

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.483>

Regulación emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Emotional regulation and life satisfaction in college students

Yajaira Dayanara Ortega Cobos

yajairaortegacobos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-4614-2673>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador – Riobamba

Byron Alejandro Boada Aldaz

byronaeds@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0009-5976-7015>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador – Riobamba

Artículo recibido: 20 octubre 2024 - Aceptado para publicación: 26 noviembre 2024
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

La regulación emocional es la capacidad de manejar y modificar las emociones para adaptarse a diferentes situaciones; la satisfacción con la vida refleja la evaluación subjetiva del bienestar general. El objetivo de la investigación fue *analizar la relación entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*; el estudio fue con diseño no experimental, de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional, de corte transversal. Se contó con la participación de 150 estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Chimborazo, a quienes se les aplicó El *Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)* y la *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)*. Los resultados muestran que el 60% obtuvo niveles de regulación emocional bien desarrollado y un 37,3% medianamente desarrollado, con mayor tendencia a utilizar la reestructuración cognitiva ($\bar{x} = 29,65$). En cuanto a la satisfacción con la vida, el 26,7% reveló que se encuentra extremadamente satisfecho, observándose que el mismo porcentaje (26,7%) se muestran ligeramente satisfechos, siendo estos los más relevantes. Se observó también una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables ($p = 0,019 < 0,050$); no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida, respecto al sexo. Se concluyó que existe una correlación positiva entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida, comprobándose la hipótesis planteada.

Palabras clave: bienestar, género, regulación, emocional, satisfacción

ABSTRACT

Emotional regulation is the ability to manage and modify emotions to adapt to different situations; life satisfaction reflects the subjective evaluation of general well-being. The objective of the research was to analyze the relationship between emotional regulation and life satisfaction in university students; the study had a non-experimental, quantitative, descriptive and correlational cross-sectional design. The study involved the participation of 150 students of Basic Education at the National University of Chimborazo, who were administered the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results show that 60% obtained well-developed levels of emotional regulation and 37.3% moderately developed, with a greater tendency to use cognitive restructuring ($\bar{x} = 29.65$). Regarding life satisfaction, 26.7% revealed that they are extremely satisfied, with the same percentage (26.7%) being slightly satisfied, these being the most relevant. A statistically significant correlation was also observed between the two variables ($p = 0.019 < 0.050$); no statistically significant differences were found between emotional regulation and life satisfaction, with respect to sex. It was concluded that there is a positive correlation between emotional regulation and life satisfaction, proving the hypothesis.

Keywords: well-being, gender, regulation, emotional, satisfaction

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional y la satisfacción con la vida son dos fenómenos psicosociales inherentes a la dinámica social, en la que las personas se manifiestan con comportamientos adaptativos o desadaptativos, expresados con características propias de cada contexto cultural y momento histórico como en la presente época postmoderna caracterizada por la pérdida de los principios éticos y valores morales, en correlación con las alienaciones sociales interrelacionadas con el auge del consumismo, el estrés, la ansiedad y la depresión como manifestaciones de mayor incidencia en el mundo, obviamente a nuestro país. El estudio se enfoca al análisis de la regulación emocional y la satisfacción con la vida, tomando en cuenta las estrategias de regulación emocional, particularmente la reestructuración cognitiva y la supresión expresiva, evidenciándose en los estudiantes universitarios un grupo vulnerable a los desafíos emocionales y académicos. El presente trabajo tiene como objetivo proporcionar un análisis detallado de la interacción entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida, identificando posibles correlaciones y diferencias en función del sexo. Además, destaca la relevancia de estos aspectos en el contexto actual, caracterizado por un desorden emocional generalizado, pero también por la oportunidad de intervenir y fomentar el bienestar en poblaciones jóvenes. Se apoya en una base teórica sólida y un enfoque metodológico cuantitativo que garantizan la validez de los hallazgos.

La regulación emocional es la capacidad de las personas para gestionar y modificar sus emociones de forma adaptativa (Van Doren et al., 2021). Luz et al. (2023) sustentan, sobre la regulación emocional, que esta es un proceso fundamental ligado al bienestar psicológico y por ende a la salud mental. A nivel global, la evidencia revela que las habilidades de regulación emocional tienen un rol fundamental en el manejo del estrés y ayudan a mantener relaciones interpersonales saludables (Liu et al., 2023; Restrepo et al., 2023). En el ámbito universitario, dichas habilidades adquieren mayor relevancia, puesto que los estudiantes enfrentan desafíos y situaciones que desafían su estabilidad emocional (Zarei y Sadat, 2023). Respecto a las habilidades y los factores asociados, Alesandri et al. (2022) mencionan el ajuste académico, la presión social y el desarrollo de su identidad. Además, el proceso de gestión de emociones o regulación emocional, no solo se enfoca en manejar aspectos negativos, sino que también juega un rol mediador y predictor para la resiliencia y calidad de vida (Ashori y Jalil, 2023). Concluyéndose, por lo anotado, que el conocimiento y la práctica de la regulación emocional es imprescindible para el bienestar personal y social.

En relación a los factores asociados a la regulación emocional se registra como principales los biológicos, psicológicos y sociales, que desempeñan un papel fundamental en la formación de esta competencia y en la gestión emocional (Arburu et al., 2024; Marrazziti, y otros, 2024). Desde el ámbito biológico, componentes a nivel cerebral como la amígdala y la corteza prefrontal juegan roles cruciales en la identificación y gestión de emociones (González y Parra, 2024). Adicional a

esto, factores de orden psicológico como la autoconciencia y el desarrollo cognitivo, facilitan a las personas identificar sus reacciones emocionales y ajustar sus respuestas según las situaciones que enfrentan (Bobadilla et al., 2022). Otro de los factores tiene que ver con la familia y de forma más específica los estilos de crianza, aprendizajes previos y experiencias dentro del contexto, mismo es determinante para el desarrollo de la capacidad de regulación de emociones (Boyes, Mah y Hasking, 2023; Duca et al., 2023; Xue, Cong y Ye, 2023). De modo que, la regulación emocional es un proceso dinámico que implica varios factores entre internos y externos, influenciando así, el bienestar general y la capacidad de adaptación ante diversas circunstancias (Shabkolay, Shabkalai y Dadokolai 2023).

Hablar de la satisfacción con la vida hace referencia a una evaluación subjetiva en relación a la calidad de vida, respecto a sus expectativas, metas y valores personales en diversos ámbitos de desarrollo (Cayupe, y otros, 2023; Parvizi et al., 2023). Este concepto, que forma parte de la teoría del bienestar subjetivo ha sido ampliamente estudiado debido a su relación con la salud mental y el bienestar general (Liu et al., 2023). Factores como el contexto socioeconómico, las relaciones interpersonales y el estado de salud física y mental influyen de manera significativa en los niveles de satisfacción con la vida (Estrada et al., 2024; Husain et al., 2022; Violim et al., 2021). Los estudiantes universitarios enfrentan desafíos que generan estrés y requieren de sus recursos de afrontamiento; la satisfacción con la vida se convierte en un indicador clave de su bienestar psicológico y adaptabilidad (Foulliloux et al., 2021; De la Fuente et al., 2020). En tal virtud, diversos estudios sugieren que aquellos estudiantes con mayores niveles de satisfacción tienden a mostrar una mejor capacidad para gestionar el estrés académico y mantener un equilibrio emocional saludable (Chacón et al., 2019; Estrada et al., 2023). Por lo expuesto, el análisis y comprensión de estos factores asociados en torno a la satisfacción con la vida en población universitaria es indispensable para generar alternativas viables, encaminadas a mejorar su desarrollo integral.

Abordar el tema de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios es fundamental, ya que este periodo representa una etapa crucial en el desarrollo personal y profesional (Kan et al., 2024). Los estudiantes universitarios están expuestos a múltiples factores de estrés, como la carga académica, la presión para la obtención de reconocimientos personales, ausencia de apoyo familiar, mismos que tienen implicación sobre su bienestar emocional y mental (Bloom et al., 2023). Niveles bajos en la satisfacción con la vida en la población universitaria no solo está vinculado con problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, sino también con dificultades en el rendimiento académico y la deserción universitaria (Real et al., 2024). Además, las investigaciones revelan la importancia de abordar el tema de la satisfacción con la vida durante esta etapa, puesto que pareciera ser que guarda relación con el bienestar en etapas futuras (Guachi y Velastegui, 2024; Zuñiga y Martínez, 2024). Por lo tanto, abordar esta problemática relacionada con la salud mental, puede ser un eje importante pensando en la vida de

los universitarios a largo plazo, puesto que se podría generar bienestar y mejor calidad de vida (Saleem, Hanif y Shembei, 2022).

La problemática en torno a la regulación emocional y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios tiene relevancia en el contexto actual, en quienes se ha visto un aumento significativo de estrés y afectaciones sobre la salud mental (Paricahua et al., 2024). El cambio que implica el hecho de afrontar la vida universitaria, donde se adquiere nuevas responsabilidades sociales, personales y académicas también trae consigo cambios en el área emocional, que incluso pudiera impactar de forma negativa su vida y condiciones de la misma (Bibi et al., 2023; Moya, Barreno y Álvarez, 2023). Pese a la implicación teórica y práctica de las variables mencionadas, aún existe una falta de estudios que examinen la interrelación entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida específicamente en estudiantes universitarios, lo que limita la comprensión de los factores que pueden mejorar su bienestar y desempeño académico y también el desarrollar programas efectivos como el mindfulness, que ha demostrado eficacia (Lee y Jang, 2021).

La evidencia sobre la regulación emocional y satisfacción con la vida es amplia y muy variada, por ejemplo, estudios del contexto Europeo como en Italia por Feraco et al., (2022) con el tema de “Adaptabilidad y aspectos emocionales, conductuales y cognitivos del aprendizaje autorregulado: Relaciones directas e indirectas con el rendimiento académico y la satisfacción con la vida” para ello se contó con la presencia de 1083 participantes, los hallazgos revelan que la adaptabilidad tiene una relación directa con los tres factores estudiados, así como con la satisfacción con la vida y regulación de emociones. Además, se encontró que la adaptabilidad se relaciona indirectamente tanto con el rendimiento académico como con la satisfacción con la vida, a través de la mediación de otras variables. En España, autores como Gavín et al., (2023), en su estudio sobre “Inteligencia Emocional y Resiliencia: Predictores de la Satisfacción con la Vida entre los Entrenadores de Montaña”, con un total de 788 participantes; los resultados indicaron que variables como la regulación emocional tiene implicación directa sobre la satisfacción con la vida, además se hallaron diferencias significativas con respecto a las mujeres, siendo éstas más propensas a mayores niveles de satisfacción con la vida que los hombres.

Asimismo, en un estudio desarrollado en Canadá sobre “Efectos de la regulación de las emociones, el agotamiento y la satisfacción con la vida de los profesores en el bienestar de los estudiantes.”, por (Braun, Schonert y Roeser, 2020), en el que participaron 320 estudiantes y 15 docentes, se observó que las dimensiones de la regulación emocional como la supresión expresiva y la reevaluación cognitiva guardan correlaciones estadísticamente significativas con el afrontamiento emocional y la satisfacción con la vida; hablando de los docentes, en torno a los estudiantes, se encontró que mientras los docentes utilizan estrategias como la reevaluación cognitiva favorecen en ellos mejores niveles de satisfacción con la vida y además un comportamiento prosocial; al ser un estudio longitudinal las mediciones durante un año se

mantuvieron concordantes y estables con la teoría. Bajo esta misma línea, en Estados Unidos, el estudio realizado por Van Doren et al., (2021), con énfasis en la importancia de abordar la regulación emocional en estudiantes universitarios, diseñaron una metodología aplicada en la que participaron 24 estudiantes, mismos recibieron un entrenamiento específico para el desarrollo de esta habilidad; los hallazgos sugieren la importancia de implementar este tipo de programas a los estudiantes de ciclos iniciales, puesto que eso podría tener un impacto significativo sobre su satisfacción con la vida.

En Latinoamérica y de forma más específica en Chile, Castro et al., (2021) con la investigación sobre “Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios”, mismo contó con la participación de 250 estudiantes universitarios del sector público; los principales hallazgos mostraron niveles de asociación significativa entre las dificultades inherentes a la regulación emocional y la satisfacción con la vida; además, un análisis de regresión reveló que únicamente la desatención emocional, la responsabilidad y el neuroticismo se destacaron como predictores significativos de la satisfacción vital de los participantes. En Brasil, Bortoletto y Boruchovich (2021) en su estudio “Estrategias de Aprendizaje y de Regulación Emocional de Estudiantes de Pedagogía”, en una población de 298 estudiantes de una universidad pública, obtuvieron con los resultados una asociación significativa entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento, mas los niveles de satisfacción con la vida. En Perú, Salirrosas (2024), en su trabajo investigativo sobre “Regulación emocional y satisfacción con la vida: el rol predictor de las actitudes al Covid-19”, en el que participaron 387 personas de Trujillo, los resultados revelan que los componentes afectivos están relacionados con la regulación emocional, y esto a su vez predice la satisfacción con la vida.

En el contexto Ecuatoriano, no existe un estudio de características similares, por lo que, desarrollar una investigación sobre la *Regulación emocional y satisfacción con la vida en universitarios* es de gran relevancia, ya que este tipo de investigaciones son escasas. Comprender la regulación emocional en jóvenes universitarios es fundamental por encontrarse en una etapa crítica de desarrollo, enfrentando a la vez múltiples desafíos que pueden afectar su bienestar. La satisfacción con la vida es un indicador esencial de salud mental y bienestar general, y está estrechamente vinculada a cómo los individuos manejan sus emociones. Al explorar esta relación con el presente estudio no solo contribuirá a la literatura académica, sino también al fomento del bienestar social.

Tiene como objetivo analizar la relación entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, en Ecuador. Los estudiantes universitarios enfrentan diversos desafíos que impactan su bienestar emocional y satisfacción con la vida. Muchos jóvenes deben equilibrar sus estudios con responsabilidades laborales y familiares, lo que genera altos niveles de estrés y ansiedad. Además, la falta de programas de apoyo emocional en las universidades y la

escasa oferta de servicios de salud mental adecuados complican su acceso a herramientas efectivas para regular sus emociones. Finalmente, la hipótesis que el estudio plantea es, existe relación entre la regulación emocional con la satisfacción con la vida en universitarios de Ecuador.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

El estudio se enmarca en un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal; se observa cómo las variables se manifiestan en la población universitaria, analizando la relación entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida a través de la recolección de datos en un solo momento (Ocho, Nava y Fusil, 2020).

Instrumentos

El *Cuestionario de Regulación Emocional* (ERQ), originalmente desarrollado por Gross y John (2003), se diseñó para evaluar los procesos de regulación de impulsos conductuales derivados de emociones específicas. Este instrumento cuenta con diez ítems distribuidos en un modelo bidimensional, con una fiabilidad de .79 para el factor de reevaluación cognitiva y .73 para el factor de supresión expresiva, confirmando la confiabilidad para su aplicación. Asimismo, el esquema planteado se validó al encontrar una correlación adecuada entre los indicadores propuestos y la variable en estudio (Gutierrez y Prieto, 2021). En cuanto a las propiedades psicométricas de la versión adaptada al español, misma fue validada por un panel de expertos, logrando una V de Aiken superior al 80% en todos los ítems. La confiabilidad de esta versión obtuvo un alfa de .81 en reevaluación cognitiva y de .72 en supresión expresiva, ratificando su uso confiable (Pagano & Vizioli, 2021).

Las preguntas del ERQ están organizadas en dos subescalas: reevaluación cognitiva y supresión expresiva, cada una representando una estrategia de regulación emocional distinta. La reevaluación cognitiva influye en las reacciones emocionales desde el inicio, alterando la experiencia emocional en sí, mientras que la supresión expresiva se centra en controlar la expresión visible de la emoción sin modificar la experiencia subyacente. Gross y Oliver (2003) consideran la reevaluación cognitiva como una estrategia más eficaz y saludable para una regulación emocional efectiva. Para el presente trabajo se tomó en cuenta el estudio desarrollado por Sánchez y Reivan (2024), quienes propusieron una clasificación en su estudio para los componentes de la regulación emocional (leve, moderado, profundo); se tomó como base esta clasificación y se adecuó para efectos del estudio (regulación emocional bien desarrollada, medianamente desarrollada y poco desarrollada).

La *Escala de Satisfacción con la Vida* (SWLS), desarrollada por Diener et al. (1985), es un breve instrumento de cinco ítems diseñado para medir los juicios globales de satisfacción personal respecto a la vida. Este cuestionario, ampliamente utilizado a nivel mundial, evalúa un aspecto clave del bienestar subjetivo, el cual se compone de tres elementos principales: afecto

positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida. La SWLS utiliza una escala Likert de 7 puntos, donde 1 representa "muy en desacuerdo" y 7 "muy de acuerdo," con puntajes que van de 5 a 35, reflejando una mayor satisfacción a medida que se obtienen puntuaciones más altas (González & Rodríguez, 2020). En Ecuador, un estudio evaluó las propiedades psicométricas de la SWLS empleando la versión en español. Esta versión, también con cinco ítems y una escala de 1 a 7, demostró tener validez de constructo, invarianza factorial por sexo y una confiabilidad adecuada para medir la satisfacción con la vida en adultos ecuatorianos, tanto hombres como mujeres (Arias & García, 2018).

Participantes

Respecto a la distribución según el sexo, se aprecia que del total de los estudiantes universitarios (n= 150); el 87,3% de los participantes son mujeres (n=131) y el 12,7% hombres (n=19), lo que evidencia un predominio femenino en la muestra. En torno a la distribución de los participantes por semestre se destaca el 25,3% (n=38), ubicado en el primer semestre, seguido por el sexto semestre con el 20,7% (n=31), mientras que los porcentajes restantes oscilan entre el 17,3% y el 18,7% en los otros semestres evaluados. Respecto al estado civil, se aprecia que la mayoría de los participantes son solteros (96,0%, n=144), mientras que el 3,3% (n=5) está casado y un 0,7% (n=1) está en unión libre. Se tuvo una media de edad de 21,68, siendo esta una muestra de estudiantes universitarios jóvenes.

Procedimiento

El presente estudio siguió los lineamientos éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para investigaciones con seres humanos. Una vez aprobado el tema de investigación por el Comité Académico de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, Carrera de Educación Básica, se gestionaron los permisos correspondientes con las autoridades de las carreras involucradas. Posteriormente se procedió a la socialización del propósito de la investigación con los estudiantes seleccionados, quienes recibieron un enlace para responder los instrumentos de forma presencial en los predios de la Universidad, el 18-11-2024. Se garantizó la participación voluntaria mediante la inclusión de un consentimiento informado, donde se explicó claramente la naturaleza del estudio, sus objetivos y el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Además, se aseguró el cumplimiento de los principios de confidencialidad, anonimato y no divulgación de los datos, indicando que los resultados serían utilizados únicamente con fines académicos y científicos.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos, se empleó el software SPSS versión 25, complementado con técnicas de estadística inferencial para profundizar en la interpretación de los resultados. Inicialmente se realizaron análisis descriptivos que incluyeron medidas de tendencia central como media, mediana, así también parámetros de dispersión como mínimo, máximo, desviación

estándar. Además se llevaron a cabo análisis específicos para identificar la prevalencia de la regulación emocional y la satisfacción con la vida.

Para explorar las relaciones entre las variables y las diferencias significativas entre los grupos, se aplicaron pruebas de normalidad mediante el test de Kolmogorov-Smirnov. Dado que los datos no seguían una distribución normal se utilizó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, idóneo para analizar relaciones entre variables ordinales o continuas con distribución no paramétrica y resistente a valores atípicos, permitiendo evaluar asociaciones monotónicas. Asimismo, se empleó la prueba U de Mann-Whitney para comparar diferencias entre grupos (regulación emocional, satisfacción con la vida y el sexo de los participantes). Estas herramientas garantizaron un análisis robusto y adecuado a la naturaleza de los datos recopilados.

RESULTADOS

La Tabla N°1 muestra los niveles de regulación emocional en la muestra estudiada (n=150). Se observa que la mayoría de los participantes (60,0%, n=90) tienen una regulación emocional bien desarrollada, seguido de un 37,3% (n=56) con regulación medianamente desarrollada y un 2,7% (n=4) con regulación poco desarrollada.

Este predominio de regulación emocional bien desarrollada sugiere que los estudiantes universitarios de la muestra cuentan, en su mayoría, con habilidades efectivas para gestionar sus emociones. Sin embargo, es relevante destacar que más de un tercio de los participantes presentan niveles medios en esta habilidad, lo que podría estar relacionado con factores académicos, personales o contextuales que influyen en el desarrollo emocional durante esta etapa de la vida. El porcentaje reducido de estudiantes con regulación emocional poco desarrollada (2,7%) indica que esta es una minoría, pero igualmente relevante desde una perspectiva preventiva.

Tabla 1
Niveles de regulación emocional

Regulación emocional	F	%
Poco desarrollada	4	2,7
Medianamente desarrollada	56	37,3
Bien desarrollada	90	60,0
Total	150	100,0

Los resultados de la Tabla N°2 muestran que los estudiantes tienden a utilizar más la reestructuración cognitiva ($\bar{x} = 29,65$, $Med. = 31,00$, $D.E = 7,295$), reflejando un uso frecuente de estrategias cognitivas para reevaluar y manejar emociones, con una distribución relativamente simétrica pero una alta variabilidad entre ellos. En contraste, la supresión expresiva presenta una puntuación promedio menor ($\bar{x} = 17,87$, $Med. = 18,50$, $D.E = 5,252$), lo que sugiere un uso menos común y una variabilidad más limitada. El puntaje total combinado refleja un uso de moderado a

alto de estrategias en regulación emocional, en general, indicando una preferencia por técnicas más activas como la reestructuración cognitiva frente a estrategias más pasivas como la supresión expresiva.

Tabla 2
Análisis descriptivo componentes

<i>Variables</i>	\bar{x}	Med.	D.E	Min.	Max
Reestructuración cognitiva	29,65	31,00	7,295	9	43
Supresión expresiva	17,87	18,50	5,252	5	29
Total	47,54	49,00	10,321	15	70

La Tabla N°3 muestra la distribución de los niveles de satisfacción con la vida en la muestra estudiada (n=150). Se observa que el 26,7% de los participantes se encuentran **extremadamente satisfechos** (n=40) y un 26,7% también se encuentran **ligeramente satisfechos** (n=40), lo que indica que una proporción significativa de los estudiantes reporta una satisfacción positiva con su vida. Por otro lado, el 21,3% (n=32) se considera **satisfecho**, lo que también refleja un nivel general positivo, pero con una diferencia notable en comparación con los niveles más bajos de satisfacción.

En cuanto a los niveles más bajos de satisfacción, un 13,3% (n=20) se considera **ligeramente insatisfecho**, un 8,7% (n=13) **insatisfecho**, y un 3,3% (n=5) **extremadamente insatisfecho**, lo que representa una minoría de participantes.

Estos resultados sugieren que, en general, los estudiantes universitarios de la muestra reportan niveles altos de satisfacción con la vida. Sin embargo, es relevante destacar que un pequeño porcentaje presenta niveles de insatisfacción, lo que podría indicar áreas de intervención relacionadas con el bienestar emocional y la calidad de vida en este grupo. La relación entre la satisfacción con la vida y la regulación emocional podría ser clave para comprender los factores que contribuyen al bienestar subjetivo de los estudiantes.

Tabla 3
Satisfacción con la vida

Nivel	F	%
Extremadamente Insatisfecho	5	3,3
Insatisfecho	13	8,7
Ligeramente insatisfecho	20	13,3
Ligeramente satisfecho	40	26,7
Satisfecho	32	21,3
Extremadamente Satisfecho	40	26,7
Total	150	100,0

Correlación entre regulación emocional y satisfacción con la vida

En la Tabla N°4 el coeficiente de correlación de **Rho de Spearman** entre la **satisfacción con la vida** y la **regulación emocional** es **0,191**, lo que indica una correlación positiva **débil** entre ambas variables. Este valor sugiere que, a medida que mejora la regulación emocional de los estudiantes universitarios, también tiende a incrementarse su nivel de satisfacción con la vida, aunque la relación no es muy fuerte.

La **significancia estadística** (valor $p = 0,019$) indica que esta correlación es **significativa** al nivel del 0,05 bilateral, lo que confirma que la relación observada no es producto del azar. Es decir, la capacidad para regular las emociones tiene un efecto pequeño pero significativo en la satisfacción general con la vida de los estudiantes.

Aunque la correlación es positiva y significativa, el valor relativamente bajo sugiere que otros factores podrían estar influyendo en la satisfacción con la vida, además de la regulación emocional. Esto puede abrir la puerta a futuras investigaciones que exploren otros determinantes del bienestar emocional en este contexto.

Tabla 4

Regulación emocional y satisfacción con la vida

			Satisfacción con la Vida	Regulación emocional
Rho de Spearman	Satisfacción con la Vida	Coeficiente de correlación	1,000	,191*
		Sig. (bilateral)	.	,019
		N	150	150
	Regulación emocional	Coeficiente de correlación	,191*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	150	150

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Correlación entre los componentes de la regulación emocional y la satisfacción con la vida

En la Tabla N°5, El coeficiente de correlación entre reestructuración cognitiva y satisfacción con la vida es 0,324, con una significancia de 0,000, lo que indica una correlación positiva moderada y significativa. Esto sugiere que a medida que los estudiantes emplean más estrategias de reestructuración cognitiva (como la reevaluación positiva de situaciones emocionales), también experimentan mayores niveles de satisfacción con la vida. Esta relación refuerza la idea de que una regulación emocional efectiva, especialmente a través de la reestructuración cognitiva, puede mejorar el bienestar subjetivo. Mientras que el coeficiente de correlación entre **supresión expresiva** y **satisfacción con la vida** es **0,004**, con un valor p de **0,962**, lo que indica **que no existe una correlación significativa** entre estas dos variables. Esto sugiere que la tendencia a inhibir la expresión emocional no tiene un impacto relevante en la satisfacción con la vida de los estudiantes. La supresión de emociones podría no ser tan efectiva para mejorar el bienestar subjetivo como las estrategias de regulación más activas, como la reestructuración cognitiva.

Tabla 5*Reestructuración cognitiva, supresión expresiva y satisfacción con la vida*

			Reestructuración cognitiva	Supresión expresiva	Satisfacción con la Vida
Rho de Spearman	Reestructuración cognitiva	Coefficiente de correlación	1,000	,323**	,324**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000
		N	150	150	150
	Supresión expresiva	Coefficiente de correlación	,323**	1,000	,004
		Sig. (bilateral)	,000	.	,962
		N	150	150	150
	Satisfacción con la Vida	Coefficiente de correlación	,324**	,004	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,962	.
		N	150	150	150

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

Diferencias entre la regulación emocional y el sexo

Los resultados de la Tabla N°6 sugieren que no hay diferencias significativas en la **regulación emocional** entre los estudiantes masculinos y femeninos. A pesar de que la estadística de Z indica una ligera diferencia en las puntuaciones medias, esta diferencia no es lo suficientemente grande como para ser estadísticamente significativa, lo que implica que el sexo no parece ser un factor determinante en los niveles de regulación emocional, en la muestra estudiada. El valor de $p = 0,332$ es mayor que el umbral de significancia de 0,05, lo que indica que **no existe una diferencia estadísticamente significativa** en la regulación emocional entre hombres y mujeres en esta muestra.

Tabla 6*Regulación emocional y sexo*

Estadísticos de prueba^a	
	Regulación emocional
U de Mann-Whitney	1097,500
W de Wilcoxon	1287,500
Z	-,971
Sig. asintótica (bilateral)	,332

a. Variable de agrupación: Sexo

Diferencias entre la satisfacción con la vida y el sexo

Los resultados descritos en la Tabla N°7 sugieren que el sexo no tiene un impacto significativo en la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios, en esta muestra.

Aunque el valor de Z indica una ligera diferencia, la prueba de Mann-Whitney no muestra una diferencia estadísticamente significativa, lo que implica que tanto hombres como mujeres tienen niveles de satisfacción similares con respecto a la vida. El valor de $p = 0,685$ es considerablemente mayor que el umbral de 0,05, lo que indica que **no existe una diferencia estadísticamente significativa** en la satisfacción con la vida entre hombres y mujeres, en esta muestra.

Tabla 7
Satisfacción con la vida y sexo

Estadísticos de prueba^a	
	Satisfacción con la Vida
U de Mann-Whitney	1174,500
W de Wilcoxon	9820,500
Z	-,406
Sig. asintótica (bilateral)	,685

a. Variable de agrupación: Sexo

DISCUSIÓN

Los resultados en torno a la regulación emocional revelan que los estudiantes universitarios utilizan estrategias de regulación emocional en un nivel moderado, mostrando una inclinación más marcada hacia la reestructuración cognitiva que hacia la supresión expresiva, mismos son relevantes para la comprensión del bienestar emocional y la satisfacción con la vida. La regulación emocional, que se refiere a la capacidad para identificar y manejar las emociones de manera adecuada, fue reportada en niveles relativamente altos, lo cual es coherente con los hallazgos de Lee y Jang, (2021) y Liu et al. (2023), quienes sugieren que una regulación emocional efectiva está asociada con una mayor satisfacción con la vida y una mejor salud mental.

La supresión expresiva, que involucra la inhibición de la expresión emocional, fue relativamente baja en la muestra, lo que sugiere que los estudiantes prefieren manejar sus emociones de manera más saludable y expresiva, lo cual también coincide con lo que plantean González y Rodríguez (2020), quienes enfatizan que la supresión emocional está vinculada a efectos negativos en la satisfacción con la vida. Por su parte, la reestructuración cognitiva mostró un papel crucial en la regulación emocional de los estudiantes, favoreciendo una percepción positiva de las emociones y su manejo adecuado, tal como lo han destacado Husain et al. (2022) en sus investigaciones sobre la importancia de las técnicas cognitivas para el bienestar emocional.

Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Alesandri et al. (2022), quienes subrayan que una mayor autoeficacia en la regulación emocional está vinculada a un mejor ajuste psicológico y menor malestar. Además, la supresión expresiva, que se asocia con un

afrontamiento menos adaptativo, se correlacionó negativamente con la satisfacción con la vida, coincidiendo con estudios previos que indican que la supresión de emociones limita la expresión emocional y puede contribuir a un mayor estrés y menor bienestar (Arburu et al., 2024). Este resultado resalta la importancia de fomentar estrategias de regulación emocional adaptativas para promover un mayor bienestar en los estudiantes universitarios.

Respecto a los niveles de satisfacción con la vida reportados por los estudiantes son relativamente altos, lo que se alinea con la literatura que vincula la regulación emocional con una percepción positiva de la vida. Según Arias y García (2018), la satisfacción con la vida en poblaciones adultas ecuatorianas muestra una fuerte correlación con el bienestar emocional y la percepción de control sobre las circunstancias de vida. Estos resultados sugieren que los estudiantes que logran manejar sus emociones de manera efectiva, utilizando estrategias como la reestructuración cognitiva, experimentan una mayor satisfacción general con su vida. La capacidad de reinterpretar eventos y situaciones difíciles a través de una lente más positiva puede ser crucial para mejorar el bienestar subjetivo (Chacón et al., 2019).

La correlación positiva entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida es uno de los hallazgos más destacados de este estudio. Los resultados coinciden con investigaciones previas que sugieren que la regulación emocional no solo afecta la gestión de emociones negativas, sino que también tiene un impacto directo en el bienestar general y la satisfacción con la vida (Gross & Oliver, 2003). Este fenómeno se puede explicar por el hecho de que las estrategias de regulación emocional ayudan a los individuos a manejar el estrés, las frustraciones y las demandas diarias de manera más eficaz, lo que reduce los efectos negativos sobre la salud mental y promueve una vida más equilibrada (González & Rodríguez, 2020). La autorregulación emocional permite a los estudiantes gestionar mejor las presiones académicas y sociales, lo que contribuye a una evaluación más positiva de su vida en general.

En cuanto a la correlación entre la reestructuración cognitiva, la supresión expresiva y la satisfacción con la vida, los resultados reflejan una relación significativa entre el uso de la reestructuración cognitiva y niveles elevados de satisfacción con la vida. La reestructuración cognitiva, que implica reinterpretar situaciones estresantes o negativas desde una perspectiva más positiva, se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, tal como lo han indicado investigaciones previas (Husain et al., 2022).

Por el contrario, la supresión expresiva mostró una correlación negativa con la satisfacción con la vida, lo que sugiere que aquellos que tienden a suprimir sus emociones pueden experimentar un menor bienestar general. Este hallazgo respalda la idea de que el manejo adecuado de las emociones, a través de estrategias como la reestructuración cognitiva, facilita una mejor adaptación emocional y, por ende, una mayor satisfacción con la vida (Bibi et al., 2023). Es fundamental que los programas de apoyo psicológico en el ámbito universitario promuevan la

adopción de estrategias de regulación emocional más adaptativas y menos dañinas, como la reestructuración cognitiva, para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

Los resultados obtenidos para la variable *Satisfacción con la Vida* indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el sexo, también sugiere que la satisfacción con la vida no está significativamente asociada al sexo de los universitarios en la muestra. Esto es consistente con hallazgos previos que sugieren que la satisfacción con la vida en la población universitaria no necesariamente varía de manera significativa entre géneros, ya que factores como la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y las características individuales pueden jugar un papel más importante en la percepción de bienestar (Ashori y Jalil, 2023).

Por otro lado, en relación con la *Regulación Emocional*, los resultados también muestran que no hay diferencias estadísticamente significativas entre el sexo. Este hallazgo podría estar relacionado con la idea de que las universidades proporcionan un entorno en el que los estudiantes, sin importar su género, enfrentan retos similares y desarrollan habilidades de regulación emocional a través de experiencias académicas y sociales (Rodríguez et al., 2020). El trabajo de Estrada et al. (2024) subraya que la regulación emocional es un proceso complejo influenciado por múltiples factores, como las experiencias de vida y las intervenciones educativas, lo que podría explicar la ausencia de diferencias significativas en esta variable, entre los géneros, en la población universitaria.

CONCLUSIONES

El análisis mostró que los estudiantes universitarios presentan un uso moderado de las estrategias de regulación emocional, con una mayor preferencia por la reestructuración cognitiva en comparación con la supresión expresiva. Esto sugiere que los universitarios tienden a reinterpretar las situaciones de manera positiva para manejar sus emociones, lo que es consistente con un estilo de afrontamiento adaptativo. Sin embargo, el uso de la supresión expresiva indica que algunos estudiantes todavía recurren a estrategias menos funcionales, lo que podría reflejar tensiones en el entorno académico y social. Este hallazgo destaca la necesidad de fortalecer las habilidades de regulación emocional en la educación superior.

Los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes universitarios se encontraron en un rango promedio, lo que indica que, aunque enfrentan desafíos propios de esta etapa, logran mantener una percepción moderada de bienestar. Este equilibrio podría atribuirse al apoyo social, las metas académicas alcanzadas y las oportunidades de desarrollo personal que encuentran en este entorno. Sin embargo, las puntuaciones promedio también reflejan que existen áreas en las que se podrían implementar estrategias para mejorar la percepción de bienestar, especialmente en aquellos con factores estresantes más pronunciados.

Los resultados evidencian una correlación positiva entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida, lo que respalda la idea de que una adecuada gestión de las emociones

influye directamente en el bienestar subjetivo. Los estudiantes que emplean estrategias como la reestructuración cognitiva tienden a sentirse más satisfechos con sus vidas, al enfrentar los desafíos con una perspectiva más optimista y proactiva. Este hallazgo resalta la importancia de integrar habilidades de regulación emocional en programas de bienestar estudiantil para potenciar su impacto en la calidad de vida.

No se observaron diferencias estadísticamente significativas según el sexo en las variables de regulación emocional ni satisfacción con la vida, lo que sugiere que hombres y mujeres universitarios manejan de manera similar sus emociones y niveles de bienestar. Este resultado podría reflejar que, en esta etapa, las experiencias compartidas en el ámbito académico y social influyen más en estas variables que las diferencias de género. Los hallazgos invitan a desarrollar intervenciones transversales que beneficien a toda la población estudiantil, sin necesidad de segmentarlas por sexo.

REFERENCIAS

- Alesandri, G., Tavoruacci, S., Perinelli, E., Eisenberg, N., Golfieri, F., Vittorio, I., & Crossetti, E. (2022). Regulatory emotional self-efficacy beliefs matter for (mal)adjustment: A meta-analysis. *Current Psychology*, *42*(1), 31004–31023,. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-04099-3>
- Arburu, I., Salguero, J., Cejudo, J., Bjureberj, J., & Gross, J. (2024). Emotion beliefs are associated with emotion regulation strategies and emotional distress. *Current Psychology*, *43*(1), 4364–4373. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04633-x>
- Arias, P., & García, F. (2018). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale in the Adult Ecuadorian Population. *Pensamiento Psicológico*, *16*(2), 9-15. doi:10.11144/javerianacali.ppsi16-2.ppes
- Ashori, M., & Jalil, S. (2023). Emotional intelligence: Behavioral emotion regulation and health-related quality of life in students with hearing loss. *Current Psychology*, *43*(1), 2124–2135. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04449-9>
- Bibi, A., Lin, M., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2023). Mental health of university students of Pakistan and Germany and the right to health care. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, *17*(4), 449-462. doi:10.1108/IJHRH-05-2022-0040
- Bloom, B., Joseph, R., & Ulloa, E. (2023). Factors Associated with Engaging in Bystander Intervention Behavior Among College Students. *Journal of Interpersonal Violence*, *39*(7), 1-10. doi:10.1177/08862605231212170
- Bobadilla, P., Bugueño, S., Guerrero, V., Muñoz, M., Zuñiga, J., & Nazar, G. (2022). Affective state, emotional regulation and eating styles among adults in Chile. *Revista chilena de nutrición*, *49*(3), 193-200. doi:10.4067/S0717-75182022000200193
- Bortoletto, D., & Boruchovich, E. (2021). Learning Strategies and Emotional Regulation of Pedagogy Students. *Paidéia*, *55*(1), 235-242. doi:10.1590/1982-43272355201311
- Boyes, M., Mah, M., & Hasking, P. (2023). Associations between Family Functioning, Emotion Regulation, Social Support, and Self-injury among Emerging Adult University Students. *Journal of Child and Family Studies*, *32*(1), 846–857. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/S10826-022-02516-6>
- Braun, V., Schonert, K., & Roeser, R. (2020). Efectos de la regulación emocional, el agotamiento y la satisfacción con la vida de los profesores en el bienestar de los estudiantes. *Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada*, *69*(1), 1-15. doi:10.1016/j.appdev.2020.101151
- Castro, N., Suárez, X., & Barra, E. (2021). Relationships of emotional regulation difficulties and personality factors with life satisfaction. *Liberabit*, *27*(1), 1-10. doi:10.24265/liberabit.2021.v27n1.02

- Cayupe, J., Bernedo, D., Morales, W., López, F., Carraco, K., Saintilla, J., & Flores, A. (2023). Self-efficacy, organizational commitment, workload as predictors of life satisfaction in elementary school teachers: the mediating role of job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *14*(10), 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1066321
- Chacón, R., Olmedo, E., Lara, A., Zurita, F., & Castro, M. (2019). Necesidades psicológicas básicas, regulación emocional y estrés académico en estudiantes universitarios: un modelo estructural según rama del conocimiento. *Estudios de Educación Superior*, *46*(7), 1421-1435. doi:10.1080/03075079.2019.1686610
- De la Fuente, J., Peralta, F., Martínez, J., Sander, P., Garzón, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers Psychology*, *11*(1), 1773. doi:10.3389/fpsyg.2020.01773
- Duca, D., Ursu, A., Bogdan, I., & Paraschiva, P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, *15*(2), 111-131. doi:10.18662/rrem/15.2/724
- Estrada, E., Bautista, J., Quispe, Y., Roque, E., Arce, E., Leon, L., . . . Achata, C. (2023). Predictores de la Satisfacción con la Vida en Docentes de Educación Básica en la Pospandemia: un Estudio Transversal. *Journal of Law and Sustainable Development*, 1-13.
- Estrada, E., Farfán, M., Lavilla, W., Avendaño, C., Quispe, J., Yanqachaglla, L., & Mamani, M. (2024). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica Caracas*, *132*(Supl. 1), 125-133. doi:10.47307/GMC.2024.132.s1.17
- Feraco, T., Casali, N., Ganzit, E., & Meneghetti, C. (2022). Adaptabilidad y aspectos emocionales, conductuales y cognitivos del aprendizaje autorregulado: Relaciones directas e indirectas con el rendimiento académico y la satisfacción con la vida. *Educational Psychology*, *93*(1), 353-367. doi:<https://doi.org/10.1111/bjep.12560>
- Foulliloux, C., Morales, M., Tafoya, S., & Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *21*(3), 1-15. doi:10.6018/cpd.414381
- Gavín, O., Talavera, L., Sanz, G., & Molero, D. (2023). Inteligencia Emocional y Resiliencia: Predictores de la Satisfacción con la Vida entre los Entrenadores de Montaña. *Sostenibilidad*, *15*(6), 4991. doi:10.3390/su15064991
- González, J., & Rodríguez, R. (2020). Características Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Dialnet, Revista Puertorriqueña de psicología*, *31*(1), 128-139. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7872123>

- González, R., & Parra, N. (2024). Neurociencia de las Emociones. *Ciencia Latina*, 8(2), 4527-4557. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875
- Gross, J., & Oliver, J. (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. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Guachi, K., & Velastegui, D. (2024). Satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico en deportistas adultos jóvenes. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(3), 1-8. doi:10.62305/biosana.v4i3.148
- Gutierrez, L., & Prieto, L. (2021). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-CA) en Estudiantes Universitarios Colombianos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 59-66. doi: 10.21134/rpcna.2021.08.3.7
- Husain, W., Inam, A., Wasif, S., & Zaman, S. (2022). Inteligencia emocional: expresión emocional y regulación emocional para la satisfacción emocional intrínseca y extrínseca. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(1), 3901- 3913. doi:10.2147/PRBM.S396469
- Kan, W., Huang, F., Xu, M., Shi, X., Yan, Z., & Turengun, M. (2024). Exploring the mediating roles of physical literacy and mindfulness on psychological distress and life satisfaction among college students. *Brain, Cognition and Mental Health*, 12(e17), 12-27. doi:10.7717/peerj.17741
- Lee, M., & Jang, K. (2021). Mediating Effects of Emotion Regulation between Socio-Cognitive Mindfulness and Achievement Emotions in Nursing Students. *Healthcare*, 9(9), 12-38. doi:10.3390/healthcare9091238
- Liu, G., Zhao, Z., Li, B., Pan, Y., & Cheng, G. (2023). Parental psychological well-being and parental emotional warmth as mediators of the relationship between family socioeconomic status and children's life satisfaction. *Current Psychology*, 42(1), 23958–23965. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03568-z>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 14(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Luz, F., Mohsin, M., Jana, T., Marinhno, L., Santos, E., Lobo, I., . . . Hay, P. (2023). An Examination of the Relationships between Eating-Disorder Symptoms, Difficulties with Emotion Regulation, and Mental Health in People with Binge Eating Disorder. *Behavioral Sciences*, 13(3), 234-240. doi:<https://doi.org/10.3390/bs13030234>
- Marrazziti, D., Fantasia, Sara, Palermo, S., Alesandra, A., Massa, L., . . . Carmassi, C. (2024). Main Biological Models of Resilience. *Clinical Neuropsychiatry*, 21(2), 115–134. doi:10.36131/cnfioritieditore20240201

- Moya, I., Barreno, J., & Álvarez, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(4), 247-262. doi:10.56712/latam.v4i4.1212
- Ocho, R., Nava, N., & Fusil, D. (2020). Comprensión epistemológica del tesista sobre investigaciones cuantitativas, cualitativas y mixtas. *Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 45(15), 13-22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407375>
- Pagano, A., & Vizioli, N. (2021). Adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in adult population of the City of Buenos Aires and the Greater Buenos Aires. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(1), 18-32. doi:10.18682/pd.v21i1.3881.
- Paricahua, J., Estrada, E., León, L. A., Roque, C., Zevallos, P., Velásquez, L., & Herrera, A. (2024). Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4(1), 1-10. doi:10.56294/saludcyt2024879
- Parvizi, A., Haddadi, S., Ghorbanni, P., Mollaei, A., & Firooz, J. S. (2023). A systematic review of life satisfaction and related factors among burns patients. *International Wound Journal*, 20(7), 2493-2945. doi:10.1111/iwj.14120
- Real, R., Guevara, A., Morales, I., Chibas, E., Cañete, E., Carballo, M., . . . Gonzáles, G. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. *Investigación en Educación Médica*, 13(51), 42-52. doi:10.22201/fm.20075057e.2024.51.23580
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassaretto, M., & Vilela, Y. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Annals of Psychology*, 39(1), 62-71. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Sánchez-López, P. B., & Reivan-Ortiz, G. G. (2024). Estrés y supresión expresiva en estudiantes universitarios ecuatorianos . *MQRInvestigar*, 8(3), 4909–4926. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.4909-4926>
- Saleem, Z., Hanif, A., & Shembei, Z. (2022). Emotion Regulation and Work-to-Family Interaction: Examining the Role of Emotional Labor for University Teachers in Pakistan. *SAGE Open*, 10(1), 1-24. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/home/sgo>
- Salirrosas, R. (2024). Regulación emocional y satisfacción con la vida: el rol predictor de las actitudes al Covid-19. *Revista Eugenio Espejo*, 18(1), 58-69. doi:10.37135/ee.04.19.06
- Shabkolay, M., Shabkalai, M., & Dadokolai, M. (2023). The Effectiveness of Treatment based on Acceptance and Commitment on Social Adaptation, Academic Self-Regulation and

- Cognitive Flexibility of Students with Specific Learning Disorders. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(1), 33-42. doi:10.61838/kman.ijecs.4.1.5
- Van Doren, N., Shields, S., & Soto, J. (2021). Emotion Regulation Training in a First-Year Experience Course: A Qualitative Analysis of Students' Experiences. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(4), 377-392. doi:
<https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1740067>
- Violim, N., Martins, J., Quina, M., Ribeiro, R., Oliveira, A., & Carmo, M. (2021). Satisfacción, fatiga por compasión y factores asociados en las enfermeras de la atención primaria. *Enfermería Global*, 20(64), 313-324. doi:10.6018/eglobal.457511
- Xue, M., Cong, B., & Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2022.1041969
- Zarei, L., & Sadat, M. (2023). Relationship of academic procrastination with metacognitive beliefs, emotion regulation and tolerance of ambiguity in university students. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 22(3), 113-130. Obtenido de https://journal.irphe.ac.ir/article_702906_en.html
- Zuñiga, C., & Martínez, R. (2024). Psychological well-being in university students of Psychology in Honduras. *Academo (Asunción)*, 11(1), 38-50. doi:10.30545/academo.2024.ene-abr.5