vida no tiene sentido, no tienen adónde ir, pocas metas y ninguna creencia que le dé sentido a la vida (Barceleta y Rivas, 2016).
- Crecimiento personal: Está vinculada con el aprovechamiento y desarrollo de los talentos y capacidades para el logro de las metas personales. Las personas con puntajes altos tienen motivación para realizar nuevas actividades, manteniendo un sentido de bienestar por percibir que está creciendo en la vida. Mientras que aquellas personas con niveles bajos en esta dimensión, suelen ser apáticos, desmotivados y muestran poco interés en realizar nuevas actividades, por ende, son incapaces desarrollar nuevas habilidades personales (Barceleta y Rivas, 2016).
- Autonomía: Está relacionado con la capacidad de elegir por uno mismo las acciones o decisiones, aunque no siempre concuerde con las opiniones de personas cercanas (amigos o familiares). Por lo tanto, aquellas personas que

presentan un nivel adecuado de autonomía son capaces de afrontar de forma asertiva la presión social, mientras que aquellas personas con un déficit en esta dimensión, suelen dejarse llevar por las opiniones de los demás, actuando según lo que espera la sociedad (Barceleta y Rivas, 2016).

- Dominio del entorno: Está relacionado con la habilidad de manejar de forma exitosa el ambiente o entorno, es decir, mostrar un control y respuesta asertiva ante las demandas externas utilizando las capacidades personales (Barceleta y Rivas, 2016).

La teoría de la autodeterminación.

Al respecto, Campos (2018) señala que: “Las personas presentaran las necesidades psicológicas innatas que sustentarán la automotivación, el entorno social en el que se desarrollen favorecerá o dificultará los procesos, los cuales son claves para el desarrollo y funcionamiento exitoso” (p. 12).

Modelo de acercamiento a la meta.

La satisfacción de estas necesidades es importante para predecir el bienestar. Las características personales y los cambios de desarrollo en los marcadores de felicidad son objetivos, los valores son la guía principal para la vida y las luchas personales son metas de nivel inferior. El modelo asume que los marcadores de felicidad dependerán de los objetivos y valores del individuo.

Las metas como modelo de moderación parte de la idea de que los sujetos obtienen y mantienen su bienestar principalmente en áreas que valoran particularmente, y que provienen de diferentes fuentes dentro de un rango de metas y valores personales.

Modelo bidireccional.

Hace alusión a las relaciones de tipo causal de correspondencia que se tienen entre la complacencia sobre la vida y sus aspectos; este postulado teórico complementa las creencias que se anuncian en los enfoques teóricos; el de Abajo–Arriba y el de Arriba-Abajo al insinuar que: “La satisfacción global de la vida puede deberse a una combinación ponderada de la satisfacción en diversas áreas de la misma y que provoca la satisfacción de aspectos concretos de la vida” (Campos, 2018, p. 5).

Determinantes individuales del bienestar psicológico.

Company (2016) propone que el modelo vitamínico del bienestar psicológico en el trabajo es: “Un modelo integrador de la literatura existente de los factores y variables que pueden estar influyendo en el bienestar psicológico de una persona trabajadora tanto fuera como dentro del ambiente de trabajo” (p. 18).

Disposiciones afectivas.

Hay dos tendencias afectivas primordiales conocidas como rasgos de personalidad afectivo negativo (AN) y afectivo positivo (PA). Estos dos rasgos tienen un efecto generalizado en las respuestas positivas (emocionales) a lo que sucede en el rasgo y el entorno. Estas dos tendencias se pueden conceptualizar de la siguiente manera: Las emociones negativas abarcan una amplia gama de estados emocionales de asco, de modo que los sujetos que poseen altos grados de emociones negativas poseen más probabilidades de sentir altos niveles de angustia e insatisfacción en diversas situaciones, así mismo, tienden a concentrarse en los aspectos negativos sobre su persona y el entorno en general.

Los sujetos que presentan un bajo AN poseen más probabilidades de sentir mayor seguridad y satisfacción en su entorno. Por otro lado, las influencias positivas incluyen personas enérgicas, emocionadas y entusiastas. Las personas con AP alto

tienen más probabilidades que las personas con AP bajo de llevar una vida activa y ver su entorno de forma positiva.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

- Bienestar psicológico: Se configura en la realización del potencial que tienen las personas y está conformado por los siguientes elementos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento de la personalidad, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía (Ryff y Keyes, 1995).
- Dificultad en la regulación emocional: “Carencia de habilidad para modular o regular las emociones, inhibiendo conductas problemas o inapropiadas” (García, 2014, p. 11).
- Emociones: Es una respuesta subjetiva relacionado al estado de ánimo, la cual es momentánea e influye en el comportamiento de la persona y sus pensamientos sobre la realidad (Company, 2016).
- Emociones placenteras: “Son emociones robustas, que conmueven efectivamente al bienestar del ser humano que la experimenta, favoreciendo la manera de pensar, razonar y actuar” (Barceleta y Rivas, 2016, p. 7).
- Regulación emocional: Son procesos cognitivos que monitorizan, modifican y evalúan la experiencia emocional, en donde la persona es consciente sobre su estado de ánimo, sus pensamientos y respuesta conductual (Barceleta y Rivas, 2016).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

El estudio fue de tipo correlacional, ya que tuvo como objetivo principal determinar la relación entre dos variables numéricas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.2. Diseño

La investigación se presentó bajo un diseño no experimental de tipo transversal. Este tipo de diseño se caracteriza principalmente porque el investigador se limita a solo recoger información sobre las variables de estudio, sin alterarlas o modificarlas durante el proceso de medición, la cual es realizada en un solo momento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

En la tabla 1 se aprecia que la población de estudio estuvo comprendida por los docentes pertenecientes a cuatro centros educativos nacionales y privados, los cuales estaban ubicados en el distrito de San Juan de Miraflores.

Tabla 1

Distribución de la población de estudio según institución educativa

Colegio	Cantidad
I.E.P. Rosa de Santa María	48
I.E.E. Emblemática Javier Heraud	120
I.E.E. Emblemática San Juan	150
I.E. Julio César Escobar	46
Total de docentes en las cuatro I.E.E.	364

3.2.2. Muestra

La muestra fue de 187 docentes pertenecientes a las cuatro instituciones educativas la cuales fueron calculadas con un nivel de confianza del 95% y un margen

de error del 5%. Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión.

- Docentes en conjunto que realizaron teletrabajo.
- Docentes de ambos sexos.
- Docentes en el año escolar 2020 y que asistieron de forma regular a los cuatro centros escolares.

Criterios de exclusión.

- Que no asistieron regularmente a clases virtuales.
- Que se retiraron en el periodo de las clases virtuales.
- Docentes que tuvieron problemas de salud relacionadas al COVID-19.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

- Hg: Existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.
- H0: No existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

3.3.2. Hipótesis específicas

- H1: Existe relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.
- H0: No existe relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

3.4. Variables – Operacionalización

Tabla 2

Matriz de operacionalización de regulación emocional

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Regulación Emocional	“Procesos a través de los cuales las emociones son reguladas en sí mismas, a través de la utilización de diversas estrategias cognitivas, que despliegan para modificar el curso, la intensidad, la calidad, la duración y la expresión de sus experiencias emocionales” (Gross, 1998, p. 12).	Se medirá a partir de la utilización del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva.	1. Autoculparse 2. Aceptación 3. Rumiación 4. Centrarse en lo positivo 5. Focalización en planes 6. Reevaluación positiva. 7. Poner en perspectiva 8. Catastrofización 9. Culpar a otros	1, 2, 3 y 4 5, 6, 7 y 8 9, 10, 11 y 12 13, 14, 15 y 16 17, 18, 19 y 20 21, 22, 23 y 24 25, 26, 27 y 28 29, 30, 31 y 32 33, 34, 35 y 36	Ordinal

Tabla 3

Matriz de operacionalización del bienestar psicológico

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Bienestar Psicológico	Para Ryff y Keyes (1995) el BP es una variable que está compuesta por seis componentes: auto aceptación, relación o vínculo positivo con las demás personas, signos de autonomía, dominio del entorno y propósito de vida.	Se medirá a partir de la utilización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	1. Autonomía 2. Relación positiva 3. Manejo del ambiente 4. Crecimiento Personal 5. Sentido de vida 6. Autoaceptación	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 15, 16, 17, 18 y 19 20, 21, 22, 23, 24, 25 y 26 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34 35, 36, 37, 38 y 39	Ordinal

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Se utilizó la técnica de la encuesta, la cual se caracteriza por presentar un conjunto de reactivos relacionados al tema y previamente establecidas en donde el participante tiene que responder.

3.5.3. Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ)

Ficha técnica.

Nombre	: Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva.
Nombre original	: Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ).
Autor	: Nadia Garnefski, Vivian Kraaij y Philip Spinhoven.
Año	: 2002.
Objetivo	: Medir la regulación emocional cognitiva.
Adaptado por	: Sergio Domínguez y Leonardo Adrián (Perú).
Año	: 2016.
Tiempo	: 20 minutos.
Aplicación	: Personal y grupal.
Edad	: 18 a 62 años.
Ítems	: 36.

Propiedades psicométricas de la versión original.

Garnefsky et al. (2002) revisaron las propiedades psicométricas del CERQ en adolescentes y adultos holandeses, en relación a la validez de estructura interna, se comprobó la presencia de 9 factores por medio del análisis factorial exploratorio, hallándose valores de ajuste adecuados ($X^2_{(546)} = 591.58$; $p = .08$; CFI = .92). También se revisó la validez convergente, en donde se halló correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre las dimensiones con las variables ansiedad y depresión.

Propiedades psicométricas en población peruana.

Domínguez y Medrano (2016) analizaron la validez y confiabilidad del CERQ en 345 universitarios de Lima. En cuanto a los resultados, se revisó la validez de estructura interna por medio del AFC, en donde se evaluó el ajuste del modelo de nueve factores oblicuos, el cual presentó valores adecuados ($X^2_{(558)} = 1007.4$; $p < .001$; CFI = .94; RMSEA = .048), coincidiendo con la estructura teórica del instrumento original. En cuanto a la fiabilidad se hallaron valores omegas de .60 a .72 en la mayoría de las dimensiones, salvo las dimensiones auto-culparse y aceptación que presentaron valores de .56 y .52, lo cual indica que el instrumento presenta una adecuada confiabilidad por consistencia interna. Los investigadores concluyeron que el CERQ presenta evidencias de validez y confiabilidad en población limeña.

3.5.4. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Ficha técnica.

Nombre	: Escala de Bienestar Psicológico.
Autor	: Carol Ryff.
Año	: 1995.
España	: Díaz y colaboradores.
Año	: 2006.
Perú	: Pérez Basilio y Madelinne Ana.
Tiempo	: 20 minutos aproximadamente.
Administración	: Individual y colectiva.
Edad	: Adolescentes y adultos.
Ítems	: 39.

Aspectos psicométricos en población española.

En España, Díaz et al. (2006) revisaron la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en 467 adultos entre las edades de 18 a 72 años, de los cuales 258 eran hombres y 209 eran mujeres. Se revisó la validez de estructura interna en donde Díaz et al. (2006) afirman que: “El modelo teórico propuesto de seis factores y un factor de segundo orden denominado bienestar psicológico, es el que mejor ajusta con los datos” (p. 575.) en donde se halló los siguientes valores para el modelo de 6 dimensiones; $\chi^2 = 2306.75$, $df = 696$, $AIC = 2552.75$, $CFI = .76$, $NNFI = .75$, $SRMR = .07$, $RMSEA = .07$, lo cual corrobora el modelo teórico original del instrumento. Se encontró valores alfa de Cronbach mayores a 0.7 en todas las dimensiones de bienestar psicológico.

Aspectos psicométricos en población peruana.

En Lima, Pérez (2017) analizó la validez y confiabilidad de la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en 390 trabajadores entre las edades de 20 a 58 años. Se calculó el AFC en donde se encontró que el modelo de seis factores es el que mejor se ajusta con los datos ($\chi^2 = 3081.947$, $df = 345$, $CFI = .669$, $NNFI = .626$, $RMSEA = .109$), lo cual corrobora el modelo teórico original del instrumento. Se encontró valores alfa de Cronbach mayores a .8 en todas las dimensiones de bienestar psicológico.

3.6. Procesamiento de los datos

Se empleó una ficha para acopiar la información sobre las variables y habiendo coordinado previamente con cada una de las personas que fueron encuestadas; también se contó con la autorización de las instituciones educativas que formaron parte del muestreo y poder proceder a encuestar a los docentes.

Se tomó en cuenta el criterio de exclusión para la obtención de información confiable y de esta forma se pueda realizar el estudio sin complicación alguna. Una

vez acopiada la información, se procedió a la tabulación de los datos; también se elaboraron tablas para así poder formular las conclusiones respectivas.

En cuanto al proceso de análisis estadístico se decidió utilizar el programa SPSS V25 español, con el objetivo de calcular los estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, valor mínimo y valor máximo) e inferenciales como la prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov) y la prueba de correlación de Spearman, cabe señalar que la muestra de estudio estuvo compuesta por 187 participantes.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1. Resultados descriptivos para la variable regulación psicológica

Tabla 4

Medidas descriptivas de regulación emocional y sus componentes en la muestra total

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Autoculparse.	1	5	3.46	1.07
Aceptación	3	5	3.80	0.63
Rumiación	1	5	3.69	0.89
Centrarse en lo positivo.	3	5	4.12	0.69
Focalización en planes.	3	5	4.42	0.55
Reevaluación positiva.	3	5	4.30	0.52
Poner en perspectiva.	3	5	4.10	0.75
Catastrofización.	3	5	3.09	0.92
Culpar a otros.	3	5	4.80	0.72

En la tabla 4 se describen los datos de tendencia central del constructo regulación emocional y sus dimensiones. El promedio más elevado lo obtuvo la dimensión culpar a otros ($M = 4.80$; $DE = .72$), y la media más baja se situó en la dimensión catastrofización ($M = 3.09$; $DE = .92$).

Tabla 5

Distribución de los grados de la dimensión autoculparse

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	11	5.9
Bajo	12	6.4
Medio	83	44.4
Alto	41	21.9
Muy Alto	40	21.4
Total	187	100

En la tabla 5 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión autoculparse en los participantes evaluados. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 44.4% (83) obtuvieron un grado medio, el 6.4%

(12) alcanzaron un grado bajo, el 21.9% (41) un grado alto y el 21.4% (40) un grado muy alto.

Tabla 6

Distribución de los grados de la dimensión aceptación

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	59	31.6
Alto	105	56.1
Muy Alto	23	12.3
Total	187	100

En la tabla 6 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión aceptación procedente de la muestra total. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 31.6% (59) obtuvieron un grado medio, el 56.1% (105) un grado alto y el 12.3% (23) un grado muy alto.

Tabla 7

Distribución de los grados de la dimensión rumiación

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	3.2
Medio	75	40.1
Alto	70	37.4
Muy Alto	36	19.3
Total	187	100

En la tabla 7 se muestran los resultados de los grados de la dimensión rumiación procedente de la muestra total. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 40.1% (75) obtuvieron un grado medio, el 3.2% (6) alcanzaron un grado bajo, el 37.4% (70) un grado alto y el 19.3% (36) un grado muy alto.

Tabla 8*Distribución de los grados de la dimensión centrarse en lo positivo*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	35	18.7
Alto	94	50.3
Muy Alto	58	31
Total	187	100

En la tabla 8 se presenta la prevalencia de los grados de la dimensión centrarse en lo positivo procedente de la muestra total. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 18.7% (35) obtuvieron un grado medio, el 50.3% (94) un grado alto y el 31% (58) un grado muy alto.

Tabla 9*Distribución de los grados de la dimensión focalización en planes*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	6	3.2
Alto	95	50.8
Muy Alto	86	46
Total	187	100

En la tabla 9 se presentan la prevalencia de los grados de la dimensión focalización en planes en la muestra de estudio. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 3.2% (6) obtuvieron un grado medio, el 50.8% (95) un grado alto y el 46% (86) un nivel muy alto.

Tabla 10*Distribución de los grados de la dimensión reevaluación positiva*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	6	3.2
Alto	118	63.1
Muy Alto	63	33.7
Total	187	100

En la tabla 10 se presenta la prevalencia de los grados de la dimensión reevaluación positiva procedente de la muestra total. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 3.2% (6) obtuvieron un grado medio, el 63.1% (118) un grado alto y el 33.7% (63) un grado muy alto.

Tabla 11

Distribución de los grados de la dimensión poner en perspectiva

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	45	24.1
Alto	78	41.7
Muy Alto	64	34.2
Total	187	100

En la tabla 11 se presenta la prevalencia de los grados de la dimensión poner en perspectiva en la muestra evaluada. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 24.1% (45) obtuvieron un grado medio, el 41.7% (78) un grado alto y el 34.2% (64) un grado muy alto.

Tabla 12

Distribución de los grados de la dimensión catastrofización

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	3.2
Bajo	41	21.9
Medio	82	43.9
Alto	46	24.6
Muy Alto	12	6.4
Total	187	100

En la tabla 12 se presenta la prevalencia de los grados de la dimensión catastrofización. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 21.9% (41) obtuvieron un nivel bajo, el 43.9% (82) obtuvieron un nivel medio, el 24.6% (46) un nivel alto y el 6.4% (12) un nivel muy alto.

Tabla 13*Distribución de los grados de la dimensión culpar a otros*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	3.2
Medio	52	27.8
Alto	101	54
Muy Alto	28	15
Total	187	100

En la tabla 13 se presenta la prevalencia de los grados de la dimensión culpar a otros en los participantes encuestados. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 3.2% (6) obtuvieron un grado bajo, el 27.8% (52) un grado medio, el 54% (101) un grado alto y el 15% (28) un grado muy alto.

Tabla 14*Distribución de la variable regulación emocional*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	12	6.4
Bajo	11	5.9
Medio	83	44.4
Alto	41	21.9
Muy Alto	40	21.4
Total	187	100

En la tabla 14 se presenta los grados de la variable regulación emocional. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 6.4% (12) obtuvieron un grado muy bajo, el 5.9% (12) un grado bajo, el 44.4% (83) un grado medio, el 21.9% (41) un grado alto y el 21.4% (40) un grado muy alto.

4.1.2. Resultados descriptivos para la variable bienestar psicológico

Tabla 15*Medidas descriptivas del bienestar psicológico y sus componentes en la muestra total*

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Autonomía	1	6	5.30	0.57
Relación positiva	3	6	5.36	0.60
Manejo del ambiente	1	6	4.49	0.56
Crecimiento personal	4	6	5.14	0.55
Sentido de vida	4	6	4.09	0.67
Autoaceptación	4	6	5.36	0.60

En la tabla 15 se evidencia los valores calculados de las medidas de tendencia central de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones. El promedio más elevado lo tuvo la dimensión relación positiva ($M = 5.36$; $DE = 0.60$), y la media más baja la tuvo la dimensión sentido de vida ($M = 4.09$; $DE = 0.67$).

Tabla 16*Distribución de los grados de la dimensión autonomía*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	12	6.4
Alto	106	56.7
Muy Alto	69	36.9
Total	187	100

En la tabla 16 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión autonomía. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 6.4% (12) obtuvieron un grado medio, el 56.7% (106) un grado alto y el 36.9% (69) un grado muy alto.

Tabla 17*Distribución de los grados de la dimensión relación positiva*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	6	3.2
Alto	131	70.1
Muy Alto	50	26.7
Total	187	100

En la tabla 17 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión relación positiva. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 3.2% (6) obtuvieron un grado medio, el 70.1% (131) un grado alto y el 26.7% (50) un grado muy alto.

Tabla 18

Distribución de los grados de la dimensión manejo del ambiente

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	6	3.2
Alto	82	43.9
Muy Alto	99	52.9
Total	187	100

En la tabla 18 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión manejo del ambiente. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 3.2% (6) obtuvieron un grado medio, el 43.9% (82) un grado alto y el 52.9% (99) un grado muy alto.

Tabla 19

Distribución de los grados de la dimensión crecimiento personal

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	17	9.1
Alto	125	66.8
Muy Alto	45	24.1
Total	187	100

En la tabla 19 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión crecimiento personal. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 9.1% (17) obtuvieron un grado medio, el 66.8% (125) un grado alto y el 24.1% (45) un grado muy alto.

Tabla 20*Distribución de los grados de la dimensión sentido de vida*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	34	18.2
Alto	101	54
Muy Alto	52	27.8
Total	187	100

En la tabla 20 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión sentido de vida, del total de docentes que participaron, el 18.2% (34) obtuvieron un grado medio, el 54% (101) un grado alto y el 27.8% (52) un grado muy alto.

Tabla 21*Distribución de los grados de la dimensión autoaceptación*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	12	6.4
Alto	95	50.8
Muy Alto	80	42.8
Total	187	100

En la tabla 21 se evidencia la prevalencia de los grados de la dimensión autoaceptación. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta, el 6.4% (12) obtuvieron un grado medio, el 50.8% (95) un grado alto y el 42.8% (80) un grado muy alto.

Tabla 22*Distribución de la variable bienestar psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	30	16.1
Alto	105	56.1
Muy Alto	52	27.8
Total	187	100

En la tabla 22 se evidencia la prevalencia de los grados de la variable bienestar psicológico. Se describe que, del total de docentes que participaron en la encuesta,

el 16.1% (30) se sitúan en un grado medio, el 56.1% (105) en un grado alto y el 27.8% (52) en un grado muy alto.

4.1.3. Resultados inferenciales

Tabla 23

Prueba de normalidad de la variable regulación emocional

	V1	D1	D3	D2	D4	D5	D6	D7	D8	D9
K-S	0.36	0.23	0.22	0.30	0.26	0.32	0.38	0.22	0.22	0.29
<i>p</i>	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Nota: V1=regulación emocional; D1=autoculparse; D2=aceptación; D3=rumiación; D4=centrarse en lo positivo; D5= focalización en planes; D6=reevaluación positiva; D7=poner en perspectiva; D8=catastrofista; D9=culpar a otros.

Para comprobar la hipótesis planteada, en un primer momento se desarrolló un diagnóstico de aproximación de puntajes hacia la distribución normal, mediante la prueba Kolmogorov – Smirnov (K-S). En la tabla 23 se aprecia que los datos de la variable regulación emocional tienen distribución no normal ($p < .05$).

Tabla 24

Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	V2
K-S	0.299	0.415	0.330	0.344	0.279	0.365	0.414
<i>p</i>	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Nota: D1=autoaceptación; D2=relación positiva; D3=autonomía; D4=manejo del ambiente; D5=sentido de vida; D6=crecimiento personal; V2=bienestar psicológico.

De igual manera, en la tabla 24 se aprecia que los datos de la variable bienestar psicológico tienen distribución no normal ($p < .05$).

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Hipótesis general

- H_g : Existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

- H_0 : No existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

Tabla 25

Correlación entre regulación emocional y bienestar psicológico

n=187	Bienestar psicológico	
	Correlación de Spearman	Significancia estadística
Regulación emocional	.536	.001

En la tabla 25 se observa que la variable regulación emocional presenta una relación positiva, de nivel moderado y estadísticamente significativa ($Rho=.536$; $p<.01$) con la variable bienestar psicológico; es decir, a mayor puntuación en regulación emocional, mayor bienestar psicológico presentan los docentes procedentes de centros educativos de SJM, durante la pandemia por COVID-19. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación general (H_g).

4.2.2. Hipótesis específicas

- H_1 : Existe relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.
- H_0 : No existe relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de SJM, en pandemia por la COVID-19.

Tabla 26

Correlación entre regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico

		D1	D2	D3	D4	D5	D6
Regulación	<i>Rho</i>	0.72	0.161	0.462	0.66	0.29	0.161
Emocional	<i>p</i>	0.00	0.02	0.000	.001	0.00	0.02

Nota: D1=Autonomía; D2=Relación positiva; D3=Manejo del ambiente; D4=Crecimiento Personal; D5= Sentido de vida; D6=Autoaceptación.

En la tabla 26, se presentan las correlaciones entre la variable regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico, mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Se halló que la regulación emocional se correlaciona de manera directa y significativa con el componente autonomía ($\rho=0.72$; $p<0.05$), relación positiva ($\rho=0.161$; $p<0.05$), manejo del ambiente ($\rho=0.462$; $p<0.05$), crecimiento personal ($\rho=0.66$; $p<0.05$), sentido de vida ($\rho=0.29$; $p<0.05$) y autoaceptación ($\rho=0.161$; $p<0.05$). Por lo tanto, se acepta la primera hipótesis de investigación específica (H_1), rechazando la hipótesis específica nula (H_0).

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

En relación al objetivo general, se halló que la variable regulación emocional presenta una relación positiva, de nivel moderado y estadísticamente significativa ($Rho=0.536$; $p<0.01$) con la variable bienestar psicológico; es decir, a mayor puntuación en regulación emocional, mayor bienestar psicológico presentan los docentes procedentes de centros educativos de SJM, durante la pandemia por COVID-19, aceptándose la hipótesis de investigación general.

Un resultado similar fue reportado por Advíncula (2018) pero en una población de estudiantes universitarios de Lima. El autor halló que la variable bienestar psicológico correlaciona de forma directa y estadísticamente significativa con la regulación emocional de tipo reevaluación cognitiva ($r=.26$; $p<.01$) y de forma indirecta con la regulación emocional de tipo supresión ($r=-.23$; $p<.01$), concluyendo que, a mayor reevaluación cognitiva y menor supresión emocional, mayor percepción de bienestar psicológico en los universitarios evaluados. Mientras que otro estudio realizado por Corel et al. (2019) en universitarios argentinos concluyeron que las estrategias cognitivas de regulación emocional se asocian de manera positiva con el bienestar psicológico. Otro estudio que podría apoyar con mayor evidencia es el realizado por Millán et al. (2014) quienes investigaron la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en 199 profesores universitarios de distintas ciudades de Venezuela, encontrando una correlación estadísticamente significativa ($r=0.242$, $p=.000$) entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, concluyendo que, a mayor nivel de inteligencia emocional, mayor bienestar psicólogo.

Al respecto Millán et al. (2014) mencionan que la gestión emocional además de favorecer el bienestar, asimismo son un factor de positivo ante los estímulos estresores del ambiente que disminuyen el bienestar psicológico. Al respecto,

Alvarado y Torres (2021) afirma que: “Si la persona tiene una adecuada regulación emocional, esta conllevará a un estado de bienestar psicológico, reflejándose por medio de ideas positivas, metas a corto, mediano y largo plazo, pensamientos concretos y direccionados a mejorar su vida actual” (p. 37). Advíncula (2018) menciona que la regulación emocional facilitaría la sensación de felicidad, como también mayor sentido de vida y congruencia entre las emociones, los pensamientos y acciones que realizan las personas. De igual forma Advíncula (2018) afirma que: “La regulación emocional brinda la posibilidad de sentir emociones positivas. Al experimentar con más frecuencia estas emociones, las personas podrían contar con mayor motivación e interés para llevar a cabo actividades que favorezcan el desarrollo de sus potencialidades y bienestar” (p. 22). Por lo tanto, se puede apreciar que la regulación emocional cumpliría un rol relevante en la percepción de bienestar psicológico en las personas.

Para el primer objetivo específico, se halló que el 6.4% (12) de los docentes obtuvieron un grado muy bajo en su capacidad de regulación emocional, el 5.9% (12) un grado bajo, el 44.4% (83) un grado medio, el 21.9% (41) un grado alto y el 21.4% (40) un grado muy alto. Se puede observar que la mayoría de los profesores pertenecientes a los cuatro centros educativos de SJM, durante la pandemia, tienen una adecuada capacidad de regulación emocional, es decir, son capaces de poner en práctica estrategias cognitivas que permiten regular sus estados emocionales cuando se les presente situaciones de tensión o estrés.

En cuanto al segundo objetivo específico, se halló que el 16.1% (30) de los docentes presentan un nivel medio de bienestar psicológico, el 56.1% (105) un nivel alto y el 27.8% (52) un nivel muy alto. Se puede observar que la mayoría de los profesores pertenecientes a los cuatro centros educativos de SJM, durante la

pandemia tienen niveles altos y muy altos de bienestar psicológico, es decir, perciben que su funcionamiento humano es óptimo generándoles mayor satisfacción y emociones positivas, viéndose reflejado de forma específica en mayor autonomía, relaciones positivas, buen control del ambiente, desarrollo personal, sentido de vida y autoaceptación.

Finalmente, en relación al tercer objetivo específico, se halló que la regulación emocional se correlaciona de manera directa y significativa con el componente autonomía ($\rho=0.72$; $p<0.05$), relación positiva ($\rho=0.161$; $p<0.05$), manejo del ambiente ($\rho=0.462$; $p<0.05$), crecimiento personal ($\rho=0.66$; $p<0.05$), sentido de vida ($\rho=0.29$; $p<0.05$) y autoaceptación ($\rho=0.161$; $p<0.05$). Es decir, a mayor regulación emocional en los docentes, se evidencia mayor percepción de autónoma, relaciones satisfactorias con los demás, buen manejo del entorno o ambiente, mayor crecimiento personal, claridad sobre el sentido de la vida y mayor autoaceptación, aceptándose la primera hipótesis de investigación específica (H_1).

Por último, se puede apreciar que la regulación emocional es de gran importancia para los docentes, ya que les permitirá tener un mayor manejo y adaptación ante las diversas situaciones de estrés que experimentan en su centro de trabajo, como también en el hogar. Ya que los profesores estarían esforzándose de forma frecuente en evaluar y gestionar sus estados emocionales, lo cual disminuye la posibilidad de que los profesores sientan niveles elevados de estrés laboral, que podrían afectar su salud. Es por ello que la regulación emocional podría dotar de mayor flexibilidad a los maestros para que puedan responder activamente ante las demandas del entorno.

5.2. Conclusiones

- Para el objetivo general, se encontró una relación directa y estadísticamente significativa entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los docentes pertenecientes a instituciones educativas de SJM durante la pandemia por el COVID-19. Así mismo, se puede decir que, a mayor capacidad de regulación emocional, mayor será el bienestar psicológico percibido.
- Se halló que el 6.4% (12) de los docentes pertenecientes a instituciones educativas de SJM durante la pandemia por el COVID-19 obtuvieron un grado muy bajo en su capacidad de regulación emocional, el 5.9% (12) un grado bajo, el 44.4% (83) un grado medio, el 21.9% (41) un grado alto y el 21.4% (40) un grado muy alto.
- Se encontró que el 16.1% (30) de los docentes pertenecientes a instituciones educativas de SJM durante la pandemia por el COVID-19 presentan un nivel medio de bienestar psicológico, el 56.1% (105) un nivel alto y el 27.8% (52) un nivel muy alto.
- Se encontró una relación directa y estadísticamente significativa entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico. Es decir, a mayor capacidad de regulación emocional, mayor autonomía, relaciones positivas adecuadas, buen manejo del ambiente, crecimiento personal, claridad sobre el sentido de vida y autoaceptación.

5.3. Recomendaciones

- En cuanto a los resultados del objetivo general, se recomienda considerar de gran importancia la regulación emocional ya que podría ser un factor protector sobre el bienestar psicológico en los docentes participantes.

- En cuanto al primer objetivo específico, se observa que alrededor del 12.3% de los docentes participantes presentan niveles bajos y muy bajos de regulación emocional. Por ello, se recomienda a las autoridades de los centros educativos implementar talleres o programas de entrenamiento sobre estrategias de regulación emocional, con el objetivo de que los docentes cuenten con mayores herramientas para poder afrontar las diversas situaciones de tensión o estrés que están expuestos durante el cumplimiento de sus funciones.
- En cuanto al segundo objetivo específico, se recomienda la ejecución de actividades para seguir manteniendo el buen nivel de bienestar psicológico que vienen presentando los profesores evaluados. Ello podría lograrse con la participación de instituciones de apoyo como lo son los centros de salud mental cercano a la zona, quienes brindan actividades de promoción de la salud psicológica.
- En relación al tercer objetivo específico, se comprobó la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico. Por ello se brinda la misma recomendación que se dio para el objetivo general.
- A nivel metodológico, se sugiere replicar la investigación en docentes procedentes de otros distritos de Lima Metropolitana, en donde se tome en cuenta instituciones nacionales y privadas. De igual manera, sería de gran importancia tratar de evaluar a una mayor cantidad de muestra, la cual pueda ser escogida por medio de un muestreo probabilístico, con la intención de poder generalizar los datos hallados a nivel de Lima Metropolitana.

REFERENCIAS

- Adame, M., De La Iglesia, B., Gotzens, C., Rodríguez, R. y Sureda, I. (2011). Análisis de las estrategias socioemocionales utilizadas por los y las docentes en el aula: estudio de casos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 77-86.
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Aguayo-Muela, Á. y Aguilar-Luzón, M. (2017). Principales resultados de investigación sobre Inteligencia Emocional en Docentes Españoles. *ReiDoCrea*, 6, 170-193.
- Alarcón, R. (2018). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 1(40), 99-106.
- Alvarado, M. y Torres, M. (2021). *Regulación emocional y bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja de Lima Norte, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/72846>
- Barceleta, B. y Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2), 119-137.
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad Privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1624>

- Casullo, M. (2019). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 7(2), 129-140.
- Cejudo, J., López-Delgado, M., Rubio, M. y Latorre, J. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 45-62.
- Company, R. (2016). *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa*. Universitat Ramon Llull.
- Corel, C., Andrés, M., Canet-Juric, L. & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Danmert, J. & Gross, J. (1999). *Emotion and emotion regulation*. Paidós.
- De La Fuente, M. (2020). *Regulación y expresividad emocional en docentes de centros de educación inicial privados de Lima*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Domínguez, S. y Medrano, L. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 53-67.
- Fawzy, R. & Ekman, P. (2017). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Psychologists Press Consulting.

- García, E. (2014). *La regulación emocional infantil y su relación con el funcionamiento social y con la función ejecutiva. Un estudio con niños con diferentes características en su desarrollo* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid. <http://hdl.handle.net/10486/664037>
- García-Álvarez, D. (2021). Psychological Well-Being in Teachers During and Post-Covid-19: Positive Psychology Interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769363>
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefsky, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. DATEC.
- Geerken, T. (2015). *Relaciones del bienestar psicológico con la autorregulación emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Mar del Plata* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio de la Universidad Nacional de Mar del Plata. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/405>
- Grenier, V., Derakhshan, A. & Fathic, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *ScienceDirect*, 97(1), 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299.

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 10(1), 209-220.
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-125>.
- Martínez-Otero, V., García-Domingo, B. y Velado-Guillén, L. (2005). Evaluación de la Inteligencia Afectiva en una muestra de alumnos de carreras de Educación. *Psicopatología*, 25(2), 17-40.
- Maslow, A. (1958). *Understanding human motivation*. Howard Allen Publishers.
- Millán, A., García-Álvarez, D. y D'Aubeterre, M. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228.
- Miranda, R., Bazán, C. y Nureña, R. (2021). *Bienestar docente e impacto de la pandemia de COVID-19 en escuelas rurales multigrado*. Grade.
- Orama, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34-39.
- Palomero, P. (2009). Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: una aproximación desde la psicología humanista. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12(2), 145-153.

- Pena, M., Rey, L. y Extremera, N. (2012). Bienestar personal y laboral en el profesorado de Infantil y Primaria: Diferencias en función de su inteligencia emocional y del género. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 341-360.
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11339>
- Rogers, C. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1037/h0088567>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Journal of Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saroli, D. (2021). *Regulación emocional y optimismo disposicional en el profesorado de instituciones de educación inicial de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/656700>
- Shenji, L. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review. *Front Psychol*, 15(12), 12-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720340>
- Thompson, R. & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.

Yang-Wallentin, F., Jöreskog, K. & Luo, H. (2010). Confirmatory Factor Analysis of Ordinal Variables With Misspecified Models. *Structural Equation Modeling A Factor Analysis of Multidisciplinary Journal*, 17(3), 392-423.
<https://doi.org/10.1080/10705511.2010.489003>

Zacarés, J. y Serra, E. (2018). *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Pirámide.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el nivel de regulación emocional en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19. 2. Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19. 3. Determinar la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19. 	<p>Hipótesis general: Existe relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19.</p> <p>Hipótesis específica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Existe relación entre la regulación emocional y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores, en pandemia por la COVID-19. 	<p>Variable 1: Regulación emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoculparse • Aceptación • Rumiación • Centrarse en lo positivo • Focalización en planes • Reevaluación positiva. • Poner en perspectiva • Catastrofización • Culpar a otros <p>Variable 2: Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Relación positiva • Manejo del ambiente • Crecimiento personal • Sentido de vida • Autoaceptación 	<p>Tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correlacional <p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No experimental <p>Población:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 364 docentes de cuatro instituciones educativas de San Juna de Miraflores, Lima. <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 187 docentes de cuatro instituciones educativas de San Juna de Miraflores, Lima. <p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta

Anexo 2. Instrumentos de medición

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las Emociones CERQ

ITEMS	Casi Nunca	Nunca	A veces	Siempre	(Casi siempre)
Autoculparse					
1. Siento que soy el único que tengo la culpa					
2. Siento que soy el único responsable de lo que ha pasado					
3. Pienso sobre los errores que he cometido en esa situación					
4. Pienso que básicamente la causa de lo ocurrido debe correspondiente a mí					
Aceptación					
5. Pienso que tengo que aceptar que esto ha ocurrido					
6. Pienso que tengo que aceptar la situación					
7. Pienso que no puedo cambiar nada de esto					
8. Pienso que debo aprender a vivir con esto					
Rumiación					
9. A menudo reflexiono sobre cómo siento sobre lo que ha ocurrido					
10. Estoy preocupado por aquello que pienso y siento sobre lo que ha ocurrido					
11. Quiero comprender porque me siento de esta manera a raíz de lo que ha ocurrido					
12. Pienso demasiado sobre los sentimientos que me causó esa situación					
Centrarse en lo positivo					
13. Pienso en las cosas más bonitas que he experimentado					
14. Pienso en cosas agradables que no tienen nada que ver con esto					
15. Pienso en algo agradable en vez de en aquello que ha ocurrido					
16. Pienso en experiencias agradables					
Focalización en planes					
17. Pienso en aquello que puedo hacer mejor					
18. Pienso sobre cómo puedo afrontar por la situación					
19. Pienso en cómo puedo cambiar la situación					
20. Pienso un plan para tratar de hacerlo mejor					
Reevaluación positiva					
21. Pienso que yo puedo aprender algo de esta situación					

22. Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte como resultado de lo ocurrido					
23. Pienso que la situación también tiene un lado positivo					
24. Busco el lado positivo del problema					
Poner en perspectiva					
25. Pienso que podría haber sido mucho peor					
26. Pienso que Otras personas están pasando peores experiencias					
27. Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas					
28. Me digo que hay cosas peores en la vida					
Catastrofización					
29. A menudo pienso que lo que he experimentado es peor que los que otros han experimentado					
30. Continuamente pienso sobre cuán terrible es lo que he experimentado					
31. A menudo pienso que lo que he experimentado es lo peor que puede ocurrirle a una persona					
32. Continuamente pienso que la situación ha sido horrible					
Culpar a otros					
33. Siento que otros son los culpables de esto					
34. Siento que otros son responsables por lo que ha ocurrido					
35. Pienso sobre los errores que otros han cometido en este asunto					
36. Siento que básicamente la causa de esto corresponde a otros.					

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

1. TD = Totalmente en desacuerdo
2. D = Desacuerdo
3. MD = Medianamente en desacuerdo
4. MA = Medianamente de acuerdo
5. A = De acuerdo
6. FA = Fuertemente de acuerdo

	ITEMS	TD	D	MD	MA	A	FA
	D1. Autonomía						
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.						
	D2. Relación positiva						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
	D3. Manejo del Ambiente						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
	D4. Crecimiento Personal						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
	D5. Sentido de vida						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
	D6. Autoaceptación						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo 3. Resultados del porcentaje de similitud

Reporte de similitud

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonoma.edu.pe Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	3%
3	ti.autonomaeica.edu.pe Internet	2%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	tesis.pucp.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
7	researchgate.net	<1%