



Universidad Autónoma de Chiriquí
Vicerrectoría de Investigación y Posgrado
Facultad de Humanidades
Programa de Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de
Conducta.

Tesis:

Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes De IX grado del Colegio
Victoriano Lorenzo.

Elaborado por:

Julissa Vanessa Castillo Díaz
C.I.P. 4-729-90

Trabajo de graduación presentado como requisito
para optar al grado de Maestría en Psicología
Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje
y de la Conducta.

Asesor:

Dra. Maribel Hurtado Pinto

Ciudad de David, República de Panamá.

2025

"La regulación emocional no es el intento de silenciar el mundo, sino la libertad de elegir qué volumen le damos a cada uno de sus ecos en nuestro interior."

James Gross

DECLARACIÓN JURADA

Declaración jurada de la Universidad Autónoma de Chiriquí, Facultad de Humanidades.

Quien firma la presente declaración jurada es la estudiante *Julissa Vanessa Castillo Díaz* con cédula de identidad personal 4-729-90, inscrita en la Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastorno del Aprendizaje y de Conducta, ofrecida por la Facultad de Humanidades.

Declaro que el material presentado en esta tesis titulada “*Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo*” es completamente original y de mi propia autoría; afirmo que este trabajo no guarda similitud con otros trabajos realizados por otros estudiantes o con cualquier otra producción previa, con esto quiero eximir a la Universidad Autónoma de Chiriquí de cualquier responsabilidad relacionada con este aspecto.

Se firma esta declaración jurada el lunes, 02 del mes de marzo del año 2026.

Julissa Vanessa Castillo Díaz
Cédula: 4-729-90

HOJA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Programa de Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta. Este trabajo de investigación ha sido aprobado por el siguiente Tribunal Evaluador del programa de Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastorno del Aprendizaje y de Conducta.

Dra. Maribel Hurtado

Asesor

Dra. Magbis Palacios

Lectora

Mgter. Lourdes Serrano

Lectora

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que me acompañaron y han hecho posible la realización de este proyecto de investigación.

A mi asesora y amiga, la profesora Maribel Hurtado, quien me ha animado desde el primer momento, brindándome siempre su mano amiga y un gran apoyo en este estudio de investigación.

Al profesor Manuel Miller, director encargado del Colegio Victoriano Lorenzo, por abrirme las puertas de este centro educativo; al personal administrativo, docente y a los estudiantes, por todo el apoyo brindado.

A todos los docentes y administrativos de la Facultad de Humanidades y de la Vicerrectoría de Investigación y Posgrado, de la Universidad Autónoma de Chiriquí, por toda su gestión y respaldo para el desarrollo de este proyecto investigativo.

Finalmente, expreso mi gratitud a mis lectoras, la Dra. Magbis Palacios y la Mgter. Lourdes Serrano, por su tiempo y dedicación en la valoración de este trabajo; les agradezco profundamente su incondicional colaboración.

¡Muchas gracias a todos!

DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida, la salud y la sabiduría necesarias para superar cada obstáculo, y por poner en mi camino a las personas idóneas para alcanzar esta meta.

A mis padres, por ser mi guía y soporte incondicional. Gracias por acompañarme en cada paso y creer en mis proyectos; su amor y confianza son la base de este gran sueño cumplido.

A mi hermana, por recordarme mi fuerza con sus palabras de aliento justo cuando más necesité fuerzas para no rendirme.

A mi pequeña sobrina, para que vea en este logro un reflejo de lo que puede alcanzar, recordándole que nunca deje de perseguir sus metas con valentía.

A mi querido Toby, mi fiel compañero de cuatro patas, que compartió conmigo cada jornada de esfuerzo y cada noche de desvelo.

¡Con todo mi cariño y gratitud, este logro es para ustedes!.

TABLA DE CONTENIDO

<i>DECLARACIÓN JURADA</i>	<i>ii</i>
<i>HOJA DEL TRIBUNAL EVALUADOR</i>	<i>iii</i>
<i>AGRADECIMIENTO</i>	<i>iv</i>
<i>DEDICATORIA</i>	<i>v</i>
<i>LISTA DE TABLAS</i>	<i>xi</i>
<i>LISTA DE FIGURAS</i>	<i>xi</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>xiii</i>
<i>RESUMEN</i>	<i>xvi</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>xvii</i>
<i>CAPÍTULO I</i>	<i>19</i>
<i>ASPECTOS GENERALES DE LA TESIS</i>	<i>19</i>
1.1 Antecedentes del problema.	20
1.2 Situación actual o estado actual del problema	29
1.2.1 Planteamiento del problema.....	30
1.3 Hipótesis de la investigación	35
1.3.2 Hipótesis específicas (alternativas).....	36
1.3.2 Hipótesis específica 2 (sobre supresión emocional)	36
1.3.3 Hipótesis específica 3 (sobre estrategia predominante).....	37

1.4	Objetivos	37
1.4.1	General	38
1.4.2	Específicos	38
1.5	Delimitación, alcance o cobertura.	38
6.1.1	Delimitación:	38
6.1.2	Alcance:.....	39
6.1.3	Cobertura:	40
1.6	Restricciones y/o limitaciones.	41
<i>CAPÍTULO II</i>		43
<i>MARCO TEÓRICO</i>		43
2.1	Antecedentes teóricos.....	44
2.1.1	Evolución del estudio de la regulación emocional	44
2.1.2	Evolución del concepto de bienestar psicológico	47
2.2	Bases teóricas.....	48
2.2.1	El modelo procesual de la regulación emocional (Gross, 1998, 2015)	49
2.2.2	Estrategias antecedentes vs. consecuentes.	49
2.2.3	Flexibilidad regulatoria.....	50
2.2.2	El modelo multidimensional del bienestar psicológico (Ryff, 1989, 2014)	51
2.2.3	La psicología positiva como marco disciplinar integrador	52
2.2.4	Neurobiología de la regulación emocional en la adolescencia	53
2.2.5	Desarrollo socioemocional y contexto escolar	54
2.2.6	Regulación emocional como habilidad entrenable	57

2.2.7 Factores que intervienen en la regulación emocional en la adolescencia	57
2.3 Definición de Conceptos Operativos	58
2.3.1 Regulación emocional.....	58
2.3.2 Reevaluación cognitiva.....	58
2.3.3 Supresión emocional.....	59
2.3.4 Bienestar psicológico	60
2.3.5 Las seis dimensiones del bienestar psicológico según Ryff	60
2.3.6 Adolescencia	61
2.3.7 Resiliencia y su relación con la regulación emocional y el bienestar.....	62
2.3.8 Salud mental adolescente en el contexto panameño	63
2.3 Síntesis del Marco Teórico	64
<i>CAPÍTULO III.....</i>	66
<i>ASPECTOS METODOLÓGICOS</i>	66
3.1 Tipo de investigación	67
3.1.1 Definición	67
3.1.2 Justificación	69
3.2 Sujetos, entorno o fuente de información.	69
3.3 Variables o categorías de la investigación	71
3.3.1 Variable dependiente: Regulación emocional	71
3.3.2 Variable independiente: Bienestar psicológico.....	73
3.3.3. Operacionalización de variables.	76
3.4 Validez y confiabilidad (programas informáticos de análisis).....	77

3.5 Población.....	77
3.5.1 Muestra	78
3.5.2 Tipo de muestreo(s)	78
3.6 Tratamiento de la información	78
<i>CAPÍTULO IV.....</i>	<i>81</i>
<i>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</i>	<i>81</i>
4.1 Datos sociodemográficos	82
4.2 Estadísticos descriptivos de la variable N.º 1	89
4.3 Estadísticos descriptivos de la variable n.º 2	92
4.4 Comprobación de hipótesis	96
4.5 Resultados.....	101
<i>CAPÍTULO V.....</i>	<i>103</i>
<i>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</i>	<i>103</i>
5.1 Conclusiones	104
5.2 Recomendaciones	108
<i>CAPÍTULO VI.....</i>	<i>116</i>
<i>Propuesta para el fortalecimiento de habilidades emocionales en el ámbito educativo, la cual hemos denominado: Regula-T: Programa de regulación emocional y bienestar.....</i>	<i>117</i>
6.2 Descripción	117
6.3 Justificación	118

6.4	Finalidad	120
6.5	Objetivos	120
6.5.1	Objetivo general	120
6.5.2	Objetivos específicos	121
6.6	Personas destinatarias	121
6.7	Localización física	121
6.8	Metodología	122
6.9	Actividades y tareas	122
6.9.1	Fase 1: Sensibilización y formación (2 meses)	123
6.9.2	Fase 2: Fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales, a través de la implementación de los módulos de trabajo. (4 meses)	124
6.10	Resultados esperados	124
	<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</i>	<i>125</i>
	<i>ANEXOS.....</i>	<i>130</i>

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables	76
Tabla 2. Datos sociodemográficos	82
Tabla 3. Datos domiciliarios	85
Tabla 4. Distribución por salones de clases	87
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Regulación Emocional	89
Tabla 6. Niveles de regulación emocional.....	91
Tabla 7. <i>Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico de Ryff</i>.....	92
Tabla 8. Niveles de bienestar psicológico.....	93
Tabla 9. Correlación entre la regulación emocional y dimensiones de bienestar	96
Tabla 10. Correlaciones específicas entre variables	98
Tabla 11. Perfil emocional general.....	100

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Género de los encuestados.....	83
Figura 2. Edad de los encuestados	84
Figura 3. Datos sobre el domicilio de los encuestados	86
Figura 4. Datos de distribución por clases.....	88
Figura 5. Descriptivos por cuestionario de regulación emocional.....	90
Figura 6. Niveles de regulación emocional	91

Figura 7. Descriptivos escala de bienestar psicológico	93
Figura 8. Niveles de bienestar psicológico	94
Figura 9. Correlación entre la regulación emocional y el bienestar.....	99
Figura 10. Correlaciones específicas entre variables.....	100

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, titulada “**Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo**”, analiza la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en la adolescencia media, una etapa de gran vulnerabilidad neuropsicológica marcada por la búsqueda de identidad y autonomía. El estudio se fundamenta en la premisa de que una regulación emocional adaptativa es el pilar del bienestar psicológico, especialmente en entornos escolares que presentan desafíos socioeconómicos significativos. Para guiar al lector en el desarrollo de este análisis, el trabajo se ha estructurado en seis capítulos que se detallan a continuación.

El **Capítulo I** establece los fundamentos de la investigación, partiendo de una contextualización del problema a nivel internacional y nacional, destacando la urgencia de atender la salud mental juvenil en Panamá tras la crisis sanitaria global. En este apartado se delimita el problema científico, se justifican los motivos que hacen necesaria esta intervención en el corregimiento de Las Lomas y se plantean los objetivos e hipótesis que dirigen el curso del estudio, subrayando la relevancia de la inteligencia emocional en el éxito académico y personal.

El **Capítulo II** constituye el marco teórico-referencial, donde se realiza una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre las dos variables principales. Se profundiza en el Modelo Procesual de James Gross, diferenciando entre la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, y se integra el modelo multidimensional de Carol Ryff para definir el bienestar psicológico. Además, se aborda la neurobiología del adolescente, explicando cómo la asincronía en el desarrollo cerebral justifica la necesidad de herramientas de regulación emocional en el aula.

El **Capítulo III** describe la metodología empleada, definiendo un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Se detalla el perfil de la muestra, compuesta por 131 estudiantes de noveno grado, y se presentan las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición seleccionados: el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, garantizando así la validez y confiabilidad de los datos recolectados.

El **Capítulo IV** se dedica a la presentación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos tras el procesamiento estadístico de la información. A través de tablas y gráficas, se examinan las tendencias de los estudiantes respecto a su bienestar y sus estrategias regulatorias predominantes. En esta sección se realiza el contraste de hipótesis, permitiendo determinar estadísticamente la relación entre las variables y cómo estas se manifiestan en la realidad específica del Colegio Victoriano Lorenzo.

El **Capítulo V** ofrece una síntesis reflexiva de los hallazgos mediante las conclusiones y recomendaciones. En este espacio se discute cómo la capacidad de reinterpretar situaciones emocionales (reevaluación) actúa como un factor protector del bienestar, mientras que la inhibición emocional (supresión) representa un riesgo para la salud mental. Se proponen sugerencias prácticas para la comunidad educativa, orientadas a transformar la cultura escolar hacia una que priorice el equilibrio emocional.

Finalmente, el **Capítulo VI** presenta el aporte práctico de esta tesis: el programa psicoeducativo denominado "Regula-T". Esta propuesta técnica está diseñada para ser implementada en el contexto escolar, ofreciendo una secuencia de módulos y actividades lúdico-reflexivas destinadas a dotar a los estudiantes de herramientas concretas para la regulación de sus

emociones, cerrando así el ciclo de la investigación con una solución tangible que busca el impacto social y el bienestar integral del alumnado.

RESUMEN

La presente investigación aborda la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en una muestra de 131 estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, ubicado en el corregimiento de Las Lomas, provincia de Chiriquí, Panamá. El estudio se fundamenta en el modelo procesual de Gross (1998, 2015) y el modelo multidimensional de Ryff (1989, 2014), adoptando un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y diseño no experimental transversal. Se aplicaron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptados para adolescentes.

Los resultados evidencian que la reevaluación cognitiva es la estrategia predominante ($M = 4.02$; $DE = 0.61$), asociándose de manera positiva y significativa con todas las dimensiones del bienestar, especialmente con crecimiento personal ($r = .58$), propósito de vida ($r = .55$) y autoaceptación ($r = .52$). Por el contrario, la supresión emocional ($M = 2.74$; $DE = 0.79$) muestra correlaciones negativas, afectando principalmente las relaciones positivas ($r = -.45$) y el dominio del entorno ($r = -.42$). Se identifica que el 29.7% de los estudiantes presenta perfiles de bajo bienestar, lo que evidencia la necesidad de intervención.

Como respuesta, se propone el programa psicoeducativo "Regula-T", orientado a fortalecer habilidades de regulación emocional en el aula. Se concluye que promover estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva constituye un factor protector clave para la salud mental adolescente, recomendando su institucionalización en el ámbito escolar.

Palabras clave: regulación emocional, bienestar psicológico, adolescencia, reevaluación cognitiva, supresión emocional, psicología educativa.

ABSTRACT

The present research addresses the relationship between emotional regulation and psychological well-being in a sample of 131 ninth-grade students from Victoriano Lorenzo High School, located in the Las Lomas township, province of Chiriquí, Panama. The study is based on Gross's processual model (1998, 2015) and Ryff's multidimensional model (1989, 2014), adopting a quantitative, correlational, cross-sectional non-experimental design. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Ryff Psychological Well-Being Scale, adapted for adolescents, were applied.

The results show that cognitive reappraisal is the predominant strategy ($M = 4.02$; $SD = 0.61$), positively and significantly associated with all dimensions of well-being, especially with personal growth ($r = .58$), purpose in life ($r = .55$), and self-acceptance ($r = .52$). In contrast, emotional suppression ($M = 2.74$; $SD = 0.79$) shows negative correlations, mainly affecting positive relations ($r = -.45$) and environmental mastery ($r = -.42$). It is identified that 29.7% of the students present low well-being profiles, evidencing the need for intervention.

In response, the psychoeducational program "Regula-T" is proposed, aimed at strengthening emotional regulation skills in the classroom. It is concluded that promoting adaptive strategies such as cognitive reappraisal constitutes a key protective factor for adolescent mental health, recommending its institutionalization in the school setting.

Keywords: emotional regulation, psychological well-being, adolescence, cognitive reappraisal, emotional suppression, educational psychology.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA TESIS

1.1 Antecedentes del problema.

La capacidad de gestionar las emociones en el ser humano influye de manera directa en su calidad de vida, impactando en las relaciones interpersonales. En este sentido, la regulación emocional y el bienestar psicológico constituyen los ejes fundamentales de estudio por décadas.

Durante la adolescencia, esta capacidad está siendo formada e impactada por las instituciones escolares; dentro de ellas, el ser humano debe demostrar no solo su desempeño académico, sino también su habilidad para responder de forma efectiva a los cambios en su biología y en la manera como se comunica tanto con sus pares como con el medio familiar que le rodea.

Considerando lo expuesto, se hace necesario revisar hallazgos existentes a nivel internacional y nacional, que ayuden a comprender la evolución y la relevancia del tema. En tal sentido, a continuación, se presentan antecedentes que sustentan la investigación.

Según Aponte, V. (2022), en su tesis titulada Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3.er, 4.to y 5.to de secundaria de la institución educativa Isaac Newton, en Perú. Cuyo objetivo fue: Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, presenta una metodología de tipo cuantitativa y de nivel descriptivo correlacional. En este caso se utiliza la muestra de 108 adolescentes, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados mostraron que existe una correlación significativa débil entre las variables de estudio; el mayor porcentaje, 75%, fue de los adolescentes que se encontraban en un nivel bajo de regulación emocional; el 100% de los adolescentes se ubicaban en un nivel muy alto de bienestar psicológico. Este hallazgo propone que, aunque los adolescentes pueden comprender sus

emociones, tienen dificultad para poder controlarlas y manejarlas adecuadamente. Este antecedente es valioso, ya que aporta un referente metodológico para la investigación a realizar en el Colegio Victoriano Lorenzo con los estudiantes de IX Grado.

Una investigación realizada por Guingla y Avilés (2022) en Ecuador, titulada “Regulación de las emociones y bienestar psicológico”, realizada a estudiantes, cuyo objetivo fue examinar la regulación de las emociones y bienestar psicológico, estudiando una población de 400 sujetos y cuya muestra fue de 197, arrojó resultados puntuales de la forma en que se regulaban los adolescentes. En ese sentido, se presenta una regulación alta de 61.9% pero con un reporte de bienestar psicológico bajo. De esta manera se interpreta que, hay una clara desconexión entre la capacidad que utilizan para regular las propias emociones y su bienestar emocional general.

En conclusión, se podría inferir que, a pesar de contar con estrategias de regulación emocional, los estudiantes no poseen el bienestar psicológico necesario para enfrentar situaciones de riesgo en su entorno.

Si bien el estudio de Guingla y Avilés (2022), el cual se llevó a cabo en Ecuador, sobre una población universitaria y no sobre adolescentes, su título “Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo”, muestra en su objetivo, el análisis sobre la relación entre reevaluación cognitiva, supresión emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, el cual se encuentra dentro del contexto educativo, el cual expone una población de 400 estudiantes tomando una muestra de 197 jóvenes; mostrando la relación. Entre el bienestar psicológico y la estrategia de reevaluación cognitiva, obteniendo como resultado que el

58.4% presentan una reevaluación cognitiva alta, de los cuales el 42.1% poseen bienestar psicológico bajo y el 14.2%, bienestar psicológico moderado; por su parte, el 23.4% de los estudiantes presentan estrategias de reevaluación cognitiva media, de los cuales el 11.7% poseen un bienestar psicológico moderado y el 9.6%, bienestar psicológico bajo. Finalmente, el 18.3% de los alumnos muestra estrategia de reevaluación cognitiva baja; a su vez, presentan bienestar psicológico bajo con 10.2% y bienestar moderado con 8.1%. En cuanto al bienestar psicológico y supresión emocional, se obtuvo como resultado que el 63.5% de los estudiantes presenta supresión emocional alta, de los cuales el 43.7% tiene bienestar psicológico bajo, el 15.7% bienestar psicológico moderado; por otra parte, el 20.8% muestra supresión emocional media y a su vez el 11.2% posee bienestar psicológico moderado y el 9,6% bienestar psicológico bajo; solo el 15.7% de los estudiantes tiene supresión emocional baja, de los cuales el 8.6% posee bienestar psicológico bajo, seguido del 7.1% que presenta bienestar psicológico moderado.

Es así como se evidencia que los estudiantes poseen bienestar psicológico bajo a pesar del alto uso de estrategias de regulación emocional, indicándonos que no es solo cuestión de contar con herramientas efectivas, sino que también implica un entorno y apoyo adecuado que les permita desarrollar un verdadero bienestar emocional. Dicho estudio resulta altamente significativo para la presente investigación, ya que permite examinar patrones de comportamiento similares en los estudiantes de noveno grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Al evidenciar la brecha existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, los autores reafirman la necesidad de profundizar en las características de esta población, lo cual justifica plenamente la pertinencia y viabilidad del proyecto en el contexto local.

La relevancia del antecedente radica en dos aspectos: los estudiantes universitarios ecuatorianos poseen un bienestar psicológico bajo a pesar de tener altas estrategias de regulación,

sugiriendo el papel de las herramientas individuales. Esta misma brecha justifica la necesidad de explorar este fenómeno replicado en adolescentes con el fin de conocer cómo una población adolescente se comporta dentro de instituciones educativas.

De esta manera, surge el estudio. Gingla y Avilés proporcionan con su metodología la pertinencia de investigar las particularidades de la regulación emocional y el bienestar psicológico en la adolescencia temprana.

García (2021), en un estudio correlacional de corte transversal y de campo *ex post facto* realizado en la Ciudad de México, analizó la relación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de dureza emocional. La investigación contó con una muestra de 652 adolescentes escolarizados con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. Los hallazgos indicaron que las mujeres son más propensas a reconocer y expresar emociones positivas, aunque manifestaron una mayor tendencia a la supresión y dificultades en la regulación. En contraste, los varones evidenciaron un mayor control emocional, pero puntuaron más alto en despreocupación e insensibilidad emocional.

Estos resultados revelan cómo las diferencias de género influyen en las estrategias de regulación emocional y su consecuente impacto en el bienestar psicológico. Asimismo, el estudio demostró que la edad es un factor crucial, ya que los adolescentes mayores (16-18 años) poseían un repertorio de estrategias más amplio en comparación con los más jóvenes (13-15 años), lo que vincula el desarrollo emocional con la madurez cronológica.

Este antecedente es altamente relevante para la presente investigación, pues ofrece un punto de comparación latinoamericano con la población del Colegio Victoriano Lorenzo. Además, permite contrastar si las relaciones entre la regulación emocional y las variables de

afrontamiento se replican en el contexto panameño, o si emergen patrones diferenciados propios de la localidad en el corregimiento de las Lomas.

Por su parte, Tigrero y Zuñiga (2024) titulado: Importancia del bienestar psicológico en la formación de los jóvenes de 15 a 18 años en la unidad educativa Cayetano Tarruell. El presenta como principal objetivo, psicoeducar a los jóvenes 15 a 17 años sobre el bienestar psicológico, fomentando el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional.

La investigación sobre el bienestar psicológico en jóvenes, ha tomado relevancia en el panorama educativo. Como se puede observar en el estudio, la metodología combinó los enfoques cualitativo y cuantitativo para garantizar la fiabilidad. Se utilizó la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, en donde se evaluaron seis dimensiones claves del bienestar mental basadas en la teoría del bienestar. La muestra estuvo compuesta de 10 estudiantes seleccionados aleatoriamente. Los resultados obtenidos evaluaron la eficacia del programa y guiaron el desarrollo de talleres específicos que mejoraran el bienestar psicológico en el entorno escolar de la unidad académica de Cayetano Tarruell. Esto guio el desarrollo y las acciones específicas para fomentar un entorno educativo más favorable para la salud mental, además de que estas acciones abarcaron la enseñanza de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, aprender a comunicarse de manera más efectiva, gestionar el estrés y resolver conflictos.

Esta investigación es pertinente para el presente estudio, ya que resalta la necesidad de intervenciones psicoeducativas en el contexto adolescente, lo que se alinea con el objetivo de analizar la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, permitiendo comprender cómo el desarrollo de habilidades de regulación puede impactar, de forma positiva, en el bienestar psicológico, y se refuerza la

relevancia de investigar y desarrollar acciones que las fortalezcan en la población estudiantil adolescente.

Es fundamental destacar la investigación realizada por Loredó et al. (2023), en Perú, sobre “Bienestar psicológico según género en adolescentes de una institución educativa pública de Víctor Larco, Trujillo” cuyo objetivo fue determinar las diferencias en el bienestar psicológico entre adolescentes según su género de una institución educativa pública.

Utilizando un diseño de investigación que fue descriptivo-comparativo, se establecieron las relaciones y se recogieron datos de dos grupos, uno de mujeres y el otro de hombres, para comparar y caracterizar el bienestar psicológico con base en las diferencias encontradas en las diferentes variables objeto del estudio. Utilizando una muestra de 146 adolescentes seleccionados de un universo de 233 estudiantes de ambos sexos, de tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una institución pública en Víctor Larco, Trujillo, en el año académico 2021, aplicando la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes.

Los resultados nos mostraron que los niveles bajos de bienestar psicológico se encontraban asociados con baja autoestima y con la falta de desarrollo de habilidades socioemocionales. Aunque la investigación se centró específicamente en las diferencias por género, las analogías encontradas entre los estudiantes de ambos sexos no sugieren la necesidad de valorar otros factores, como podrían ser el entorno familiar o social, para poder entender de manera integral el bienestar psicológico.

Los hallazgos de Loredó et al. poseen un valor fundamental para la presente investigación, en tanto que aportan elementos metodológicos para el examen y abordaje del bienestar psicológico desde una perspectiva socioemocional y ambiental. Esto resulta sumamente

pertinente al estudiar al alumnado de noveno grado del Colegio Victoriano Lorenzo, dada la necesidad de identificar no solo sus estrategias de regulación emocional, sino también las diversas dimensiones del bienestar psicológico y cómo estas se ven influidas por factores externos.

Rodríguez (2018), en el contexto de la ciudad de Panamá, realizó un estudio titulado “Terapia cognitiva basada en mente plena para la regulación emocional en adolescentes del hogar Metro Amigos”. Cuyo objetivo fue “Evaluar la eficacia de un programa de terapia cognitiva basada en mindfulness (mente plena) para mejorar las habilidades de regulación emocional en adolescentes albergadas en el Hogar Metro Amigos de Tocumen, Ciudad de Panamá”. Esta investigación utilizó un diseño preexperimental de tipo descriptivo que incluía pretest y posttest para evaluar la eficacia de la intervención en una muestra de nueve adolescentes femeninas, con edades entre los 15 y 17 años, albergadas en el mencionado hogar de acogida.

La intervención se basó en la terapia cognitiva basada en “mente plena”, una de las terapias de tercera generación que pertenecen al modelo cognitivo conductual. Los resultados de dicho estudio fueron importantes, ya que mostraron la efectividad de esta terapia para mejorar las habilidades de regulación emocional de las adolescentes participantes.

El aporte de Rodríguez es sumamente valioso para este trabajo al demostrar que las estrategias enfocadas en la regulación emocional son efectivas en poblaciones vulnerables. Estos hallazgos no solo respaldan la necesidad de desarrollar programas de intervención socioemocional en contextos escolares, sino que también proveen una guía práctica para el diseño de talleres. Entre sus recomendaciones clave destaca la integración de técnicas de atención plena, herramientas que benefician directamente a los jóvenes al permitirles canalizar

sus afectos de manera asertiva. Esta investigación permite afirmar que el entrenamiento emocional basado en terapia cognitiva con mindfulness, como el aplicado por Rodríguez (2018), mejora de forma significativa la regulación emocional y el bienestar en adolescentes. Estos resultados sostienen que los objetivos del programa de intervención que se estructura en competencias emocionales, manejo de la supresión emocional y promoción de bienestar y resiliencia, son viables y efectivos para la población en estudio.

De igual manera, Morales (2024) investigó sobre entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional, enfocándose en adolescentes de 15 a 17 años del distrito de David, provincia de Chiriquí, República de Panamá. Su objetivo general era analizar el efecto de un entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional basado en terapia dialéctico-conductual (DBT) a través del diseño cuasiexperimental (pre-test/post-test) en un grupo de cuatro adolescentes.

La metodología utilizada incluyó las escalas de dificultad de regulación emocional (DBT), el inventario de depresión de Beck y la escala de ansiedad de Hamilton, para evaluar los cambios en la regulación emocional y los síntomas de depresión y ansiedad.

Los resultados encontrados mostraron una disminución en las dificultades para regular las emociones y en los síntomas de depresión. Sin embargo, las mejoras en la regulación emocional no fueron suficientes para ser consideradas significativas desde el punto de vista estadístico. También se indicó que, en los niveles de ansiedad, los puntajes fueron altos, posiblemente debido a factores externos como estrés escolar y las dinámicas familiares. Mostrándonos complejidad en la regulación emocional y cómo esto puede estar influido por contextos sociales mucho más amplios. Los hallazgos de Morales se consideran importantes para el presente

estudio, ya que se resalta identificar aspectos como la cohesión grupal y el vínculo terapéutico como elementos que contribuyen al proceso de aprendizaje, entendimiento, abordaje, entrenamiento o bien el reforzamiento de estos aspectos en el Colegio Victoriano Lorenzo, en donde se busca mejorar tanto la regulación emocional como el bienestar psicológico de los estudiantes.

Finalmente, existe un antecedente que resulta valioso por su relación directa con el escenario de investigación. El Colegio Victoriano Lorenzo fue escenario de una intervención psicoeducativa en el año 2012, desarrollada de manera interinstitucional por la Universidad Latina de Panamá, el Ministerio de Educación (MEDUCA) y la iniciativa Unidos por la Educación, en el marco del programa denominado "Escuela sin Fracazos". Este programa consistió en talleres de motivación, autoestima y trabajo en equipo para estudiantes de 7° a 9° grado con bajo rendimiento académico, identificados mediante revisión de expedientes, e involucró a 100 estudiantes del colegio durante un período de tres meses (julio a septiembre de 2012). La metodología incluyó técnicas de taller de cuerdas como herramienta pedagógica, y las actividades fueron diseñadas y ejecutadas por estudiantes universitarios de último año de Psicología bajo la supervisión directa de tres docentes de la Universidad Latina. Según testimonios de los profesores responsables, Zitny Torres, Lesbia Mac Farlane y Fernando Cedeño, docentes de una institución Universitaria, quienes lideraron la intervención (comunicación personal, 18 de febrero de 2026), los estudiantes no solo mejoraron sus calificaciones, sino que también mostraron una actitud más positiva hacia los estudios, con mayor motivación y compromiso. Estos resultados se replicaron en los tres colegios intervenidos, sugiriendo la efectividad de la metodología en contextos vulnerables.

Este antecedente es significativo debido a que fue realizado en la institución de estudio lo que constituye una proximidad geográfica, mostrando la viabilidad de intervenciones psicoeducativas en el plantel con metodologías activas que lograron cambios en la población intervenida en ese momento por las instituciones mencionadas. Si bien la información fue obtenida por medios orales ofrece aportes que justifican plenamente su inclusión en el presente estudio y un valiosísimo antecedente para la propuesta de la investigación.

1.2 Situación actual o estado actual del problema

En la actualidad, la regulación emocional se ha convertido en un elemento primordial para el bienestar psicológico de los adolescentes. En Panamá ha aumentado el número de adolescentes que han mostrado dificultades para gestionar sus emociones dentro de los centros educativos, manifestándose a través del bajo rendimiento académico, los conflictos con sus pares, la baja tolerancia a la frustración, entre otras situaciones. Este fenómeno ha ido incrementando, producto del uso excesivo de redes sociales y por la ausencia de espacios psicoeducativos dirigidos al desarrollo emocional y a la construcción de habilidades blandas.

En la Encuesta Nacional de Salud Mental (2023) se reveló que el 60% de los adolescentes panameños han mostrado síntomas de ansiedad y depresión, entre otras condiciones. De hecho, la regulación emocional deficiente es un efecto crítico vinculado con cuadros psicopatológicos, situación que se incrementa en los entornos con escasos apoyos socioemocionales y con pocas estrategias de afrontamiento emocional. Al respecto, Contini et al. (2020) nos habla de que en los contextos vulnerables y con escasos apoyos se asocia con pobres estrategias de afrontamiento y de agresividad.

El corregimiento de Las Lomas, donde se encuentra ubicado el colegio Victoriano Lorenzo, es un sector sensitivo y con altos índices de vulnerabilidad, como lo manifiesta la Oficina de Desarrollo Social Seguro del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES, 2025) pues existen indicadores puntuales como la vulnerabilidad socioeconómica y ambiental, las cuales producen alteraciones emocionales en los adolescentes, como lo son una mayor tendencia a la irritabilidad, agresividad y menor empatía. Además, a esta situación se incorporan problemas socioeconómicos como la pobreza extrema que produce en algunos casos entornos disfuncionales, influyendo en la regulación emocional y aumentando el riesgo a padecer trastornos del estado de ánimo.

1.2.1 Planteamiento del problema.

El tema de la regulación emocional y su conexión con el bienestar psicológico siempre ha generado un gran interés, y más aún en la población adolescente, ya que en esta etapa es donde se atraviesa por una diversidad de cambios físicos, neurológicos, cognitivos, emocionales, sociales y culturales, en los cuales se requiere un alto grado de adaptación ante momentos de vulnerabilidad, poniendo a prueba los recursos psicológicos y emocionales ante los retos de la propia vida académica, familiar y social.

En el contexto panameño, y especialmente en la educación básica general, los adolescentes se encuentran en un periodo de transición física, cognitiva y psicosocial, lo que influye en la manera en que se afrontan dentro de los centros educativos las distintas exigencias escolares, éticas y comportamentales.

La necesidad de poseer una mayor autonomía personal, por la redefinición de las relaciones sociales y por una identidad a configurar, determina la estabilidad emocional y el bienestar psicológico. Bolívar et al. (2022) menciona que la adolescencia es un momento de alta reorganización neurobiológica, en especial en aquellas estructuras que tienen que ver con la amígdala y la corteza prefrontal, aumentando la sensibilidad emocional, la impulsividad y la reactividad ante el estrés.

En Panamá encontramos instituciones educativas que afrontan dificultades como la convivencia escolar, la salud mental juvenil y el rendimiento académico. La producción de evidencia empírica sobre estas dinámicas todavía es escasa, lo que dificulta las formulaciones de intervenciones psicoeducativas basadas en datos científicos. Esta es la razón por la que se considera que las investigaciones son relevantes y necesarias, porque permiten entender la situación emocional de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas, sobre todo, en aquellas donde no hay diagnósticos previos, como la del Colegio Victoriano Lorenzo, el cual está ubicado en el corregimiento de Las Lomas en el distrito de David en la provincia de Chiriquí, que es considerado por diversos factores sociales como un sector vulnerable. De esta manera, se hace necesario dotar de habilidades de autorregulación y de aceptación emocional a los estudiantes. Tal como lo señala Gross (1998), “La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las sienten y cómo las experimentan, además de expresarlas”.

Asimismo, García (2021) expresa que la regulación emocional es el conjunto de procesos internos y externos que las personas utilizan para observar y expresar sus estados emocionales, logrando la reevaluación cognitiva.

El bienestar psicológico en adolescentes, está influenciado por factores personales, familiares y escolares, entre los que se destacan la calidad de las relaciones con los padres y con amigos, el ambiente educativo, la autoestima y las habilidades socioemocionales. Como citan Gómez-Baya et al. (2018), se ha encontrado que las competencias emocionales son uno de los predictores más sólidos del bienestar, pues permiten al adolescente afrontar de forma asertiva las presiones individuales, familiares, académicas y sociales.

En este sentido, los adolescentes que poseen mayores competencias emocionales tienden a presentar mayor conformidad con la vida, desarrollan más resiliencia y cuentan con mayor adaptabilidad, así como menor tendencia a presentar problemas conductuales.

En América Latina, UNICEF (2021) ha advertido sobre la creciente crisis de salud mental que afecta a niños y adolescentes, señalando que muchos de estos problemas están vinculados a la ausencia de habilidades socioemocionales adecuadas y a la exposición a entornos con altos niveles de estrés psicosocial.

La relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, ha sido ampliamente documentada en la literatura. Estudios internacionales indican que la regulación emocional actúa tanto como un predictor directo del bienestar como un factor protector frente a los problemas de salud mental. En palabras de Santos (2022), “Los adolescentes que implementan estrategias adaptativas tienden a experimentar emociones más positivas, mayor estabilidad emocional y mejores relaciones interpersonales, lo que se traduce en mayores niveles de bienestar psicológico”.

En este sentido, los hallazgos encontrados por las investigaciones recientes, hablan sobre la importancia de la alfabetización emocional, que predice el ajuste escolar, la valorización del ambiente educativo y del equilibrio psicológico.

En la misma línea, Guzmán-Paredes (2024), quien identificó que la regulación emocional contribuye positivamente al desarrollo de habilidades socioemocionales y a la construcción de ambientes educativos más seguros.

No obstante, la amplia evidencia existente en los contextos internacionales y regionales, aún se observa una notable ausencia de estudios sobre estos temas en nuestro país, especialmente en entornos como el del Colegio Victoriano Lorenzo, que determinen los niveles de regulación emocional y bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado. Esta ausencia impide construir un diagnóstico confiable sobre la situación emocional actual del estudiantado y dificulta la creación de intervenciones psicoeducativas fundamentadas en hallazgos científicos.

El presente estudio aportará evidencia pertinente y aplicable sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico de la población adolescente panameña, logrando que se pueda replicar en otros centros educativos del país que poseen factores sociales, económicos y culturales parecidos. Además, se logrará enriquecer el corpus científico nacional, impactando con sus hallazgos y permitiendo comparaciones con los encontrados en otros países de la región.

Los resultados nos permitirán contar con herramientas tangibles para planificar intervenciones psicoeducativas con el objetivo de desarrollar y fortalecer competencias emocionales, a través de estrategias y herramientas que contribuyan al manejo y apoyo

emocional, resiliencias, control de estrés, propósito de vida y demás temas que fortalezcan competencias interpersonales de estudiantes en situaciones de riesgo.

Estas intervenciones potencian el bienestar psicológico y las capacidades resilientes del estudiantado de los centros educativos del país.

En conclusión, la elaboración de esta investigación permitirá fundamentar decisiones educativas andamiadas por la evidencia experimental y contribuirá al fortalecimiento institucional. De lo anterior nacen las siguientes interrogantes con relación al estudio:

Estas acciones promueven el fortalecimiento de la resiliencia y la mejora del bienestar integral del estudiantado. En suma, desarrollar esta investigación permitirá fundamentar decisiones educativas con evidencia científica y contribuirá al fortalecimiento institucional. De lo anterior, nace la siguiente interrogante con relación a esta investigación:

¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del colegio Victoriano Lorenzo?

De acuerdo con el planteamiento formulado, y las variables del estudio, surgen las siguientes interrogantes o subpreguntas de la investigación:

- *¿Cuáles son las estrategias de regulación emocional presentes en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo?*
- *¿Cuáles son las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo?*

- *¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes del IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo?*

1.3 Hipótesis de la investigación

Las hipótesis constituyen explicaciones tentativas acerca de la relación entre dos o más variables; sus funciones son guiar el estudio proporcionando explicaciones y apoyar la prueba de las teorías Hernández Sampieri, (2010).

Hi: Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre los niveles de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

La hipótesis general se fundamenta en la convergencia de evidencia internacional y nacional. Aponte (2022), en Perú, y Guingla y Avilés (2022), en Ecuador, documentaron relaciones, aunque de dirección e intensidad variables, entre ambas variables en poblaciones adolescentes latinoamericanas.

En Panamá, Morales (2024) y Rodríguez (2018) han evidenciado que las intervenciones centradas en la regulación emocional producen mejoras en indicadores de bienestar y reducción de síntomas internalizantes.

El modelo procesual de Gross (2015) proporciona el sustento teórico al postular que las estrategias antecedentes, como la reevaluación cognitiva, producen efectos más adaptativos sobre el funcionamiento psicológico que las estrategias consecuentes, como la supresión emocional.

1.3.2 Hipótesis específicas (alternativas)

Dado que la regulación emocional comprende dos estrategias con efectos diferenciados sobre el bienestar psicológico, la reevaluación cognitiva (estrategia antecedente) y la supresión emocional (estrategia consecuente), se derivan las siguientes hipótesis específicas:

Hipótesis específica 1 (sobre reevaluación cognitiva)

H1: La reevaluación cognitiva se relaciona de manera positiva y significativa con el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

H01: No existe una relación significativa entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Fundamento: Gross y John (2003) demostraron que la reevaluación cognitiva, al modificar el significado de una situación antes de que la respuesta emocional se consolide, favorece la experimentación de emociones positivas y un mayor bienestar psicológico. Estudios latinoamericanos como el de García (2021) en México y Guingla y Avilés (2022) en Ecuador han reportado asociaciones positivas entre esta estrategia y diversas dimensiones del bienestar en adolescentes.

1.3.2 Hipótesis específica 2 (sobre supresión emocional)

H2: La supresión emocional se relaciona de manera **negativa y significativa** con el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

H02: No existe una relación significativa entre la supresión emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Fundamento: La supresión emocional, al inhibir la expresión externa de las emociones sin modificar la experiencia interna, genera un costo fisiológico y cognitivo que se asocia con afecto negativo, deterioro de las relaciones interpersonales y menor bienestar (Gross, 2015; Hu et

al., 2014). En la población adolescente, estudios como el de Aponte (2022) en Perú, han documentado correlaciones negativas entre el uso frecuente de supresión y la satisfacción con la vida.

1.3.3 Hipótesis específica 3 (sobre estrategia predominante)

H3: La reevaluación cognitiva es la estrategia de regulación emocional predominante en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, presentando niveles significativamente más altos que los de supresión emocional.

H03: No existe diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de reevaluación cognitiva y los de supresión emocional en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Fundamento: La literatura especializada indica que, en ámbitos de desarrollo normativo, los adolescentes tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva, especialmente cuando cuentan con entornos protectores (Schäfer et al., 2017; Troy et al., 2018).

1.4 Objetivos

En esta sección se presentan los objetivos del proyecto de investigación, definiéndolos como los propósitos fundamentales que se pretenden alcanzar. Al respecto, Arias (2012) “señala que los objetivos son metas que se traza el investigador en relación con los aspectos que desea indagar y conocer”. Bajo esta premisa, se estructuran en dos niveles: en primer lugar, un objetivo general, cuya naturaleza amplia y compleja orienta el proyecto a largo plazo; y en segundo lugar, los

objetivos específicos, los cuales actúan como guías operativas a corto y mediano plazo para asegurar el desarrollo sistemático de la investigación.

1.4.1 General

⇒ Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

1.4.2 Específicos

- Describir las estrategias de regulación emocional presentes en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.
- Identificar las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.
- Analizar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes del IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

1.5 Delimitación, alcance o cobertura.

Según Roberto Hernández Sampieri (2010), “la delimitación, alcance o cobertura representa la fase donde quien investiga establece las fronteras del estudio. No basta con contener un tema; es necesario precisar qué se va a investigar y qué se va a dejar fuera”. En este sentido, la delimitación, alcance y cobertura de la presente investigación se describen de la siguiente manera:

6.1.1 Delimitación:

- Espacial: La investigación se lleva a cabo en el Colegio Victoriano Lorenzo, ubicado en el corregimiento de Las Lomas, distrito de David, provincia de Chiriquí, República de Panamá.

- Temporal: El estudio se centra en el año 2025, lo que significa que los datos solo reflejan la situación emocional y psicológica de los estudiantes en un momento específico, sin considerar los cambios en el bienestar a lo largo del tiempo.
- Poblacional: La población de estudio está compuesta por estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo en el año 2025.
- Técnica: La metodología utilizada es cuantitativa, con un alcance correlacional, y de naturaleza no experimental, lo que implica la recolección de datos sin manipulación de variables.
- Nivel educativo: Se aborda a estudiantes del noveno grado de secundaria del Colegio Victoriano Lorenzo, enfocándose en esta etapa del desarrollo; la adolescencia media.
- Variables: Se analizarán las variables de regulación emocional y bienestar psicológico, con el objetivo de explorar su relación y posibles interacciones en el contexto estudiado.

6.1.2 Alcance:

- Población: El alcance de esta investigación se limita a los estudiantes del IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo durante el año 2025, focalizándose en una muestra representativa de este nivel educativo.
- Variables: El estudio se enfoca en el análisis de la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes, indagando cómo estas variables interactúan e influyen mutuamente en un contexto escolar específico.
- Metodológico: La investigación adoptará un enfoque cuantitativo, utilizando instrumentos de autoinforme para medir las variables de estudio, lo que permitirá la obtención de datos sobre la percepción de los estudiantes.

- Comparaciones: Aunque la muestra se circunscribe solo un colegio, se pueden realizar comparaciones internas entre diversos grupos dentro del noveno grado.
- Temporalidad: A pesar de que el estudio se realiza en el 2025, se tendrá en cuenta el contexto histórico y los cambios recientes en la salud mental juvenil en el país.
- Implicaciones prácticas: Los resultados brindarán recomendaciones para el desarrollo de programas psicoeducativos en el Colegio Victoriano Lorenzo, cuyo objetivo será mejorar la regulación emocional y, por consiguiente, el bienestar psicológico de los estudiantes.

6.1.3 Cobertura:

- La presente investigación se centra en el análisis detallado de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, ubicado en el corregimiento de Las Lomas, en el distrito de David, provincia de Chiriquí, República de Panamá.
- El estudio examina la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, buscando comprender cómo estas variables interactúan y se influyen mutuamente en la población específica. en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, lo que permitirá generar recomendaciones para intervenciones psicoeducativas en este entorno escolar.

1.6 Restricciones y/o limitaciones.

- Al presentar un diseño de corte transversal, la recolección de los datos se realiza en un solo momento; por tanto, es posible identificar correlaciones entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, pero no tan factible establecer relaciones de causalidad, ni determinar su influencia a largo plazo. Por otro lado, la muestra es limitada, lo cual podría no ser representativa de la totalidad de estudiantes del noveno grado del Colegio Victoriano Lorenzo, restringiendo así la posibilidad de generalizar los hallazgos a la población general.
- En la elección de los estudiantes de IX grado, se establecerá por conveniencia o bien por muestreo aleatorio simple en un único colegio, los resultados podrán verse afectados por las características específicas de esa institución o del entorno sociocultural, con lo que la validez externa se verá restringida, y no se podrá generalizar a nivel de todos los adolescentes de Panamá o de la provincia de Chiriquí.
- Al no poseer un grupo de comparación, se podrán aislar indicadores que influyan en las estrategias de regulación emocional o en los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes.
- Los instrumentos propuestos para la investigación son la Escala de Regulación Emocional para Adolescentes (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Laura Ryff. Debido a que ambas herramientas se basan en el autoinforme, existe la posibilidad de que los estudiantes de IX grado respondan en función de la deseabilidad social o por las experiencias externas.
- La ausencia de un diseño riguroso bajo condiciones controladas imposibilitaría el poder identificar con certeza la totalidad de los factores que intervendrían en la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes.

A esto se suma la falta del análisis del contexto socioeconómico de la muestra, siendo esta una variable que podría condicionar significativamente tanto los niveles de bienestar reportados como la selección y efectividad de las estrategias de regulación emocional empleadas por los adolescentes.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

El marco teórico es el capítulo II, en el cual se desarrolla la perspectiva que sirve de fundamento a la investigación y se incluyen los siguientes elementos.

2.1 Antecedentes teóricos

Se ha estructurado en dos secciones principales: origen y desarrollo de los conceptos investigados y las bases teóricas que justifican los modelos. De esta manera, guían la medición y el análisis de las variables.

Los antecedentes teóricos recogen la trayectoria histórica y científica de los constructos de regulación emocional y bienestar psicológico, permitiendo comprender cómo han evolucionado estos campos del conocimiento hasta el estado actual de la investigación. Esta revisión no solo sitúa el problema en su contexto disciplinar, sino que también identifica las brechas que justifican la realización del presente estudio.

2.1.1 Evolución del estudio de la regulación emocional

La regulación emocional ha experimentado una serie de transiciones, pasando de una concepción filosófica y temprana en psicología a una disciplina completamente consolidada en la actualidad, presentando un desarrollo exponencial a partir de los años 90.

2.1.1.1 Teorías clásicas de la emoción (James-Lange, Cannon-Bard, Schachter-Singer, Lazarus).

El enfoque científico de la regulación emocional tiene su origen en las primeras teorías psicológicas de la emoción que se encontraron desde finales del siglo XIX hasta mediados del XX. James-Lange (1884-1885) defendía que las emociones eran producto de la percepción de los cambios fisiológicos, la teoría condensada de Cannon-Bard (1927) cuestionaba este

planteamiento asegurando que la activación fisiológica y la experiencia emocional ocurrieran de forma sincrónica.

Más adelante, Schachter y Singer (1962) mostraron ambos enfoques en su teoría bifactorial (emociones que nacen de la activación fisiológica y de la evaluación cognitiva del contexto), superando el modelo e integrándolo por medio de la evaluación benévola; Este enfoque también fue sostenido por los planteamientos de Lazarus (1991), con su teoría de la evaluación cognitiva considerada como la valoración que realiza la persona como resultado de eventos en función de las metas del bienestar.

Este cuerpo de ideas sería un gran eje que marcaría el inicio de los años 80 en el estudio de la regulación emocional como un área específica, al tener en cuenta que las personas no solo experimentamos emocionalidad.

2.1.1.2 Surgimiento del concepto de regulación emocional (Thompson, 1994)

En este escenario, Thompson (1994) proporciona una de las primeras definiciones sistemáticas del concepto, considerando la regulación emocional como los procesos extrínsecos e intrínsecos que son responsables de la supervisión, la evaluación y la modificación de las reacciones emocionales de acuerdo con los objetivos personales.

De esta forma, se fueron abriendo caminos hacia investigaciones que entendían la regulación emocional como un proceso activo, intencional y que puede ser modificado. La contribución más importante al respecto fue la realizada por Gross (1998) con su modelo procesual, el cual generó una taxonomía de estrategias regulatorias organizadas en función de cuándo se llevan a cabo en el ciclo emocional. Esta propuesta permite distinguir estrategias

antecedentes (previas a que la emoción esté ya bien desarrollada) y estrategias consecuentes (una vez que la emoción ya ha comenzado a generarse).

A partir de esta distinción, Gross y John (2003) demostraron empíricamente que la reevaluación cognitiva, estrategia antecedente, se asocia con consecuencias psicológicas más adaptativas que la abundante supresión emocional, estrategia consecuente.

El estudio de la regulación emocional también fue impulsado desde el ámbito de la inteligencia emocional, el cual, junto al modelo procesual, también fue objeto de estudio desde el campo de la inteligencia emocional. Salovey y Mayer (1997) incluyen la regulación emocional como una de las cuatro habilidades centrales del modelo de habilidad que planteaban, definiéndola, además, como la capacidad para reflexionar sobre las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás Fernández y Extremera, (2005).

Posteriormente, algunos otros modelos mixtos como el de Goleman (1995) integraron la regulación emocional junto con los rasgos de personalidad y las competencias sociales, desde la cual se amplifican las perspectivas de investigación.

Aunque este estudio se adopta el modelo procesual de Gross por su especificidad y la existencia de evidencia empírica, también se reconoce el aporte de estos autores en el desarrollo del campo.

2.1.1.3 Consolidación del campo XXI.

A partir del año 2000, la regulación emocional se vinculó de una forma muy estrecha al ámbito de la salud mental, el bienestar psicológico y la psicopatología. Muchas investigaciones han revelado cómo el uso de estrategias desadaptativas se encuentra fuertemente correlacionado

con trastornos del estado de ánimo, ansiedad, depresión y problemas interpersonales Aldao (2010).

En la última década, la investigación ha incorporado perspectivas de la neurociencia afectiva, así como también ha demostrado cómo la corteza prefrontal y la amígdala son determinantes para el procesamiento de las respuestas emocionales.

2.1.2 Evolución del concepto de bienestar psicológico

La noción de bienestar, tal como la concebimos en la actualidad, es el resultado de una larga transición histórica que pasó por una perspectiva negativa hacia un modelo positivo e integral, que busca abarcar todas las dimensiones en lo físico, psicológico y social.

2.1.2.1 Tradición filosófica: hedonismo vs. eudaimonía (Aristóteles)

El análisis del bienestar humano tiene una tradición filosófica que se remonta a la antaño clásica. En su *Ética a Nicómaco*, ya Aristóteles realiza la distinción entre la felicidad hedónica, centrada en el placer, la satisfacción momentánea, y la eudaimonía, que se orienta hacia el florecimiento humano, la virtud, la realización del potencial humano. Esta distinción filosófica adelanta, con notable precisión, el debate que planteará la psicología moderna unos 2000 años más tarde.

2.1.2.2 Surgimiento del bienestar subjetivo

En el contexto de la psicología científica contemporánea, Diener (1984) formuló las bases del bienestar subjetivo de una forma hedónica, con la consiguiente definición de bienestar subjetivo como la evaluación que las personas llevan a cabo en una forma cognitiva y afectiva de sus propias vidas. Desde esta tradición, el bienestar de una persona ocurre cuando experimenta, de forma frecuente, emociones positivas y escasas emociones negativas.

2.1.2.3 Modelo multidimensional de Ryff

Carol Ryff (1989) quien supone una ruptura de paradigma al presentar un modelo de bienestar psicológico de tipo multidimensional, enmarcado dentro de la tradición eudaimónica, muestra que el bienestar psicológico no es una ausencia de malestar e incluso una presencia de emociones positivas, sino que se trata de un proceso activo y óptimamente ajustado que aglutina seis dimensiones diferentes: autoaceptación, relaciones positivas con el entorno , autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida , crecimiento personal.

2.1.2.4 Desarrollo de la psicología positiva

La psicología positiva, en tanto que el movimiento disciplinar sistematizado por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), potenció notablemente la investigación sobre el bienestar, indicando a su vez que la psicología no debería limitarse al tratamiento de la enfermedad mental, sino que debe incluir también la promoción del funcionamiento óptimo.

En este contexto, Seligman (2011) enriquece su modelo teórico con el concepto PERMA, acrónimo que integra los cinco pilares del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida (significado) y logros (logro).

En los últimos años, investigaciones latinoamericanas han adaptado y validado estos modelos en poblaciones adolescentes, mostrando que el bienestar psicológico en los jóvenes está fuertemente mediado por los factores socioeducativos, familiares y culturales Caprara et al., (2021);

2.2 Bases teóricas

Las bases teóricas del estudio se encuentran en dos grandes marcos explicativos: el modelo procesual de la regulación de Gross y el modelo multidimensional del bienestar

psicológico de Ryff. Ambos han sido validados internacionalmente y constituyen referentes teóricos sobre la salud mental adolescente. A esto se integra el aporte de la psicología positiva, la neurociencia del desarrollo y la perspectiva socioemocional.

2.2.1 El modelo procesal de la regulación emocional (Gross, 1998, 2015)

El modelo procesal de Gross (1998, 2015) se constituye en el referente teórico que ha obtenido mayor impacto en el estudio actual de la regulación emocional. Su supuesto básico indica que, tal y como se contraponen todas las teorías como hasta ahora presentadas, las emociones surgen en el contexto de un proceso secuencial en el que actúa la evaluación de situaciones que son relevantes para las metas personales del individuo y donde cada una de las etapas de los diversos elementos que lo constituyen se presentan como un potencial punto de intervención para lo que respecta a cómo sería la emoción resultante.

El modelo procesal de Gross se organiza según cinco grupos de estrategias de regulación que responden a la temporalidad en la que actúan sobre el proceso emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta.

2.2.2 Estrategias antecedentes vs. consecuentes.

La que a la postre es la distinción más operativa del modelo y la que sostiene el diseño de esta investigación es la que separa las estrategias antecedentes de las consecuentes. Las estrategias antecedentes, como la reevaluación cognitiva, tienen lugar antes de que la respuesta emocional se llegue a consolidar plenamente, realizándose a través de la modificación de la evaluación que la persona hace de la situación. Las estrategias consecuentes, como la supresión

emocional, operan cuando ya ha emergido la emoción, inhibiéndola o modificando su expresión conductual sin modificar la experiencia subjetiva interna.

El autor Gross y John (2003) tenía curiosidad por esta diferencia en el tiempo y comprobaron que sus efectos psicológicos eran profundos. Generalmente, la reevaluación cognitiva se relacionaba con mayor afecto positivo, menor afecto negativo, mayor bienestar subjetivo y relaciones interpersonales más satisfactorias, mientras que la supresión emocional se asociaba con mayor malestar psicológico, menor autenticidad emocional y peor funcionamiento social. La evidencia empírica ha demostrado que la supresión emocional viene seguida, por lo general, de efectos psicológicos indeseables (mayor estrés fisiológico, mayor afecto negativo, dificultades con los demás y menor bienestar subjetivo; Hu et al . 2014).

2.2.3 Flexibilidad regulatoria

En publicaciones más recientes, Gross (2015) ha ampliado el modelo al incluir la idea de flexibilidad regulatoria, que denota que no existe una estrategia de regulación universalmente adaptativa e idónea, sino que la efectividad de la regulación se vende dada por la adecuación de la estrategia empleada, las exigencias del contexto y el objetivo perseguido de forma particular.

Esta perspectiva más matizada ha enriquecido la literatura sobre adolescentes donde el sector socioeducativo puede moderar el efecto de las propias estrategias de regulación. Aldao et al. (2022) presentan la flexibilidad regulatoria; es decir, la capacidad de elegir y modificar las estrategias de regulación en función del contexto, como un predictor más robusto del bienestar que el uso frecuente de una determinada estrategia, dato que posee implicaciones importantes respecto al diseño de programas de intervención psicoeducativa.

2.2.2 El modelo multidimensional del bienestar psicológico (Ryff, 1989, 2014)

2.2.2.1 Los fundamentos de la eudaimonía.

El modelo multidimensional que propone Carol Ryff (1989, 2014) representa uno de los mejores y más duraderos aportes de la psicología al estudio del bienestar humano. Partiendo de la tradición eudaimónica, pero a su vez en diálogo con las teorías del desarrollo adulto de Erikson, Bühler, Neugarten y Maslow, el modelo establece que el bienestar psicológicamente debe entenderse como algo que no se reduce a la ausencia de malestar, ni a la mera presencia de las emociones positivas, sino que se sustenta precisamente en el proceso activo a través del cual las personas desarrollan su potencial y dan sentido a su existencia.

2.2.2.2 Reevaluación cognitiva y supresión emocional:

Gross y John (2003) mostraron que esta diferencia temporal tiene repercusiones psicológicas importantes y profundas: la reevaluación cognitiva se asocia a mayor afecto positivo, a menor afecto negativo, a un mayor bienestar y a relaciones interpersonales más satisfactorias, mientras que la supresión emocional se asocia a un mayor malestar psicológico, a menor autenticidad emocional y a un menor funcionamiento social.

Los datos empíricos sugieren que la supresión tiende a estar asociada con consecuencias psicológicas negativas que conducen a un incremento del estrés fisiológico, al incremento de afecto negativo, a los problemas de relación y a una disminución del bienestar subjetivo (Hu et al., 2014).

2.2.2.3 Actualizaciones y validez transcultural.

Nuevas revisiones a este modelo (Ryff, 2014; Ryff y Singer, 2023) prueban la validez transcultural del modelo a través de más de 25 países, así como también su poder predictivo sobre diferentes indicadores de salud física y mental.

En muestras de adolescentes latinoamericanas, estudios recientes han revelado que las dimensiones de autoaceptación, propósito de vida y crecimiento personal son las que muestran correlaciones más altas con indicadores de salud mental positiva y, sin embargo, autonomía y dominio del entorno son las dimensiones más sensibles a las condiciones socioeconómicas que rodean a la persona (Caprara et al., 2021; Loredó y Pisco, 2023). Este dato cobra mucha relevancia en el presente estudio, dada la condición socioeconómica vulnerable del corregimiento de Las Lomas.

2.2.3 La psicología positiva como marco disciplinar integrador

2.2.3.1 Orígenes y desarrollo.

Entender la psicología positiva como disciplina, como la han sistematizado sus referentes, Seligman y Csikszentmihalyi (2000), significa vivir en el marco epistemológico más amplio en el que se inscriben los constructos de regulación emocional y bienestar psicológico. Esta corriente considera la necesidad de un replanteamiento del foco de la psicología científica, ya que sin querer dejar a un lado el estudio de los trastornos mentales, también se reclama una atención igual para el estudio de las fortalezas humanas, de las emociones positivas, de las instituciones que favorecen el florecimiento y, en suma, de las condiciones que permiten a las personas vivir vidas plenas y significativas.

Modelo de PERMA. A partir de ese marco, Seligman (2011) construye el modelo denominado PERMA, que identifica cinco elementos constitutivos del bienestar: emociones positivas, compromiso o flujo, relaciones positivas, sentido de vida (Significado) y logros.

Aunque esta propuesta es diferente de la anterior y presenta una estructura diferente, considera que ambos poseen un enfoque eudaimónico, lo cual hace que sean modelos teóricamente complementarios. Relación con la regulación emocional y el bienestar.

La regulación emocional, al igual que en el modelo de Ryff, ocupa un lugar central, pues tener la capacidad de regular bien las emociones es una condición necesaria para experimentar emociones positivas, alcanzar relaciones interpersonales satisfactorias y alcanzar metas con sentido.

Investigaciones recientes en contextos escolares latinoamericanos han confirmado que las competencias emocionales (entre las que se incluye la regulación emocional) son uno de los predictores más robustos del bienestar psicológico de los adolescentes (Farfán Pimentel et al., 2025; Guzmán Paredes, 2024).

2.2.4 Neurobiología de la regulación emocional en la adolescencia

Maduración de forma asincrónica. La adolescencia representa un momento de intensa reestructuración neurobiológica que afecta directamente a la regulación emocional. En este período fundante, se produce la maduración de forma asincrónica de dos sistemas cerebrales: el sistema límbico —sobre todo la amígdala— que madura funcionalmente pronto, en la adolescencia temprana, y que está asociado con la reactividad emocional, la búsqueda de recompensas y la sensibilidad social; y la corteza prefrontal, que va más lentamente y es responsable de las funciones ejecutivas, el control de los impulsos y la regulación de las respuestas emocionales Casey, Jones y Hare, (2008); Casey et al., (2019); Steinberg, (2020).

Consecuencias para la reactividad y la regulación emocional. Esta desincronización a nivel neurobiológico explica por qué los adolescentes viven las emociones con una mayor carga

(resiliencia) y reactividad que los adultos y, además, adaptativamente les cuesta más (incluido en ello el ajuste de forma más flexible en situaciones de alta carga emocional o de presión social; Steinberg, 2017).

Hablando psicológicamente, la adolescencia perfila una etapa de gran ansiedad, donde aparecen síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad y estrés académico, principalmente, en este caso aquellos adolescentes con escasas o inadecuadas estrategias de regulación emocional Compas et al., (2017).

Plasticidad cerebral y ventana de oportunidad. Blakemore & Mills (2014) dan cuenta de que la adolescencia es un estadio en el que existe una plasticidad cerebral, particularmente acentuada, por cuanto las experiencias, sean positivas o negativas tienen importantes efectos en el desarrollo emocional y psicológico. Es por ello por lo que en la adolescencia queremos presentar como una ventana de oportunidad, particularmente propicia para la implementación de intervenciones psicoeducativas orientadas a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, pues el cerebro adolescente es especialmente receptivo a la enseñanza de la regulación socioemocional.

En el contexto escolar del Colegio Victoriano Lorenzo, la comprensión de esta base neurobiológica del desarrollo será crucial para poder realizar intervenciones adecuadas al estadio de desarrollo de los estudiantes de IX grado, cuya media de edad corresponde a 15.05 años, lo que corresponde a la adolescencia media.

2.2.5 Desarrollo socioemocional y contexto escolar

2.2.5.1 Competencias socioemocionales.

El desarrollo socioemocional durante la adolescencia incluye la progresiva adquisición de competencias para la identificación, la expresión, la regulación y la utilización de las emociones

de una forma adaptativa en las relaciones interpersonales; en este sentido , Denham y sus colaboradores (2012, 2021) definen las competencias socioemocionales como un conjunto de habilidades, entre las que se encuentran el autoconocimiento emocional, la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales y la toma de decisiones responsables. Las competencias socioemocionales no se desarrollan de una forma aislada; por el contrario, se encuentran profundamente arraigadas en los contextos en los que el adolescente se encuentra inmerso: la familia, el grupo de iguales, y, sobre todo, la escuela.

2.2.5.2 Teoría del apego y vínculos afectivos.

La teoría del apego Bowlby, (1969); Ainsworth, (1978) sostiene que las experiencias de la primera infancia con las figuras de cuidado determinan los modelos internos de relación que inciden en la capacidad de regular las emociones y los vínculos en la adolescencia. Los adolescentes que crecen en entornos que poseen apoyo emocional, comunicación abierta y modelos de afrontamiento adaptativo son más diestros en el uso de estrategias de regulación emocional Morris et al., (2007).

Desarrollo moral en la adolescencia. Kohlberg (1984) propuso que el razonamiento moral progresa a través de etapas, desde un enfoque preconventional basado en el castigo y la recompensa hasta niveles postconvencionales orientados por principios éticos universales. Este desarrollo moral se entrelaza con la capacidad de regular emociones en situaciones de conflicto ético o social.

2.2.5.3 Teoría de la autodeterminación.

La Teoría de la autodeterminación Deci y Ryan, (2000) manifiesta que el bienestar psicológico tiene que ver con la satisfacción de tres necesidades innatas específicas, que son la autonomía, la competencia y la relación con los demás.

A pesar de que este modelo se distingue de la estructura de Ryff, hay coincidencias en dimensiones como la autonomía o en las relaciones positivas, lo cual refuerza la importancia de los componentes de la teoría en la explicación del funcionamiento óptimo.

La investigación en adolescentes ha confirmado que la satisfacción de estas necesidades está relacionada con el bienestar y la autorregulación emocional Vansteenkiste et al., (2020).

2.2.5.4 Programas de aprendizaje socioemocional en el espacio escolar.

El espacio escolar se caracteriza por tener una función dual como contexto bio-psico-social donde desarrollarse socioemocionalmente: por un lado, ser uno de los principales contextos de estrés y demanda emocional para los adolescentes evaluaciones, conflictos con iguales, presiones académicas, transiciones, ya que, por los otros, es el contexto donde las intervenciones psicoeducativas tienen más capacidad de llegar y perdurar. Brackett et al. (2012, 2019) indicaron que los programas de aprendizaje socioemocional en contextos escolares pueden producir mejoras significativas en la regulación emocional, en el clima escolar, en el rendimiento académico y en el bienestar psicológico del alumno.

2.2.5.5 El Colegio Victoriano Lorenzo y el programa 'Escuela sin Fracasos'.

Los resultados son de particular interés para el contexto del Colegio Victoriano Lorenzo, dado que en el marco del programa interinstitucional 'Escuela sin Fracasos' (2012), ya se

evidencia la posible viabilidad de intervenciones psicoeducativas en esta población, marcando a la vez un hito institucional para incursiones posteriores en la misma dirección.

2.2.6 Regulación emocional como habilidad entrenable

La regulación emocional no puede considerarse como un carácter innato y férreo, sino que es una capacidad susceptible de ser aprendida y transformada a lo largo del crecimiento. Múltiples trabajos mostraron cómo los programas de intervención psicoeducativa que fomentan el adiestramiento emocional tienden a producir beneficios en cuanto a la autorregulación emocional, el manejo del estrés o el bienestar psicológico Brackett et al., (2012)).

Se han demostrado efectivas las intervenciones que han considerado el mindfulness, la reestructuración cognitiva, las habilidades sociales y la formación emocional para favorecer las estrategias adaptativas de regulación emocional, sobre todo la reevaluación cognitiva Zenner et al., (2014; Schonert-Reichl et al., (2015).

2.2.7 Factores que intervienen en la regulación emocional en la adolescencia

La regulación emocional en la adolescencia resulta ser una consecuencia de numerosas variables individuales y contextuales. Las variables individuales son la madurez cognitiva, el temperamento, la autoestima o la competencia social Gross, (2015). Las variables contextuales principales son la práctica educativa, el clima de la familia, la calidad de la relación con los iguales y el ambiente escolar.

Los adolescentes que crecen en contextos caracterizados por ofrecimientos de apoyo emocional, comunicación entre los cónyuges y modelos de afrontamiento adaptativos desarrollan mejor su regulación emocional Morris et al., (2007). No obstante, contextos familiares

disfuncionales, exposición a violencia o negligencia emocional se asocian a dificultades más relevantes en la regulación emocional y mayor riesgo de sufrir problemas psicológicos.

2.3 Definición de Conceptos Operativos

En los siguientes párrafos se definen los principales conceptos que operacionalizan las variables de estudio y que orientan la interpretación de los resultados. Estas definiciones se escogen en función de su válido acercamiento teórico, de la relevancia que en el contexto adolescente tienen y de su adecuación con los instrumentos de medida empleados.

2.3.1 Regulación emocional

La regulación emocional se conceptualiza como el conjunto de procesos a partir de los cuales las personas tienen la posibilidad de influir en las emociones que tienen, en el momento en el que las tienen o en la forma de vivenciarlas y expresarlas (Gross, 1998, pág. 275). Este constructo multidimensional integra procesos automáticos y deliberados, intrínsecos y extrínsecos y engloba componentes cognitivos, conductuales y fisiológicos que intentan mantener o producir cambios de los estados emocionales en función de las metas y exigencias del contexto en el cual se localiza la persona. En el contexto del presente estudio, la regulación emocional se operacionaliza a partir de dos de sus estrategias básicas a través del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ): la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

2.3.2 Reevaluación cognitiva

La reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación emocional previa a la situación, que consiste en reinterpretar en un sentido diferente el significado de una situación, tal y como puede ir cambiando su impacto emocional Gross y John, (2003).

Refleja la reformulación cognitiva del significado que se le atribuye a un suceso de manera que se reduce su carga emocional negativa o incrementamos su valor adaptativo. Un ejemplo que ilustra la idea sería el del estudiante que considera una mala nota no como una falta en su rendimiento personal, sino como la oportunidad de identificar áreas de mejora, etcétera. La evidencia empírica asocia consistentemente el uso habitual de la reevaluación cognitiva con elevados niveles de bienestar psicológico, afecto positivo, satisfacción con la vida y relaciones interpersonales más satisfactorias Troy et al., (2018), (2023).

En adolescentes, la reevaluación cognitiva se asocia con menor sintomatología ansiosa y depresiva, mejor adaptación escolar y mayor resiliencia respecto al estrés académico (Schäfer et al., 2017, 2020).

2.3.3 Supresión emocional

La supresión emocional es una forma de la regulación emocional como consecuencia de inhibir por inhibir la expresión de la conducta o el comportamiento de la emoción ya aflora sin alterar la vivencia emocional interior Gross, (2015).

A diferencia de la reevaluación, la supresión afecta la respuesta de la conducta emocional (expresión facial, lenguaje corporal, verbalización), pero no llega a alterar la valencia de la experiencia emocional subjetiva. Una escena ilustrativa será un adolescente que oculta su tristeza o su enfado tras un disgusto con un amigo / a, mostrándose indiferente, aunque se sienta mal.

Para terminar, la evidencia científica nos dice que el uso habitual de supresión emocional está ligado a consecuencias psicológicas negativas como mayor estrés, menor autenticidad emocional, dificultades sociocognitivas en la comunicación, etc. Hu et al., (2014).

En adolescentes, la supresión emocional está relacionada con la vulnerabilidad y los trastornos internalizantes donde encontramos la ansiedad y la depresión además de menor satisfacción en las relaciones sociales Gómez-Baya et al., (2018, 2021).

2.3.4 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebido como el principal indicador del funcionamiento positivo Ryff, (1989, p. 1071). Desde la perspectiva eudaimónica adoptada en esta investigación, el bienestar psicológico no equivale a la ausencia de malestar ni a la presencia de emociones positivas, sino que constituye un proceso dinámico de funcionamiento óptimo que integra dimensiones cognitivas, afectivas, existenciales e interpersonales.

En el presente estudio, el bienestar psicológico se operacionaliza mediante las seis dimensiones del modelo de Ryff, medidas con la Escala de Bienestar Psicológico adaptada para adolescentes.

2.3.5 Las seis dimensiones del bienestar psicológico según Ryff

Autoaceptación: actitud positiva hacia uno mismo, reconocimiento y aceptación de las propias cualidades y limitaciones, y valoración positiva de la historia personal Ryff, (1989).

Ryff y Singer (2023) enfatizan que la autoaceptación no implica complacencia sino honestidad consigo mismo y capacidad para crecer a partir del autoconocimiento.

Relaciones positivas con otros: capacidad para establecer vínculos interpersonales cálidos, empáticos, basados en la confianza y la reciprocidad afectiva. Esta dimensión integra la capacidad de dar y recibir apoyo emocional, la empatía y el interés genuino por el bienestar ajeno Ryff, (2014).

Autonomía: capacidad para autodeterminarse, resistir la presión social y regular la conducta conforme a los propios criterios internos. La autonomía implica independencia de pensamiento y acción, aunque no aislamiento, ya que se ejerce en el marco de las relaciones sociales Ryff y Singer (2023).

Dominio del entorno: competencia para gestionar eficazmente los desafíos del contexto físico y social, crear condiciones que favorezcan el desarrollo personal y aprovechar las oportunidades disponibles. Esta dimensión es especialmente sensible a las condiciones socioeconómicas del entorno Caprara et al., (2021).

Propósito en la vida: posesión de metas, intenciones y sentido de dirección que dotan de significado a la existencia. Esta dimensión se relaciona con la capacidad para establecer proyectos de vida, mantener la motivación y encontrar coherencia entre los valores personales y las acciones cotidianas Ryff, (2014).

Crecimiento personal: percepción de desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias y expansión progresiva del potencial personal. Esta dimensión es la más directamente vinculada con el proceso educativo, ya que el aprendizaje escolar representa una de sus expresiones más concretas en la adolescencia Suldo et al.,(2022).

2.3.6 Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud OMS (2022, 2023) define la adolescencia como el período de desarrollo humano comprendido entre los 10 y los 19 años, subdividido en tres etapas: temprana (10-13 años), media (14-16 años) y tardía (17-19 años).

La Asociación Americana de Psicología APA, (2021) complementa esta definición señalando que la adolescencia es una etapa de construcción progresiva de la identidad,

consolidación de la autonomía y desarrollo de habilidades cognitivas de pensamiento abstracto, al mismo tiempo que el sujeto enfrenta nuevas exigencias académicas y sociales.

2.3.6.1 Adolescencia media (14-16 años).

La adolescencia media, que corresponde aproximadamente al rango de 14 a 16 años, está marcada por una potenciación de los procesos relacionados con la búsqueda de identidad, la independencia afectiva y la expresión de las relaciones interpersonales.

Durante esta etapa, los adolescentes son capaces de realizar una mayor reflexión sobre sí mismos y, al mismo tiempo, incrementan su sensibilidad ante la exposición social y la aceptación entre los iguales (Papalia, Martorell y Feldman, 2015).

El grupo de pares se constituye como una fuente fundamental de apoyo emocional, reconocimiento social y validación personal, mientras se produce una progresiva distancia de los padres, con quienes pueden surgir conflictos intergeneracionales y ambivalencia afectiva (Steinberg, 2017). En el ámbito escolar, los jóvenes de esta edad experimentan mayores niveles de presión académica, requisitos institucionales y expectativas familiares, que incrementan la propensión al estrés y demandan un mayor uso de estrategias de regulación emocional. Para el presente estudio, la población objetivo se ubica en la adolescencia media, con una edad promedio de 15.05 años.

2.3.7 Resiliencia y su relación con la regulación emocional y el bienestar

La resiliencia se define como la capacidad de un individuo para adaptarse positivamente y recuperar el equilibrio psicológico frente a la adversidad, el trauma o el estrés significativo Masten, (2021). Este constructo mantiene una relación bidireccional con la regulación emocional

y el bienestar psicológico: los adolescentes con mayor capacidad de regulación emocional tienden a mostrar mayor resiliencia frente a las adversidades del contexto, y a su vez, la resiliencia fortalece los recursos regulatorios disponibles.

En contextos educativos vulnerables como el del corregimiento de Las Lomas, la resiliencia emerge como una variable mediadora central que puede explicar por qué algunos estudiantes mantienen niveles aceptables de bienestar psicológico a pesar de las condiciones socioeconómicas desfavorables Fergus y Zimmerman, (2005); Masten, (2021). El desarrollo de la resiliencia en el ámbito escolar está estrechamente vinculado con la disponibilidad de relaciones de apoyo con docentes y orientadores, la percepción de un clima escolar seguro y el acceso a programas de fortalecimiento socioemocional.

2.3.8 Salud mental adolescente en el contexto panameño

La salud mental adolescente en Panamá atraviesa una coyuntura crítica.

La Encuesta Nacional de Salud Mental MINSA/OPS, (2023) reveló que el 60% de los adolescentes panameños presenta síntomas compatibles con ansiedad y depresión, una cifra que sitúa al país en condición de alerta epidemiológica. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024) reportó que uno de cada 5 estudiantes panameños entre 13 y 17 años ha considerado el suicidio, y que siete de cada 10 jóvenes de 15 a 19 años presenta síntomas de ansiedad clínicamente significativos.

En respuesta a esta situación, el Ministerio de Salud MINSA, (2024) ha ampliado los servicios especializados en salud mental adolescente, y el Ministerio de Educación MEDUCA, (2024), ha implementado programas de formación en regulación emocional para docentes de Premedia y Media. Este contexto institucional refuerza la pertinencia del presente estudio, que

busca generar evidencia empírica local que fundamente futuras intervenciones psicoeducativas en el contexto chiricano.

2.3 Síntesis del Marco Teórico

El marco teórico presentado integra, de manera coherente, los antecedentes históricos y empíricos, los modelos teóricos centrales y los conceptos operativos que sustentan el presente estudio. La regulación emocional, conceptualizada desde el modelo procesual de Gross (1998, 2015), y el bienestar psicológico, operacionalizado desde el modelo multidimensional de Ryff (1989, 2014), constituyen constructos teóricamente complementarios cuya relación ha sido documentada de manera consistente en la literatura internacional, aunque con matices importantes según el contexto sociocultural, el grupo etario y las condiciones del entorno.

La revisión de las teorías clásicas de la emoción como James-Lange, Cannon-Bard, Schachter-Singer, Lazarus, permitió comprender las bases sobre las cuales se construyó el concepto contemporáneo de regulación emocional, mientras que los aportes de la inteligencia emocional (Mayer y Salovey, Goleman), evidencian la confluencia entre distintos campos de estudio. Los antecedentes empíricos en Latinoamérica y Panamá revelan patrones no siempre convergentes, como las paradojas encontradas por Aponte (2022) y Guingla y Avilés (2022), lo que subraya la necesidad de investigaciones contextualizadas como la presente.

La adolescencia, media etapa en la que se ubica la población del presente estudio, representa un período especialmente relevante para investigar esta relación, dado que las transformaciones neurobiológicas (maduración asincrónica de sistema límbico y corteza

prefrontal), cognitivas y sociales propias de esta etapa, configuran tanto la vulnerabilidad como la plasticidad que hacen del contexto escolar un espacio privilegiado para la intervención psicoeducativa.

Los conceptos de resiliencia, desarrollo socioemocional y salud mental contextualizan estos constructos en la realidad específica del Colegio Victoriano Lorenzo y del corregimiento de Las Lomas.

En conjunto, el marco teórico evidencia la estrecha relación entre regulación emocional y bienestar psicológico, así como su conexión con constructos afines como la inteligencia emocional, la resiliencia y la teoría de la autodeterminación. Los modelos de Gross y Ryff, complementados con aportes de la psicología positiva, la neurociencia afectiva y las teorías del desarrollo adolescente, ofrecen una base sólida para comprender cómo los estudiantes de noveno grado del Colegio Victoriano Lorenzo gestionan sus emociones y construyen su bienestar en un contexto marcado por desafíos socioeconómicos y culturales específicos. Esta integración teórica orienta tanto la selección de instrumentos de medición como la interpretación de los hallazgos, y sienta las bases para futuras propuestas de intervención psicoeducativa.

CAPÍTULO III
ASPECTOS METODOLÓGICOS

El diseño metodológico de una investigación se fundamenta en un marco general que incluye una serie de procedimientos y técnicas específicas, cuidadosamente seleccionadas para la recolección y el análisis de la información necesaria, siempre en función de los objetivos del estudio (Bernal, 2010). En consonancia con lo anterior, el presente capítulo describe el tipo de investigación adoptado, los sujetos y fuentes de información, las variables con sus respectivas definiciones y operacionalización, los criterios de validez y confiabilidad, la población y la muestra, así como el procedimiento de análisis estadístico empleado para dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas.

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Definición

El presente estudio se desarrolla bajo el *enfoque cuantitativo*, ya que busca obtener datos mediante la aplicación de instrumentos estandarizados que generan resultados numéricos susceptibles de análisis estadístico, los cuales permiten refutar o confirmar la hipótesis planteada. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), "la ruta cuantitativa representa un conjunto de procesos; los datos se encuentran en forma de números (cantidades) y, por tanto, su recolección se fundamenta en la medición" (p. 111).

De allí que esta investigación busque obtener datos mediante la aplicación de instrumentos que ayuden a recabar la información necesaria, para así tener resultados estadísticos que permitan refutar o aprobar la argumentación de la hipótesis planteada. Con un *diseño descriptivo*, porque busca especificar las propiedades, las características, los perfiles, los grupos, las comunidades, procesos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis profundo. "Se considera como investigación descriptiva aquella en que se reseña las características o rasgos de la situación o los fenómenos objetos de estudio". (Bernal, 2010), (P. 145).

El alcance del estudio es **correlacional**, ya que su propósito principal es determinar la dirección y la magnitud de la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Este alcance no pretende establecer causalidad, sino examinar si existe asociación estadísticamente significativa entre ambas variables y cuantificar su intensidad. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que los estudios correlacionales "asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población" (p. 109), lo que resulta coherente con el objetivo general de esta investigación.

El diseño es **no experimental**, debido a que las variables no serán manipuladas de manera intencional; en su lugar, serán observadas y medidas tal como se presentan en su contexto natural. Desde una perspectiva epistemológica, este diseño es el más adecuado para el estudio de variables psicológicas en adolescentes, dado que la manipulación experimental de estados emocionales en menores de edad no solo es éticamente inadmisible, sino que también alteraría las condiciones ecológicas en las que ocurre naturalmente el fenómeno que se desea estudiar. Kerlinger y Lee (2002) definen la investigación no experimental como "cualquier investigación en la que resulta imposible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los sujetos a las condiciones" (p. 420).

La investigación es de **corte transversal**, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento del tiempo, durante el año escolar 2025. Este diseño permite obtener una fotografía del estado actual de las variables de interés en la población estudiada, sin necesidad de evaluar cambios longitudinales. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que los diseños transversales "recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único" y tienen como propósito "describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado" (p. 176).

3.1.2 Justificación

La comprensión profunda de la relación existente entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, permite identificar los factores clave que intervienen en el equilibrio psicofuncional de los individuos, justificando así la necesidad de intervenciones preventivas.

El presente estudio será de utilidad en el campo de la psicología educativa, proporcionando información y herramientas para el abordaje de estas temáticas y en el desarrollo de acciones que contribuyan a fortalecer las emociones y todas las competencias requeridas para lograr el bienestar psicológico.

Es importante conocer que existen varios estudios que nos brindan una panorámica general de la situación a nivel internacional; sin embargo, aún existe una brecha de información sobre cómo estos factores afectan a la población adolescente de nuestro país.

Es importante destacar que el levantamiento de datos para esta investigación será a través de diversos instrumentos ya estandarizados. Asimismo, la información plasmada se debe a la verificación exhaustiva de literatura, para así lograr ampliar la temática de estudio, en la Universidad Autónoma de Chiriquí y servir de consulta para toda la comunidad académica.

3.2 Sujetos, entorno o fuente de información.

La población objetivo del presente estudio está constituida por los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, institución educativa oficial ubicada en el corregimiento de Las Lomas, distrito de David, provincia de Chiriquí, República de Panamá. Este grupo representa una etapa crucial del desarrollo adolescente, con edades comprendidas entre 13 y 17 años, correspondientes a la adolescencia media según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023).

El entorno del Colegio Victoriano Lorenzo presenta una dinámica propia de la educación básica pública panameña, en donde existen una serie de factores académicos, sociales y emocionales que influyen directamente en la formación integral de los estudiantes. El corregimiento de Las Lomas, donde se ubica la institución, muestra marcadores socioeconómicos de vulnerabilidad documentados por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC, 2020), lo que convierte a esta población en un contexto especialmente relevante para el estudio de variables de salud mental como la regulación emocional y el bienestar psicológico.

La muestra estuvo conformada por estudiantes matriculados en IX grado durante el año escolar correspondiente al período educativo 2025. Se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, debido a que el tamaño de la población era manejable y se buscaba garantizar que cada estudiante tuviera la misma probabilidad de ser seleccionado, logrando así una mayor precisión en los hallazgos. La selección de la muestra se realizó al azar, considerando la asistencia en los grupos de estudio en la fecha de la aplicación.

Los datos se obtuvieron directamente de los estudiantes mediante la aplicación de instrumentos estandarizados. Las principales fuentes de información serán:

- **Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ):** versión adaptada al español por Moreta et al. (2021).
- **Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (EBP):** versión para adolescentes.
- **Ficha sociodemográfica:** integra un cuadernillo único.
- **Protocolos éticos:** incluye consentimiento informado para acudientes y asentimiento para los estudiantes.

3.3 Variables o categorías de la investigación

La investigación se estructura en torno a dos variables principales que interactúan entre sí de manera bidireccional en el ser humano: **regulación emocional** y **bienestar psicológico**. La primera se entiende como el proceso de influir en las emociones propias y su expresión Gross (2015), mientras que la segunda comprende el funcionamiento óptimo y el desarrollo de potencial humano Ryff (1989).

3.3.1 Variable dependiente: Regulación emocional

3.3.1.1 Definición

La regulación emocional se define como el conjunto de *procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan* (Gross, 1998, p. 275). De esta forma las personas son capaces de gestionar y de responder adecuadamente a sus emociones. Esto incluye las habilidades para identificar, entender y modificar las emociones en sí mismo y en los demás, así como el objetivo de la regulación emocional para facilitar un bienestar emocional y diferentes interacciones con otras personas. Según el psicólogo y autor Daniel Goleman (1995), "la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones".

3.3.1.2 Definición conceptual

Se constituye, por lo tanto, un proceso complejo, que permite gestionar, modular y controlarlas, tanto en la experiencia subjetiva como en su expresión, para lograr adaptarse a las exigencias diarias, y así conseguir objetivos y mantener el bienestar emocional; este proceso incluye la capacidad de modificar qué emociones se tienen, cuándo se tienen y cómo se tienen y expresan.

En este sentido, Gross (2014), señala “aquellos procesos por los cuales los individuos de manera voluntaria y consciente influyen sobre sus emociones, así como en el momento y modo en que las experimentan y las expresan”.

3.3.1.3 Definición instrumental

El Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) fue presentado por primera vez en su versión original inglesa, pero existe la versión adaptada al español, que incluye 10 ítems que miden la manera en que la persona regula sus emociones a través de sus dos componentes: reevaluación cognitiva, compuesta por los apartados 1, 3, 5, 7, 8, 10, y supresión emocional, formada por los ítems 2, 4, 6, 9 (Moreta et al., 2021).

Según Moreta et al. (2021), tiene cinco opciones de respuesta, donde una significa totalmente en desacuerdo y cinco significa totalmente de acuerdo; la puntuación máxima será de 50 puntos y la mínima de 5 puntos. Con un nivel de consistencia interna y fiabilidad del Alfa de Cronbach de 0.82 para la regulación emocional.

3.3.1.4 Definición operacional

El presente instrumento tiene como finalidad la evaluación de las capacidades de las personas en la regulación emocional concebidas como uno de los procesos por el cual el individuo se sirve de distintas dinámicas para regular qué emociones tiene, cuándo tiene esas emociones y de qué forma las expresa o las siente, siempre con el fin de adaptarse a la situación, alcanzar objetivos y conseguir el bienestar. Este cuestionario se articula principalmente en tres componentes fundamentales:

- *Instrucciones:* Conjunto de indicaciones que intentan guiar a la persona que ha de realizar la prueba acerca de cómo completarla.

- *Ítems:* Preguntas o afirmaciones concretas que hacen referencia a estrategias o problemas del sujeto a la hora de regular la emoción.
- *Escalas de respuesta:* Conjunto de alternativas preinformadas (ej., tipo Likert) que la persona que responde tiene la oportunidad de usar, indicando la frecuencia o la medida en que la persona se siente identificada con cada ítem.

Las puntuaciones registradas se encuentran reflejadas en una escala, donde puntuaciones elevadas se asocian en general con un mayor dominio de estrategias de regulación o un mayor uso de estas, mientras que puntuaciones bajas se relacionan con problemas en la regulación.

Según Cabello y Salgado (2013), "la regulación emocional no solo implica la gestión de las emociones, sino también la capacidad de adaptarse y responder a las circunstancias cambiantes de la vida".

3.3.2 Variable independiente: Bienestar psicológico.

3.3.2.1 Definición

El bienestar psicológico se define como *el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebido como el principal indicador del funcionamiento positivo* (Ryff, 1989, p. 1071). Así mismo la podemos definir como "el estado mental y psicológico en el que la persona se siente satisfecha con su vida, tiene equilibrio emocional y es capaz de enfrentar los desafíos de manera saludable". Según Seligman (2011) "el bienestar psicológico se refiere a un sentido de felicidad y satisfacción con la vida, así como a la capacidad de enfrentar los retos cotidianos".

3.3.2.2 Definición conceptual

Se concibe como el estado general de salud mental que expresa un funcionamiento psicológico óptimo. Este constructo multidimensional va más allá de la ausencia de malestar y comprende el equilibrio emocional, la satisfacción con la vida y la habilidad adaptativa para hacer frente a los problemas y enfrentar los eventos adversos y los cambios vitales.

Se apoya en componentes como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía, el control del medio ambiente, el establecimiento de relaciones interpersonales y la existencia de un sentido de propósito en la vida. Como lo expresa (Ryff, 1989). “El bienestar psicológico se compone de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal”.

3.4.2.3 Definición instrumental

Según Moreno y Ramos (2019), la escala de bienestar psicológico de Karol Reef, versión adoptada para adolescentes, este instrumento está constituido por seis dimensiones, agrupadas en 39 ítems, con un tiempo aproximado de respuesta de 30 minutos, que valora el grado de bienestar general, a partir de información subjetiva del individuo, el mismo que puede ser aplicable a adolescentes tempranos o medios. A continuación se mencionan cada una de las dimensiones con sus respectivos ítems: autoaceptación (1, 7, 13, 19, 21, 25), dominio de entorno (5, 11, 16, 22, 28, 39), relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32), crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38), autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33), propósito en la vida (6, 12, 17, 18, 23, 29).

En cuanto a la calificación de la escala, las opciones de respuestas varían de uno a seis, donde uno corresponde a completamente de acuerdo, dos de acuerdo, tres parcialmente de acuerdo, cuatro parcialmente en desacuerdo, cinco en desacuerdo y seis completamente en

desacuerdo. De igual manera, se debe tomar en cuenta los baremos establecidos, los mismos que son:

>176 puntos : bienestar psicológico elevado.

141-175 puntos: bienestar psicológico alto.

117-140 puntos: bienestar psicológico moderado.

<116 puntos: bienestar psicológico bajo.

Finalmente, se puede decir que el instrumento es confiable y con una consistencia interna, pues cuenta con un alfa de Cronbach de 0.85 para el bienestar psicológico.

3.3.2.4 Operacional

La escala de bienestar psicológico explicaría tanto los procedimientos como los criterios utilizados con el fin de realizar la medición y evaluar el bienestar psicológico de una persona.

Con respecto a los procedimientos del instrumento, consiste en seleccionar una muestra representativa de participantes, las cuales llevan a cabo administrar la escala de bienestar psicológico, lo que comprende una serie de preguntas que tienen el propósito de medir y evaluar distintos aspectos del bienestar psicológico de la persona, los participantes vierten sus respuestas a las preguntas formuladas, utilizando una escala de respuesta, que puede ser el tipo Likert o bien ser un formato distinto; se recogen las respuestas de los participantes, posteriormente se tienen en cuenta los datos y se van computando las puntuaciones totales para cada participante, sumando o computando la media de las respuestas dadas en todas las preguntas de la escala.

Ahora bien, dentro de los criterios, existe una puntuación alta en la escala, la cual indica un alto nivel de bienestar psicológico, mientras que una puntuación baja indicaría un bajo nivel

de bienestar, también se pueden establecer puntos de corte con la finalidad de diferenciar las distintas puntuaciones para identificar diferentes niveles de bienestar psicológico (ejemplo: alto, medio y bajo).

Así como también la validez y la fiabilidad de la escala podrán evaluarse, bien mediante análisis estadísticos y técnicas psicométricas como el análisis factorial y la consistencia interna. Como expresó Seliman (2011): *"El bienestar no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de una vida significativa, donde las emociones positivas, el compromiso y el sentido de propósito son fundamentales"*.

3.3.3. Operacionalización de variables.

Tabla 1

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Regulación emocional	La capacidad para influir en las emociones que uno tiene, cuándo las tiene y cómo las experimenta es expresa. (Gross, 1998)	1. Revaluación cognitiva 2. Supresión emocional	Puntajes obtenidos en el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	1, 3, 5, 7, 8, 10. 2, 4, 6, 9.	Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), adaptado al español. 10 ítems.

Bienestar psicológico	El desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebido como el principal indicador del funcionamiento positivo. (Ryff, 1989).	1.	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25.	Escala de bienestar psicológico de Ryff para adolescentes. 39 ítems.
		2.	Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32.	
		3.	Autonomía	Puntajes obtenidos en cada una de las escalas del instrumento de Ryff. 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33.	
		4.	Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28, 39.	
		5.	Propósito de vida	6, 12, 17, 18, 23, 29.	
		6.	Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38,	

Nota. Datos obtenidos de los instrumentos. Fuente: Castillo 2025.

3.4 Validez y confiabilidad (programas informáticos de análisis)

Para la validación del instrumento, se realizó juicio de expertos, quienes valoraron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems respecto a los objetivos de la investigación. Lo anterior garantiza que el instrumento mida efectivamente las variables planteadas.

Para el procesamiento de la información, se utilizó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences versión 28.0, de la empresa IBM), empleando esta, estadística descriptiva y análisis de contingencia para el estudio bivariado de las variables.

Del mismo modo, el procedimiento del análisis de datos se complementó con la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), con el objetivo de medir y validar la intensidad de la relación entre las variables de estudio. El uso de estas herramientas facilitó la creación de tablas de frecuencia y contingencia que incorporó los resultados en un análisis correlacional que permitió establecer la interpretación conjunta y sólida de los hallazgos.

3.5 Población

La población está constituida por 5 (cinco) grupos de IX grados del Colegio Victoriano Lorenzo, lo cual representa un total de 195 (ciento noventa y cinco) estudiantes.

3.5.1 Muestra

Para adquirir la muestra de una población de 195 (ciento noventa y cinco) estudiantes, se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, empleándose para ello la ecuación estadística para proporciones de población, con margen de error de 5% y un nivel de confianza del 95%. Posteriormente a este procedimiento, se obtuvo como resultado una muestra de 131 (ciento treinta y uno) estudiantes.

3.5.2 Tipo de muestreo(s)

3.5.2.1 Selección de los elementos muestrales

El estudio se realizará en el colegio Victoriano Lorenzo, este es de carácter público y se trabajará con la muestra total de estudiantes de IX grado.

3.5.2.2 Métodos e instrumentos de investigación

- Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ): desarrollado por Gross y John (2023), consta de 10 ítems que evalúan las estrategias de regulación emocional mediante dos dimensiones: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva.
- Escala de Bienestar Psicológico de Carol Riff: Este instrumento evalúa el bienestar psicológico a través de seis dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, propósito de vida, dominio del entorno, y crecimiento personal), en su versión adaptada al español.

3.6 Tratamiento de la información

Según (Bernal, 2010), el tratamiento de la información implica no solo la adquisición de datos, sino también su interpretación y aplicación efectiva en contextos relevantes.

El objetivo del presente estudio consiste en la evaluación de la relación existente entre los niveles de regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Para llevar a cabo la investigación, se desempeñará un tratamiento sistemático en cuanto a la información que será tratada y procederá en los siguientes pasos:

1. Definición de las variables:

- Regulación emocional: La regulación emocional se medirá a través de un cuestionario estandarizado que evalúe las estrategias y/o habilidades que tienen los estudiantes para gestionar sus emociones.
- Bienestar psicológico: La evaluación se realizará utilizando otro instrumento validado que explore las dimensiones del bienestar psicológico, como la satisfacción con la vida y las relaciones interpersonales.

2. Recolección de datos:

- Muestra: Será utilizada una muestra representativa de estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, asegurando diversidad en términos de género, nivel socioeconómico y otros aspectos.
- Métodos de recolección: Los estudiantes completarán encuestas o cuestionarios anónimos, garantizando así la confidencialidad y la autenticidad de sus respuestas.

3. Análisis estadístico

- Prueba de hipótesis: Se utilizarán métodos estadísticos apropiados, como la correlación de Pearson, para descubrir la relación entre las variables de regulación emocional y bienestar psicológico.

- Errores tipo I y II: Se establecerá un nivel de significancia ($p < 0.05$) para la validación de los hallazgos obtenidos, así como para reducir el error en la interpretación.

4. Interpretación de resultados:

- Resultados estadísticos: Se presentarán las estadísticas relevantes que ayudarán a describir la correlación y la significancia entre las variables estudiadas.
- Implicaciones: Se discutirá lo que los resultados representan en el contexto de nuestra hipótesis, así como su relación con la literatura existente en el área.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente apartado se expone el análisis e interpretación de los resultados.

Inicialmente, se establece la distribución de la muestra según género, edad, datos domiciliarios.

Distribución de grupos de clases y estado mental. Posteriormente, se examina la disposición de los grupos de clase reconocida por los sujetos de estudio.

4.1 Datos sociodemográficos

Tabla 2

Datos por género, edad cronológica de los encuestados.

Variables		Frecuencia	Porcentaje (%)	Edad Media
Género	Masculino	57	43.51%	-
	Femenino	62	47.33%	-
	Otro	12	9.16%	-
Edad	14 años	27	20.61%	-
	15 años	78	59.54%	15.05 años
	16 años	18	13.74%	-
	17 años	8	6.11%	-

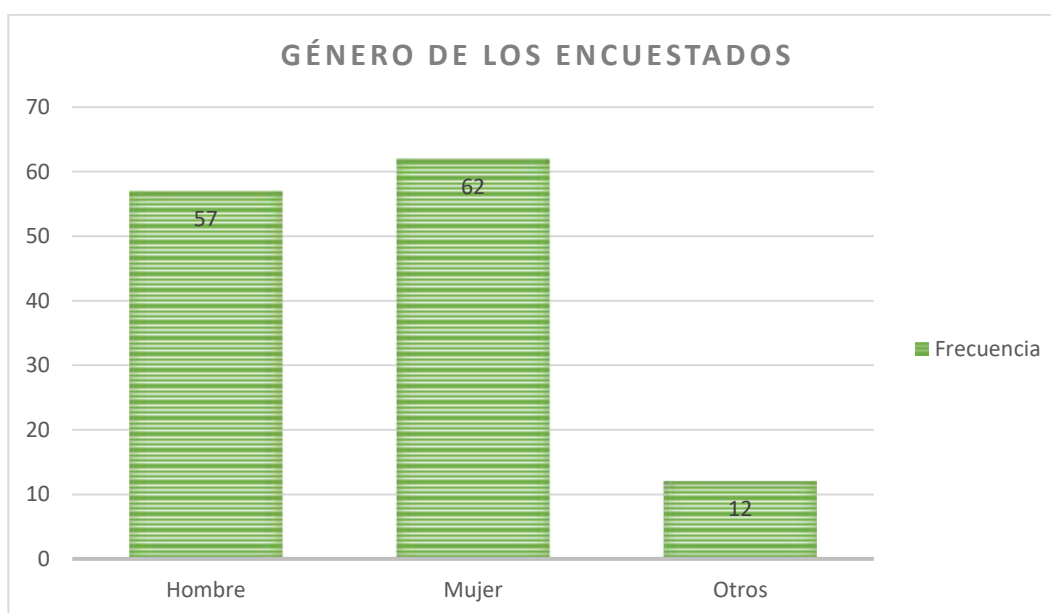
Nota: Datos sociodemográficos de los estudiantes de noveno grado del colegio Victoriano Lorenzo. Fuentes: Castillo (2025).

Análisis e interpretación:

La tabla 2 nos presenta una muestra compuesta mayormente por mujeres (47.33%) y hombres (43.51%), con una representación menor de otros géneros (9.16%). En cuanto a la edad cronológica de la población, la edad estudiantil se concentra principalmente en los 15 años (59.54%), lo que establece una edad promedio de 15.05 años dentro de un rango de 14 a 17 años.

Figura 1

Género de los encuestados.



Nota: La figura uno muestra la distribución por género de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuentes: Castillo (2025).

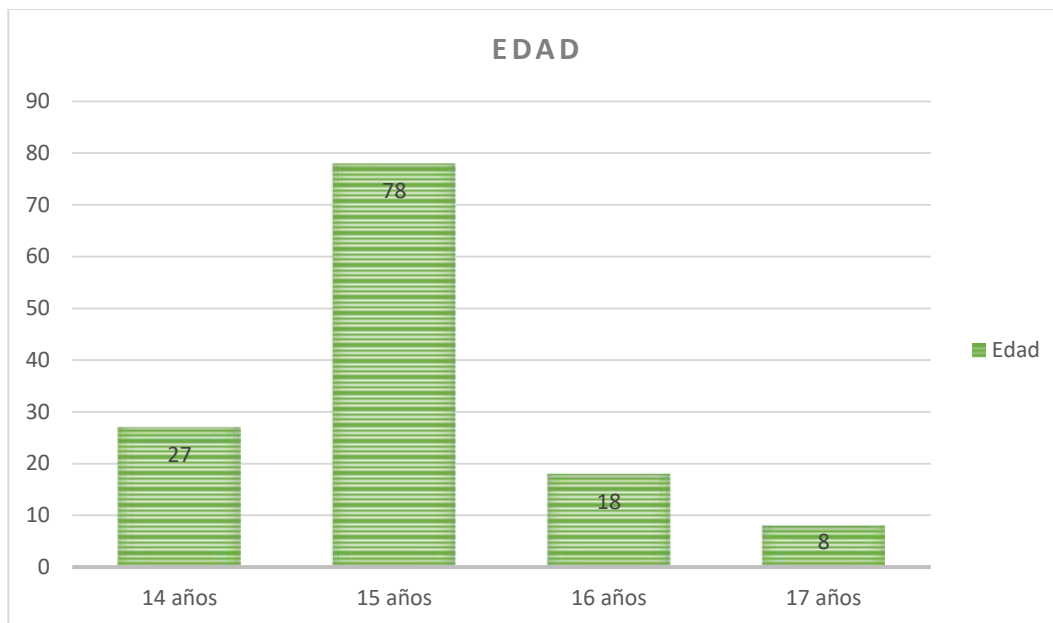
Análisis e interpretación:

En la figura 1, referente a los datos de género, se obtuvo como resultado que el (47.33%) es femenino y (43.51%) es masculino; en otros géneros representa el (9.16%). Estos resultados indican una composición de género bastante equilibrada entre masculino y femenino, además de

la representación de otros géneros. La cercanía de las proporciones nos puede hacer pensar que hombres y mujeres participan en números casi equivalentes.

Figura 2

Edad de los encuestados



Nota. La figura muestra la distribución por edad de los estudiantes de noveno grado del colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: Castillo (2025).

Análisis e interpretación:

En la Figura 2, se observa que la población de estudio se concentra principalmente en el rango de edad de 14 a 17 años. El grupo más destacado corresponde a los adolescentes de 15 años, que cuentan con una frecuencia absoluta de 78 individuos, lo que representa un notable 59.54% del total de participantes. Este amplio porcentaje sugiere que los adolescentes de 15 años son predominantes dentro de la muestra.

A continuación, el grupo de 14 años incluye 27 participantes, que representan un 20.61% del total, lo que indica una representación significativa, aunque menor que el grupo de 15 años. El grupo de 16 años incluye 18 individuos, representando el 13.74%, mientras que el grupo de 17 años muestra la menor cantidad, con solo 8 participantes y un porcentaje de 6.11%.

Estos resultados indican una clara predominancia de los adolescentes de 15 años en la muestra estudiada, lo que podría influir en los hallazgos de la investigación debido a la etapa de desarrollo y las características particulares asociadas con esta edad. La distribución de edades sugiere la necesidad de considerar estas dinámicas al interpretar los resultados del estudio.

Tabla 3

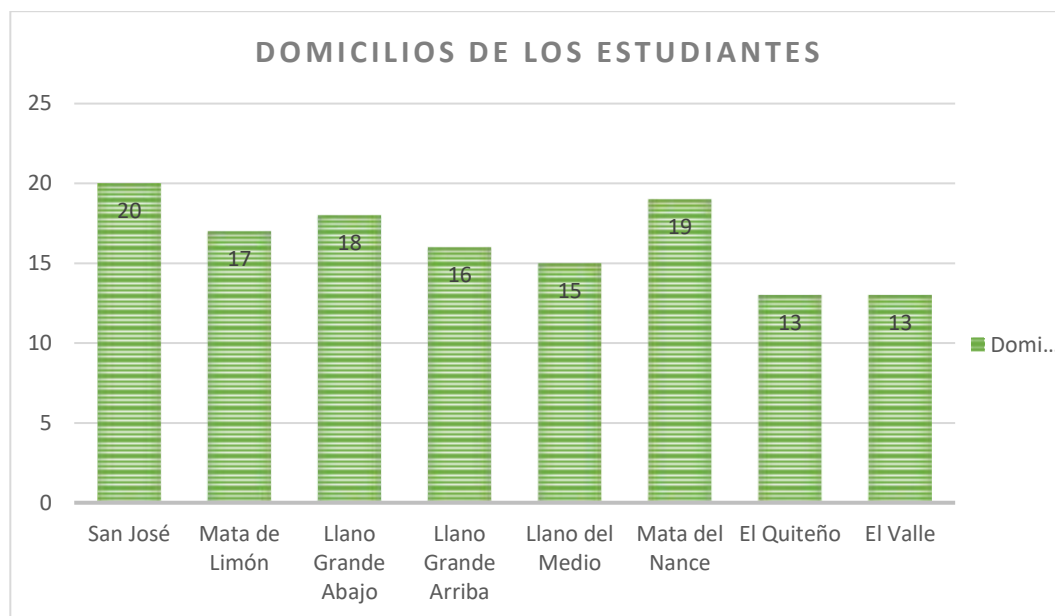
Datos domiciliarios de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

	Variables	Frecuencia	Porcentaje (%)
Domicilio	San José	20	15.27%
	Mata de Limón	17	12.98%
	Llano Grande Abajo	18	13.74%
	Llano Grande Arriba	16	12.21%
	Llano del Medio	15	11.45%
	Mata del Nance	19	14.50%
	El Quiteño	13	9.92%
	El Valle	13	9.92%

Nota: Datos sociodemográficos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: Castillo (2025).

Figura 3

Datos sobre domicilio de los encuestados.



Nota: Datos sociodemográficos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Fuente: Castillo (2025).

Análisis e interpretación:

En la tabla se presentan las frecuencias y porcentajes de las diversas localidades de residencia de los participantes. A continuación se detalla la distribución por domicilio.

La localidad con la mayor representación es San José, con 20 individuos, lo que supone un 15.27% del total de la muestra. Le sigue Mata del Nance, que cuenta con 19 participantes y representa un 14.50%, siendo la segunda más numerosa. Llano Grande Abajo registra 18 individuos, equivalente al 13.74% del total, lo que indica una presencia notable en la muestra.

Por otro lado, Mata de Limón muestra 17 participantes, lo que corresponde a un 12.98%, manteniendo una representación considerable. Llano Grande Arriba cuenta con 16 individuos, lo que equivale al 12.21%, mostrando una participación moderada. En cuanto a Llano del Medio, se informa de 15 individuos, representando un 11.45% de la muestra.

Finalmente, El Quiteño y El Valle registran 13 participantes cada uno, lo que representa un 9.92% del total, sugiriendo una menor presencia en comparación con otras localidades.

Los datos revelan una diversidad de localidades entre los participantes, siendo San José la más numerosa. Esta distribución puede proporcionar información valiosa sobre el contexto sociocultural de los encuestados y podría influir en los resultados del estudio. La variabilidad en las localidades también puede señalar diferencias en características demográficas, que son importantes al desarrollar conclusiones y recomendaciones basadas en la investigación.

Tabla 4

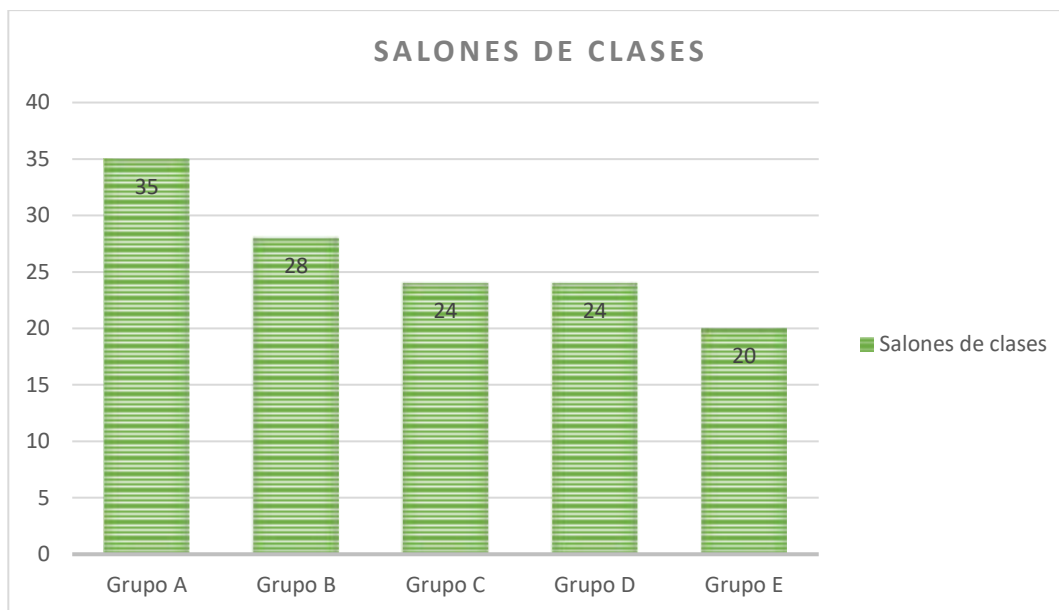
Distribución por salones de clases representados por letras.

	Variables	Frecuencia	Porcentaje (%)
Salones de clases	Grupo A	35	26.72%
	Grupo B	28	21.37%
	Grupo C	24	18.32%
	Grupo D	24	18.32%
	Grupo E	20	15.27%

Nota: Distribución por salones de clases identificados por letras de los estudiantes de IX grado del colegio Victoriano Lorenzo. Fuentes. (Castillo, 2025).

Figura 4

Datos de distribución de clases.



Nota: Distribución por salones de clases identificados por letras de los estudiantes de IX grado del colegio Victoriano Lorenzo. Fuentes. (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

La Figura 4 muestra la distribución de los estudiantes según los distintos grupos académicos. Se observa que el grupo con mayor representación es el Grupo A (26.72%), seguido del Grupo B (21.37%), mientras que los Grupos C y D presentan una participación similar (18.32% cada uno). Finalmente, el Grupo E constituye el segmento con menor frecuencia (15.27%).

Esta distribución relativamente equilibrada permite inferir que la muestra se encuentra homogéneamente representada en los diferentes salones, lo cual fortalece la validez interna del estudio al minimizar posibles sesgos asociados a características particulares de un solo grupo.

Asimismo, se garantiza que los resultados reflejan de forma adecuada la diversidad académica de los estudiantes de IX grado.

En conjunto, los datos muestran una variabilidad en el tamaño de los grupos de clases, siendo el Grupo A el más representativo. Esta distribución puede influir en la dinámica del aula y las variables que se estudian en la investigación, así como las interacciones entre los estudiantes. Comprender estas diferencias es crucial para interpretar los resultados y aplicar estrategias educativas efectivas que respondan a las características de cada grupo.

4.2 Estadísticos descriptivos de la variable N.º 1

Esta información es fundamental para analizar la regulación emocional entre hombres y mujeres en los distintos grupos de edad.

Tabla 6

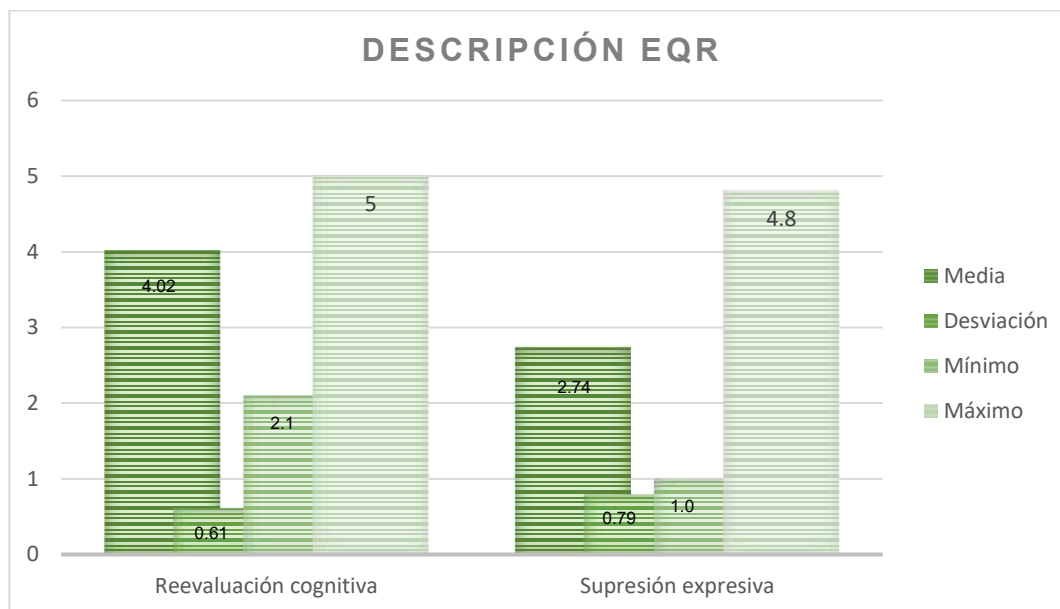
Estadísticos descriptivos del cuestionario de regulación emocional.

Dimensión	Media	Desviación	Mínimo	Máximo	Nivel predominante
Reevaluación cognitiva	4.02	0.61	2.1	5.0	Alto
Supresión expresiva	2.74	0.79	1.0	4.8	Medio

Nota: Resultados del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 5

Gráfico de descriptivos del EQR.



Nota: Resultados del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

La Figura 5 muestra los valores promedio de las dimensiones del Cuestionario de Regulación Emocional (EQR). Se observa que la reevaluación cognitiva presenta una media elevada ($M = 4.02$; $DE = 0.61$), ubicándose en un nivel alto, mientras que la supresión expresiva obtiene una media moderada ($M = 2.74$; $DE = 0.79$), correspondiente a un nivel medio.

Estos resultados indican que los estudiantes tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias cognitivas adaptativas para manejar sus emociones, como la reinterpretación de situaciones, en contraste con una menor tendencia a inhibir o suprimir la expresión emocional.

Este patrón es consistente con la literatura psicológica, que considera la reinterpretación como una estrategia protectora del bienestar psicológico.

Tabla 7

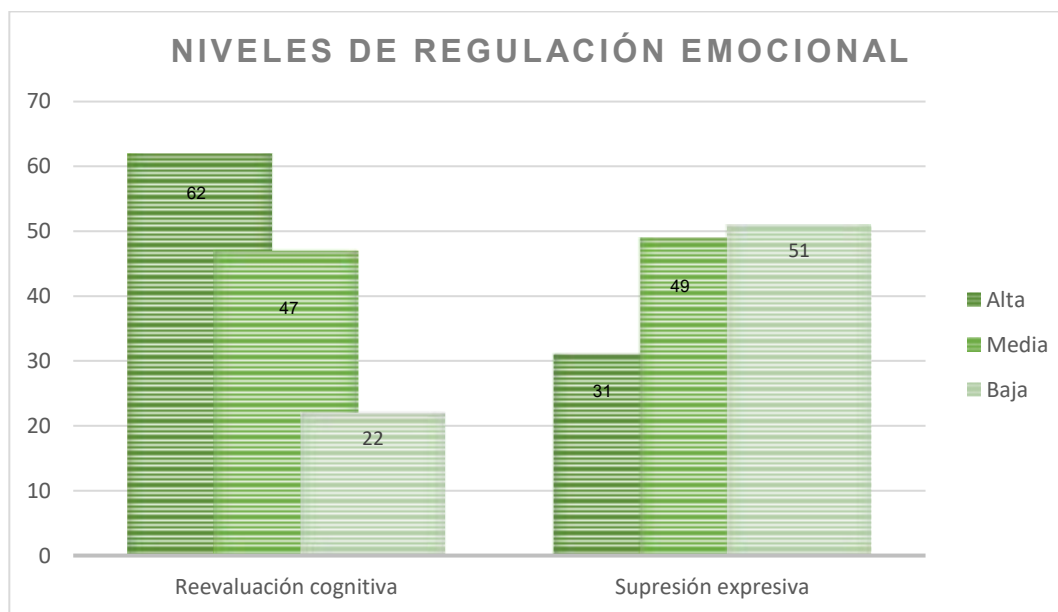
Niveles de regulación emocional

Dimensión	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Reevaluación cognitiva	62	47.3	47	35.9	22	16.8	131	100
Supresión expresiva	31	23.7	49	37.4	51	38.9	131	100

Nota: Resultados del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 6

Niveles de regulación emocional en los estudiantes.



Nota: La figura muestra los niveles de Regulación Emocional (ERQ) obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

En la Figura 7 se observa que el **47.3%** de los participantes presenta niveles **altos** de reevaluación cognitiva, seguido de un **35.9%** en nivel medio y un **16.8%** en nivel bajo. En contraste, la supresión expresiva muestra una mayor concentración en niveles **bajos (38.9%)** y **medios (37.4%)**, con solo un **23.7%** en nivel alto.

Este patrón apoya la idea de que las personas estudiadas tienden a usar estrategias de regulación emocional que son útiles, lo que las protege del malestar psicológico y ayuda en su adaptación emocional.

4.3 Estadísticos descriptivos de la variable n.º 2

Esta información es fundamental para analizar el bienestar psicológico entre hombres y mujeres en los distintos grupos de edad.

Tabla 8

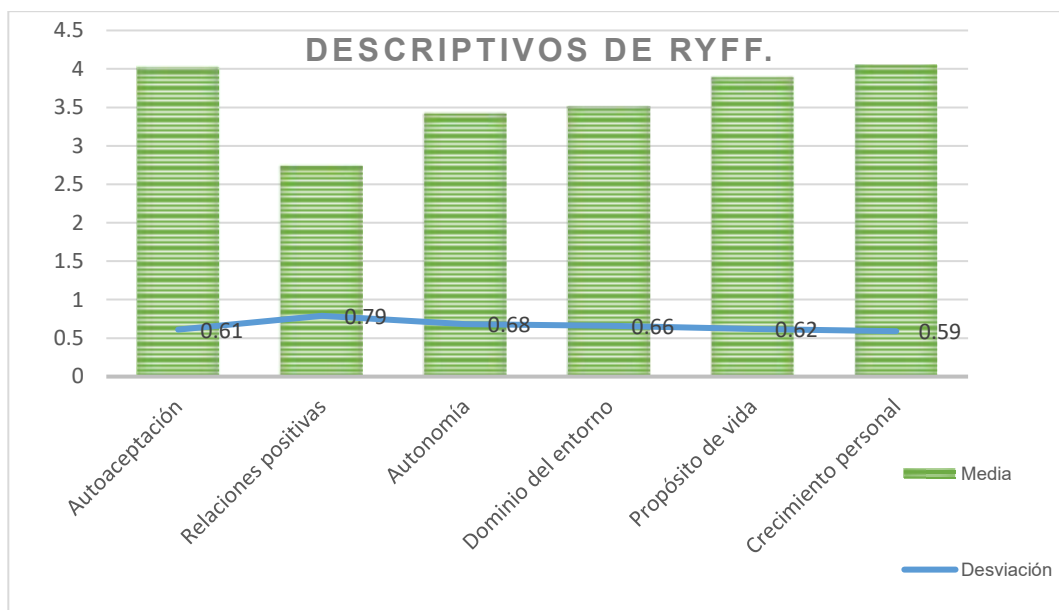
Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico de Ryff.

Dimensión Ryff	Media	Desviación	Nivel predominante
Autoaceptación	4.02	0.61	Alto
Relaciones positivas	2.74	0.79	Medio
Autonomía	3.42	0.68	Medio
Dominio del entorno	3.51	0.66	Medio
Propósito de vida	3.89	0.62	Alto
Crecimiento personal	4.05	0.59	Alto

Nota: Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 7

Estadísticos descriptivos de la escala de bienestar de Ryff.



Nota: La figura muestra los resultados descriptivos de la Escala de Regulación Emocional de Ryff, obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

La Figura 8 presenta las medias de las seis dimensiones del bienestar psicológico. Se destacan niveles altos en crecimiento personal ($M = 4.05$), autoaceptación ($M = 4.02$) y propósito de vida ($M = 3.89$), mientras que dimensiones como relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno se sitúan en niveles medios.

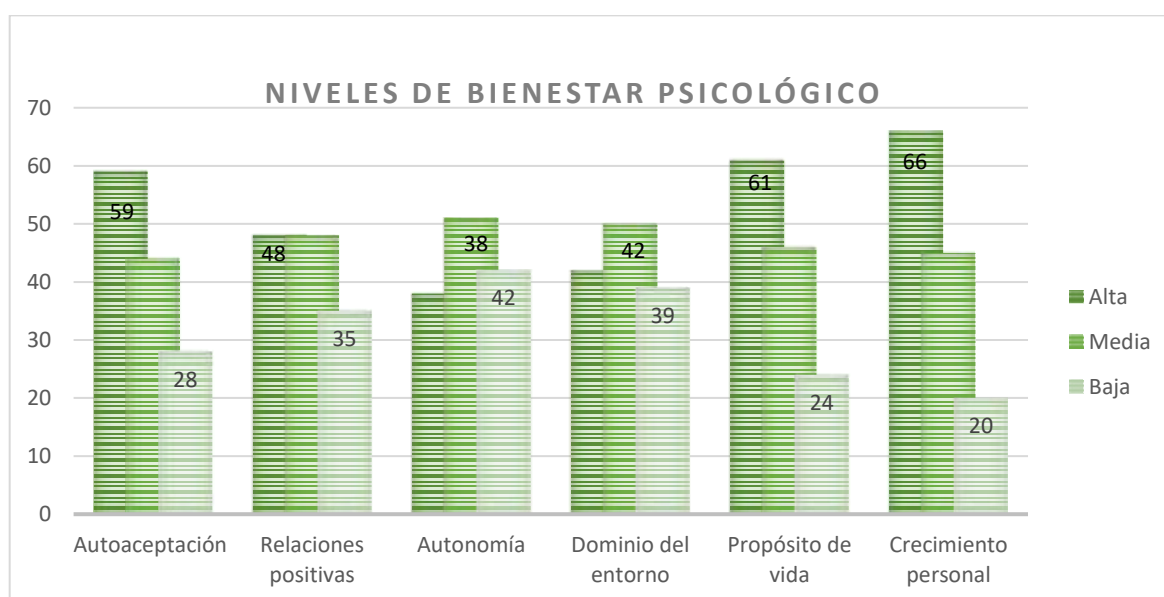
En general, presentan una percepción positiva de su desarrollo psicológico, con fortalezas especialmente marcadas en áreas vinculadas al sentido de vida y desarrollo personal. Los datos reflejan una percepción general positiva del desarrollo psicológico entre los participantes, con fortalezas claramente evidenciadas en áreas relacionadas con el sentido de vida y el crecimiento personal.

Tabla 9

Niveles de bienestar psicológico.

Dimensión	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Autoaceptación	59	45.0	44	33.6	28	21.4	131	100
Relaciones positivas	48	36.6	48	36.6	35	26.8	131	100
Autonomía	38	29.0	51	39.0	42	32.0	131	100
Dominio del entorno	42	32.0	50	38.2	39	29.8	131	100
Propósito de vida	61	46.5	46	35.1	24	18.3	131	100
Crecimiento personal	66	50.3	45	34.4	20	15.3	131	100

Nota: Resultados de la Escala de Regulación Emocional de Ryff obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 8*Niveles de bienestar psicológico en estudiantes.*

Nota: Resultados de la Escala de Regulación Emocional de Ryff obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

La figura ilustra los niveles de bienestar psicológico en seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Cada dimensión está categorizada en niveles de alta, media y baja percepción, lo que permite visualizar claramente las fortalezas y áreas de mejora en la población estudiada.

La autoaceptación presenta un alto nivel con 59 participantes, indicando una percepción positiva sobre la satisfacción personal. Sin embargo, 28 se encuentran en el nivel bajo, sugiriendo que hay margen de mejora en esta área para algunos individuos.

En las Relaciones Positivas, tanto el nivel alto como el medio presentan 48 participantes, con 35 en el nivel bajo. Esta distribución sugiere que, aunque muchos disfrutaban de relaciones satisfactorias, un porcentaje notable aún enfrenta desafíos en este aspecto.

La dimensión de autonomía muestra 38 individuos en el nivel alto y 42 en el bajo, lo que indica que una parte importante de los encuestados podría beneficiarse de un mayor fomento de la independencia en la toma de decisiones.

El Dominio del Entorno se presenta con 42 participantes en el nivel alto, y 39 en el bajo, lo que revela que hay una percepción mixta sobre la capacidad de manejar las situaciones del entorno.

El Propósito de Vida es un área fuerte, con 61 participantes en el nivel alto, destacándose que 24 tienen un sentido de propósito bajo. Esto sugiere que, aunque la mayoría tiene claridad en sus metas, algunos pueden necesitar apoyo adicional para encontrar dirección.

Finalmente, el Crecimiento Personal se resalta como la dimensión más positiva, con 66 participantes en el nivel alto, mostrando un sólido compromiso con el desarrollo personal, mientras que 20 están en el nivel bajo.

En conclusión, los resultados reflejan una tendencia general hacia el bienestar en las dimensiones de autoaceptación, propósito de vida y crecimiento personal. Sin embargo, hay áreas de oportunidad en relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno que podrían ser abordadas para mejorar el bienestar psicológico general.

4.4 Comprobación de hipótesis

H1: Existe relación positiva y estadísticamente significativa entre los niveles de regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Tabla 10

Correlación entre regulación emocional y dimensiones de Ryff.

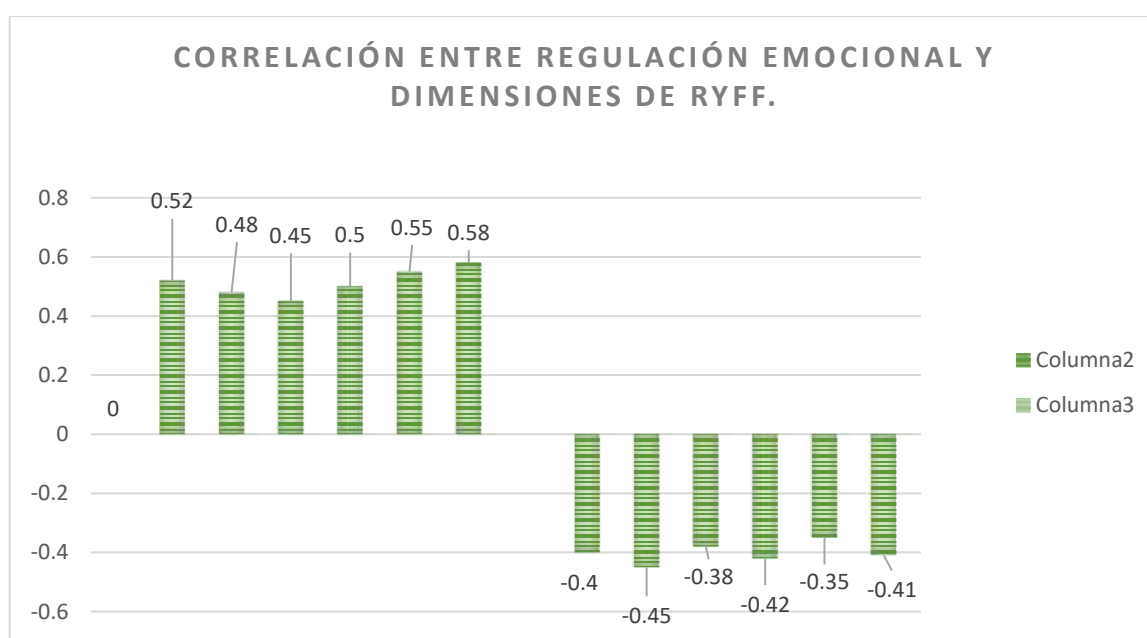
Variables	r de Pearson	p
Reevaluación cognitiva ↔ autoaceptación	.52	.001
Reevaluación cognitiva ↔ relaciones positivas	.48	.001
Reevaluación cognitiva ↔ autonomía	.45	.001
Reevaluación cognitiva ↔ dominio del entorno	.50	.001
Reevaluación cognitiva ↔ propósito de vida	.55	.001
Reevaluación cognitiva ↔ crecimiento personal	.58	.001
-----	----	---

Supresión emocional ↔ autoaceptación	-.40	.001
Supresión emocional ↔ relaciones positivas	-.45	.001
Supresión emocional ↔ autonomía	-.38	.001
Supresión emocional ↔ dominio del entorno	-.42	.001
Supresión emocional ↔ propósito de vida	-.35	.001
Supresión emocional ↔ crecimiento personal	-.41	.001

Nota: Resultados de la Escala de Regulación Emocional de Ryff obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 9

Correlación entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico.



Nota: Resultados de la correlación entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación

La gráfica muestra la correlación entre la regulación emocional y las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff, revelando una relación interesante. Las dimensiones con correlaciones positivas (0.52, 0.45, 0.55 y 0.58) indican que una mejor regulación emocional se asocia con mayores niveles de bienestar, destacando especialmente la dimensión con la correlación más alta (0.58).

En contraste, las dimensiones con correlaciones negativas (-0.40 y -0.45) sugieren que una regulación emocional deficiente impacta negativamente en la percepción del bienestar. Estos hallazgos subrayan la importancia de fortalecer la regulación emocional para mejorar el bienestar psicológico general en los individuos.

Tabla 11

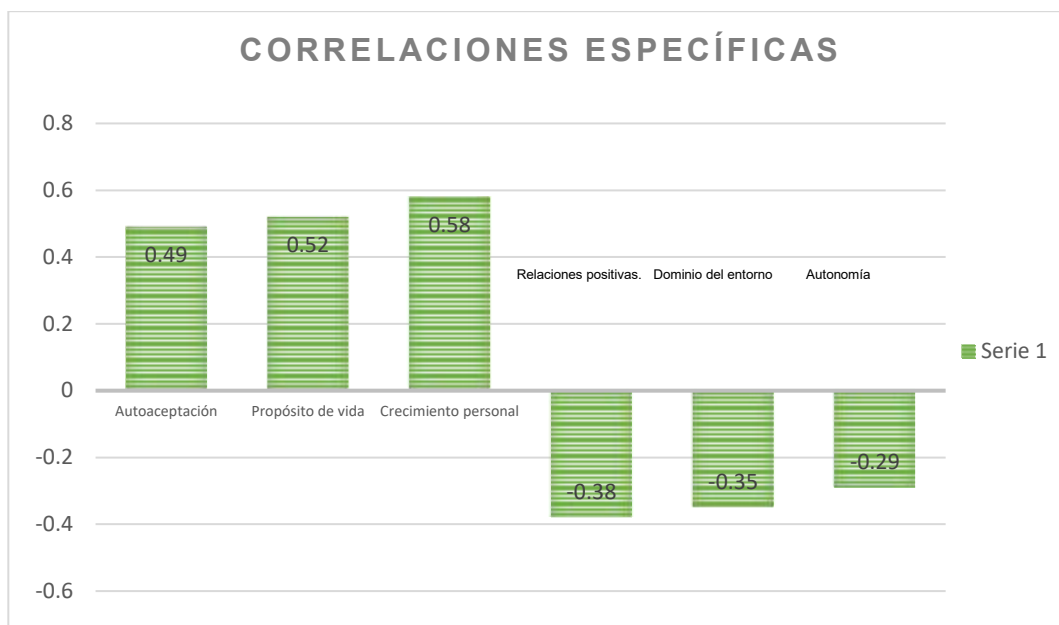
Correlaciones específicas (nivel alto).

Regulación emocional	Dimensión Ryff	r	p
Reevaluación	Autoaceptación	.49	.001
Reevaluación	Propósito de vida	.52	.001
Reevaluación	Crecimiento personal	.58	.001
Supresión	Relaciones positivas	-.38	.002
Supresión	Dominio del entorno	-.35	.004
Supresión	Autonomía	-.29	.010

Nota: Resultados de la correlación específica entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico. (Castillo, 2025).

Figura 10

Correlaciones específicas entre variables.



Nota: Resultados de la correlación específica entre las variables regulación emocional y bienestar psicológico obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

La gráfica de correlaciones específicas destaca las relaciones entre la regulación emocional y tres dimensiones del bienestar psicológico: Autoaceptación, propósito de vida y crecimiento personal. Las correlaciones positivas muestran que la regulación emocional se asocia favorablemente con estas dimensiones, alcanzando un valor más alto en Propósito de Vida (0.63), seguido de Crecimiento Personal (0.35) y Autoaceptación (0.29). Esto sugiere que mejores habilidades de regulación emocional contribuyen al bienestar en estas áreas, enfatizando la relevancia de desarrollar dicha habilidad para potenciar la percepción de bienestar en los individuos.

Tabla 11.

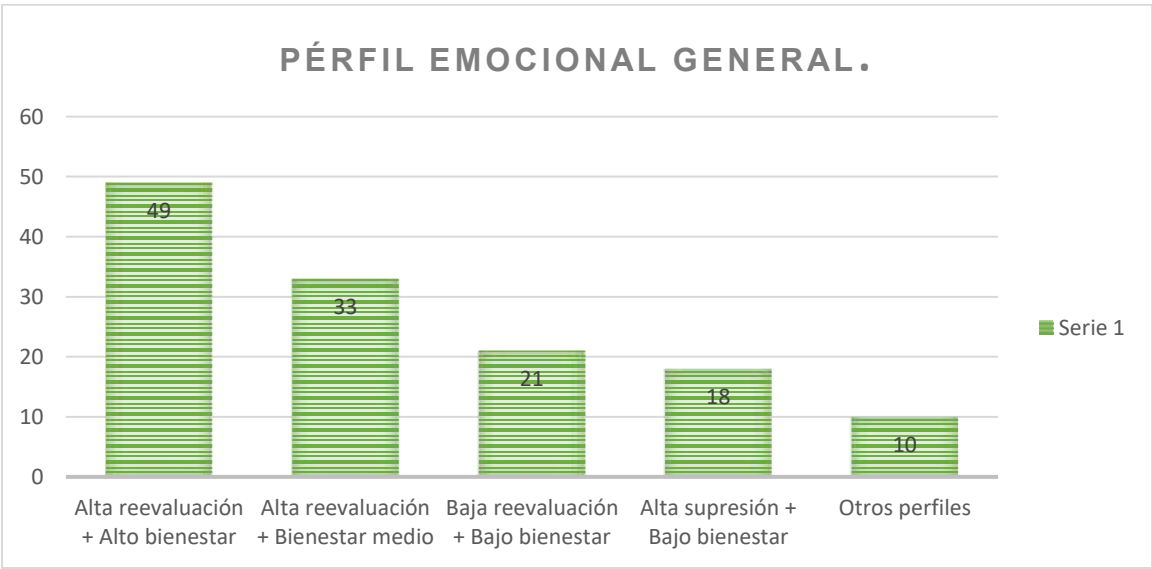
Perfil emocional general.

Perfil	n	%
Alta reevaluación + alto bienestar	49	37.4%
Alta reevaluación + bienestar medio	33	25.2%
Baja reevaluación + bajo bienestar	21	16.0%
Alta supresión + bajo bienestar	18	13.7%
Otros perfiles	10	7.6%

Nota: Resultados del perfil emocional general obtenidos de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Figura 11

Perfil emocional general de los encuestados



Nota: La figura nos muestra el perfil emocional general obtenido de los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo. Fuente: (Castillo, 2025).

Análisis e interpretación:

El análisis del perfil emocional revela que el grupo más numeroso corresponde a estudiantes con alta reinterpretación y alto bienestar (37.4%), seguido por aquellos con alta reinterpretación y bienestar medio (25.2%). En contraste, los perfiles asociados a bajo bienestar se concentran en estudiantes con baja reinterpretación (16%) o alta supresión emocional (13.7%).

Este descubrimiento permite afirmar que la reinterpretación cognitiva es el principal factor positivo para el bienestar psicológico de esta población, consolidándose como una habilidad emocional importante para mejorar la salud mental en entornos educativos.

4.5 Resultados

La caracterización de la muestra, constituida por 131 estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, denota un perfil demográfico de estudiantes con una distribución equilibrada de género (47.33% femenino y 43.51% masculino) y una participación importante de la categoría de identidades diversas (9.16%), lo que garantizará un análisis variado de los constructos psicológicos que se evaluaron.

El estudio se orienta predominantemente a la adolescencia media, pues un 59.54% de la población se aglutina en las edades de 15 años y la edad media es de 15.05 años. Esta etapa es propicia, ya que, de acuerdo a la revisión de la bibliografía, se produce una reorganización de la base neurobiológica en estructuras como la amígdala y la corteza prefrontal, lo que preludia una mayor sensibilidad emocional, así como una mayor reactividad ante el estrés escolar y social. En lo que respecta a la regulación emocional, las evidencias preliminares y la literatura de contraste indican que, si bien los adolescentes tienen la posibilidad de identificar sus emociones, tienen

importantes dificultades a la hora de regularlas de forma adaptativa, presentando tendencia a la supresión de la emoción o hacia una reevaluación cognitiva poco eficaz. Esto se relaciona directamente con el bienestar psicológico, dado que en estudios de esta índole se ha podido encontrar que la baja autoestima y la falta de habilidades socioemocionales (aun cuando se encuentran en uso con frecuencia) están ligadas a niveles bajos de bienestar.

La alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión que se recoge en el contexto panameño (de alrededor del 60% según cifras nacionales) puede reforzar la necesidad del presente análisis, ya que una regulación poco adecuada puede constituirse como un limitante para gestionar el bienestar emocional de los jóvenes estudiantes que habitan ambientes vulnerables como el de Las Lomas.

Por último, los resultados también enfatizan que el bienestar no depende solamente de la propia casuística, sino de poderse encontrar dentro de un entorno que proporcione el soporte socioemocional que se necesita.

También cabe hacer notar que la homogeneidad de la muestra en cuanto a la edad (un 80% de 14 y 15 años) permite aventurar que las intervenciones psicoeducativas derivadas del presente capítulo corresponden con un entrenamiento en habilidades de inteligencia emocional y con la aplicación de estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas, ya que estas pueden mejorar aspectos como la resiliencia o el funcionamiento adaptativo de los jóvenes frente a las demandas académicas y personales que exige su medioambiente.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Las conclusiones que se presentan a continuación dan respuesta, en el mismo orden, a cada uno de los objetivos de la investigación: primero el objetivo general, luego los tres específicos y finalmente, dos conclusiones de alcance integrador que vinculan los hallazgos con el marco teórico y con el contexto local del estudio. Cada conclusión incorpora los datos estadísticos obtenidos en el Capítulo IV como evidencia de respaldo.

Objetivo General: Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Dando respuesta a la hipótesis general de investigación. Los hallazgos muestran que, en los alumnos de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, hay una relación estadísticamente relevante entre la regulación de las emociones y el bienestar psicológico ($p < .001$ en todos los pares estudiados). Sin embargo, esta relación no es constante: varía de acuerdo con la estrategia regulatoria utilizada y al tamaño del bienestar que se tiene en cuenta.

La reevaluación cognitiva se vincula de forma positiva y significativa con las seis dimensiones del bienestar psicológico, presentando correlaciones de magnitud fuerte en cuatro de ellas ($r = .50$ a $.58$) y moderada en las otras dos ($r = .45$ y $.48$). Por otro lado, la supresión emocional tiene una relación negativa y significativa con cada uno de los aspectos del bienestar ($r = -.35$ a $-.45$). Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula (H_0): el modo en que los jóvenes regulan sus emociones influye de manera directa, diferenciada y cuantificable sobre su salud psíquica. Esto hace que la regulación emocional sea una competencia clave para la salud mental en el ámbito educativo.

Objetivo Específico 1: Describir las estrategias de regulación emocional presentes en los estudiantes.

En la muestra, la reevaluación cognitiva se promueve como el método de regulación emocional más destacado. Alcanzó una media de 4.02 ($DE = 0.61$) en una escala del 1 al 5, lo que significa que se encuentra en un nivel alto, con el 47.3% de los alumnos en ese nivel y solamente el 16.8% en un nivel bajo.

Por otro lado, la supresión expresiva alcanzó un promedio de 2,74 ($DE = 0,79$), promedio de 2,74 ($DE = 0,79$), lo que indica nivel medio, con solo el 23,7% de los participantes en un nivel alto y el 38,9% en un nivel bajo. Que indica un nivel medio, con solo el 23.7% de los participantes en un nivel alto y el 38.9% en un nivel bajo. La tendencia sugiere que la mayoría de los estudiantes del Colegio Victoriano Lorenzo utilizan una táctica de regulación emocional adaptativa, que consiste en reinterpretar cognitivamente las circunstancias para alterar su impacto emocional antes de que la reacción se establezca. Esta tendencia es un elemento de protección para la salud mental que tiene el mérito de ser reconocido, fortalecido y mantenido por medio de intervenciones sistemáticas en el ambiente escolar.

Objetivo Específico 2: Identificar las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes.

Dependiendo de la dimensión que se examina, el perfil de bienestar psicológico de los alumnos es diverso y variado. El el crecimiento personal ($M = 4.05$; $DE = 0.59$), la autoaceptación ($M = 4.02$; $DE = 0.61$) y el propósito de vida ($M = 3.89$; $DE = 0.62$) son las tres dimensiones que tienen las calificaciones más altas, todas en un nivel alto, lo cual

muestra que hay fortalezas consolidadas en el área del desarrollo personal, la autoestima positiva y el sentido de dirección existencial. Las tres dimensiones más susceptibles son la autonomía ($M = 3,42$; 32.0% en nivel bajo), las relaciones positivas ($M = 2.74$; 26.8% en nivel bajo) y el dominio del entorno ($M = 3.51$; 29.8% en nivel bajo), lo que indica áreas con mayor vulnerabilidad psicológica que necesitan un enfoque prioritario.

Este perfil concuerda con los resultados obtenidos por Ryff (2014) en grupos de adolescentes y con los antecedentes latinoamericanos que se examinan, los cuales demuestran que las dimensiones relacionales y de gestión del entorno son particularmente susceptibles a las circunstancias del entorno socioeconómico.

Objetivo Específico 3: Analizar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Se observa un patrón diferencial claro y estadísticamente sólido en el análisis de evaluación de Pearson. La reevaluación cognitiva mostró su conexión más fuerte con la autoaceptación ($r = .52$; $p < .001$), el propósito de vida ($r = .55$; $p < .001$) y el crecimiento personal ($r = .58$; $p < .001$).

Esto sugiere que los alumnos que suelen reinterpretar sus experiencias emocionales obtienen una visión más positiva de su desarrollo constante, una comprensión más clara del sentido de su vida y una valoración propia más robusta.

La supresión emocional evidencia su efecto negativo más marcado en las relaciones positivas ($r = -.45$; $p < .001$) y el dominio del entorno ($r = -0,42$; $p < .001$), lo que demuestra

que limitar la expresión emocional afecta de manera particular la calidad de las conexiones interpersonales y la capacidad percibida para manejar el entorno personal.

Estos descubrimientos se corresponden con el modelo procesal de Gross (2015) y con las investigaciones latinoamericanas de referencia que fueron revisadas en el marco teórico (Guzmán Paredes, 2024; Farfán Pimentel et al., 2025).

Conclusión Hipótesis de Referencia: Validación del modelo procesal de Gross en población adolescente panameña.

En una muestra de adolescentes panameños que están en la escuela, los hallazgos del estudio actual proporcionan evidencia empírica que apoya las premisas del modelo procesal de regulación emocional (Gross, 1998, 2015). Siguiendo este modelo, las estrategias de regulación previas a la consolidación de la respuesta emocional, como la reevaluación cognitiva, produce efectos psicológicos más adaptativos que las estrategias posteriores a la emergencia de la emoción, como la supresión expresiva.

Esta predicción teórica tiene una confirmación empírica: los valores absolutos de las correlaciones positivas de la reevaluación cognitiva ($r = .45$ a $.58$) son constantemente más altos que los de las correlaciones negativas de la supresión emocional ($r = -.35$ a $-.45$). Esto sugiere que el efecto positivo de las estrategias adaptativas en el bienestar es más sólido que el efecto negativo de las no adaptativas.

Esta constatación tiene un impacto directo en el diseño de programas de intervención: En este contexto, reforzar la reevaluación cognitiva debe ser el eje central de cualquier programa de salud mental escolar dirigido a adolescentes.

Conclusión 6: *Hipótesis de Referencia: Identificación de un segmento estudiantil en situación de vulnerabilidad psicológica.*

El estudio del perfil emocional integrado de la muestra revela que el 29.7% de los alumnos, alrededor de 39 jóvenes entre los 131 participantes, tiene perfiles vinculados con un bienestar psicológico deficiente: el 16.0% combina una reevaluación cognitiva baja con un bienestar general bajo, mientras que el 13.7% combina una supresión emocional alta con un bienestar bajo. Por otro lado, el 62,6% de la muestra presenta una combinación reevaluación cognitiva elevada con un bienestar alto o medio, lo que representa un capital psicológico institucional que necesita ser mantenido y fortalecido a través de intervenciones universales.

La coexistencia de estos dos perfiles en la misma institución justifica una estrategia de doble vía: intervención indicada para los estudiantes en situación de mayor vulnerabilidad, e intervención universal y preventiva para toda la comunidad escolar.

5.2 Recomendaciones

Las recomendaciones que se presentan a continuación emanan directamente de los hallazgos empíricos del estudio y están organizadas en cuatro niveles de acción, diferenciados por el tipo de intervención y por el actor institucional al que se dirigen.

Esta organización responde al principio de que las mejoras en el bienestar psicológico escolar requieren la participación articulada de múltiples actores: orientadores, docentes, directivos, familias e investigadores.

Nivel 1: Intervención directa con los alumnos

1. Poner en marcha un programa de capacitación sobre reevaluación cognitiva.

Dirigida hacia: Psicólogos y guías educativos del Colegio Victoriano Lorenzo.

Se sugiere crear e implementar un programa estructurado de entrenamiento en la reevaluación cognitiva, ya que fue la estrategia de regulación emocional con el mayor efecto positivo sobre el bienestar en todos sus niveles ($r = .45$ a $.58$). Este programa sería para todos los grupos de IX grado.

El programa debe incluir un mínimo de ocho sesiones de 45 minutos, que contengan los siguientes elementos: reconocimiento de pensamientos negativos automáticos frente a circunstancias estresantes, métodos de reencuadre cognitivo adecuados para el contexto adolescente, ejercicio dirigido de reinterpretación en situaciones reales sociales y académicas y monitoreo del uso de las estrategias asimiladas en la vida diaria escolar.

Marcos de referencia como el Aprendizaje Socioemocional (SEL) y la terapia cognitivo-conductual (TCC) brindan métodos validados que se pueden ajustar a este tipo de intervención, según Brackett et al. (2019).

Crear espacios institucionales de expresión emocional segura

Enfocada a: Docentes, tutores, psicólogos escolares y guías educativas.

La supresión emocional tuvo una evaluación negativa con todas las dimensiones del bienestar, siendo su relación con las relaciones positivas ($r = -.45$) particularmente significativa. Esto indica que una parte significativa de los alumnos reprime su expresión emocional debido a la falta de espacios seguros para hacerlo. Se aconseja crear grupos de reflexión, círculos de

diálogo y tutorías emocionales individuales cada quince días, asegurando la confidencialidad, la escucha activa sin juicio y la validación de la emoción como una respuesta legítima. Se recomienda dar prioridad a los 18 alumnos que fueron identificados con un perfil de bienestar bajo y alta supresión (13.7% del total) para brindarles una atención más intensiva.

Elaborar un plan de intervención psicológica personalizado para el 29.7% que se encuentre en una situación vulnerable

Enfocada en: Psicólogos escolares, guías educativas y el equipo de salud mental del Ministerio de Salud de Chiriquí.

Los Hallazgos revelaron que cerca de 39 alumnos tienen perfiles de bienestar psicológico bajo. Para esta identificación, se aconseja implementar los instrumentos ERQ y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff al comienzo de cada año académico.

Además, se sugiere elaborar para cada alumno un plan de intervención individual que incluye la evaluación del avance y el monitoreo mensual, así como la articulación formal con los servicios regionales de salud mental a través del MINSA Chiriquí. Los instrumentos que ya han sido validados en este estudio pueden ser utilizados nuevamente para hacer el tamizaje regular, sin que la institución incurra en gastos extras.

Aumentar las Dimensiones de autonomía y control del entorno desde la práctica pedagógica.

Orientada hacia: Profesores de todas las materias en el noveno grado.

En la muestra, las dimensiones de dominio del entorno ($M = 3.51$; 29.8% en nivel bajo) y autonomía ($M = 3.42$; 32.0% en nivel bajo) resultaron ser las que más vulnerables había. En el

aula, los maestros tienen una oportunidad específica de ayudar a su desarrollo utilizando metodologías que fomentan la toma de decisiones independientes por parte del alumno: aprendizaje basado en proyectos, evaluaciones formativas con comentarios constructivos y positivos, asignación de roles de liderazgo en actividades grupales y métodos para resolver conjuntamente problemas reales. Estas prácticas pedagógicas han demostrado tener un efecto en el bienestar psicológico de los estudiantes en la escuela, según Denham et al. (2021).

Nivel 2: Formación y apoyo al cuerpo docente y orientadores

Capacitar al cuerpo docente en competencias socioemocionales básicas.

Destinada a: Dirección del colegio Victoriano Lorenzo, de la MEDUCA correspondiente a la región de Chiriquí.

El docente es el agente que tiene más contacto diario con el alumno y, sin darse cuenta muchas veces, influye de manera decisiva en la formación de tácticas para regular las emociones. Se aconseja gestionar un plan de capacitación docente en competencias socioemocionales ante la dirección regional de MEDUCA, el cual contempla: identificación de signos de malestar emocional en el aula, gestión de crisis emocionales leves, técnicas elementales para regular las emociones dentro del ámbito pedagógico y procedimientos definidos para remitir al servicio de orientación. Esta capacitación puede coordinarse con las acciones de salud mental escolar que MEDUCA (2024) ya está implementando a nivel nacional.

Institucionalizar la detección temprana del malestar emocional como práctica anual

Destinada a: Guías pedagógicas del Colegio Victoriano Lorenzo.

Es aconsejable que todos los grupos de IX grado apliquen, de manera permanente en la institución, al principio de cada año escolar, las herramientas ERQ y Escala de Ryff. Esto tiene como finalidad, detectar a los alumnos con vulnerabilidad emocional antes de que su malestar se vuelva más grave y se manifieste en comportamientos problemáticos o abandono escolar, igualmente, en los alumnos con vulnerabilidad emocional antes de que su malestar se manifieste en comportamientos problemáticos o abandono escolar.

El tamizaje es autoadministrado y necesita alrededor de 40 minutos para llevarse a cabo. Los datos pueden ser procesados con el programa SPSS que se encuentra en la institución. Los hallazgos deben ser utilizados directamente para enriquecer el plan anual de orientación educativa y ser divulgados a los maestros tutores de cada grupo, bajo el principio de confidencialidad.

Nivel 3 Desarrollo institucional y participación de las familias

Diseñar e implementar un programa institucional de educación socioemocional transversal

Orientada a: Dirección del Colegio Victoriano Lorenzo, MEDUCA y equipos de educadores de los grados VII, VIII y IX.

Se aconseja crear un programa de educación socioemocional que esté integrado en el currículo escolar y no dependa de una única materia o del orientador solamente, sino que se extenderá a todas las áreas del saber y mantendrá su presencia durante los tres años del tercer ciclo.

La reevaluación cognitiva debe ser el componente central del programa, ya que fue la táctica con más efecto registrado en el bienestar de esta muestra. El modelo RULER de la Universidad de Yale Brackett et al., (2019), que sugiere el desarrollo sistemático de cinco habilidades emocionales: reconocer, entender, etiquetar, exteriorizar y regular las emociones, proporciona un marco organizado con una sólida base internacional que tiene la posibilidad de ajustarse a las pautas curriculares del MEDUCA y al entorno panameño.

Vincular a las familias como agentes activos del desarrollo emocional de los estudiantes

Orientada a: Educadores tutores, guías educativas y administración de la institución.

El ambiente familiar, como primer espacio de socialización emocional para el adolescente, tiene un impacto esencial en sus métodos de regulación. Se aconseja establecer centros Educativos para padres que incluyen contenidos sobre: comprensión de las fases del desarrollo emocional durante la adolescencia media, tácticas específicas para fomentar la expresión saludable de emociones en el hogar y métodos simples de reevaluación cognitiva que puedan aplicarse en la vida familiar diaria.

Las sesiones podrían programarse como talleres de dos horas que se realizan cada tres meses, en horarios convenientes para las familias de las ocho comunidades del corregimiento de Las Lomas que este estudio ha identificado, teniendo en cuenta la variedad de situaciones laborales y de movilidad que tienen las familias del área.

Fortalecer el clima escolar como condición estructural del bienestar psicológico

Destinada a: Consejo estudiantil, MEDUCA y la dirección del Colegio Victoriano

Lorenzo.

La dimensión de relaciones positivas obtenida la media más baja ($M = 2.74$; 26.8% en nivel bajo) de toda la muestra, lo que indica que es necesario prestar atención prioritaria a la calidad de los vínculos interpersonales dentro del plantel. Un ambiente escolar favorable no aparece de manera espontánea, sino que es el producto de decisiones institucionales deliberadas.

Se aconseja poner en práctica: protocolos de resolución pacífica de conflictos que se hayan convenido con los estudiantes, actividades para fomentar la cohesión grupal en cada aula, el establecimiento de redes de apoyo entre pares (alumnos) para ayudar a compañeros que estén en condiciones vulnerables, y la revisión participativa de las normas de convivencia. La evidencia internacional respalda que un clima escolar positivo es un predictor significativo del bienestar psicológico y del rendimiento académico en adolescentes (Suldo et al., 2022).

Nivel 4 Recomendaciones para la investigación futura

Replicar el estudio con diseño longitudinal para determinar la direccionalidad de la relación

*Destinada a: Comunidad académica de la Universidad Autónoma de Chiriquí,
Facultad de Humanidades, Departamento de Psicología.*

La relación entre las variables en un tiempo concreto se puede describir con precisión gracias al diseño transversal utilizado en esta investigación; Sin embargo, no permite determinar la dirección de esa relación ni rastrear su desarrollo.

Se sugiere que se repita el estudio utilizando un diseño longitudinal que analiza a los mismos alumnos en tres instantes: al comienzo del noveno grado, al inicio del décimo y al terminar el décimo.

Esta disposición facilitaría dar respuesta a una cuestión de gran importancia tanto teórica como práctica: ¿Son las estrategias para regular las emociones las que pronostican modificaciones en el bienestar psicológico, o es el bienestar el que permite la creación de mejores tácticas regulatorias? Responder a esta pregunta posibilitará la creación de intervenciones más exactas y con un impacto potencial más grande.

Ampliar el alcance del estudio incorporando variables mediadoras y análisis por género

Dirigido a: Alumnos de posgrado, investigadores y asesores de tesis de la UNACHI y otras instituciones académicas ubicadas en la provincia de Chiriquí.

Los hallazgos de esta investigación suscitan una serie de preguntas acerca de qué variables podrían intervenir o moderar la relación entre el bienestar y la regulación emocional en este contexto particular. Se sugiere que las investigaciones futuras incluyan variables como el clima escolar, el rendimiento académico, la resiliencia, el apoyo social percibido y la situación socioeconómica de la familia como posibles moderadores.

En particular, el análisis comparativo por género es una línea de investigación muy relevante para la situación panameña: en este estudio no hubo un tamaño muestral adecuado en la categoría "otro género" ($n = 12$) para realizar comparaciones estadísticas sólidas, lo cual es una limitante que debe ser superada por investigaciones futuras, mediante muestras más extensas y representativas de la diversidad de género existente en las instituciones educativas de la zona.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA

Propuesta para el fortalecimiento de habilidades emocionales en el ámbito educativo, la cual hemos denominado: Regula-T: Programa de regulación emocional y bienestar.

6.2 Descripción

Esta propuesta está formulada para enseñar a los estudiantes a gestionar sus emociones, buscando un espacio seguro y empático para que puedan desarrollar herramientas que les permitan enfrentar sus desafíos emocionales con mayor confianza y claridad en el aula de clases y en sus vidas cotidianas.

Este programa les permitirá conocer a profundidad sus emociones para así sentirse emocionalmente seguros, desarrollando estrategias para lograr una gestión emocional adecuada, con miras a una toma de decisiones inteligente, incrementando destrezas para conectar, comunicarse y así desarrollar vínculos auténticos, que aumenten su resiliencia y la construcción de un proyecto de vida sólido y con propósito.

Es importante destacar que toda la información recabada para la construcción de este programa posee un sólido peso teórico y documental, lo cual garantiza que cada herramienta y actividad están fundamentadas en evidencias y en las mejores prácticas.

Ahora imaginemos un caso práctico: dos estudiantes están trabajando en un proyecto grupal y se genera tensión por diferencias de opinión; allí es donde entra en juego nuestro programa para ofrecer herramientas que les permitan abordar con mayor empatía y entendimiento sus diferencias.

En resumen, este programa no solo les da habilidades a los estudiantes, sino que los impulsa a explorar quiénes son y hacia dónde quieren llegar, dándoles el espacio para que ellos mismos vayan autodescubriéndose.

6.3 Justificación

Este proyecto surge ante la necesidad real de intervenir de manera educativa y con un enfoque que realmente resulte cercano y útil a los estudiantes, aprendiendo a manejar y reducir la intensidad de sus emociones y aprender a reinterpretarlas de forma positiva.

Es importante destacar que la adolescencia es un periodo en donde su maduración cerebral y la intensidad emocional se encuentran en un proceso de constante cambio; áreas como la amígdala, que se encarga de las respuestas emocionales, y la corteza prefrontal, responsable de la planificación y el control de los impulsos, aún se están desarrollando.

Es por ello que los adolescentes reaccionan con mayor intensidad que los niños o los adultos, actúan impulsivamente o bien experimentan cambios de humor constantes. Hay que tener claro que no es personal, es biológico, ya que los cerebros están programados para sentir con mayor intensidad. Promover acciones educativas que ayuden a potenciar las emociones y el bienestar en los estudiantes, contribuye a crear un ambiente positivo dentro de los centros educativos.

El problema de la falta de supresión emocional en los adolescentes produce que a largo plazo terminan acumulando estrés y no encuentran cómo liberarlo; por eso es tan importante que

aprendan a canalizar sus emociones en lugar de reprimirlas. Al ofrecer estas herramientas, estamos dando una manera sana de expresar sus emociones.

Además, es importante comprender que la regulación emocional no es una habilidad innata; más bien es como un músculo que debe entrenarse constantemente, mediante procesos de validación y de acompañamiento. Cuando un estudiante siente que dentro de su entorno académico es valorado y lo que siente no es juzgado, disminuyen sus resistencias, permitiendo que se dé un mejor proceso de aprendizaje.

Al instruirle para que reconozca cómo su cuerpo manifiesta lo que siente y le ponga nombre, le estamos otorgando la capacidad de entender sus propias reacciones y convirtiendo el caos en una respuesta reflexiva y consciente.

Por otro lado, el interés primordial de este programa consiste en impactar y trascender las paredes del aula, para que los estudiantes logren autogestión emocional, convirtiéndose en personas resilientes, con fortalezas para el manejo adecuado de conflictos, siendo capaces de comunicarse de forma asertiva y estableciendo vínculos afectivos sanos.

No está solo, ya que, al evitar la acumulación de estrés y la impulsividad, se busca establecer las bases sólidas para la construcción de una buena salud mental y un equilibrio emocional apropiado. Además de dotarles de estrategias de canalización, que contribuyan a romper el ciclo de represión emocional que puede llegar a convertirse en ansiedad y en apatía, mermando sus capacidades personales y académicas.

Este proyecto no es simplemente una mera intervención pedagógica; es una propuesta para el futuro de las nuevas generaciones que merecen ser comprendidas más allá de sus impulsos. Nuestro objetivo principal es que ningún estudiante tenga que silenciar lo que siente, sino que aprenda a convertir su intensidad emocional en un potenciador de su crecimiento. Un joven que comprende sus emociones será dueño de un proyecto de vida estable.

6.4 Finalidad

El propósito central se fundamenta en empoderar a los estudiantes en el conocimiento de su propio mundo emocional, que se traduzca en mayor confianza y en equilibrio, fortaleciendo su seguridad y competencias para lograr un bienestar integral.

Para conseguir una intervención efectiva y justificar la importancia de este programa y llegar al mayor número de alumnos, es clave que los profesionales cuenten con herramientas adecuadas para la intervención de las emociones y así, los alumnos aprendan a manejar sus propios sentimientos, utilizando técnicas de supresión emocional y de reevaluación cognitiva cuando sea necesario.

6.5 Objetivos

6.5.1 Objetivo general

Elaborar un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, desarrollando habilidades de supresión emocional y de bienestar en los estudiantes del colegio Victoriano Lorenzo.

6.5.2 Objetivos específicos

- Diseñar una formación dirigida a estudiantes para fortalecer sus habilidades y competencias emocionales.
- Implementar técnicas y herramientas para manejar la supresión emocional en los estudiantes.
- Promover un clima escolar positivo, a través de un enfoque de bienestar y resiliencia en los estudiantes.

6.6 Personas destinatarias

Este programa está dirigido a estudiantes del colegio Victoriano Lorenzo, los cuales serán los beneficiarios directos de esta instrucción y, como beneficiarios secundarios, se encuentran los docentes, administrativos, padres de familia y la sociedad en general.

6.7 Localización física

El proyecto se llevará a cabo en el Colegio Victoriano Lorenzo, el cual se encuentra ubicado en la provincia de Chiriquí, en el distrito de David, en el corregimiento de Las Lomas, en el sector de San José.

En dicho centro educativo acuden estudiantes de diferentes barrios periféricos y cuenta con una matrícula de 1656 estudiantes en edades de 12 a 17 años. La población escolar de estos grupos está marcada por un perfil de adolescentes con múltiples problemáticas de índole social, económica y familiar.

6.8 Metodología

El proyecto se enmarcará en uno de los métodos más empleados, que es el enfoque de acción en su modalidad participativa, el cual se caracteriza por un conjunto de principios, normas y procedimientos metodológicos que permiten obtener conocimientos colectivos sobre una determinada realidad social. Su característica fundamental es la adquisición individual y colectiva de conocimientos.

En esta orientación, los participantes se convierten en protagonistas, asumiendo un rol activo que propicia el aprendizaje y el desarrollo personal; además, se incentiva constantemente la autocrítica y, por ende, la construcción conjunta de conocimiento.

Al final se busca promover la autonomía en el grupo objetivo, pues a medida que transcurre el proceso se favorece la toma de conciencia, principalmente en lo que respecta a sus habilidades emocionales y recursos; obteniéndose como consecuencia un mejoramiento en el estilo de vida de los jóvenes.

6.9 Actividades y tareas

Para la implementación de este programa se utilizará, el modelo constructivista, ya que los participantes serán los protagonistas de su propio aprendizaje, a través de actividades dinámicas, talleres, acciones lúdicas, fomentando el aprendizaje individual, cooperativo con acciones entre pares.

Al finalizar, se espera promover un cambio individual en cada uno de los estudiantes, pues a medida que transcurre el proceso, se favorece la toma de conciencia principalmente, en lo

que respecta a sus habilidades y recursos; obteniéndose como consecuencia un mejoramiento en el estilo y proyecto de vida.

Esta propuesta se ha dividido en fases, para un mejor desarrollo del mismo, las que a continuación presentamos:

- Talleres interactivos en habilidades emocionales sociales
- Sociodramas en temas alusivos (Role Playing)
- Utilización del manual de trabajo para adolescentes.
- *Acercamiento y coordinación con el centro educativo. (1 semana)*

6.9.1 Fase 1: Sensibilización y formación (2 meses)

Sensibilización a docentes sobre la importancia y los beneficios de fortalecer las habilidades emocionales de los estudiantes.

Conversatorio con padres de familia y cuidadores para informarles sobre el programa de regulación emocional y bienestar, promoviendo las ventajas que representa. Hacer un llamado de atención en el estudiantado a través de acciones para difundir información, tales como:

- Confección de murales informativos
- Construcción de folletos/trípticos
- Competencia de carteles y slogan a nivel de salones de clase
- Concurso de uso de redes sociales para divulgación de mensajes positivos

6.9.2 Fase 2: Fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales, a través de la implementación de los módulos de trabajo. (4 meses)

- Módulo #1: Descifrando mi algoritmo emocional.
- Módulo #2: Hackeando ando mi sistema emocional.
- Módulo #3: Conectando y creando vínculos auténticos.
- Módulo #4: Navegando hacia el futuro formando resiliencia y proyecto de vida.

6.10 Resultados esperados

Con este programa pretendemos lograr que los estudiantes logren desarrollar una serie de habilidades blandas que les permitan proyectarse al futuro, como serían:

- Mejora de los estudiantes en sus habilidades de regulación emocional, permitiendo tomar mejores decisiones y construyendo mejores relaciones.
- Fortalecimiento de la resiliencia emocional por parte de los estudiantes para enfrentar desafíos con mayor serenidad y flexibilidad.
- Una mayor integración y un mejor manejo de los conflictos entre los estudiantes.
- Aumento de conductas empáticas entre compañeros, creando un ambiente colaborativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alva Lored, O. A., (2023). *Bienestar psicológico según género en adolescentes de una institución educativa pública de Víctor Larco, Trujillo*. 14(2), 45–62.

Álvarez, R. M. C. (2025). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis]. Repositorio Pirhua/UDEP.

American Psychological Association. (2021). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (7.^a ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme.

Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.^a ed.). Pearson Educación.

Bolívar-Ramírez, M., Torres, L., & Castillo, J. (2022). Desarrollo neurobiológico y regulación emocional en adolescentes: Implicaciones educativas. *Revista Latinoamericana de Psicología Escolar*, 14(2), 45–62.

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2012). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

- Camargo, A., Contreras, G., & Espinosa, E. (2021).** *Análisis del bienestar emocional y psicológico de los estudiantes de la UMECIT*. Repositorio UMECIT.
- Casey, B. J., Heller, A. S., Gee, D. G., & Cohen, A. O. (2019).** Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*, 693, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.11.055>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008).** The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Farfán Pimentel, C., Muñoz, A., & Ortega, D. (2025).** Competencias socioemocionales y ajuste escolar en adolescentes latinoamericanos. *Revista de Investigación Educativa*, 39(1), 77–101.
- García, L. (2021).** *Estrategias de regulación emocional y dureza emocional en adolescentes escolarizados*. Ciudad de México, México.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., & Saldaña, C. (2018).** Bienestar psicológico y habilidades socioemocionales en adolescentes latinoamericanos. *Journal of Youth Studies*, 21(10), 1353–1372.
- Gross, J. J. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015).** Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Guzmán Paredes, L. (2024).** Estrategias de regulación emocional y convivencia escolar: Un estudio en instituciones públicas. *Revista Centroamericana de Psicología*, 8(3), 55–72.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018).** *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2014).** The relationship between emotion regulation and mental health. *Journal of Affective Disorders*, 163(1), 149–156
- IBM Corp. (2021).** *IBM SPSS Statistics para Windows, Versión 28.0* [Software]. IBM Corp.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002).** *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4.^a ed.). McGraw-Hill.
- Morales Gaitán, A. S. (2024).** *Entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional: muestra transversal de adolescentes de ciudad de David*. Tesis de Maestría, Universidad Latina de Panamá.
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Mayorga-Lascano, M., & Sánchez-Guevara, S. (2021).** Propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en adolescentes ecuatorianos. *Psicología desde el Caribe*, 38(3), 1–22. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.3.334>
- Orellana, R., Campos, L., & López, A. (2022).** Estrategias de regulación emocional y clima escolar en adolescentes. *Psicología y Educación*, 58(3), 210–225.
- Pérez Morocho, G. A., & Jiménez Gonzales, S. D. (2025).** *Estrategias psicológicas para mejorar la regulación emocional en adolescentes: Una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18027>

Ponce, J., & Caguana Telenchana, M. (2023). Estrategias de regulación emocional y desempeño académico en adolescentes. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 85–98.

Quintero, C. L., & Cañizales, M. A. (2024). *Regulación emocional y desarrollo de relaciones interpersonales en estudiantes de 4to año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá.* REDEPSIC.

Rodríguez, I. (2018). *Terapia cognitiva basada en mente plena para la regulación emocional en adolescentes del Hogar Metro Amigos* [Tesis de maestría, Universidad de Panamá]. https://up-rid.up.ac.pa/1985/1/idis_rodriguez.pdf

Rodríguez, I. (2018). *Terapia cognitiva basada en mente plena para la regulación emocional en adolescentes del Hogar Metro Amigos* [Tesis de Maestría, Universidad de Panamá].

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). 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>

Sánchez-Sánchez, H. (2025). *Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being.* MDPI.

- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Tigrero & Zúñiga, (2024). *La importancia del bienestar psicológico en la formación de los jóvenes de 15 a 18 años en la unidad educativa Cayetano Tarruell*.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58–71. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- UNICEF. (2021). *Estado de la salud mental de la niñez y adolescencia en América Latina y el Caribe*. UNICEF.
- UNICEF. (2021). *Estado de la salud mental de la niñez y la adolescencia en América Latina y el Caribe*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/lac/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- Vega, M., Rojas, P., & Méndez, S. (2015). Inteligencia emocional y bienestar en adolescentes escolares. *Revista de Psicología Contemporánea*, 12(2), 55–70.

ANEXOS



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología
Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta.

Instrumento N.º 1: Ficha sociodemográfica

Objetivo:

Establecer una base de datos actualizada que integre la información personal y domiciliaria de los adolescentes, con el objetivo de analizar la distribución geográfica y la diversidad por edad y género dentro de cada grupo académico.

Datos generales de la encuesta-entrevistado			
Sexo:	☐	Masculino	Femenino Otro
Edad:	☐	14 años	15 años 16 años 17 años
Grado:	☐	IX grado	Grupo o Letra:
Dirección exacta:	☐	San José	Mata de Hón El Quiteño
	☐	Mata del Nanc	Llano del Medio
	☐	Llano grande arriba	Llano grande abajo
	☐	El Valle	



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología
Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta.

Instrumento N.º 2: Cuestionario de Regulación Emocional (E.Q.R)

Objetivo de la encuesta:

- Describir las estrategias de regulación emocional presentes en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Instrucciones: a continuación se presentan preguntas sobre su vida emocional, en particular sobre cómo maneja sus emociones. Las preguntas presentadas a continuación involucran dos aspectos de la vida emocional. Un aspecto es la experiencia emocional, o cómo uno/a se siente por dentro. El otro aspecto es la expresión emocional o comportamiento; muestra sus emociones a través de las formas de hablar, sus gestos o comportamientos. Aunque algunas preguntas se parezcan similares, se diferencian entre sí en aspectos importantes. Por favor, conteste cada pregunta usando la siguiente escala. Aunque algunas preguntas se parezcan similares, se diferencian entre sí en aspectos importantes. Por favor, conteste cada pregunta usando la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo.	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Indiferente / Neutral	Ligeramente de Acuerdo	De acuerdo.	Totalmente de acuerdo.

1	Cuando quiero sentir más emociones positivas (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2	Me guardo mis emociones para mí mismo/a.							
3	Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.							
4	Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma.							
5	Controlo mis emociones no expresándolas.							
6	Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							
7	Controla mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.							
8	Cuando siento emociones negativas, me cuido de no expresarlas.							
9	Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología
Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta.

Instrumento N.º 3: Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Objetivo de la encuesta:

- *Identificar las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.*

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas con sinceridad; las respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines estadísticos. Marque con una (X) o un (✓) la respuesta que considere más apropiada.

		TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI EN ACUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMEN TE DE ACUERDO
Nº	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho/a de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
5	Me resulta fácil 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/a y positivo/a conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensen de mí.					

10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.					
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo/a.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Hace mucho tiempo que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					

32	Sé que puedo confiar en mis amigos/as, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo/a y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos/as o familia están en desacuerdo.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

¡Muchas gracias por su colaboración!



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología
Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta.

Consentimiento informado para investigación académica

Proyecto de tesis: “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo”.

Identificación de la investigadora: El presente estudio es realizado por **Julissa V. Castillo D.**, estudiante de maestría en Psicología Educativa con énfasis en trastornos del aprendizaje y de conducta, de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Objetivo:

- Determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo.

Compromisos de confidencialidad y ética:

1. Para garantizar la integridad de los participantes, la investigadora se compromete a asegurar el anonimato de los participantes.
2. Para garantizar la integridad de los participantes, la investigadora asegura el anonimato.
3. No se realizarán grabaciones ni fotografías sin consentimiento explícito, garantizando que la imagen del menor no será expuesta en redes sociales ni medios públicos. El uso de la información será estrictamente académico y limitado a la tesis de maestría mencionada.

Formulario de autorización

Yo, _____, en carácter de padre/madre/tutor legal del adolescente _____ de _____ años, que cursa el IX grado _____ del colegio Victoriano Lorenzo, declaro que he sido informado/a sobre la naturaleza de este estudio. Por lo tanto, **otorgo mi consentimiento** para proceder con la aplicación de los instrumentos de investigación.

Dudas o preguntas planteadas:

Aclaraciones adicionales por parte de la investigadora:

Firmas de conformidad:

Padre / Madre / Tutor	Investigador(a) responsable
Cédula:	Cédula:



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología
Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos del Aprendizaje y de Conducta.

Asentimiento informado para adolescentes

Proyecto de tesis: “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo”.

Invitación: Se te invita a participar en un estudio académico realizado por la investigadora **Julissa V. Castillo D.**, estudiante de la Maestría en Psicología Educativa de la **Universidad Autónoma de Chiriquí**. El objetivo es conocer cómo manejas tus emociones y cómo percibes tu bienestar dentro del entorno escolar.

Compromisos de confidencialidad y ética

Para tu seguridad y tranquilidad, la investigadora se compromete legal y éticamente a lo siguiente:

- Tu identidad real no aparecerá en el análisis de los resultados; se utilizarán nombres ficticios o códigos para proteger tu privacidad y la de tu familia.
- No se realizarán grabaciones de audio, video ni fotografías sin tu consentimiento explícito y el de tus padres.
- Se garantiza que tu imagen **no será expuesta** en redes sociales, medios de comunicación ni ninguna otra plataforma pública.
- Toda la información recolectada será tratada con total confidencialidad y se utilizará exclusivamente para los fines de la tesis de maestría mencionada.
- **Logística:** Las actividades se realizarán en un horario y lugar acordado previamente que sea conveniente para ti y tus padres.

Participación voluntaria

Tu participación es totalmente libre. Tienes el derecho de decidir no participar, no contestar alguna pregunta o retirarte del estudio en cualquier momento sin que esto afecte tus calificaciones o tu relación con el Colegio Victoriano Lorenzo.

Formulario de asentimiento

Yo, _____, estudiante de IX grado del Colegio Victoriano Lorenzo, declaro que he sido informado/a sobre la naturaleza de este estudio. Comprendo que mi información será privada y que mi imagen no será difundida en medios públicos o redes sociales.

Por lo tanto, expreso mi voluntad de participar en la aplicación de los instrumentos de investigación:

- ☐ **SÍ ACEPTO** participar.
- ☐ **NO ACEPTO** participar.

Firma del estudiante: _____ **Fecha:** _____

