

# El rol de la Regulación Emocional en estudiantes universitarios: contrastes entre España y México

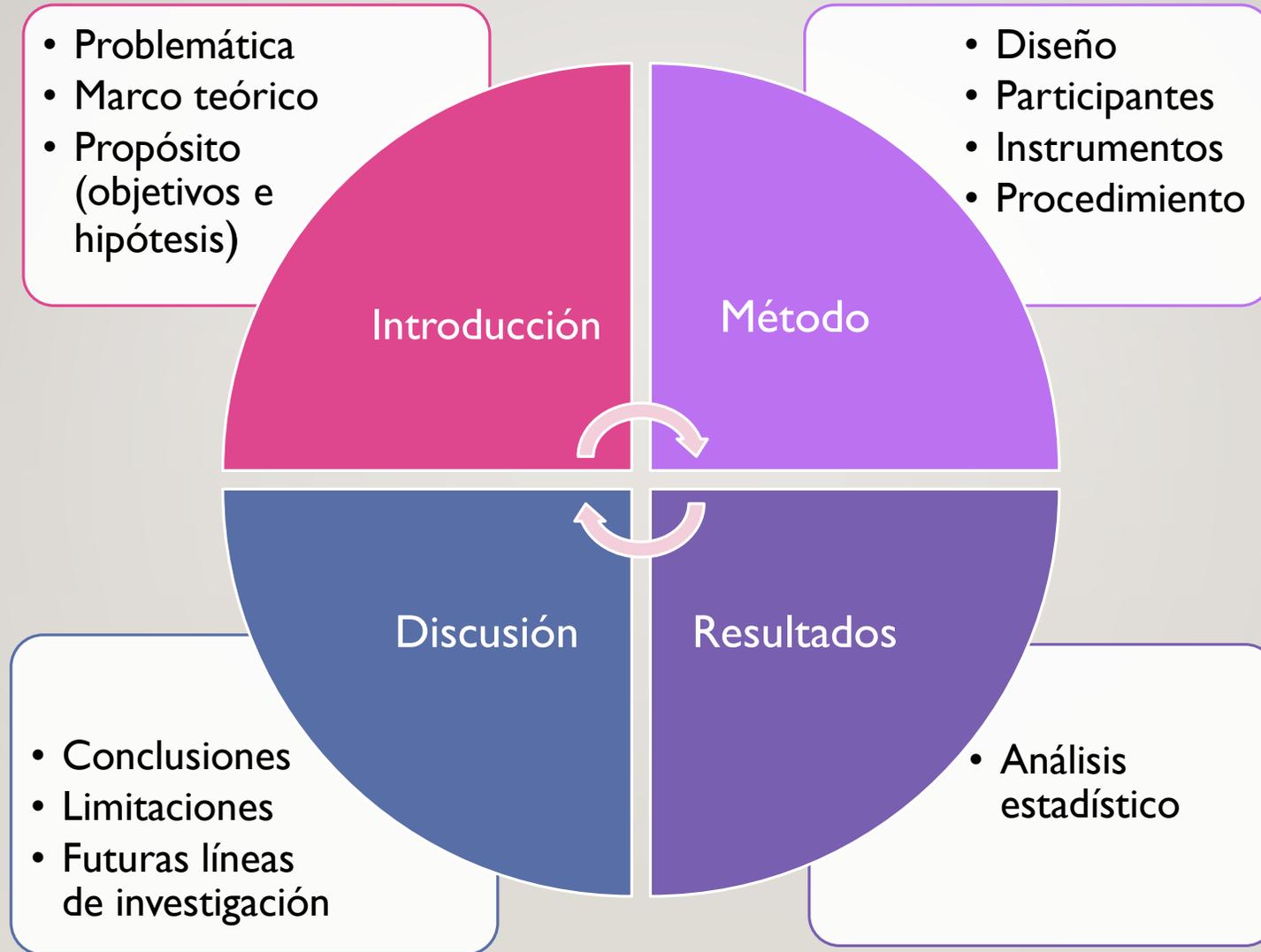
Presentado por:  
Mtra. Zugarly Lima Téllez

Correo: [zugarlt@gmail.com](mailto:zugarlt@gmail.com)

Abril 2020

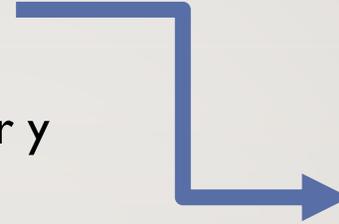


# ESQUEMA GENERAL



# INTRODUCCIÓN

- A lo largo de los últimos veinte años, tanto las neurociencias como las ciencias sociales han identificado el papel fundamental de las emociones positivas y negativas en el bienestar y felicidad de las personas.



Psicología en el ámbito educativo

Contexto y esferas de vida de la persona

Promover la salud mental-emocional de los jóvenes como área fundamental para su futuro personal, laboral, familiar y social.

## Educación emocional

Proceso educativo, continuo y permanente, para potenciar el desarrollo emocional como complemento del desarrollo cognitivo, ambos elementos son esenciales para el desarrollo de la personalidad integral (Bisquerra, 2015).



Competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- **Regulación emocional**
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

# MARCO TEÓRICO



Los alumnos emocionalmente inteligentes presentan mayor autoestima, ajuste, bienestar y satisfacción emocional e interpersonal, calidad de redes interaccionales, apoyo social y menor disposición para presentar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; así como grados menores de síntomas físicos, ansiedad y depresión (Páez y Castaño, 2015).

## Regulación Emocional

---

- ...procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de la monitorización, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente su intensidad y características temporales, para el logro de metas (Thompson, 1994).
- ...procesos por medio de los cuales los individuos influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen, y cómo experimentan y expresan esas emociones (Gross, 1995).
- Uno de los sentidos más importantes de la RE es modificar la forma en la que una situación es evaluada y juega como pieza clave en las teorías de la emoción y reducción del estrés. Siempre tiene lugar en el contexto del individuo en particular (Gross, 1999;Thompson, 1994).

# Estrategias de RE

## Reevaluación cognitiva

Estrategia cognitiva que modifica la trayectoria de la respuesta emocional, a través de la reformulación del significado de una situación

Permite anticipar la respuesta por medio del cambio de pensamiento ante una posible situación que alteraría el estado emocional

## Supresión expresiva

Dirigida a inhibir las conductas asociadas con la respuesta emocional (expresiones faciales, gestos y expresiones verbales)

Requiere de autocontrol y acciones autocorrectivas a lo largo de un evento

# BIENESTAR Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

- El **Bienestar psicológico**, atiende a una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una forma específica de haber vivido (Castro, 2009).

**Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff** (Ryff, 1989), considera las siguientes dimensiones:

- Autoaceptación
- Desarrollo personal
- Propósito en la vida
- Control del medio
- Relaciones positivas
- Autonomía

- **Bienestar subjetivo** consiste en una valoración sobre la satisfacción en la vida. La **Satisfacción con la vida** es un juicio acerca de cómo se considera la propia vida en su totalidad, puede hacer referencia a toda la vida o a un espacio temporal más específico (Vázquez y Hervás, 2009).

**Diener** (1984) iguala el concepto de satisfacción con la vida con el bienestar subjetivo o felicidad.

- Su modelo de abajo-arriba (*bottom-up*) postula que las personas están satisfechas porque experimentan muchas situaciones o momentos satisfactorios.



# Investigación en Bienestar e IE

---

- Efectos de la felicidad en áreas de la vida (Palomero, 2009).
- Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar (la cultura, recursos personales, auto-monitoreo y procesos de regulación emocional). (Sánchez y Méndez, 2011).
- Tipos de familia y satisfacción con la vida (Landeró, 2008).
- Satisfacción vital, expectativas de vida y recursos para alcanzar metas (Moyano y Ramos, 2007).

# OBJETIVO GENERAL



# Objetivos específicos



Evaluar el rol que la regulación emocional y la inteligencia emocional tienen en el bienestar psicológico y satisfacción con la vida de universitarios españoles (Valladolid) y mexicanos (Puebla).

- Identificar el nivel de regulación e inteligencia emocional en los universitarios.
- Identificar el grado de bienestar psicológico y de satisfacción con la vida en los universitarios.
- Explorar la relación entre la regulación emocional, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida.
- Examinar si se muestran diferencias significativas en función del sexo en la muestra, respecto a la relación entre regulación emocional y satisfacción con la vida, regulación emocional y bienestar psicológico.
- Analizar si se muestran diferencias significativas en la muestra en función de la nacionalidad respecto de la regulación emocional, inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

# HIPÓTESIS

- Se espera que los universitarios con mayor nivel de regulación emocional presenten un mayor nivel de inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.
- Se supone que existe una correlación positiva entre la regulación emocional con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida.
- Se esperan discrepancias en función del sexo entre las variables regulación emocional y satisfacción con la vida, regulación emocional y bienestar psicológico.
- Se suponen diferencias en función de la nacionalidad en los niveles de regulación emocional, inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

# MÉTODO

## Diseño

- Cuasi-experimental y correlacional: cuasi-experimental porque los participantes no fueron asignados al azar a cada una de las condiciones experimentales.

## Participantes

- Muestreo no probabilístico o por conveniencia y de tipo incidental
- 236 estudiantes universitarios

- España = 198



- 160



- 38



- 18 a 49 años

- México = 38



- 34



- 4



- 18 a 25 años

## Instrumentos

- **Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)**, de Gross y John (2003), la versión en español de Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez, y Garrosa (2006).
- **Escala TMMS-24** adaptación al español de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, (2004).
- **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, adaptada al español (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006).
- **Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)** de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). En español (Vázquez, Duque y Hervás, 2012).

# PROCEDIMIENTO



Autorización de docentes para acudir al aula según el grado (Educación Social, Trabajo Social, Educación Infantil, Enfermería)



Información y autorización de estudiantes (consentimiento informado)



Entrega de cuadernillo y respuesta a escalas (25 min)

Contacto con los profesores de las universidades participantes



Carta de acuerdo de colaboración entre ambas universidades (Biotecnología, Medicina Veterinaria, Ingeniería Biónica, Psicología, Psicopedagogía)



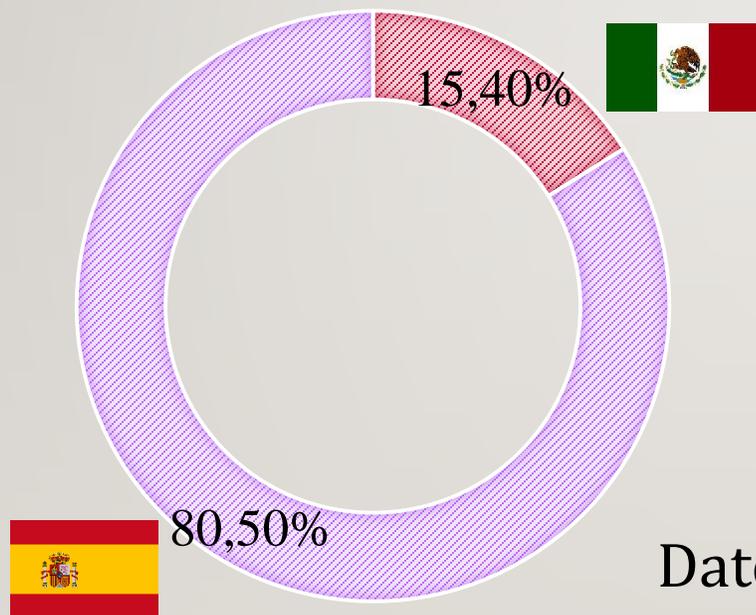
Difusión del cuadernillo, en su versión computerizada por medio de la aplicación de formulario



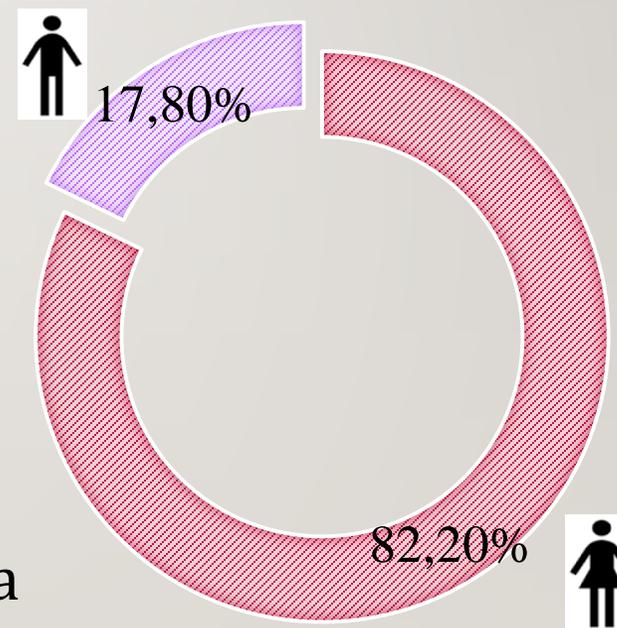
Acceso de los estudiantes por medio de un link, enviado vía correo electrónico y en plataforma educativa

# RESULTADOS

■ México ■ España



■ Mujeres ■ Hombres



Datos de la muestra global

# RESULTADOS

- ¿El nivel de RE e IE se correspondan con el Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida?



Prueba de normalidad y homogeneidad de varianzas: análisis no paramétricos

- ¿Diferencias en función de la nacionalidad en los niveles de RE, IE, Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida?



- Prueba de contraste de medias no paramétrica U-Mann-Whitney: significación estadística únicamente para la variable de Bienestar Psicológico.
- Se identifica que los distintos niveles de las variables se comportan de igual forma en lo que refiere a la muestra mexicana y española, excepto la dimensión del Bienestar Psicológico, Relaciones positivas.

# RESULTADOS

	Prueba U Mann- Withney		Estadísticos	
	U	Sig. Asintót.	Media	Desv.
Inteligencia emocional alta	69.000	.559	90.84	9.325
Inteligencia emocional baja	178.500	.430	77.5	7.88
Satisfacción con la vida	3102.000	.086	25.08	5.406
Bienestar psicológico	2779.000	.011	112.65	11.89
RE alta	.	.	27.67	2.475
RE baja	.	.	.	.

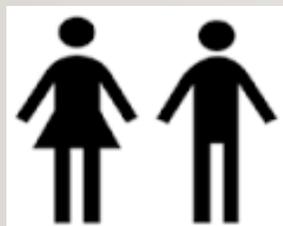
*Contraste de medias entre las dimensiones del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ, la Escala de IE TMMS-24, la Escala de Satisfacción con la Vida SWLS y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

				
	Media	Desv.	Media	Desv.
Satisfacción con la vida	26.47	5.140	24.82	5.428
Bienestar psic. global	114.00	19.230	112.39	9.952
IE global	78.61	13.052	77.77	14.252
RE global	35.4693	7.78202	35.2925	6.37940

*Medias globales de los países del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ, la Escala de IE TMMS-24, la Escala de Satisfacción con la Vida SWLS y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

# RESULTADOS

- ¿Existen discrepancias en función del sexo entre las variables RE y satisfacción con la vida, RE y bienestar psicológico?



Las dos puntuaciones consideradas altas en RE corresponden al género femenino

	Género	Media	Desv.	U-Mann-Whitney	Sig. Asint.
<b>Satisfacción con la vida</b>	Mujer	25.24	5.376	3636.000	.274
	Hombre	24.38	5.557		
<b>IE alta</b>	Mujer	90.53	9.985	114.000	.830
	Hombre	92.00	6.676		
<b>IE baja</b>	Mujer	77.04	7.074	258.000	.454
	Hombre	79.42	10.816		
<b>RE alta</b>	Mujer	27.67	2.475		
	Hombre				
<b>RE baja</b>	Mujer				
	Hombre				
<b>Bienestar psic. global</b>	Mujer	112.92	11.458	3659.500	.301
	Hombre	111.43	13.848		
<b>IE global</b>	Mujer	78.36	13.086	4842.500	.737
	Hombre	75.83	17.853		

# RESULTADOS

---

## MUESTRA ESPAÑOLA

- Estadístico de Mann-Whitney 
- Propósito en la vida  $p = .03$  (*Bienestar Psicológico*),
- Supresión  $p < .01$  (*Regulación Emocional*) y 
- Atención emocional  $p = .02$  (*Inteligencia Emocional*). 

## MUESTRA MEXICANA

- Estadístico de Mann-Whitney
- Dimensión de Reevaluación (*Regulación Emocional*) ( $p < .01$ ) 

# RESULTADOS

## MUESTRA GLOBAL

---

- Estadístico de Mann-Whitney
- Para la variable de género, son estadísticamente significativas las dimensiones de:
- Propósito en la vida ( $p = .03$ )  (*Bienestar Psicológico*),
- Supresión ( $p < .01$ )  y, (*Regulación Emocional*)
- Atención emocional ( $p = .01$ )  (*Inteligencia Emocional*).

No se cumple la hipótesis de diferencias en relación a la variable de sexo en la Regulación Emocional y la Satisfacción con la vida.

# RESULTADOS Y CONCLUSIONES

¿HAY CORRELACIÓN ENTRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA?

Satisfacción con la vida y Bienestar  
Satisfacción con la vida e IE  
Bienestar e IE

	Satisfacción con la vida	Bienestar psic. global	IE global	RE global
Satisfacción con la vida	1	.368**	.242**	.056
Bienestar psic. global	.368**	1	.433**	.076
IE global	.242**	.433**	1	.084
RE global	.056	.076	.084	1

*Estudio correlacional de Spearman: Satisfacción con la vida, RE global, Bienestar psicológico global, IE global para la muestra total*

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

# RESULTADOS Y CONCLUSIONES

---

¿HAY CORRELACIÓN ENTRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA?

## MUESTRA MEXICANA



- No se identifican correlaciones estadísticamente significativas.



## MUESTRA ESPAÑOLA

Correlacionan significativamente:

- la Satisfacción con la vida y el Bienestar psicológico ( $r = .396, p < .01$ ),
- la Satisfacción con la vida e Inteligencia Emocional ( $r = .258, p < .01$ ),
- el Bienestar psicológico e Inteligencia Emocional ( $r = .528, p < .01$ ).

# RESULTADOS Y CONCLUSIONES

## DE ACUERDO A LA TITULACIÓN

	Titulación	U-Mann-Whitney	Sig. Asint.
<b>Bienestar psicológico global</b>	Psicología Psicopedagogía	43.500	.535
	Psicología Educación social	209.000	.000
	Psicología Trabajo social	376.000	.002
	Psicología Educación infantil	268.000	.019
	Psicología Enfermería	653.500	.001
	Educación social Educación infantil	374.000	.030

*Estadísticos de contraste para el Bienestar Psicológico según la titulación*

- Escasa información acerca de titulaciones (Velázquez, 2008).
- Perfiles socioemocionales, sin diferencias en titulaciones (Pérez, Castejón, 2005).
- Personalidad y área de formación

# RESULTADOS Y CONCLUSIONES

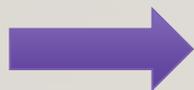
---



- Se espera que los universitarios con mayor nivel de regulación emocional presenten un mayor nivel de inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.



- Se supone que existe una correlación positiva entre la regulación emocional con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida.



- Se esperan discrepancias en función del sexo entre las variables regulación emocional y satisfacción con la vida, regulación emocional y bienestar psicológico.
- Se suponen diferencias en función de la nacionalidad en los niveles de regulación emocional, inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

# DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

❑ La importancia del **Bienestar**, (es la variable que resulta significativa de acuerdo a los resultados de esta investigación).

---

❑ Se identifican diferencias en cuanto a la nacionalidad   solo en la variable de Bienestar (apoyada por las puntuaciones de la Satisfacción con la vida y en las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal).

Construcción personal del bienestar  
(componentes emocionales y sociales)  
(Bisquerra, 2013)

Importancia del contexto social,  
comportamiento emocional y cultura  
emocional (Thompson, 1994)

Diferencias culturales en el  
bienestar (Diener, 2005; Veenhoven,  
1991)

Bienestar subjetivo: valores más altos  
en población universitaria mexicana  
que brasileña (Vera, Yáñez, Rubrits, 2011)

# DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES



- ❑ En cuanto al género se identifican resultados de interés en la muestra española (propósito en la vida, supresión, atención emocional), y en la mexicana solo en la Reevaluación Cognitiva (no con las otras variables).

## Diferencias

En dimensiones de la IE (Pérez, Castejón, 2005).

Bienestar subjetivo y psicosocial (Zubieta, 2012). Hombres (autonomía ante presión social)  
Mujeres (relaciones positivas)

Mujeres puntúan más alto en Crecimiento personal (García-Andaleta, 2013). Y Propósito en la Vida (Lindfors, 2001; Pérez, 20012).

- ❑ Se correlacionan positivamente la Satisfacción con la vida con el Bienestar y la Inteligencia emocional, así como el Bienestar con la Inteligencia Emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Cuadra, 2010; Páez y Castaño 2015; Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000; Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003 ).

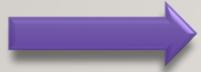
# LIMITACIONES

---

- ❑ Proceso de muestreo: la mayoría de los participantes son mujeres, lo que complejiza la generalización de los resultados.
- ❑ La muestra mexicana es pequeña y no la esperada para poder realizar de forma más concluyente los análisis estadísticos correspondientes.
- ❑ La medida de las variables se dio en un solo momento y no permite conocer si hay modificaciones a lo largo del tiempo.
- ❑ No se han podido llevar a cabo las comparaciones de los resultados de forma completa, en relación a la variable de RE en sus dos dimensiones de Reevaluación y Supresión.

# FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

---



Ampliar la participación de los sujetos mexicanos para posibilitar el seguimiento de esta misma línea en los temas de IE, Bienestar psicológico y Satisfacción con la vida.



Investigación similar que incluya: pretest, un tratamiento con la finalidad de incrementar los niveles de Regulación Emocional e Inteligencia Emocional, posteriormente un posttest y retest.



Diseño en el que además de los cuestionarios de tipo autoinforme, se recoja información por medio de técnicas cualitativas (como la entrevista o grupos focales) lo que permitiría el contraste de resultados y facilitaría que se profundice y enriquezca la investigación.

# Gracias por su atención



Agradecimiento especial a la Universidad de Valladolid, de la cual emana el presente trabajo como parte del Trabajo Fin de Máster. Y a la Dra. Valle Flores Lucas, quien en su momento fungió como asesora.



A la universidad mexicana que permitió el acceso a sus estudiantes: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla UPAEP.



A la universidad en la que colaboro actualmente como profesora: Universidad Anáhuac Puebla.