



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TESIS

**GRIT, OPTIMISMO Y BIENESTAR SUBJETIVO COMO DETERMINANTES DE
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

Para optar al Título Profesional de:

PSICÓLOGA

Autora

STEPHANY HELEN MAS CORDOVA

CÓDIGO ORCID: 0000-0001-7472-7497

Asesora

Dra. Esperanza Bernaola Coria

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-2750-3786

Línea de investigación:

7. Evaluación e intervención para el desarrollo de la persona

Lima- Perú

2024



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Ante el Jurado conformado por las docentes:

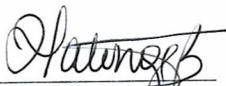
Dra. Mónica Cecilia AGUIRRE GARAYAR	Presidenta
Mag. Denisse CALONGE BARBOZA	Secretaria
Mag. Angela María NARAZA JIMENEZ	Vocal

La Bachiller doña STEPHANY HELEN MAS CORDOVA, ha sustentado su Tesis, titulada **“GRIT, OPTIMISMO Y BIENESTAR SUBJETIVO COMO DETERMINANTES DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”** para optar al Título Profesional de Psicóloga.

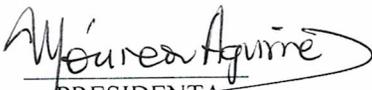
El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación de la citada Tesis, acordó declarar a la Bachiller:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICATIVO(*)
72151796	STEPHANY HELEN MAS CORDOVA	<i>Aprobado por Unanimidad</i>

Concluido el acto de sustentación, la presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 10:47 horas, del 27 de diciembre del 2024.


SECRETARIA


VOCAL


PRESIDENTA



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

ININ-F-002

V. 02

Página 1 de 1

Yo, Stephany Helen Mas Cordova, identificado (a) con DNI N.º72151796, egresada de la Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, la presente Tesis titulada (o): “GRIT, OPTIMISMO Y BIENESTAR SUBJETIVO COMO DETERMINANTES DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Dra. Esperanza Bernaola Coria

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

26 de Agosto de 2024

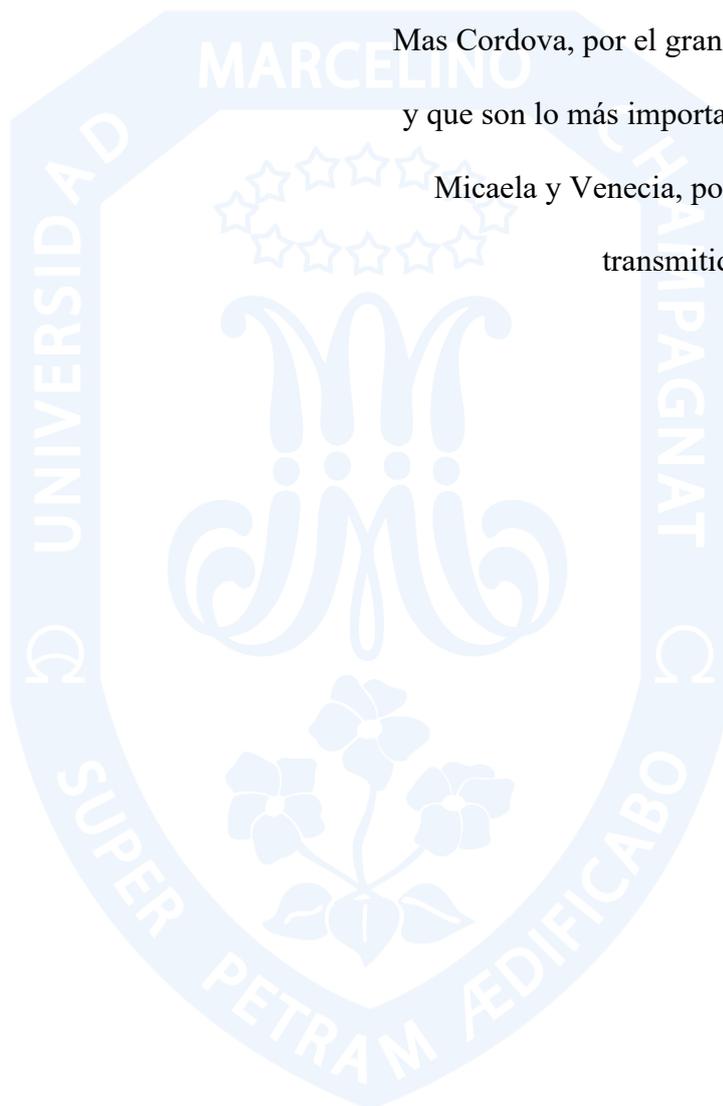
Firma del autor

Dedicatoria

Para mi padre, Luis Mas Avalo, mi madre Elena Cordova Gutiérrez y mi hermana, Samantha

Mas Cordova, por el gran amor que les tengo
y que son lo más importante para mí. Y para

Micaela y Venecia, por la paz que me han
transmitido todos estos años.



Agradecimientos

En primer lugar, quiero expresar mi más honesto agradecimiento a Dios por guiarme y permitirme llegar hasta aquí. Agradezco a la Universidad Marcelino Champagnat por ser una excelente casa de estudios en la que me he logrado formar y crecer como persona y profesional.

Agradezco a mis profesores y asesora que me han acompañado en el proceso de aprendizaje a lo largo de mis años en la universidad.

Así también, agradezco a mi hermana quien ha sido mi fortaleza durante toda mi carrera. Y en especial agradezco a mis padres, que de ellos heredé mi capacidad de resiliencia y ellos son lo que me motiva a seguir adelante.

Por último, agradezco a todas las personas que colaboraron en el desarrollo de mis cuestionarios, y a los autores de los instrumentos que empleé ya que sin ellos esta investigación no hubiera sido posible.

Contenido

Dedicatoria	I
Agradecimientos	II
Contenido	III
Lista de tablas	IV
Resumen	VI
Abstract	VII
Introducción	1
1. Planteamiento del problema	5
1.1 Presentación del problema	5
1.2 Definición del problema	9
1.2.1 Problema general	9
1.2.2 Problemas específicos	10
1.3 Justificación	10
1.4 Objetivos	11
1.4.1 Objetivo general	11
1.4.2 Objetivos específicos	12
2. Marco Teórico	13
2.1 Antecedentes	24
2.2 Bases teóricas	24
2.2.1 Grit	24
2.2.2 Optimismo	27
2.2.3 Bienestar subjetivo	30
2.2.4 Autorregulación emocional	32
2.2.5 Psicología positiva	35
3. Hipótesis y variables	37
3.1 Hipótesis general	37

3.2 Hipótesis específicas	37
3.3 Variables	37
4. Metodología	40
4.1 Tipo de investigación	40
4.2 Diseño de investigación	40
4.3 Población y muestra	40
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
4.5 Técnicas de procesamiento de datos	47
4.5.1 Procedimientos	47
5. Resultados	50
5.1 Presentación de datos generales	50
5.1.1 Resultados descriptivos de Grit	50
5.1.2 Resultados descriptivos de Optimismo	52
5.1.3 Resultados descriptivos de Bienestar Subjetivo	53
5.1.4 Resultados descriptivos de Autorregulación emocional	54
5.1.5 Análisis de normalidad de las variables	55
5.2 Presentación y análisis de datos	56
5.2.1 Evidencias de validez	56
5.2.2 Validación de hipótesis	61
6. Discusión de resultados	66
7. Conclusiones y recomendaciones	76
Conclusiones	76
Recomendaciones	77
Referencias	79
Apéndices	101

Lista de tablas

Tabla 1	Dimensiones y componentes de las variables de investigación	39
Tabla 2	Población por carreras	41
Tabla 3	Análisis descriptivo de la variable Grit	50
Tabla 4	Niveles de Grit y dimensiones	51
Tabla 5	Análisis descriptivo de la variable Optimismo	52
Tabla 6	Niveles de Optimismo	53
Tabla 7	Análisis descriptivo de la variable Bienestar Subjetivo	53
Tabla 8	Niveles de Bienestar Subjetivo	54
Tabla 9	Análisis descriptivo de la variable Autorregulación emocional	54
Tabla 10	Niveles de Autorregulación emocional	55
Tabla 11	Análisis de normalidad de las variables con prueba Shapiro Wilk	56
Tabla 12	Validación de jueces por ítem de la dimensión Perseverancia del esfuerzo y la V de Aiken	57
Tabla 13	Validación de jueces por ítem de la dimensión Consistencia de interés y la V de Aiken	58
Tabla 14	Análisis de confiabilidad de la escala Grit y dimensiones	59
Tabla 15	Análisis de confiabilidad de la escala LOT-R	59
Tabla 16	Análisis de confiabilidad de la escala WHO-5 WBI	60
Tabla 17	Análisis de confiabilidad de las dimensiones del cuestionario ERQP	60
Tabla 18	Modelo de regresión múltiple sobre el Grit, optimismo y bienestar subjetivo como determinantes de la reevaluación cognitiva (dimensión de la autorregulación emocional)	63
Tabla 19	Modelo de regresión múltiple sobre el Grit, optimismo y bienestar subjetivo como determinantes de la supresión emocional (dimensión de la autorregulación emocional)	63
Tabla 20	Análisis de la relación entre Grit y dimensiones con las dimensiones de la Autorregulación emocional	65
Tabla 21	Análisis de la relación entre Optimismo con las dimensiones de la Autorregulación emocional+	65
Tabla 22	Análisis de la relación entre Bienestar subjetivo con las dimensiones de la Autorregulación emocional	66

Resumen

En la etapa universitaria, los estudiantes se enfrentan a demandas a nivel emocional. Ante esto, la autorregulación emocional es la modificación de la experiencia emocional a partir del empleo de estrategias para el control, y esta suele estar influenciada por otras variables. El objetivo de la investigación fue identificar la influencia del Grit, optimismo y bienestar subjetivo sobre la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. El diseño fue de tipo ex post facto predictivo con una muestra de 316 estudiantes. Además, se empleó escala Grit-O, Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R), Índice de Bienestar General-5 (WHO-5 WBI) y Cuestionario de Autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). Se encontró que el Grit, optimismo y bienestar subjetivo no determinan a la autorregulación emocional. Se encontraron correlaciones tanto positivas como negativas con las variables del estudio y las estrategias de la autorregulación emocional. Así también, más de la mitad de la muestra obtuvo un nivel medio de Grit, optimismo y supresión emocional. Y en el bienestar subjetivo, cerca de la mitad de la muestra alcanzó un nivel medio. Se concluye que las variables estudiadas no son las más adecuadas de acuerdo al nivel de predicción encontrado.

Palabras clave: autorregulación emocional, bienestar subjetivo, Grit, optimismo, universitarios.

Abstract

In the university stage, students face emotional demands. In response to this, emotional self-regulation is the modification of emotional experience through the use of control strategies, and it is often influenced by other variables. The objective of the research was to identify the influence of Grit, optimism, and subjective well-being on emotional self-regulation in university students in Metropolitan Lima. The design was of a predictive ex post facto type with a sample of 316 students. In addition, the Grit-O scale, the Life Orientation Test - Revised (LOT-R), the General Well-Being Index-5 (WHO-5 WBI), and the Adapted Emotional Self-Regulation Questionnaire for Peru (ERQP) were used. It was found that Grit, optimism, and subjective well-being do not determine emotional self-regulation. Both positive and negative correlations were found between the study variables and the strategies of emotional self-regulation. Also, more than half of the sample obtained a medium level of Grit, optimism, and emotional suppression; and in subjective well-being, about half of the sample reached a medium level. It is concluded that the variables studied are not the most appropriate according to the level of prediction found.

Keywords: emotional self-regulation, Grit, optimism, subjective well-being, university students.

Introducción

El contexto universitario implica el afrontamiento a situaciones en las que es indispensable el autorregularse (Flórez et al., 2020). Esto debido al estrés que tienen que afrontar los jóvenes universitarios y, en caso no se maneje adecuadamente, puede ocasionar problemas de salud mental (Ponce & Caguana, 2023). La Organización Mundial de la Salud reportó con respecto al año 2022 que uno de cada cinco adolescentes presentó al menos un trastorno (Organización Mundial de la Salud, 2022). Es por esto que, el interés por evaluar la influencia de las habilidades sociales en esta etapa ha ido en aumento (Ariza et al., 2017; Indacochea & Barona, 2021).

Ante lo mencionado, la Psicología tradicional se ha centrado en el estudio de trastornos y carencias humanas. Sin embargo, la Psicología positiva propone un enfoque más amplio, la cual valora las características positivas (Seligman, 2003). Dentro de esta corriente psicológica, se valora la felicidad y las emociones positivas; para Seligman y Peterson (2003) la Psicología positiva debe considerar los aspectos que produzcan emociones placenteras, como lo son las vivencias subjetivas positivas (bienestar), cogniciones positivas sobre el futuro (optimismo) y rasgos individuales positivos (perseverancia).

Se entiende la autorregulación emocional como la habilidad que sirve para modificar la experiencia emocional a partir del uso de estrategias para el control de emociones (Gargurevich & Matos, 2010). Este concepto es parte clave de la Psicología positiva, la cual estudia otras variables que pueden influir para lograr el aumento de las emociones positivas (Castro, 2012).

Algunas de las variables son el Grit, concepto propuesto por Angela Duckworth (Duckworth et al., 2007), el cual significa pasión y perseverancia para la consecución de metas a largo plazo. El bienestar subjetivo, concepto que investigó Diener (1994), incluye las cogniciones y sensaciones que experimentan las personas al comparar sus expectativas de vida

en comparación a sus logros obtenidos. Y el optimismo disposicional (Scheier et al. 1994) que se refiere a una actitud general que lleva a las personas a esperar resultados positivos en el futuro. Esta actitud se basa en la confianza en las propias capacidades y en la creencia de que el entorno es favorable (Carver & Scheier, 1981).

Partiendo de la relación que formula la teoría de la psicología positiva y de acuerdo a los aspectos que influyen en la etapa universitaria, la presente investigación tiene como propósito estudiar la influencia del Grit, optimismo y el bienestar subjetivo sobre la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

La metodología empleada en el estudio fue cuantitativa con un diseño ex post facto predictivo. Además, la muestra la conformaron 316 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se emplearon cuatro instrumentos, uno por cada variable estudiada, y se aplicaron los cuestionarios de manera presencial y virtual. Los instrumentos fueron el Grit-O, la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R), el Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5) (WHO- 5 WBI) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP).

Los principales hallazgos del presente estudio se centraron en buscar una relación de influencia entre las variables (Grit, optimismo y bienestar subjetivo) con la autorregulación emocional, esto en la población de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. En relación a lo encontrado, se concluye que no existe una relación explicativa entre las variables según el modelo de regresión planteado, en el cual se concluyó que el Grit, optimismo y bienestar subjetivo explican las dimensiones de la autorregulación emocional, reevaluación cognitiva y emocional; en un 11.4% y 6.6%, respectivamente, porcentaje bajo para considerarlo significativo.

Sin embargo, en relación a las correlaciones buscadas se encontraron correlaciones significativas entre dimensiones del Grit, optimismo y el bienestar subjetivo con respecto a las dimensiones de la autorregulación emocional. No obstante, con relación a la dimensión Consistencia del interés del Grit, no se encontró correlación con la dimensión Supresión emocional de la autorregulación. Así mismo, con respecto al Optimismo, se encontró correlación con ambas dimensiones de la autorregulación emocional en la población del presente estudio.

En la investigación se creyó pertinente brindar los niveles encontrados en la población estudiada respecto a las variables del estudio y dimensiones de las mismas.

En relación al Grit, se encontró que el 68% obtuvo un nivel medio en relación a la variable global, y con respecto a las dimensiones, en la dimensión perseverancia del esfuerzo, el 56% alcanzó un nivel alto y en la dimensión consistencia del interés el 72% presentó un nivel medio. Con respecto al Optimismo, el 69% obtuvo un nivel alto en relación a la variable global. En la variable Bienestar subjetivo, se encontró que el 45% alcanzó un nivel medio. Y con respecto a la dimensión reevaluación cognitiva, el 65% se ubicó en el nivel alto y en la dimensión supresión emocional, el 57% obtuvo un nivel medio.

La presente investigación se ha estructurado en siete capítulos además de las referencias y anexos al final del estudio.

En el primer capítulo, se describe el planteamiento del problema, el cual aborda la problemática actual a nivel nacional. Así también, se encuentran los problemas formulados, la justificación y objetivos.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico en relación a las variables de estudio y la corriente psicológica que las contiene, así como también los antecedentes de dichas variables.

En el tercer capítulo, se presentan las hipótesis y definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio.

En el cuarto capítulo, se encuentra la información relacionada a la metodología empleada, que incluye el tipo y diseño de investigación, así como las características de la población y muestra. Además, se presentan los instrumentos a emplear en la investigación y los procedimientos realizados.

En el quinto capítulo contiene la información en relación a los resultados del estudio respecto a los análisis realizados con las variables: Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional. Dichos análisis fueron con las variables de manera global y las dimensiones de las mismas.

El sexto capítulo presenta lo relacionado a la discusión de los resultados contrastados con las hipótesis planteadas y corroboradas con la teoría en la cual se basa la investigación.

El séptimo capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Por último, se presentan las referencias de la bibliografía revisada tanto documentación física como virtuales ordenadas alfabéticamente.

1. Planteamiento del problema

1.1. Presentación del problema

El periodo universitario envuelve, en su mayoría, a la población adolescente y adulta (Endo et al., 2021). Es durante estos estadios de la vida que se dan cambios a nivel cognitivo, emocional, social e incluso biológico, todo esto significa una oportunidad de crecimiento personal y adaptación a las nuevas demandas que ejerce el sistema universitario (Lozano, 2014).

El cambio del colegio a la universidad es un proceso complejo y delicado que requiere nuevos mecanismos de afrontamiento al estrés debido a la importancia del logro de metas o evitación del fracaso (Indacochea & Barona, 2021). Los cambios, producto de esta nueva etapa académica, precisan del uso de recursos psicológicos y sociales para poder enfrentar las constantes evaluaciones y problemáticas que ocasionan en los estudiantes, agotamiento emocional, insatisfacción con la vida, estrés y ansiedad (Advíncula, 2018).

La virtualidad en la educación, siendo el contexto adaptado a los riesgos del virus COVID-19, incrementó esta situación natural de estrés que vive el estudiante en la etapa universitaria (Lovón & Cisneros, 2020). El aumento de estrés hallado, producto de los cambios repentinos que acontecieron en el área educativa, ha tenido como consecuencias la deserción universitaria, frustración, ansiedad y dificultad para el balance de la vida. Teniendo en consideración el impacto emocional mencionado, este ha sido motivo para el estudio de las variables que favorecen la autorregulación en el ámbito académico (De la Fuente et al., 2020).

Rábago et al. (2019) realizaron un estudio acerca del manejo emocional en universitarios de la carrera de Psicología en el séptimo semestre, en México. Los hallazgos evidenciaron que el 53.5% de estudiantes poseen niveles bajos de estrategias de manejo emocional. Los resultados del estudio muestran una realidad alarmante, debido a la relación

que se establece entre la variable dificultad de control emocional e intentos de suicidio (Santoya et al., 2018).

Así también, tras la pandemia, el Ministerio de Salud (MINSA) tras los casos reportados en el 2023, confirmó el aumento de trastornos psicológicos en personas menores de 30 años, tales como ansiedad, estrés crónico o depresión. El reporte del MINSA concuerda con los hallazgos una investigación realizada que afirma que los cuadros de trastornos psicológicos se presentan en adultos jóvenes debido al manejo inadecuado o escaso de autorregulación emocional (Villalobos, 2009 como se cita en Santoya et al, 2018).

Las investigaciones y estadísticas mencionadas en los párrafos anteriores confirman la importancia del desarrollo de la capacidad de autorregularse emocionalmente, entendiendo que las consecuencias de su ausencia pueden derivar en graves problemas, tales como la falta de una buena salud física y mental, dificultades en el desarrollo de capacidades intelectuales y destrezas académicas, además de las repercusiones a nivel social.

Las personas para lograr la adaptación requieren de variables cognitivas, como la atención, percepción, memoria, pensamiento, entre otras, que permiten que la persona otorgue significados e interprete la información que experimenta (Opazo, 1984). Y no cognitivas, referidas a la motivación, perseverancia, asertividad, cooperación, locus de control interno, locus de control externo, autorregulación, entre otras (García & Olivera, 2022).

La autorregulación emocional, siendo una variable no cognitiva, se refiere a la modificación de la experiencia emocional a partir del empleo consciente de estrategias para el control de emociones (Gargurevich & Matos, 2010). Usualmente, la presencia de una emoción intensa perturba a la persona y la lleva a querer influir sobre ella, ejerciendo un esfuerzo para modificar lo que se siente, permitiendo que la persona disminuya el empleo innecesario de energía (Advíncula, 2018). La autorregulación emocional posee un impacto positivo en el

autocontrol, confianza, flexibilidad para resolución de problemas, manejo del estrés y sufrimiento (Ponce, 2021).

Tomando en cuenta esto, Gross y John (2003) plantean que la regulación de emociones posee dos estrategias, la reevaluación cognitiva, que tiene como finalidad la modificación de la emoción para favorecer positivamente al individuo; y la supresión emocional, que conforma la inhibición de la respuesta comportamental (Gross & Thompson, 2007). Las estrategias antes mencionadas, son las que mide el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP), que se empleará en la presente investigación.

La autorregulación emocional se relaciona con diversos constructos como Grit, optimismo, bienestar subjetivo, entre otras variables. Estudios de Gross y Thompson relacionan las dos estrategias de la autorregulación emocional, reevaluación cognitiva y supresión emocional, con las variables del presente estudio. En primer lugar, se plantea la relación de la supresión emocional, con la presencia de menores niveles de optimismo, baja satisfacción con la vida, bajos niveles de autoestima, menor capacidad de resiliencia, perseverancia y menor sensación de bienestar. Por otro lado, la estrategia reevaluación cognitiva se relaciona con niveles más altos de optimismo, autoestima, crecimiento personal, propósito, satisfacción con la vida, perseverancia y mayor sensación de bienestar (Gross & Thompson, 2007).

El Grit, considerada una variable no cognitiva, es un término creado por Duckworth con la finalidad de hacer referencia a la pasión y perseverancia para lograr alcanzar metas a largo plazo (Duckworth et al., 2007). El desarrollo del Grit en la persona es independiente del coeficiente intelectual que se posee, lo que se traduce en que el éxito se da por el esfuerzo y la dedicación que emplean para alcanzar objetivos (Duckworth & Gross, 2014). Así mismo, está conformado por dos dimensiones: la consistencia de interés y la perseverancia en el esfuerzo (Moreno-Murcia et al., 2021).

Así también, el optimismo parte del grupo de variables no cognitivas, se entiende como la predisposición que media la percepción externa de la persona y el modo como interpreta esta realidad, pues un pensamiento optimista permite superar adversidades o circunstancias traumáticas (Carver et al., 2010). Además, plantea que el término puede ser empleado para referirse a la manera como se generalizan las expectativas acerca del futuro, esperando beneficios, aspecto importante que tiene relación con el autorregularse emocionalmente (Carver & Scheier, 1981). En la presente investigación, se empleará el concepto de optimismo disposicional, el cual considera a las expectativas positivas hacia el futuro. Se ha encontrado que esta clase de optimismo disminuye los niveles de burnout, es predictor de resiliencia y se relaciona con la autoestima, satisfacción y la autorregulación emocional (Ferrer, 2020).

El bienestar subjetivo, es otro constructo que está relacionado con la autorregulación, que es definido como el grado de bienestar experimentado en base a una evaluación subjetiva tomando en consideración, los juicios cognitivos y reacciones afectivas (Diener et al., 1999). El bienestar subjetivo posee dos dimensiones; una cognitiva, que se representa por la satisfacción con la vida, y la dimensión emocional, representada por afectos positivos y negativos (Diener et al., 2002). Por consiguiente, el bienestar subjetivo es a su vez tema de interés en la población universitaria por su relación con el éxito académico, autoeficacia y tendencia a experimentar mayores afectos positivos (Caycho et al., 2020).

Se hallaron estudios como el de Figueroa (2021), en el que realizó una investigación correlacional entre bienestar subjetivo y las estrategias cognitivas de la regulación emocional en Perú. Los hallazgos confirman una correlación significativa, entre el bienestar subjetivo y las estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios.

Por otro lado, Ivcevic y Brackett (2014) realizaron un estudio del poder predictivo de la responsabilidad, el Grit y la habilidad para la regulación emocional. Los resultados de la

investigación evidencian que la responsabilidad, el Grit y la habilidad de regulación emocional son predictores del éxito académico.

Por otro lado, Usán et al. (2020) exploran los efectos psicológicos del optimismo en la satisfacción hacia la vida de estudiantes, los hallazgos muestran relaciones significativas entre optimismo, alcance de metas y satisfacción, este estudio demuestra la importancia de promover comportamientos adaptativos, orientados a alcanzar metas permitiendo que se desarrollen mejor psicológicamente.

Las investigaciones previas en el campo de la psicología y en relación a los constructos que se abordan en este trabajo, Grit, optimismo y bienestar subjetivo en relación con la autorregulación emocional, son limitados. De hecho, es más común encontrar investigaciones relacionadas a la regulación emocional, que la propia autorregulación.

Es por eso que, dada la situación que viven los estudiantes en el proceso universitario, y el incremento de este impacto emocional por la pandemia del COVID-19 y viendo la importancia de las variables no cognitivas en la autorregulación emocional, se propone el estudio del Grit, el optimismo y el bienestar subjetivo como factores que determinan la autorregulación emocional en estudiantes universitarios. Para lograr esto, se precisa de evaluar la relación entre los constructos en nuestra realidad nacional y población universitaria, lo cual brindará evidencia empírica y a su vez, respuestas sobre los beneficios de una vida plena y autorregulada en la etapa universitaria.

1.2 Definición del problema

1.2.1 Problema general

¿En qué medida el Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de Grit que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿En qué medida influye el Grit como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿En qué medida influye la perseverancia del esfuerzo como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿En qué medida influye la consistencia de interés como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de optimismo que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿En qué medida influye el optimismo como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar subjetivo que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿En qué medida influye el bienestar subjetivo como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de autorregulación emocional que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.3 Justificación

A nivel teórico, la presente investigación aportará conocimiento nuevo respecto al comportamiento de las variables Grit, optimismo y bienestar subjetivo en estudiantes

universitarios de Lima, así mismo, la influencia de estas variables en la autorregulación emocional. Además, la investigación permitirá corroborar los postulados teóricos planteados por Duckworth respecto al Grit, Carver y Scheier respecto al optimismo, Diener, Veenhoven y la Organización Mundial de la Salud sobre el bienestar subjetivo y de Gross acerca de la autorregulación emocional.

A nivel práctico, los resultados de la presente investigación beneficiarán a los estudiantes de psicología y psicólogos egresados, por brindarse información actualizada y contextualizada de un conjunto de variables que pueden estar relacionadas entre sí. Esto servirá para futuras investigación en el campo psicoeducativo y en el conocimiento de la influencia de los predictores propuestos de la autorregulación emocional. Debido a esto, se propondría la revalorización de factores no cognitivos que influyen en la vida universitaria. Además, la información que se genere a través de la investigación podrá ser útil al centro de Bienestar estudiantil de la universidad, de modo que puedan plantear programas o proyectos de tipo preventivo o de intervención que desarrollen la autorregulación emocional en los estudiantes.

A nivel metodológico, a partir de la investigación se podrá contar con evidencias de validez y confiabilidad actuales de las escalas Grit-O, la Escala de Orientación hacia la vida - Revisado (LOT-R), el Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5) (WHO- 5 WBI) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQP.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Identificar en qué medida el Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de Grit que presentan los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de optimismo que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de bienestar subjetivo que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de autorregulación emocional que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Establecer la influencia de la dimensión perseverancia de esfuerzo del Grit como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Establecer la influencia de la dimensión consistencia de interés del Grit como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Establecer la influencia del optimismo como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Establecer la influencia del bienestar subjetivo como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

2. Marco teórico

Los antecedentes presentados en la investigación, tanto internacionales como nacionales, son evidencia de una exhaustiva búsqueda de información científica en distintos repositorios, como: Google Académico, Scielo, Dialnet, entre otros. A la vez, se consultó en repositorios de tesis de universidades, la Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad Continental, Universidad Peruana Unión, Universidad Privada del Norte, Universidad Nacional Federico Villareal, Universidad Peruana de ciencias aplicadas, Universidad Cesar Vallejo, entre otras. Las presentes investigaciones mantienen relación con el tema y variables del presente estudio, de forma directa e indirecta. El periodo de consulta de las fuentes comprendió entre los años de 2018 hasta el 2022.

2.1 Antecedentes

Internacionales

Daura et al. (2020) trabajaron la evaluación del compromiso académico y Grit en estudiantes de posgrado de Argentina para determinar la relación que poseen. El tipo de investigación fue cuantitativa descriptiva correlacional y con una muestra conformada por 188 estudiantes, de los cuales 120 eran mujeres y 68 varones. Se empleó la escala UWES-SS y Escala Grit-O, ambas de tipo Likert. Los resultados evidencian diferencias significativas en variables según sexo. Sin embargo, no se manifiestan diferencias estadísticamente significativas entre compromiso académico y Grit. Los instrumentos permitieron evaluar las dimensiones de ambos constructos y se encontró que las mujeres alcanzaron mejores resultados en las tres dimensiones del UWES-SS y el factor perseverancia del esfuerzo de la escala Grit ($M=4.15$), resultados que se explican por la predisposición del sexo femenino hacia la autodisciplina, esfuerzo y tenacidad. Así mismo, la *T* de Student mostró diferencias significativas favoreciendo

a las mujeres en la dimensión de Consistencia de interés ($t = 2,207$; $p = .0029$, IC95% [0.22; 0.40], $1 - \beta = .58$, $d = .33$).

Pardeiro y Castro (2017) exploró la relación entre inteligencia emocional, optimismo, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios en España. Los instrumentos empleados fueron el Schutte Self Report Emotional Intelligence Scale (SSREI), el Life Orientation Test (LOT-R), y el Coping Strategies Inventory (CSI), así como los reportes de notas de un año atrás. En relación a los resultados encontrados, la inteligencia emocional está correlacionada positiva y significativamente con el optimismo ($r = .42$, $p < .001$). Así también, en relación a los factores que conforman la Inteligencia emocional (IE), la regulación emocional es el factor que valores más altos encontró ($r = .60$, $p < .001$). También se realizó un análisis de regresión, empleando como VD, el optimismo y como VI, los factores de la IE, se encontró que el predictor mayor es la regulación emocional (contribuye con un 34.6% a la variable criterio) ($Sig = .001$, $R^2 = .346$).

Tortul et al. (2020) trabajaron un análisis factorial de consistencia interna y convergencia de las Escalas Grit-O y Grit -S en universitarios argentinos. El diseño de la investigación fue instrumental contando con la participación de 233 alumnos para analizar la validez factorial y convergencia de la adaptación argentina de los instrumentos mencionados. Respecto a la fiabilidad encontrada, se obtuvo una consistencia interna que oscila entre .87 y .92. En relación con el Alfa de Cronbach para la totalidad de la escala (12 ítems) fue de .76. Los resultados son comparables con estudios realizados y evidencian buena validez del constructo.

Gupta y Sudhesh (2019) investigaron el Grit, la autorregulación y resiliencia en estudiantes que juegan fútbol americano en India. Este fue un estudio piloto con 16 varones y mujeres que ayudó a construir futuros estudios con muestras más grandes; si bien el estudio

poseyó una limitada validez externa, los hallazgos evidenciaron una media de 40.53 y desviación estándar ($SD=7.31$). Con relación a la autorregulación se obtuvo una media de 248 y una desviación estándar de 16.63, y con respecto a la resiliencia, una media de 109.45 y desviación estándar de 13.20. Para la correlación se empleó la de Pearson, la cual evidenció una correlación positiva significativa entre resiliencia y autorregulación (0.385), una correlación moderada positiva entre autorregulación y Grit (0.0253), así como la correlación entre resiliencia y Grit, la cual también fue moderada (0.262).

Daura et al. (2022) realizaron una investigación en Argentina con los siguientes objetivos describir los niveles de Grit y autorregulación académica de estudiantes universitarios, estudiar si existen semejanzas entre los constructos según sexo, así también examinar la correlación entre Grit y autorregulación académica y, por último, identificar si el Grit es predictor de la autorregulación. La metodología de la investigación fue de carácter cuantitativo-descriptivo, correlacional y predictivo, con un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 174 personas universitarias, con edad promedio de 19.13 años. Los instrumentos empleados fueron un Cuestionario Sociodemográfico, Escala Grit-O, y Cuestionario de Estrategias Motivacionales y Cognitivas (MSLQ). Se empleó el análisis de varianza de ANOVA, la cual evidenció diferencias significativas en los factores consistencia de interés [$F(2, 169) = 5.428, p < .005, 1 - \beta = 0.95, f = 0.243$] y perseverancia de esfuerzo [$F(2, 169) = 2.894, p < .005, 1 - \beta = 0.95, f = 0.179$], y en Grit global [$F(2, 169) = 5.874, p < .003, 1 - \beta = 0.95, f = 0.252$]. Por otro lado, en relación al análisis según sexo, no se encontraron diferencias significativas en Grit. Con la finalidad de identificar si el Grit predice la autorregulación alta, se realizó un análisis de regresión simple, indicando que la perseverancia del esfuerzo (dimensión del Grit) y el Grit global predicen significativa y positivamente las escalas motivaciones del aprendizaje autorregulado metas

intrínsecas ($R^2 = .15$; $F(2,171) = 15297$, $p = .001$), valor de la tarea ($R^2 = .063$; $F(2,171) = 6.808$, $p = .001$) y autoeficacia ($R^2 = .190$; $F(2,171) = 21.265$, $p = .001$).

Barrera et al. (2022) realizaron un estudio en México acerca de la relación que existe entre Grit, orientación al futuro y el rendimiento académico, con el fin de comparar los resultados en base a variables sociodemográficas. La muestra estuvo conformada por 214 universitarios, de los cuales 40.2% fueron varones y 59.8% mujeres, con edades entre 16 y 47 años. Los instrumentos empleados fueron la escala Grit-S, Short Grit Scale y la Subescala de Futuro del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo, además para medir el rendimiento académico, se les solicitó a los estudiantes sus reportes de notas. Los hallazgos evidenciaron niveles moderados de media en dos de tres variables, Grit ($M=3.33$, $DE=.551$), orientación al futuro ($M=3.30$, $DE=.756$). Por otro lado, en rendimiento académico se obtuvo ($M=83.06$, $DE=6.915$). En los análisis por ítems del Grit, se obtuvieron puntajes altos en el 11 (soy trabajador) ($M=3.83$), 8 (he superado obstáculos para vencer un desafío importante) ($M=3.71$), y el 12 (soy perseverante). En contraste, se obtuvieron niveles bajos en los ítems 3, (me intereso en nuevas actividades en poco tiempo) ($M=2.83$), en el ítem 2 (las nuevas ideas y proyectos a veces me distraen de los anteriores) ($M=3.03$) y en el 4 (mis intereses cambian cada año) ($M=3.03$). Además, se demostró una relación positiva y significativa entre Grit y orientación al futuro ($r = 0.18$, $p < 0.001$), así como entre rendimiento académico y Grit ($r = 0.18$, $p < 0.001$).

Aroca y Martínez (2021) realizaron en Ecuador la sistematización de sus experiencias prácticas en base a las estrategias de regulación emocional empleadas por universitarios debido a las demandas de las clases virtuales. El estudio se realizó con estudiantes del ciclo 2020 y 2021, para lo cual se empleó el proceso de sistematización que significa el describir las respuestas de los participantes a través de bitácoras. Se concluyó que era importante que los

estudiantes posean estrategias de autorregulación emocional para poder enfrentar las demandas académicas en el contexto estudiado.

Gutiérrez-Carmona et al. (2020) evaluaron el efecto mediador del optimismo relacionado al rasgo de ansiedad y el bienestar psicológico en universitarios de México con una edad promedio de 21.8 años. Se emplearon tres instrumentos: El Inventario de Ansiedad rasgo-estado (AR), La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Orientación Vital. Los resultados muestran en la variable optimismo ($M=3.8439$ y $DE=.80790$), se emplearon modelos de mediación simple para evaluar cómo media el optimismo al AR y las dimensiones del BP, al analizar el efecto de la AR, con la mediación del OP, sobre las dimensiones del BP, se halló que en la dimensión autoaceptación (VD) se asoció positiva y significativamente OP ($B=0.52$, $TE= 0.0469$, $t=11.08$, $p<0.001$, 95% $CI [0.4276, 0.6122]$), además la variable AR (VI) se vio asociada negativa y significativamente con la dimensión autoaceptación ($B=-0.85$, $TE= 0.0913$, $t=-9.30$, $p<0,001$, 95% $CI [-1.0297, -0.6704]$), efecto que se vio reducido con el añadir el OP en la regresión ($B=-0.50$, $TE=0.0841$, $t=-5.96$, $p<0.001$, 95% $CI [-0.6675, -0.3365]$). Así también se analizaron las otras dimensiones del BP encontrando como común la relación significativa y positiva con la variable OP.

Moreta et al. (2018) estudiaron la relación determinante de la regulación emocional y el rendimiento académico en la procrastinación académica en universitarios estudiantes de psicología de Ecuador. Fue un estudio cuantitativo comparativo correlacional predictivo. Emplearon los instrumentos de Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Procrastinación para estudiantes. En relación a los resultados encontrados no se aprecian diferencias significativas entre varones y mujeres en la Regulación emocional, ni por dimensiones ni de manera global. Se encontró también que conforme los estudiantes avanzan en la carrera se correlacionan baja y negativamente con la

regulación emocional global ($p = -.297$) y por dimensiones ($RC, p = -.192$ y $SE p = -.211$). Para conocer cómo influyen las variables en la Procrastinación académica, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple jerárquico, desde el cual se encontraron tres modelos de predicción, se realizó la verificación de supuestos de independencia ($D-W = 2.219$). En el modelo de predicción que se toman la regulación emocional se obtuvo un puntaje t de (-2.52) , además de una constante de $\beta_0 = 40,33$ y valores β_1 (rendimiento académico) = $-3,67$, β_2 (nivel) = $,59$ y β_3 (regulación emocional) = $-,11$. Para concluir, la Regulación emocional, el Rendimiento y el Nivel académico son predictores de la Procrastinación académica, ya que explican el 21,3% de los cambios en la varianza.

Fernández et al. (2015) estudiaron cómo el optimismo, pesimismo, autoestima y el apoyo social poseen un efecto sobre el estrés académico en Universitarios de Psicología en España. Se empleó La Escala de autoestima de Rosenberg, el Cuestionario de optimismo Life Orientation Test (LOT -R), el Cuestionario de Frecuencia y Satisfacción con el Apoyo Social y el Student Strees Inventory Strees Manifestation (SSI-SM). Los resultados evidencian un efecto significativo del optimismo o $F(6,107) = 3,541, p < .05$, demostrando el efecto sobre las manifestaciones de emociones, a más optimismo, menos emociones ocurren, y a más optimismo, menos manifestaciones de conducta.

Santoya et al. (2018) realizaron un estudio de la relación entre el autoconocimiento y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Colombia. La muestra se conformó por 356 estudiantes de los cuales el 48% eran varones y el 52% mujeres, con edades comprendidas entre los 15 y 22 años de edad. El estudio fue de naturaleza cuantitativa correlacional con diseño de estudio transversal. Se encontró que el 73.9% alcanzó puntajes de autoconocimiento emocional entre nivel medio alto y alto. En relación a las pruebas Chi-cuadrado y Spearman, en relación al sexo y el autoconocimiento emocional, se alcanzó por

edad ($p=0.024$) y por la universidad ($p=0.019$). Además, en relación a la autorregulación emocional, el 68% de encuestados se encontró entre el nivel medio alto y alto. En relación a las pruebas Chi-Cuadrado y Spearman, se observaron diferencias significativas con el criterio universidad ($p=0.019$; $g/l=3$), sin embargo, por sexo ($p=0.547$; $g/l=3$) y edad ($r=0.021$; $p=0.697$) no se evidenció relación. Así también, los estudiantes de universidades públicas alcanzaron mayores puntajes ($M=3.04$ y $DE=0.72$). Por último, al correlacionar las dimensiones de ambas variables se encontró que se correlacionan significativa y positivamente.

Ahumada-Tello (2019) analizó la relación entre felicidad, creatividad y bienestar subjetivo en universitarios de México. El estudio fue cuantitativo con cuestionarios no experimental con alcance correlacional, ya que busca evaluar la relación entre variables dependientes, independientes y cómo se comportan. En relación a las pruebas de confiabilidad, se obtuvo un Alpha de Cronbach de .877 en bienestar subjetivo, en creatividad .768 y en felicidad .900, demostrando la validez de contenido del instrumento. En la correlación de Pearson que se realizó entre el bienestar subjetivo y la felicidad, se obtuvo ($r = 0.672$ y $p < 0.001$) y en relación al Bienestar subjetivo y la creatividad ($r = 0.406$ y $p < 0.001$). Cabe señalar que los resultados anteriores no se traducen en causalidad, pero sí en correlación positiva moderada. También se realizó un análisis ANOVA para estudiar la predicción de la felicidad en el bienestar subjetivo (variable dependiente), en el que se evidenciaron tendencias de incremento del bienestar en tanto se aumenta la felicidad $F(22, 226) = 10.038$ y $p = 0.000$, siendo de igualmente con la creatividad $(22, 226) = 4.030$ y $p = 0.000$. Por último, se rechazaron las hipótesis nulas obteniéndose un nivel de significancia de .003 ($p < 0.05$).

De Besa et al. (2019) analizaron las variables psicosociales que están relacionadas con el optimismo disposicional en universitarios. La muestra fue de 750 estudiantes universitarios de Sevilla, España, de los cuales el 57.5% eran mujeres y el 42.5% eran varones, con edad

promedio de 18.94 años. El diseño de investigación fue cuantitativa y ex post facto correlacional, así también transversal. El instrumento que se empleó fue el LOT-R, Test de Orientación Vital en su versión revisada, la escala es de tipo Likert. Los hallazgos evidenciaron que el optimismo disposicional alcanzó ($M=3.39$ y $DE=.72$). Además, se realizó un análisis de regresión logística binaria para evaluar en qué medida se relaciona el optimismo con las variables del estudio. Se concluye que existe asociación entre el optimismo, rendimiento académico previo, apoyo social percibido, autoestima y autoeficacia percibido.

Vizoso y Arias (2018) estudiaron la relación entre resiliencia, optimismo disposicional y el burnout académico. La muestra de estudiantes estuvo conformada por 463 estudiantes universitarios de España, de los cuales 348 eran mujeres y 115 hombres, con edades entre 18 y 36 años. Los instrumentos empleados fueron el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), 10 Item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) y Life Orientation Test Revised (LOT-R). Los hallazgos evidencian que existe una relación significativa entre resiliencia y optimismo (.51). Además, el optimismo se relaciona positivamente con la eficacia (.19), pero negativamente con el agotamiento (-.11), así como también el optimismo predice negativamente el agotamiento ($F(1,461)=5.91, p<.015$) y la resiliencia predice positivamente la eficacia ($F(1,461)=47.99, p<.000$). Por último, se consideró oportuno resaltar la importancia de desarrollar programas de prevención del burnout académico en universitarios.

Torres et al. (2020) estudiaron la relación del sesgo cognitivo de optimismo en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios de Ecuador. La metodología de estudio fue de carácter descriptivo, correlacional y transversal. Se emplearon instrumentos como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), la Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS) y el Cuestionario de Visión del Futuro (CVF). La muestra se conformó por 400 estudiantes universitarios, de los cuales el 67% eran

mujeres y el 33% eran varones, con una edad promedio de 21.3 años. Los hallazgos mostraron que, en relación al bienestar subjetivo, las mujeres alcanzan una media mayor ($M=26.53$, $DE=5.20$) en comparación con los varones ($M=26.47$, $DE=5.16$) en la dimensión de satisfacción con la vida. Así también, en afecto negativo las mujeres alcanzan mayor puntaje ($M=29.53$, $DE=7.90$) que los varones ($M=23.99$, $DE=7.15$). Sin embargo, los varones alcanzan mayores puntajes ($M=35.57$, $DE=7.27$) en la dimensión afectos positivos, en comparación con las mujeres. En relación a las pruebas de Levene por dimensiones se encontró en satisfacción con la vida (.01), en afecto positivo (.34) y en afecto negativo (.57). En relación al optimismo disposicional, se encontró que los varones alcanzaron mayores puntajes de media ($M=21.09$, $DE=3.46$) que las mujeres ($M=2.06$, $DE=3.35$), además de primar el optimismo en sus elecciones. Con respecto a la prueba de Levene se alcanzó un puntaje de (.11). Al correlacionar las variables, el optimismo se correlaciona con las dimensiones del BS, satisfacción con la vida (.378, $p < .01$), afectos positivos (.357, $p < .01$) y afecto negativo (-.423, $p < .01$), de manera baja.

Cabe señalar que se agotó la búsqueda de antecedentes dentro del periodo de estudio de 2013 al 2022.

Antecedentes Nacionales

A continuación, mencionaremos algunos estudios acordes a las variables utilizadas en esta investigación.

Mondoñedo (2018) investigó acerca de la relación que existe entre bienestar y estrés académico entre estudiantes universitarios deportistas y no deportistas. La muestra la conformaron 253 estudiantes de Lima, de los cuales 141 eran mujeres y 112 varones, con edades comprendidas entre los 17 y 30 años de edad. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Florecimiento y SPANE para la variable bienestar y el Inventario SISCO para estrés

académico. Los hallazgos de la investigación evidenciaron diferencias entre los universitarios deportistas (afectos positivos: $M= 22.56$, $DE= 3.35$; afectos negativos: $M= 13.64$, $DE=3.43$; y florecimiento; $M= 45.89$, $DE= 7.24$) y no deportistas (afectos positivos: $M= 21.13$, $DE= 3.64$, afectos negativos: $M= 14.73$, $DE=4.36$; y florecimiento $M= 42.63$, $DE= 7.35$), donde los deportistas obtuvieron mayor afecto positivo y florecimiento, así como menor estrés y reacciones de tipo físicas, psicológicas y comportamentales. Por esto, se deduce que el bienestar y estrés se viven de manera “favorable” en universitarios que compiten en algún deporte.

Alvares y Alvino (2021) realizaron una investigación para conocer qué estrategias, sea la supresión emocional o reevaluación cognitiva, priman en los universitarios de Psicología de una universidad de Lima norte. El diseño de investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal. El instrumento empleado fue el Cuestionario de Autorregulación Emocional Adaptado para el Perú (ERQP). La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios, de los cuales 43 fueron mujeres y 27 varones, con edades entre los 17 y 25 años. Los resultados evidenciaron que la estrategia de reevaluación cognitiva es empleada por el 55.7% de los estudiantes, y la estrategia de supresión por el 45.7% de estudiantes. Así como con respecto al sexo de los participantes, las mujeres presentan mayor índice de ambas de estrategias en contraste con los varones. Además, el 55.7% de los encuestados se encuentra en nivel medio de uso de la estrategia de reevaluación cognitiva y el 45.7% de los encuestados emplea un nivel alto de la estrategia supresión emocional. Por otro lado, en relación al sexo, se evidencia que la estrategia de reevaluación cognitiva es empleada en el 34.3% de mujeres y el 21.4% de varones en nivel medio y la estrategia de supresión emocional es empleada en nivel alto por el 25.7% de mujeres y el 20% de varones.

Lázaro (2021) estudio la relación entre resiliencia y optimismo disposicional en universitarios de la carrera de Psicología en una universidad no licenciada de Perú. La metodología de la investigación fue no experimental de corte transversal y descriptiva-correlacional. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (LOT-R) y la Escala de Resiliencia (ER). La muestra la conformaron 164 universitarios. Los resultados de la investigación demostraron que existe relación inversa entre resiliencia y optimismo disposicional, esto ya que se observa un p valor = $.015 < \alpha = .005$, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula y tomar como válida la hipótesis alterna. Así también el 42.1% evidenció un nivel medio de resiliencia y el 41.5% demostró nivel medio de optimismo. Se concluye que, a mayor nivel de resiliencia, menor grado de optimismo disposicional.

Suárez (2018) realizó una investigación para conocer el grado de relación que existe entre la ansiedad y el optimismo. El tipo de investigación fue cuantitativa, con diseño no experimental y de tipo correlacional descriptiva. La muestra estuvo conformada con 285 estudiantes universitarios de Psicología de una universidad pública de Perú, de los cuales el 29.5% eran varones y el 70.5% eran mujeres. Los instrumentos empleados fueron la Escala LOT-R y Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados evidenciaron que el 56.5% alcanzó niveles medios y el 40% alcanzó niveles altos de optimismo. Para analizar si existen diferencias en relación a los niveles de optimismo, se realizó la prueba Kruskal-Wallis (0.760) (Sig. Asintótica bilateral =0.859) y en relación a las edades quienes están entre 25 y 27 años alcanzaron (154.39). Para analizar la correlación entre optimismo y ansiedad se empleó a *Rho Spearman* y se observó una correlación negativa y moderada de $r = -.402$.

Advíncula (2018) estudió cómo las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico se relacionan en la población universitaria peruana. Se empleó Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados

evidencian una relación entre los tipos de regulación emocional y el bienestar psicológico, la correlación encontrada entre reevaluación cognitiva y bienestar psicológico fue $r = .26$ y $p < .01$, entre supresión y bienestar psicológico fue de $r = -.23$ y $p < .01$. Además, se encontró que en la muestra los estudiantes emplean más la reevaluación cognitiva ($M=4.74$, $DE= 0.98$, $t= 7.83$) que la supresión emocional ($M=3.61$, $DE= 1.18$, $t= 7.83$). Y, por último, se halló que los estudiantes poseen un nivel alto de bienestar psicológico (78%).

Cabe señalar que se agotó la búsqueda de antecedentes dentro del periodo de estudio de 2018 al 2023.

2.2 Bases teóricas

En el presente apartado se presentarán las bases teóricas y conceptualizaciones detalladas de los constructos Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional. Así también, se brindará una información relacionada a la corriente psicológica que guiará este trabajo de investigación.

2.2.1 Grit

Constructo acuñado por Angela Duckworth que permite explicar el comportamiento guiado por la pasión y perseverancia (Duckworth et al., 2007).

Conceptualización

Duckworth et al. (2007) define al Grit como la pasión y perseverancia para alcanzar metas a largo plazo. Así también, se puede definir como la constante búsqueda de metas superiores o jerárquicamente altas sin permitir que los obstáculos paralicen el logro.

Otros autores, como Von Culin definieron el Grit como la inclinación a seguir metas a largo plazo mediante un esfuerzo constante y significativo, así como trabajo duro (Von Culin et al., 2014).

Es importante resaltar que Duckworth, como autora del constructo, concibe el Grit como un atributo de la personalidad, caracterizado por la pasión y perseverancia para el logro de objetivos y con dos dimensiones principales: consistencia de interés y perseverancia en el esfuerzo (Duckworth et al., 2007).

El Grit se mide a través de las dos dimensiones mencionadas, abarca la pasión, desde la importancia de poseer una meta, hasta el alcance de la misma. Por otro lado, la perseverancia se direcciona hacia la capacidad de resiliencia de la persona para perseguir metas a largo plazo y superar adversidades (Duckworth, 2016).

Duckworth y Gross (2014) explican que la importancia del constructo radica en el concepto de “largo plazo”, el perseguir objetivos para lograrlos en años refuerza las capacidades de esfuerzo y mantenimiento del interés, aspectos que se buscan evaluar para medir el Grit en una persona.

Significado del término Grit

Los autores Kaplan y Koval (2015) presentan una propuesta referida a los elementos o factores que conforman el Grit, explicándolo como un acrónimo compuesto por: *Guts*, término en inglés que se traduce como agallas, el cual se refiere a la valorización y la confianza que posee la persona para alcanzar sus metas y no rendirse. *Resilience*, término en inglés que significa resiliencia, entendido como la capacidad de adaptación a pesar de situaciones difíciles. *Initiative*, término en inglés que se traduce como iniciativa, referido a la acción de iniciar conductas para el logro de la meta propuesta. Por último, *tenacity*, definido como tenacidad en

español y se refiere a la capacidad de mantenimiento de recursos para lograr la meta a largo plazo.

Cabe resaltar que el logro de una meta a largo plazo y el perseverar en esta, demanda cierto grado de flexibilidad en los objetivos menores que guían a la meta principal, sin la capacidad de *adaptación* y el esfuerzo que se emplee, no sería posible el logro de objetivos (Duckworth et al., 2007). Con respecto a la adaptación antes mencionada, esta se relaciona al manejo de frustración, puesto que no siempre se van a conseguir los objetivos sin obstáculos, y el Grit, en ese sentido, incluye la capacidad de seguir acciones a pesar del fracaso (Duckworth, 2016).

Componentes

Duckworth et al. (2007) incluye dentro del constructo, tres componentes que influyen en esta *personalidad Grit*, siendo los siguientes: Propósito, entendido como la seguridad que se posee sobre el valor de la meta planteada y que brinda la motivación para perseverar. Práctica, referido al constante esfuerzo y búsqueda de mejoría, lo que refleja el compromiso hacia la meta. Esperanza, relacionado a la capacidad de resiliencia del individuo. Estos tres componentes que describió Duckworth, permitieron explicar cómo funciona la *personalidad Grit*.

Sin embargo, más adelante se agregó un cuarto componente, el interés, entendido como la capacidad de la persona para involucrarse en su plan de alcance de meta, generalmente, a mayor interés, mejores resultados (Duckworth, 2016). Este punto se relaciona con las orientaciones motivacionales de felicidad que planteó Peterson et al. (2005) y clasificadas como placer, compromiso y significado. Las personas que persiguen metas orientadas por el placer, experimentan experiencias hedónicas positivas, quienes se guían por el compromiso,

emplean mayor esfuerzo y atención y quienes se orientan por el significado de la meta, se suelen dirigir hacia objetivos de tipo altruista.

Instrumento de medida de Angela Duckworth

La Escala Grit-O estaba compuesta por 27 ítems, tras aplicarse en una muestra y pasar la revisión de correlación de puntaje total, se obtuvo que 10 ítems no presentaban buenas propiedades psicométricas, específicamente no favorecían en la confiabilidad de la prueba y por esto se eliminaron, posteriormente cinco ítems más fueron eliminados, tras un análisis factorial y quedaron 12 ítems los cuales conformaron la última versión de la Escala Grit-O, de tipo Likert (1=nada parecido a mi forma de ser y 5= muy parecido a mi forma de ser) (Duckworth et al., 2007).

Las dimensiones de la prueba se conformaron por dos, la referida a la consistencia de interés, que mide la inclinación a mantener objetivos e intereses que se plantean y la dimensión de perseverancia de esfuerzo, referida a la continuidad de las conductas para el logro de metas a pesar de adversidades (Duckworth, 2016). Estas dimensiones fueron validadas tras un análisis factorial de confirmación. Cada dimensión compuesta por seis ítems y con una confiabilidad de $\alpha=.76$ (Duckworth et al., 2007).

2.2.2 Optimismo

Según Carver y Scheier (1992), el optimismo disposicional es un elemento que sirve para lidiar con dificultades o problemas de manera positiva y perseverante, confiando en las propias capacidades y ayudas del entorno. Basándose en objetivos a futuro, expectativas positivas y bienestar.

Conceptualización en psicología

En psicología, este concepto surgió con la teoría de la indefensión aprendida de Abramson et al. (1978), a manera de explicación de cómo se afrontaban sucesos negativos, ellos afirman que existen dos estilos de afrontamiento que explican la teoría, el pesimista y el optimista. Así mismo, el concepto de optimismo posee dos grandes concepciones diferentes, un estilo pesimista-optimista postulado por Peterson y Seligman (1984) y la concepción de optimismo disposicional, referido a un rasgo de la personalidad, que postuló Scheier y Carver (1985). El concepto de optimismo disposicional pertenece a la corriente de la Psicología positiva (Scheier et al., 1994).

El estilo optimista-pesimista se explica mediante dos subclasificaciones, el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) que se refiere a que los acontecimientos negativos o sucesos desfavorables son causados por aspectos internos a la persona y el Estilo Explicativo Optimista (EEO) que explica que los acontecimientos negativos experimentados son debido a factores externo fuera del control de la persona (Remor, 2006).

Y el estilo disposicional se entiende como un rasgo de personalidad que permite tener mentalidad positiva previa a los sucesos, es poseer una predisposición estable de que sucesos positivos van a acontecer en la vida (Scheier & Carver, 1985). La concepción de rasgo de personalidad se sitúa dentro del modelo de autorregulación de conducta (Carver & Scheier, 1981).

Modelo teórico de Scheier y Carver: Optimismo disposicional

Carver y Scheier investigadores de la Universidad de Miami, trabajaron aspectos relacionados al optimismo como rasgo de la personalidad (Scheier & Carver, 1985). Bajo la concepción de este, el pesimismo y optimismo se consideran expectativas desfavorables y favorables sobre

los acontecimientos que se suscitan en la vida. Además, se consideran disposiciones estables o rasgos de la personalidad (Carver et al., 2010).

Se puede concluir que el optimismo es parte de la psicología de corte disposicional, según lo que indican Carver y Scheier y que se basa en objetivos a futuro, expectativas positivas y que posee relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar (Carver & Scheier, 2019) puntos que se relacionan debido a su estudio en la corriente de la psicología positiva (Nuñez et al., 2020).

Evaluación del optimismo

En cuanto a la evaluación del constructo, existen diversos instrumentos destinados a tal fin, entre los que destacan el cuestionario de optimismo social (Schweizer & Koch, 2001), el cuestionario de optimismo y pesimismo de Seligman (2003), el cuestionario de orientación vital LOT (Scheier & Carver, 1985) y su versión revisada LOT-R (Scheier et al., 1994).

Para efectos de la investigación, se considerará la escala de Orientación hacia la Vida Revisado (LOT-R). Siendo una versión corta del primer instrumento LOT, creado por Scheier, esta versión se desarrolló en 1994 (Scheier et al., 1994). Es un test de auto reporte que permite medir el optimismo disposicional. Se conforma de 10 ítems y con respecto a las dimensiones del test, según las teorías (Bandeira et al., 2002; Marques et al., 2008; Zenger et al., 2013) se considera unidimensional bipolar, conformado por optimismo-pesimismo. Sin embargo, hay adaptaciones que lo consideran como bidimensional, con la dimensión optimismo y pesimismo (Grimaldo, 2004).

Sin embargo, cabe resaltar que existen otros instrumentos de medición del optimismo como el Cuestionario de Optimismo (COP), compuesto por 10 ítems, y las respuestas se miden en escala Likert de 5 puntos.

2.2.3 Bienestar subjetivo

En la actualidad hay una tendencia de mayor interés hacia los aspectos referidos a bienestar y salud física, mental y emocional, aspectos que la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala en sus lineamientos (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Conceptualización

Existen diversas conceptualizaciones del término bienestar, así como términos similares, como bienestar psicológico o físico, sin embargo, para efectos de la investigación nos hemos centrado en el bienestar subjetivo o general.

El bienestar subjetivo se define como las sensaciones, pensamientos y conclusiones cognitivas y afectivas que las personas experimentan producto de los logros alcanzados en su vida personal, social, académica, profesional y familiar, es una evaluación entre lo logrado en comparación con lo deseado y coloquialmente se denomina felicidad (Cuadra & Florenzano, 2003).

Caycho et al. (2020) definen el bienestar subjetivo como el grado de placer que siente la persona tras la evaluación subjetiva de su vida alcanzada en comparación con las expectativas sobre ella, tomando en cuenta juicios cognitivos y valoraciones de carácter afectivo.

Así también, Argyle (1993) consideraba que el constructo de bienestar subjetivo era un aporte de la psicología para evaluar la calidad de vida.

Por su parte, Satorres (2013) define el Bienestar Subjetivo como aspectos que evalúan las personas de acuerdo a su sentir y pensar que tiene que ver con la comparación de lo alcanzado a nivel afectivo y cognitivo con sus ideales. Generalmente, el bienestar subjetivo es

denominado “felicidad”, esto debido a que suele ser experimentado cuando las emociones agradables priman y cuando se está satisfecho con la vida.

En conclusión, se define bienestar subjetivo como la valoración total que la persona le otorga a su vida, dependiendo de la congruencia que poseen sus experiencias vividas, metas logradas en comparación con las aspiraciones personales y realización personal.

Componentes

Diener (1994) considera que el bienestar subjetivo está conformado por tres componentes característicos: Carácter subjetivo, referido a la evaluación personal que le atribuye el ser humano por sus vivencias. Dimensión global, debido a que este tipo de bienestar incluye aspectos de diferentes contextos de la persona y es de carácter físico, psicológico y social, y, por último, la Inclusión de medidas positivas, debido a que es más que solo la ausencia de medidas negativas.

Por otro lado, Veenhoven clasifica los componentes del bienestar subjetivo en dos: un componente cognitivo referido a la satisfacción con la vida, referida a la concordancia encontrada o ausente de aspectos logrados en la vida en comparación con las aspiraciones, así como la realización personal. Y el componente emocional referido a los afectos positivos y negativos, esto se traduce en las experiencias emocionales vividas y que se perciben de manera positiva o placentera. Es así que ambos componentes se correlacionan debido a la influencia por la valoración subjetiva del sujeto (Veenhoven, 1984 como se citó en Diener et al., 1999).

Es esta clasificación de componentes la que se emplea en el instrumento original WHO-5 WBI, el cual será empleado en la presente investigación.

Evaluación de bienestar

Uno de los instrumentos utilizados para la medición de esta variable es la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) creada por Diener, Larsen y Griffin en 1985 y adaptada al español por Atienza (Atienza et al., 2000). Este instrumento mide el grado de satisfacción respecto a la vida, es de tipo Likert con siete niveles de respuesta (1=fuertemente en desacuerdo y 7=fuertemente de acuerdo) y con cinco ítems. El instrumento muestra puntaje alto de confiabilidad $\alpha = .82$ y valores altos de consistencia interna y confiabilidad .79 a 0.84 (Atienza et al., 2000).

Otro instrumento es el Índice de Bienestar General o World Health Organization Well-Being Index (WHO-5 WBI) escala desarrollada por la Organización Mundial de la Salud para medir el bienestar emocional o síntomas depresivos en una población de adultos con enfermedades (Simancas et al., 2016). El instrumento inicio con 28 ítems, pero actualmente se conforma de cinco ítems que registran en base a los últimos 14 días, sensaciones de buen humor, relajación o interés por las cosas. Además, las dimensiones que componen el instrumento original son, una cognitiva representada por la satisfacción con la vida y una emocional referida a los afectos negativos y positivos, mientras que la prueba adaptada considera una dimensión (Caycho et al., 2020). La prueba fue adaptada para Perú en Trujillo.

2.2.4 Autorregulación emocional

Gross (2013) explica que la autorregulación emocional se considera un proceso que caracteriza a las personas, en este las emociones que perciben y sienten, afectan en la manera como viven y las afrontan. Esto se da a través de dos estrategias de afrontamiento, la supresión emocional y la reevaluación cognitiva.

La autorregulación emocional se define como las estrategias que permiten manejar situaciones displacenteras, se conforman por componentes cognitivos y emocionales, las cuales permiten sobreponerse para afrontar problemas (Gross & Thompson, 2007).

Por otro lado, la regulación emocional se refiere a la manera como se vivencian emociones que el cuerpo experimenta, así como conducir estas respuestas en relación con las necesidades personales y del entorno (Gross, 2014).

La regulación emocional se desarrolla en cuatro momentos: 1) selección o modificación de la situación, 2) modificación de la atención orientándola a una actividad diferente, 3) modificación de la evaluación interpretación que se tiene de hecho vivido, y 4) supresión de la expresividad: modular la respuesta emocional mediante el empleo de la estrategia de reevaluación cognitiva o supresión emocional (Gross, 2014). Estos momentos son las etapas por las que se pasa para que se dé la autorregulación emocional.

Estrategias

Las estrategias de regulación emocional que se emplean son la supresión emocional y la reevaluación cognitiva (Gross, 2013). En el último momento, se decide cuál de las dos se empleará como estrategia de autorregulación emocional.

Reevaluación cognitiva, que es el proceso el cual permite que la persona sea capaz de producir cambios en la concepción o idea que posee sobre la situación, con la intención de prepararse para posibles manifestaciones emocionales que darían como resultado conductas aversivas. Y la supresión emocional que es la estrategia relacionada al control de la experiencia emocional vivida después del acontecimiento; esta estrategia no modifica los sentimientos, solo conductas (Gross, 1999).

Instrumentos de evaluación

Para la medición de la autorregulación emocional existen diversos instrumentos como el de Gratz y Roemer que diseñaron una escala llamada Difficulties in Emotion Regulation Scale para medir la desregulación emocional. La prueba evalúa la regulación desadaptativa, se conforma por 36 ítems y originalmente se creó para evaluar adultos. La prueba consta de seis subescalas (Gratz, & Roemer, 2004):

- 1) no aceptación de respuestas emocionales
- 2) dificultades para implementar conductas dirigidas a metas
- 3) dificultades en el control de impulsos
- 4) falta de conciencia emocional
- 5) acceso limitado a estrategias de regulación emocional
- 6) falta de claridad emocional.

La DERS se ha traducido y adaptado a diversos idiomas, encontrándose resultados satisfactorios en cuanto a su confiabilidad y validez (Coutinho et al., 2009; Ruganci & Gencöz, 2010; Sighinolfi et al., 2010).

Para efectos de la investigación, se empleará el Cuestionario de Regulación Emocional – ERQ, diseñado por Gross y Thompson (2003) el cual fue adaptado para el Perú (ERQ-P) por Gargurevich y Matos en el 2010. El cuestionario se enfoca en la medición de la modificación de la experiencia emocional en base al ejercicio consciente de controlar un grupo de elementos que se encuentran relacionados con la vivencia emocional. Es de tipo Likert, contiene 10 ítems y la escala de respuesta va del 1 al 7. Se compone de dos factores, la supresión emocional, que

incluye cuatro ítems y la reevaluación cognitiva que incluye seis ítems. Así también, la población para aplicar la prueba está comprendida entre los 16 a 25 años de edad y puede aplicarse de manera individual o grupal (Gargurevich & Matos, 2010).

2.2.5 Psicología positiva

El Grit, optimismo, bienestar subjetivo y la autorregulación emocional son constructos que aborda la Psicología positiva, enfoque postulado por Martin Seligman. Este autor afirma que las personas buscan no solo eliminar emociones negativas de sus vidas, indica que están en búsqueda de una vida plena, entendiéndolo como una vida de bienestar. Dentro de esta teoría se encuentran los conceptos de bienestar subjetivo (Diener et al., 2002), bienestar psicológico (Ryff & Keyez, 1995), optimismo (Seligman, 1998), autorregulación emocional (Gross, 1999) y Grit (Duckworth et al., 2007).

La corriente de la psicología positiva (PP) como se había mencionado anteriormente, acoge a los conceptos de Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional.

La psicología positiva ha cobrado importancia en los últimos años con los estudios acerca del bienestar y vida plena, teniendo en cuenta las fortalezas del ser humano y aquellas variables que conducen a la felicidad (Seligman, 2003). Esta corriente propone una visión distinta a la perspectiva negativista (Gillham & Seligman, 1999). Siendo considerada el estudio de la vida plena y el uso de fortalezas y virtudes personales para el logro de los objetivos y rendimiento óptimo en situaciones cotidianas y profesionales a pesar de la adversidad (Seligman & Peterson, 2003).

Si bien la PP es considerada una corriente nueva. Cabe señalar que, desde antes se han venido trabajando conceptos que se consideran pasajeros o variables con el tiempo, como

bienestar, felicidad, emociones, satisfacción con la vida, perseverancia, apego, optimismo, entre otros (Bal, 2009; Castro, 2012).

Esta corriente es un nuevo enfoque que se inició con las ideas del psicólogo Martin Seligman en los finales de los años 90. Seligman postula que la psicología debe procurar no solo de reparar el daño psicológico, sino también de estudiar cómo se potencian las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, como se cita en Castro, 2012).

Así mismo, Duckworth et al. (2005) definieron la psicología positiva como el estudio de carácter científico, de las vivencias positivas, aspectos personales positivos y entidades que favorecen al desarrollo de este, quiere decir que se intenta valorizar las variables del entorno del individuo para una vida plena.

A nivel metapsicológico, la corriente intenta distribuir equitativamente la inestabilidad entre la investigación y el actuar psicológico, enfocando sus recursos en aspectos positivos de la vivencia y experiencia humana subjetiva, con la finalidad de emplear todos los recursos disponibles al logro de objetivos que la persona se plantea (Bisquerra & Hernández, 2017).

3 Hipótesis y variables

3.1 Hipótesis general

El Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

3.2 Hipótesis específicas

H1: El Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H2: La dimensión perseverancia del esfuerzo como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H3: La dimensión consistencia de interés como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H4: El optimismo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H5: El bienestar subjetivo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

3.3 Variables

Grit

Definición conceptual: El Grit se define como una variable no cognitiva enfocada al logro de metas a largo plazo, mediante el empleo de la pasión hacia el objetivo; y la perseverancia para

continuar esfuerzos conductuales y cognitivos a pesar de las adversidades (Duckworth et al., 2007).

Definición operacional: El Grit es el puntaje total que se obtiene en la escala de medición de 12 ítems del Grit-O las puntuaciones oscilan entre 1 punto, que refleja nada Grit y 5 puntos que evidencian muy Grit, la suma de puntajes obtenidos mediante un promedio simple, da el resultado (Duckworth et al., 2007).

Optimismo

Definición conceptual: Según Carver y Scheier (1992), el optimismo disposicional es un elemento que sirve para lidiar con dificultades o problemas de manera positiva y perseverante, confiando en las propias capacidades y ayudas del entorno. Basándose en objetivos a futuro, expectativas positivas y bienestar.

Definición operacional: El optimismo se define como una variable no cognitiva de tipo bidimensional, en la que el optimismo y pesimismo se encuentran como extremos opuestos, y a mayor nivel de optimismo, mejor capacidad de percepción a futuro (Alarcón, 2013). La escala de evaluación cuenta con 10 ítems, contando con una escala Likert de 5 puntos.

Bienestar subjetivo

Definición conceptual: Caycho et al. (2020) definen el bienestar subjetivo como el grado de placer que siente la persona tras la evaluación subjetiva de su vida alcanzada en comparación con las expectativas sobre ella, tomando en cuenta juicios cognitivos y valoraciones de carácter afectivo.

Definición operacional: El bienestar subjetivo se conforma por el puntaje total alcanzado en la Escala de Bienestar Subjetivo en su versión adaptada por Caycho, Ventura, Azabache, Reyes

y Cabrera en el 2020. La escala mide el constructo como unidimensional, con cinco ítems y escala Likert de intervalo (Caycho et al., 2020).

Autorregulación emocional

Definición conceptual: Gross (2013) explica que la autorregulación emocional se considera un proceso que caracteriza a las personas; en este las emociones que perciben y sienten, afectan en la manera como viven y las afrontan. Esto se da a través de dos estrategias de afrontamiento, la supresión emocional y la reevaluación cognitiva.

Definición operacional: Se mide la autorregulación emocional a través de las dos dimensiones que evalúa el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP): reevaluación cognitiva y supresión emocional, lo componen 10 ítems con escala de medición Likert.

Tabla 1

Dimensiones y componentes de las variables de la investigación

Variables	Dimensiones	Ítems	Escala
Grit	Perseverancia de esfuerzo	1,4,6,9,10,12	intervalo
	Consistencia de interés	2,3,5,7,8,11	
Optimismo	Optimismo	1,4,10	intervalo
	Pesimismo	3,7,9	
Bienestar subjetivo	Unidimensional	1,2,3,4,5	intervalo
Autorregulación emocional	Reevaluación cognitiva	1,3,5,7,8,10	intervalo
	Supresión emocional	2,4,6,9	

Nota. Grit: perseverancia de esfuerzo y consistencia de interés; Optimismo: optimismo-pesimismo; Bienestar Subjetivo; Autorregulación emocional: reevaluación cognitiva y supresión.

4. Metodología

4.1 Tipo de investigación

El nivel del presente estudio fue exploratorio, debido a que el alcance de los resultados permitió identificar la magnitud del fenómeno social en cuestión, dotando de datos iniciales para posteriormente realizar estudios de mayor complejidad (Carrasco, 2007).

La presente investigación fue de tipo empírica, pues se buscó comprender un fenómeno psicológico específico, a partir de medios racionales mediante la recolección sistematizada de información y a través del uso procedimientos estadísticos para la adquisición de nuevos conocimientos (Martínez & Chacón, 2016).

4.2 Diseño de investigación

De acuerdo con Bisquerra (2019), la presente investigación se enmarcó en un estudio de diseño ex post facto predictivo, ya que se estableció en qué medida un conjunto de variables independientes tuvo efecto sobre la varianza de una variable dependiente.

4.3 Población y muestra

La población estuvo conformada por 855 estudiantes universitarios de pregrado del semestre 2023-1 de una universidad privada de Lima Metropolitana y cuyas edades oscilaban entre los 16 y 40 años.

Tabla 2*Población por carreras*

Carrera	f	%
Educación	490	57
Psicología	277	32
Administración	65	7
Contabilidad	23	4
Total	855	100

Nota. Educación: 59%; Psicología: 28%; Administración: 9%; Contabilidad: 4%; Total: 100%.

Adaptado de Portal de transparencia de la Universidad Marcelino Champagnat.

Para obtener el tamaño muestral, se utilizó el programa *G*Power*. Se presentaron ciertos parámetros para calcular la muestra, como el nivel de confianza de .05 y el nivel de confiabilidad al de 95%, siendo estos factores que determinan el tamaño de muestra; se obtuvo una muestra de 266 participantes como mínimo. No obstante, se optó por adicionar 50 participantes más en caso de errores en las respuestas o formularios incompletos, esto debido a que es recomendable aumentar entre el 10% al 20% de participantes en caso de pérdida de datos (García et al., 2013).

Para alcanzar el tamaño de muestra apropiada, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia (Bisquerra, 2019). Con la consideración de las características, muestra y accesibilidad, se espera como resultado de este proceso seleccionar intencionalmente un total de 316 estudiantes universitarios de pregrado de Lima Metropolitana.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En la presente investigación se emplearon cuatro técnicas indirectas: inventarios, cuestionarios, escalas y análisis de contenido (Sánchez & Reyes, 2015). Para la obtención de datos generales, se empleó la técnica cuestionario con preguntas de opción múltiple para recopilar datos

relacionados a sexo y edad de los participantes. Así mismo, se realizó un análisis de contenido del tipo documental para la recolección de datos e información referida a las variables, Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional.

Instrumentos

En la presente investigación se aplicaron cuatro instrumentos correspondientes a las variables Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional.

Escala Grit-O

La prueba Original Grit Scale (Grit-O) fue desarrollada por Duckworth et al. (2007). Esta se compone de 12 ítems de respuesta tipo escala Likert, obteniendo puntajes que oscilan entre 1 punto y 5 puntos.

La prueba se conforma de dos dimensiones; la primera denominada Consistencia del Interés, encargada de evaluar el mantenimiento en los objetivos a largo plazo, esta cuenta con seis ítems y están redactados en negativo. Cabe resaltar que, producto del tipo de redacción, es necesario invertir los puntajes, ya que, a mayor puntaje en el ítem, menor consistencia.

La segunda dimensión se representa por la Perseverancia del esfuerzo, esta evalúa el mantenimiento de recursos a pesar de las adversidades; además está compuesta de seis ítems, y son redactados en positivo, esto quiere decir que no necesita inversión de puntajes, ya que, a mayor puntaje obtenido en el ítem, mayor será la Perseverancia en el evaluado.

Existe una versión corta de la prueba, llamada Short Grit Scale (Grit-S), se compone por ocho ítems, destinando cuatro a la dimensión perseverancia y cuatro a la dimensión Consistencia.

La escala Grit-O se adaptó al español en Argentina (Tortul et al., 2020). La adaptación se compuso de los dos factores de la versión original, Consistencia de Interés, conformado por los ítems 2, 3, 5, 7, 8 y 11; y Perseverancia en el Esfuerzo conformado por los ítems 1, 4, 6, 9, 10 y 12, con seis ítems cada uno. La escala que se empleó para las respuestas fue de tipo Likert con puntajes representados por 5 (muchísimo), 4 (mucho), 3 (más o menos), 2 (poco) y 1 (nada). Cabe señalar la inversión de puntajes antes mencionada en el factor Consistencia de Interés, siendo 1 (muchísimo), 2 (mucho), 3 (más o menos), 4 (poco) y 5 (nada). Para la obtención de puntajes totales, se suman los puntajes de cada ítem y se divide entre 12, y para la obtención de puntajes por factor, se suman los puntajes de la dimensión correspondiente y se divide entre seis. Los puntajes en la prueba oscilan entre el 5, representando extremadamente Grit y 1, correspondiente a de ninguna manera Grit.

Tortul et al. (2020) hallaron en la prueba que tras el análisis de consistencia interna con respecto al Grit-O, el Alfa de Cronbach para el factor Consistencia de Interés fue de .77, para Perseverancia del Esfuerzo fue de .73, y para el valor total de la escala fue de .76; y la fiabilidad hallada fue de .56 para CI, de .57 para PE y de .72 para la escala total.

Escala de Orientación hacia la vida -Revisado

Ficha técnica

Nombre: Escala de Orientación hacia la Vida-Revisado (LOT-R).

Autor: Charles Carver y Michael Scheier, 1994.

Adaptación a español: Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998).

Significación: Medir el nivel de optimismo disposicional.

Ámbito de aplicación: De forma individual o colectiva.

Edad: Dirigido a adolescentes y adultos.

La escala de Orientación hacia la Vida está compuesta por 10 ítems, de los cuales seis miden la variable optimismo. Consta de dos factores compuesto por tres ítems cada uno, el optimismo conformado por los ítems 1, 4 y 10 y pesimismo conformado por los ítems 3, 7 y 9, los ítems 2, 5, 6 y 8 son considerados “de relleno” (Grimaldo, 2004). Cabe destacar que los ítems relacionados con el pesimismo tendrán que invertir sus puntajes para realizar la obtención del puntaje final, siendo el puntaje máximo a obtener, 24 puntos (Suárez, 2018).

La escala tiene como finalidad la evaluación de las expectativas en las personas. Emplea la escala Likert de medición con opciones de respuesta “estoy completamente en desacuerdo”, “estoy parcialmente en desacuerdo”, “indeciso”, “estoy parcialmente de acuerdo” y “estoy completamente de acuerdo”. De acuerdo a lo mencionado, los puntajes oscilan entre puntaje 4 y 0.

El instrumento cuenta con una validación en Lima, Perú por Grimaldo (2004). La muestra se conformó por 231 estudiantes entre los 18 y 25 años en los primeros ciclos de la carrera de Psicología en una universidad privada de Lima. Los resultados evidenciaron que los ítems 1, 3, 4, 9 y 10 poseen validez interna, debido a que logran correlaciones de ítem test superiores al criterio 0,30; sin contar el séptimo ítem. Los resultados de este ítem se asociaron a las bajas puntuaciones obtenidas y la divergencia del mismo (Grimaldo, 2004).

Con respecto a la confiabilidad, se obtuvo que la consistencia interna de la escala era de .61, puntaje obtenido mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach. Y en relación con el sexo de la muestra, para los varones de obtuvo un puntaje de .68 y para mujeres .58. El puntaje del coeficiente alfa se encuentra por debajo de .070, si bien se consideraría un dato para cuestionar la confiabilidad, la escala posee un nivel bajo de especificidad, lo que quiere decir que es general y global (Grimaldo, 2004).

En relación a la obtención de resultados, los análisis evidenciaron dos factores, que, si bien los ítems están delimitados, es decir cada uno mide su factor asignado; para hallar la puntuación global, es necesario sumar ambas dimensiones, invirtiendo los puntajes del pesimismo (Grimaldo, 2004). Si bien, Scheier y Carver (1985) sugieren que es difícil ser optimista y pesimista al mismo tiempo. Cronbach (1990) señala que los opuestos lógicos no siempre son opuestos psicológicos, por lo que es posible que una persona sea optimista y pesimista al mismo tiempo, dependiendo del contexto (Cronbach, 1990 como se cita en Trizano-Hermosilla & Alvarado, 2016).

WHO-Five Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5)

El World Health Organization Well-Being Index (WHO-5 WBI) o denominado en español Índice de Bienestar General-5 fue creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de medir el bienestar emocional y síntomas depresivos (Simancas et al., 2016). Se compone originalmente por dos dimensiones una cognitiva referida a la satisfacción con la vida y una emocional referida a los afectos negativos y positivos (Caycho et al., 2020), mientras que la prueba adaptada en Perú solo considera una dimensión.

El WHO-5 WBI cuenta con cinco ítems en la versión actual; sin embargo, inicialmente tenía 28, cabe resaltar que para efectos de la investigación se empleará la versión actual de cinco ítems. La escala de calificación de respuesta es de tipo Likert y las puntuaciones oscilan entre los 0 puntos (nunca) y 3 puntos (siempre) y como puntaje final se puede obtener como máximo 15 puntos. La escala tiene un tiempo de aplicación de entre uno a tres minutos.

El análisis factorial confirmó el modelo unidimensional de cinco ítems con errores correlacionados del ítem 1 y 4, presentando un buen ajuste ($\chi^2 = 9.667$ [$gl = 4$]; $p > 0.05$; $\chi^2/gl = 2.416$; $cfi = 0.994$; $rmsea = 0.053$ [ic90%: 0.006-0.097]; $srmr = 0.018$). Así mismo, se confirmó una confiabilidad aceptable ($\omega = 0.758$) como una invariancia factorial por sexo

(Caycho et al., 2020). Se concluye tras la adaptación a Perú, que posee una validez con base en su estructura interna, lo cual permite emplear la escala para medir el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios.

Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP)

El Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQ) fue desarrollado por Gross y Thompson (2003), esta versión original es en el idioma inglés (Gargurevich & Matos, 2010). El cuestionario se ha traducido a 26 idiomas. La traducción al español, se desarrolló en España por Rodríguez-Carbajal, Moreno y Garrosa en el 2006 (Rodríguez- Carbajal et al., 2006).

Así mismo, se realizó una adaptación en Lima, Perú en el 2010, por Gargurevich y Matos. Esta se aplicó en dos universidades privadas de Lima, con una muestra de 320 universitarios, con edad promedio de 20 años. La prueba consta de 10 ítems, y dos dimensiones, la reevaluación cognitiva, representado por los ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10 y la dimensión supresión emocional con los ítems 2, 4, 6 y 9. Las respuestas son a través de puntajes con escala tipo Likert, pudiendo obtener desde 1 punto (totalmente de acuerdo) a 7 puntos (totalmente en desacuerdo) (Gargurevich & Matos, 2010).

Con respecto a las evidencias de confiabilidad, se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .72$ para la dimensión reevaluación cognitiva y $\alpha = .74$ para la dimensión supresión emocional, esto teniendo presente la estructura bifactorial independiente aceptable. Por otro lado, con respecto a la validez, se midió con el KMO y se obtuvo un resultado es de .72; además, el test de esfericidad de Bartlett fue altamente significativo ($p < .001$) (Gargurevich & Matos, 2010).

4.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

4.5.1 Procedimientos

Coordinaciones previas

Se realizaron las coordinaciones correspondientes con los autores que adaptaron los instrumentos, con la finalidad de obtener la autorización para su uso. Cabe resaltar, que se redactó el consentimiento informado para los participantes de la presente investigación. Así como se solicitó el permiso para el asesor (ver el Apéndice A).

Solicitud de permiso para el uso de instrumentos

Según Muñoz et al. (2015) es necesario solicitar a los autores el permiso de uso de sus instrumentos de medición. Se solicitó el uso de la adaptación de la Escala Grit-O a Tortul en la fecha del 07 de julio del 2022, recibiendo la conformidad en la misma fecha (ver el Apéndice B). Además, para la Escala de Orientación hacia la vida (LOT-R) adaptada en Perú, se solicitó el permiso a Grimaldo en la fecha del 12 de junio del 2022, obteniendo la autorización el 12 de junio del 2022 (ver el Apéndice C).

En relación al Índice de bienestar general adaptado en Perú, se solicitó a Caycho el permiso del uso y se recibió la confirmación del mismo el 12 de junio del 2022 (ver el Apéndice D). Así mismo, con respecto al Cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú, se solicitó el permiso correspondiente a Gargurevich para su uso en la fecha del 12 de junio del 2022 y se consiguió el permiso el 22 de febrero del 2023 (ver el Apéndice E).

Presentación a los encuestados

La presentación a los encuestados fue la siguiente:

“Buenos días, soy Stephany Helen Mas Córdova, estudiante de psicología de la Universidad Marcelino Champagnat, estoy realizando una investigación con la finalidad de determinar la relación entre la autorregulación emocional con el Grit, Optimismo y Bienestar subjetivo, por lo que solicito su colaboración, es importante señalar que toda información que se obtenga en la prueba será confidencial y anónima en su totalidad.”

Aplicación del Consentimiento Informado

Bajo las consignas de Chávez et al. (2013), el presente proyecto se estructuró en base a los aspectos éticos. Se realizó la entrega del consentimiento informado a los participantes del proyecto. En este se detallaron datos como el investigador responsable, el objetivo del estudio, nombre del estudio, así mismo, se mencionó el carácter confidencial y anónimo de la información. Además, se colocó el correo electrónico de la autora del proyecto en caso se requiera (ver al Apéndice F).

Condiciones de la aplicación

La aplicación de los instrumentos fue programada de acuerdo al cronograma presentado. Se realizó de manera virtual, para lo cual se requirió digitalizar los instrumentos del Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional (ver el Apéndice G). La aplicación tuvo un tiempo estimado de duración de 10 minutos y fue de manera presencial (ver el apéndice I).

Las instrucciones

Las instrucciones exhortaron a los participantes a resolver de manera responsable y consciente el cuestionario, así como responder con sinceridad y reflejando su comportamiento o sentir en la realidad.

Procesamiento de datos

Se realizó la administración del cuestionario durante el periodo de tiempo propuesto en el cronograma. Debido a su carácter virtual, la información se recibió progresivamente de acuerdo a las respuestas de los participantes. La administración se llevó a cabo solo después de la aceptación del consentimiento informado, remarcando la confidencialidad y libertad de participación, siendo totalmente voluntario.

Análisis de datos

En relación al análisis descriptivo, se realizó con la presentación de tablas de cada una de las variables de estudio con sus respectivas dimensiones, frecuencias, porcentajes, así como mención del puntaje mínimo, máximo, la mediana, la media obtenida en cada una de las variables y dimensiones. Además, de los valores de asimetría, curtosis y los niveles hallados por variable con sus respectivas dimensiones.

El análisis inferencial, se realizó con el software *Jasp* y *Jamovi*. Previamente, se estableció la normalidad de los datos con la prueba de Shapiro-Wilk, por ser más robusto y potente para el análisis de normalidad (Pedrosa et al., 2014; Flores et al., 2019). Al no establecerse la normalidad de datos, se utilizó como prueba no paramétrica la correlación de Spearman para la contrastación de las hipótesis específicas. Así también, para la contrastación de la hipótesis general, se emplearon dos modelos de regresión múltiple, para establecer los valores determinantes que permitan explicar la varianza en las dos dimensiones de la variable dependiente (autorregulación emocional). La contrastación de hipótesis se realizó con un nivel de significación de $p < 0.05$.

5. Resultados

5.1 Presentación de los datos generales

En el siguiente apartado se presentarán los resultados descriptivos en base a las medidas de la media, desviación estándar, asimetría, curtosis y puntajes mínimo y máximos alcanzados. Esta información será en relación a las variables del estudio y dimensiones de estas.

5.1.1 Resultados descriptivos de Grit

En la tabla 3, se observa el análisis descriptivo de la variable Grit. Se puede observar que en la escala global se alcanza una media de 41.7. Así como una desviación estándar de 6.15, lo que indica que si empleamos el valor alcanzado en la media y añadimos $+1$ DE, podremos encontrar el 68% de los datos de la muestra; y en caso, empleemos $+2$ DE, encontraremos el 95% de los datos de la muestra (Levin & Rubin, 2004). Así también, en relación a los valores de asimetría, estos están dentro de ± 0.5 , lo que representa una distribución simétrica de campana de Gauss (Dousdebés, 2021). Los valores obtenidos de asimetría, curtosis y la similitud entre los valores de la media y mediana nos sugieren que los datos siguen una distribución normal, la cual será comprobada posteriormente.

Tabla 3

Análisis descriptivo de la variable Grit

Variables	M	Me	DE	g1	g2	Min	Max
Grit	41.7	43	6.15	-.36	.16	22	57
Perseverancia del esfuerzo	22.5	23	3.62	-.37	.07	12	30
Consistencia de interés	19.2	19	3.94	-.49	.30	7	28

Nota. M = media, Me=mediana, DE = desviación estándar, g1 = asimetría, g2 = curtosis, Mín = mínimo, Max = máximo.

En la tabla 4, se aprecian los niveles encontrados de Grit, en la escala Grit-O de manera global. Se observa que el 68% de los datos se ubican en el nivel medio, siendo 214 personas

de la muestra, las cuales se encontraron en este nivel. Esto significa que en la muestra estudiada el nivel predominante de Grit fue el nivel medio y el nivel en el que menos cantidad de personas se ubicó, fue el nivel bajo con el 4% (13 personas).

Tabla 4

Niveles de Grit y dimensiones

	Grit		Perseverancia del esfuerzo		Consistencia de interés	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	13	4	7	2	33	10
Medio	214	68	132	42	226	72
Alto	89	28	177	56	57	18
Total	316	100	316	100	316	100

Nota. N: cantidad de personas de la muestra; %: porcentaje de muestra.

Así también, en la tabla 4 se observan los niveles alcanzados en la dimensión Perseverancia del esfuerzo de la escala Grit. Según la distribución de los datos obtenidos de la muestra, se observa que el nivel predominante es el nivel alto, con más de la mitad de la muestra, es decir, 177 personas que representan el 56%. Así también, se puede apreciar que el nivel bajo obtuvo la menor cantidad de porcentaje (2%), con siete personas de la muestra.

Y en relación a los niveles alcanzados en la dimensión Consistencia de interés de la escala Grit, según lo que se observa, tres cuartos de la muestra (72%), con 226 personas, se ubican el nivel medio. Los datos sugieren que el nivel predominante alcanzado, según la dimensión Consistencia del interés, es el nivel medio, y el 10% de la muestra obtuvo el nivel bajo con 33 personas (ver la Tabla 4).

5.1.2 Resultados descriptivos de Optimismo

En la tabla 5 se observa el análisis descriptivo de la variable Optimismo. Se puede observar que en la escala global de alcanza una media de 15.1. Así mismo, en relación a los valores de

asimetría, en la dimensión pesimismo y la escala global, estos se encuentran dentro de ± 0.5 , lo que representa una distribución simétrica de campana de Gauss (Dousdebés, 2021).

Y con relación a la curtosis, en la dimensión pesimismo y la escala global, los datos se ubican dentro de los valores de ± 0.5 , lo que significa que los datos se concentran de manera mesocúrtica, es decir de forma proporcional (Dousdebés, 2021). Los valores obtenidos de asimetría, curtosis y la similitud entre los valores de la media y mediana nos sugieren que los datos siguen una distribución normal, la cual será comprobada posteriormente.

Tabla 5

Análisis descriptivo de la variable Optimismo

Variables	M	Me	DE	g1	g2	Min	Max
Optimismo (variable)	15.1	15	3.57	-.11	-.08	3	24
Optimismo (dimensión)	8.92	9	2.34	-.88	.65	1	12
Pesimismo	6.17	6	2.48	.11	-.19	0	12

Nota. M = media, Me= Mediana, DE = desviación estándar; g1 = asimetría, g2 = curtosis, Mín = mínimo, Max = máximo.

En la tabla 6 se observan los niveles alcanzados en la variable Optimismo. Según como se distribuye la muestra, dos tercios se ubicaron en el nivel medio (69%), representado por 219 personas. Además, se aprecia que en el nivel bajo se ubicó la menor cantidad de personas, siendo siete que representan el 2%. Los hallazgos evidencian que en la variable Optimismo el nivel predominante es el nivel medio.

Tabla 6*Niveles de Optimismo*

	N	%
Bajo	7	2
Medio	219	69
Alto	90	28
Total	316	100

5.1.3 Resultados descriptivos de Bienestar Subjetivo

En la tabla 7 se muestra el análisis descriptivo de la variable Bienestar Subjetivo. Se puede observar que en la escala global se alcanza una media de 8.14. Además, en relación a los valores de asimetría, estos están dentro de ± 0.5 , lo que representa una distribución simétrica de campana de Gauss, y en relación a la curtosis, los datos se encuentran dentro de los valores de ± 0.5 , lo que sugiere que los datos se concentran de manera mesocúrtica, es decir de forma proporcional (Dousdebés, 2021). Los valores obtenidos de asimetría, curtosis y la similitud entre los valores de la media y mediana nos sugieren que los datos siguen una distribución normal, la cual será comprobada posteriormente.

Tabla 7*Análisis descriptivo de la variable Bienestar Subjetivo*

Variables	M	Me	DE	g1	g2	Min	Max
Bienestar subjetivo	8.14	8	2.75	.44	-.16	2	16

Nota. M = media, DE = desviación estándar, g1 = asimetría, g2 = curtosis, Mín = mínimo, Max = máximo.

En la tabla 8 se aprecian los niveles de la variable Bienestar subjetivo, siendo esta una variable unidimensional en el contexto peruano, esta no posee dimensiones. Según los datos observados, cerca de la mitad de la muestra (45%) se ubicó en el nivel medio con 142 personas.

Además, se aprecia que la diferencia entre el nivel bajo y medio es del 2%, que lo representan seis personas.

Tabla 8

Niveles de Bienestar Subjetivo

	N	%
Bajo	136	43
Medio	142	45
Alto	38	12
Total	316	100

Nota. N: cantidad de personas de la muestra; %: porcentaje de muestra.

5.1.4 Resultados descriptivos de Autorregulación emocional

En la tabla 9 se observa el análisis descriptivo de la variable Autorregulación emocional. Se puede observar que en la dimensión reevaluación cognitiva se obtuvo una media superior ($M=22.4$) a la media de la estrategia de supresión emocional ($M=20.5$). Los valores obtenidos de asimetría, curtosis y la similitud entre los valores de la media y mediana sugieren que los datos siguen una distribución normal, la cual será comprobada posteriormente.

Tabla 9

Análisis descriptivo de la variable Autorregulación emocional

Variables	M	Me	DE	g1	g2	Min	Max
Reevaluación cognitiva	22.4	24	5.22	-.24	-.17	10	35
Supresión emocional	20.5	21	5.70	.25	-.19	8	35

Nota. M = media, DE = desviación estándar, g1 = asimetría, g2 = curtosis, Mín = mínimo, Max = máximo.

En la tabla 10 se presentan los niveles de la dimensión supresión emocional correspondiente a la variable autorregulación emocional. Se observa que en el nivel bajo se

ubican tres personas que representan el 1% de la muestra. Además, el nivel predominante en esta dimensión es el nivel medio con el 57% que lo representan 179 personas de la muestra.

Tabla 10

Niveles de Autorregulación emocional

	Supresión emocional		Reevaluación cognitiva	
	N	%	N	%
Bajo	3	1	2	1
Medio	179	57	110	35
Alto	134	42	204	65
Total	316	100	316	100

Nota. N: cantidad de personas de la muestra; %: porcentaje de muestra.

Así también, en la tabla 10 se observan los niveles alcanzados en la dimensión reevaluación cognitiva de la variable autorregulación emocional. Según los datos obtenidos, dos tercios de la muestra (65%), representado por 204 personas, se ubican en el nivel alto. Además, en el nivel bajo se ubicó el 1% de la muestra, representado por dos personas. Los resultados sugieren que las personas de la muestra emplean en un nivel medio la estrategia de reevaluación cognitiva.

5.1.5 Análisis de normalidad de las variables

En los análisis previos con los valores alcanzados en relación a la asimetría, curtosis e igualdad de mediana y media, se sugirió una distribución normal de datos, que simulaba una campana de Gauss. No obstante, para la comprobación de la normalidad, se empleó el estadístico Shapiro Wilk, el cual nos permite analizar de forma más robusta y potente la normalidad de datos, independientemente de la cantidad de la muestra y valores atípicos (Pedrosa et al., 2014; Flores et al., 2019). En el análisis se obtuvo valores que indicaban una distribución no normal, ya que el p valor fue ($<.05$), por lo que se sugiere emplear pruebas no paramétricas para los siguientes análisis (ver la Tabla 11).

Tabla 11

Análisis de normalidad de las variables con prueba Shapiro Wilk

Variables	SW	p
Grit	.982	<.001
Optimismo	.983	<.001
Bienestar subjetivo	.965	<.001
Supresión emocional	.981	<.001
Reevaluación cognitiva	.989	.011

Nota. W (Shapiro-Wilk), $p < .05$ (No paramétrico).

5.2 Presentación y análisis de datos

En la siguiente sección se mostrarán las evidencias de validez encontradas con el Coeficiente Omega de McDonald, y la comprobación de hipótesis. Cabe señalar que con respecto a la variable Grit, se realizó la validez de contenido por juicio de expertos, esto al no contar con una versión adaptada en el Perú. Los resultados de dicha validación serán presentados también en esta sección.

Además, en relación al análisis de cada hipótesis de la investigación, tanto la general como la específica, fue necesario realizarlos empleando las dos dimensiones de la autorregulación emocional, esto debido a la naturaleza del instrumento. Las cargas factoriales analizadas en los instrumentos no reflejaron correlaciones significativas entre sus dimensiones, por lo que se analizan de manera separada al demostrar su independencia (Gargurevich & Matos, 2010).

5.2.1 Evidencias de validez

En la siguiente sección se presentarán las evidencias obtenidas de validez y confiabilidad de las variables estudiadas. Además, en la variable Grit se realizó el análisis en base al juicio de expertos con la V de Aiken, ya que la prueba no contaba con una adaptación en Perú.

Validez de Grit

En la escala Grit se precisó obtener la validez de contenido de los ítems, para esto se contó con la participación de cinco jueces especialistas del tema con grado de magister. Dichos jueces fueron necesarios para la aplicación de juicio de expertos. El instrumento fue evaluado por ítems, con la matriz de la prueba, bajo tres criterios, siendo: claridad, coherencia y relevancia, los jueces puntuaron entre 0 y 1, el 1 significa de acuerdo y el 0 en desacuerdo (ver el Apéndice H).

En la tabla 12 se observan la evaluación realizada por cada ítem de la dimensión perseverancia del esfuerzo, a los cuales le otorgaron el valor de 1 si los consideraban pertinentes o el puntaje de 0 en caso no los consideraran pertinentes para medir las dimensiones de la prueba. Así también, se aprecian los valores de la *V* de Aiken. Según los valores alcanzados, se observa que los ítems son considerados claros, coherentes y relevantes para la dimensión perseverancia del esfuerzo. Esto debido a que se obtuvo puntajes superiores al 80% (Anastasi & Urbina, 1998).

Tabla 12

Validación de jueces por ítem de la dimensión Perseverancia del esfuerzo y la V de Aiken

Ítems	J1			J2			J3			J4			J5			V		
	C l	C o	R	C l	C o	R												
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0. 8	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Nota. V: V de Aiken; J: juez; Cl (Claridad); Co (Coherencia); R (Relevancia)

En la tabla 13 se aprecia la evaluación realizada por cada ítem de la dimensión consistencia de interés, a los cuales le otorgaron el valor de 1 si los consideraban pertinentes o el puntaje de 0 en caso no los consideraran pertinentes para medir las dimensiones de la prueba. Así también, se aprecian los valores de la *V* de Aiken. Según los valores obtenidos, los jueces consideraron claros, coherentes y relevantes los ítems de la dimensión consistencia del interés. Esto debido a que se obtuvo puntajes superiores al 80% (Anastasi & Urbina, 1998).

Tabla 13

Validación de jueces por ítem de la dimensión Consistencia de interés y la V de Aiken

Ítems	J1			J2			J3			J4			J5			V		
	C l	C o	R	C l	C o	R												
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0. 8	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Nota. V: V de Aiken; J: juez; Cl (Claridad); Co (Coherencia); R (Relevancia).

Con relación a los valores de confiabilidad obtenidos, en la tabla 14 se observa el análisis de confiabilidad realizado con el Coeficiente omega de McDonald. Se evaluó la fiabilidad con el coeficiente Omega, por ser menos sensible ante el número de ítems y más confiable que el Coeficiente de Cronbach (Trizano-Hermosilla & Alvarado, 2016) los datos se encuentran entre [.70 - .90], siendo los rangos esperados (Ventura & Caycho, 2017); tanto para escala Grit, como para las dimensiones de la misma. Lo observado sugiere que tanto la escala como sus dimensiones son confiables para la medición de la variable.

Tabla 14*Análisis de confiabilidad de la escala Grit y dimensiones*

Variables	ω
Perseverancia del esfuerzo	.744
Consistencia del interés	.742
Grit	.779

Nota. ω = coeficiente omega de fiabilidad $>.70$ (aceptable).

Validez de Optimismo

En la tabla 15 podemos observar los valores alcanzados en relación a la confiabilidad de la escala LOT-R, en el cual se obtuvo puntajes inferiores al .70, lo cual podría sugerir que la prueba no alcanzó los valores necesarios para ser considerada confiable para medir el constructo (Ventura & Caycho, 2017). No obstante, el constructo evaluado en el LOT-R es de baja especificidad, se considera al optimismo un concepto amplio, el cual puede medirse de manera general y global, es por esto que los valores de confiabilidad no suelen ser altos (Grimaldo, 2004).

Tabla 15*Análisis de confiabilidad de la escala LOT-R*

Variables	ω
Optimismo	.539

Nota. ω = coeficiente omega de fiabilidad $>.70$ (aceptable).

5.2.1.3 Validez de Bienestar Subjetivo

En la tabla 16 se observan los valores de confiabilidad alcanzados en el Índice de Bienestar General (WHO-5 WBI). El coeficiente de Omega de McDonald obtenido fue de .829, siendo este superior a .70, lo cual indica que el instrumento presenta valores confiables para la medición del constructo (Domínguez & Merino, 2015; Ventura & Caycho, 2017).

Tabla 16*Análisis de confiabilidad de la escala WHO-5 WBI*

VARIABLES	ω
Bienestar subjetivo	.829

Nota. ω = coeficiente omega de fiabilidad $>.70$ (aceptable).

Validez de Autorregulación emocional

En la tabla 17 se observan los valores de confiabilidad alcanzados en el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP). Cabe señalar que en el análisis realizado con la prueba ítem test corregida, en el ítem 8 (Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro) se obtuvo el valor de .051, estando este por debajo de .20, lo que indica que el ítem debe ser eliminado, ya que no se considera significativo para medir el constructo (Ecurra & Salas, 2014). Por lo que los análisis siguientes fueron realizados sin ese ítem.

Con relación al análisis de confiabilidad, en la dimensión supresión emocional se alcanzan puntajes superiores al .70, que determinan la confiabilidad del instrumento (Ventura & Caycho, 2017). Si bien en la dimensión reevaluación cognitiva se alcanza el valor de .697, estando por debajo del .70. Al analizar los valores de IC, se observa que los valores se encuentran dentro de los rangos esperados, por lo que se permite afirmar la confiabilidad del instrumento para la medición de la autorregulación emocional (Domínguez & Merino, 2015).

Tabla 17*Análisis de confiabilidad de las dimensiones del cuestionario ERQP*

VARIABLES	ω	IC (95%)
Reevaluación cognitiva	.697	95% (.640 - .744)
Supresión emocional	.774	95% (.733 - .812)

Nota. ω = coeficiente omega de fiabilidad $>.70$ (aceptable). IC = Intervalo de Confianza.

5.2.2 Validación de hipótesis

Los propósitos de la investigación se enfocaron en identificar el grado en el que las variables Grit, optimismo y bienestar subjetivo impactan de manera explicativa en la autorregulación emocional. A continuación, se presentará la validación de hipótesis de las variables estudiadas.

Hipótesis general

En la tabla 18 y 19 se observan los análisis de regresión múltiple planteados, los cuales buscaban analizar las estrategias de la autorregulación emocional explicadas por las variables estudiadas en la muestra de estudio. Esto para comprobar la siguiente hipótesis general: El Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

A pesar de que, en el análisis previo de normalidad en variables, estas dieran una distribución no normal, se tenían los resultados de la curtosis, asimetría y valores de media y mediana que sugerían lo contrario. Es por esto que, en base al Teorema del límite central, el cual indica en la medida que la muestra aumente, esta se aproximará a una distribución normal independientemente de la distribución individual de las variables (Zhang et al., 2022). Se empleó la prueba de Shapiro Wilk, esta por ser considerada una prueba con mayor potencia estadística, independiente a la cantidad de muestra con la que se analice (Pedrosa et al., 2014; Flores et al., 2019). Se encontró que, en ambos modelos predictores el coeficiente de Shapiro Wilk fue $>.05$ ($SW = .985$ y $SW = .990$). Lo encontrado sugiere una distribución normal en el modelo, por lo que se permite el análisis de regresión múltiple, siendo este el primer supuesto a comprobar (ver las Tabla 18 y Tabla 19).

En los modelos propuestos se plantearon las variables Grit, optimismo y bienestar subjetivo con la dimensión reevaluación cognitiva y, por otro lado, con la dimensión supresión

emocional. El análisis fue realizado de manera independiente con cada estrategia de la autorregulación emocional, esto debido a la naturaleza de las dimensiones de la prueba, la cual plantea que las dimensiones se evalúan de manera independiente (Gargurevich & Matos, 2010).

Posterior a esto, en la Tabla 18 se observa que el Coeficiente Durbin-Watson hallado para el modelo que predice la estrategia de reevaluación cognitiva con las variables Grit, optimismo y bienestar subjetivo, se obtuvo un valor de 1.9, estando debajo de dos, lo que sugiere que existe una correlación positiva (Tillman, 1975). Respecto a los valores alcanzados en el análisis de regresión múltiple, se obtuvo un 11.4 % lo que no sugiere un valor significativo de influencia (Minitab Blog, 2019).

Además, en la Tabla 19 se realizó el mismo análisis, pero en el modelo que predice la estrategia de supresión emocional con las variables del estudio, en el cual se obtuvo un valor de 1.87, estando también, por debajo de 2, sugiriendo una correlación positiva (Tillman, 1975).

Habiendo comprobado los supuestos, se procedió a verificar los coeficientes beta (β), encontrando que en el modelo que predice la estrategia de reevaluación cognitiva, la variable bienestar subjetivo es la que posee mayor peso predictivo ($\beta = .238$). Además, las variables Grit y optimismo alcanzan menor peso de predicción (ver la Tabla 19).

Y en la Tabla 19, se muestra que en el modelo que predice la estrategia de supresión emocional, el optimismo alcanza mayor peso de predicción, pero de manera inversa ($\beta = -.222$), lo que indica que, a menor optimismo, mayor será la estrategia de supresión emocional en la muestra estudiada. Por otro lado, el Grit fue la única variable en el modelo que predice la supresión emocional que se presenta de manera positiva ($\beta = .016$). Respecto a los valores alcanzados en el análisis de regresión múltiple, se obtuvo un 6.6 % lo que no sugiere un valor significativo de influencia (Minitab Blog, 2019).

Por ende, se rechaza la hipótesis nula que indicaba: El Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Tabla 18

Modelo de regresión múltiple sobre el Grit, optimismo y bienestar subjetivo como determinantes de la reevaluación cognitiva (dimensión de la autorregulación emocional)

	Reevaluación cognitiva					
	S-W	Durbin-Watson	β	R ²	P	AIC
Grit			.128	.11 4	<.001	2068
Optimismo	.982	1.82	.058			
Bienestar subjetivo			.238			

Nota. S-W (normalidad de Shapiro-Wilk) >.05; Durbin-Watson (1.5 y 2.5: aceptable); β = coeficiente estandarizado beta, p (significancia); R² = coeficiente de regresión múltiple corregida, AIC = Criterio de información de Akaike.

Tabla 19

Modelo de regresión múltiple sobre el Grit, optimismo y bienestar subjetivo como determinantes de la supresión emocional (dimensión de la autorregulación emocional)

	Supresión emocional					
	S-W	Durbin-Watson	β	R ²	p	AIC
Grit			.016	.066	<.001	2146
Optimismo	.990	1.87	-.222			
Bienestar subjetivo			-.099			

Nota. S-W (normalidad de Shapiro-Wilk) >.05; Durbin-Watson (1.5 y 2.5: aceptable); β = coeficiente estandarizado beta, p (significancia); R² = coeficiente de regresión múltiple corregida, AIC = Criterio de información de Akaike.

Hipótesis específicas

Con respecto a la H1: El Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. La H2: La dimensión perseverancia del esfuerzo como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Y la H3: La dimensión consistencia de interés como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se encontró lo siguiente:

En la Tabla 20 se observan las correlaciones halladas entre la variable Grit y sus dimensiones con las dimensiones de la autorregulación emocional. Se encontró que la correlación entre Grit y la estrategia de reevaluación cognitiva ($p < .001$) fue más significativa que la correlación entre Grit con la estrategia de supresión emocional ($p < .05$). Además, con respecto a las dimensiones del Grit, la dimensión Perseverancia del esfuerzo alcanzó mayor correlación con la estrategia de reevaluación cognitiva ($p < .001$). Por último, respecto a la dimensión consistencia del interés, esta no se correlacionó con la estrategia supresión emocional ($r_s -.070$), de la autorregulación emocional.

Por lo que la H1 e H2 se aceptan totalmente y la H3 se acepta parcialmente, esto debido a que la dimensión consistencia del interés si se correlaciona con la estrategia reevaluación cognitiva, mas no se encontró correlación con la estrategia de supresión emocional.

Tabla 20

Análisis de relación entre Grit y dimensiones con las dimensiones de la Autorregulación emocional

	Reevaluación cognitiva	Supresión emocional
Perseverancia del esfuerzo	0.246***	-.0128*
Consistencia del interés	0.130*	-0.070
Grit	0.223***	0.134*

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

En relación a la H4: El optimismo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. se encontró lo siguiente:

En la tabla 21 se observan los resultados de las correlaciones halladas entre la variable optimismo con las dimensiones de la autorregulación emocional. Con respecto a la variable optimismo, se encontró que la correlación hallada con la estrategia de supresión emocional ($p < .001$), fue más fuerte que con la estrategia de reevaluación cognitiva ($p < .01$).

Por lo que se acepta totalmente la H4.

Tabla 21

Análisis de relación entre Optimismo con las dimensiones de la Autorregulación emocional

	Reevaluación cognitiva	Supresión emocional
Optimismo (variable)	0.141**	0.349***

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Con relación a la H5: El bienestar subjetivo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se halló lo siguiente:

En la Tabla 22 se observan los valores obtenidos en relación a la correlación buscada entre el bienestar subjetivo y la autorregulación emocional. Según los resultados, se aprecia que se encontró una correlación significativa positiva con la estrategia de reevaluación cognitiva ($p < .001$), y en relación a la estrategia de supresión emocional, la correlación fue significativa inversa ($p < .01$). Los resultados sugieren mayor correlación de la estrategia reevaluación cognitiva con el bienestar subjetivo. En relación a la H7, esta se acepta completamente.

Tabla 22

Análisis de relación entre Bienestar subjetivo con las dimensiones de la Autorregulación emocional

	Reevaluación cognitiva	Supresión emocional
Bienestar subjetivo	0.327***	-0.145**

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

6. Discusión de resultados

La discusión del presente estudio, se estructura de acuerdo a las hipótesis formuladas, los hallazgos encontrados y en comparación con otras investigaciones relacionadas a las variables, esto teniendo en cuenta las limitaciones o dificultades encontradas. Así también, se iniciará con la contrastación de la hipótesis general, seguido de las específicas. Los análisis de resultados se realizaron con una muestra de 316 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Además, se emplearon las escalas Grit-O, la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R), el Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5) (WHO- 5 WBI) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQP.

En relación a los resultados de asimetría y curtosis, se encontró que tanto el Grit, optimismo, bienestar subjetivo y las dimensiones de la autorregulación emocional, con excepción de la dimensión optimismo; alcanzaron valores entre $+ - 0.5$ en relación a la asimetría, lo que significa que presentan una distribución simétrica (Carmona & Carrión, 2015).

Cabe señalar que se precisó obtener las evidencias de validez y confiabilidad de la escala Grit-O, puesto que se empleó la adaptación argentina para la presente investigación. Adicionalmente, se obtuvieron los valores de los demás instrumentos. Con respecto a los resultados, se evaluó la fiabilidad con el coeficiente Omega, por ser menos sensible ante el número de ítems y más confiable que el de Cronbach (Trizano-Hermosilla & Alvarado, 2018), los datos se encuentran entre $[.70 - .90]$, siendo los rangos esperados (Ventura & Caycho, 2017); esto se puede apreciar tanto en las escalas globales del Grit, bienestar subjetivo y autorregulación emocional, como en las dimensiones de las mismas. Es, por esto, que se puede afirmar que los instrumentos elegidos son válidos para la medición de las variables Grit, bienestar subjetivo y autorregulación emocional. Estos hallazgos son similares a los

encontrados en otras investigaciones (Caycho et al., 2020; Gargurevich & Matos, 2010; Tortul et al., 2020).

Con respecto a la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R), los resultados obtenidos no evidenciaron valores aceptables con respecto a la confiabilidad. Cabe señalar que los valores que son similares a Grimaldo (2004), y contradicen lo encontrado en investigaciones de Rondón y Angelucci (2016) y Pedrosa et al. (2015). En relación a lo encontrado en la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R), esto puede ser explicado por la no homogeneidad de los ítems (Pedrosa et al., 2014) y el tamaño de muestra (Zenger et al., 2013), lo cual afecta la confiabilidad, las características de la misma muestra (Field, 2009) y la estructura factorial (De Besa et al., 2019). Cabe destacar que la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R) puede ser bidimensional o unidimensional dependiendo de la muestra, lo cual puede afectar su confiabilidad (Herzberg et al., 2006). Estos autores han comprobado que en la población adolescente estos valores suelen ser bajos (.51 - .63), además al emplear el constructo de manera bidimensional, también afecta en los valores de la confiabilidad del mismo (Glaesmer et al., 2012; Jovanovic & Gavrilov-Jerković, 2013; Vera et al., 2009).

Además, la aplicación práctica del instrumento, es decir, el procedimiento de inversión de ítems en la dimensión pesimismo, y suma de ambas dimensiones para la obtención del puntaje global del optimismo, contradice la teoría de Scheier y Carver (1985), sin embargo, como Cronbach lo mencionó en 1990, los supuestos lógicos no siempre siguen los supuestos psicológicos (Cronbach, 1990 como se cita en Trizano-Hermosilla et al., 2016). No obstante, esta disyuntiva podría haber afectado la confiabilidad de la prueba.

Para comprobar si el Grit, optimismo y bienestar subjetivo son determinantes de la autorregulación emocional se realizaron dos modelos de regresión múltiple, cada uno relacionado a una de las estrategias medidas en la autorregulación emocional, esto debido a la

naturaleza del constructo (Gargurevich & Matos, 2010). En estos se comprobaron los supuestos para luego proceder con el análisis. Tras analizar la normalidad, en ambos modelos se obtuvo una distribución normal, tanto en el relacionado a la reevaluación cognitiva ($SW = .982$), como en el de supresión emocional ($SW = .990$). A pesar del análisis previo de normalidad en variables, y estas dar una distribución no normal; debido al Teorema del límite central, el cual indica lo siguiente: en la medida que la muestra aumente, esta se aproximará a una distribución normal independientemente de la distribución individual de las variables (Zhang et al., 2022).

En segundo lugar, se halló el Coeficiente Durbin-Watson, tanto en el modelo en el que se plantea la influencia del Grit, optimismo y autorregulación emocional con la reevaluación cognitiva y con la supresión emocional. En ambos se alcanzaron valores por debajo de dos, lo que significa que existe una correlación positiva (Tillman, 1975). Con los supuestos comprobados se procedió a verificar los coeficientes beta (β), encontrando que en el caso del modelo en que se busca la influencia en la reevaluación cognitiva, el bienestar subjetivo ($\beta = .238$) fue el que alcanzó más peso predictivo. Y en el caso del modelo que busca la influencia en la supresión emocional, el optimismo ($\beta = -.222$) fue el que obtuvo más peso predictivo de manera inversa.

Finalmente, con el análisis del coeficiente de regresión múltiple corregida, se encontró que el modelo de Grit, optimismo y bienestar subjetivo explican la estrategia de reevaluación cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en un 11.4%, lo cual indica que no es un valor significativo (Minitab Blog, 2019). Y en relación al modelo en el que el Grit, optimismo y bienestar subjetivo explican la estrategia de supresión emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, se obtuvo un 6.6%, siendo un valor no significativo también (Minitab Blog, 2019). Por ende, se rechaza la hipótesis nula que indicaba: El Grit, optimismo y bienestar subjetivo determinan la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

En relación a las hipótesis 1, 2 y 3, siendo la H1: El Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, y la H2: La dimensión perseverancia del esfuerzo como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana; y la H3: La dimensión consistencia de interés como componente del Grit influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se encontró que existe una correlación significativa entre la dimensión reevaluación cognitiva con las dimensiones del Grit y la escala global. Sin embargo, en relación a la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional, se encontró que existen correlaciones significativas con el Grit y la dimensión perseverancia del esfuerzo. Con respecto a la dimensión consistencia de interés no se encontró correlaciones. Por lo que se aceptan las hipótesis 1 y 2, con respecto a la hipótesis 3, se acepta parcialmente.

Los hallazgos en mención no son similares a estudios previos, ya que anteriormente estas dos variables no han sido estudiadas juntas según la búsqueda de información. Sin embargo, en estudios con variables similares como Grit (Daura et al., 2020), procrastinación académica (Moreta et al., 2018) o resiliencia (Gupta & Sudhesh, 2019), también se encontraron correlaciones significativas con la autorregulación o autorregulación emocional.

Con respecto a la hipótesis 4, siendo la H4: El optimismo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se encontró que el optimismo correlacionó significativamente con la estrategia de reevaluación cognitiva y supresión emocional. Por lo que, se acepta la H4.

Lo encontrado corrobora estudios previos en los que se encontraron correlaciones positivas entre la autorregulación emocional y el optimismo (Pardeiro & Castro, 2017). Además, confirma la teoría en la que menciona Carver y Scheier (1992), es decir, que las

personas optimistas tienden a esforzarse para alcanzar objetivos y en caso no estos no ocurran, cambian de perspectiva para no atribuir el fracaso a su esfuerzo, y así les permita mantener el optimismo en su accionar (Carver & Scheier, 1992)

Con relación a la hipótesis 5, siendo H5: El bienestar subjetivo influye como determinante de la autorregulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, ha sido aceptada, encontrando que existe correlación entre dichas variables en la población estudiada, tanto en el análisis con la dimensión reevaluación cognitiva y con la dimensión supresión emocional. Cabe señalar que la correlación encontrada con la dimensión supresión emocional fue inversa.

Dichos resultados son corroborados por estudios que reportaron una correlación entre el bienestar subjetivo y la autorregulación emocional (Pérez et al., 2019; Mateo et al., 2019). En relación al tipo de correlaciones halladas, el estudio de Advíncula corrobora la relación inversa entre la estrategia supresión emocional y el bienestar subjetivo; así como, la correlación directa de la estrategia reevaluación cognitiva y el BS (Advíncula, 2018).

En relación a los beneficios esperados de los resultados en la población de estudio, se han reportado estudios que sugieren que las personas con más regulación emocional alcanzan mayor bienestar subjetivo (Cabello et al., 2006). Por otro lado, las explicaciones ante los hallazgos en relación a la dimensión supresión emocional pueden ser relacionados a los instrumentos de medición, puesto que el Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5) (WHO-5 WBI) mide la satisfacción con la vida, vitalidad y ausencia de emociones negativas (Topp et al., 2015); mientras que en el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP) la dimensión supresión emocional mide la capacidad para controlar emociones negativas (Gross, 2014), tomando en consideración esto, es posible que las dimensiones de las variables no permitan una adecuada medición de los constructos

relacionados.

Además, las variables sociodemográficas como edad o sexo pueden haber influido en el estudio. En este caso se tuvo como muestra predominante las mujeres, siendo estas las que, según estudios, emplean más la estrategia de reevaluación cognitiva y suelen tener mayor bienestar subjetivo (Quiñonez & Vargas, 2023). Cabe destacar que, criterios como el tipo de correlación u errores de medición, también pueden influenciar las correlaciones, esto quiere decir que se pueden plantear correlaciones positivas o negativas, siendo importante destacar que inclusive el encontrar una correlación significativa, esta puede no explicarse de manera causal (Gea et al., 2013; Monje, 2011).

En relación al análisis descriptivo de los datos, se encontraron los niveles alcanzados; bajo, medio y alto, tanto por dimensiones como en la variable general: Grit, optimismo, bienestar subjetivo y autorregulación emocional.

En los resultados encontrados se halló que, en la escala total del Grit, dos tercios de la muestra (68%) alcanzó un nivel medio y respecto a las dimensiones; en la consistencia del interés tres cuartos de la muestra (72%) alcanzó un nivel medio, y en la dimensión perseverancia del esfuerzo más de la mitad de la muestra (56%) alcanzó un nivel alto. Esto significa que en relación a los resultados obtenidos en perseverancia del esfuerzo y el Grit global, los estudiantes son capaces de perseverar en el esfuerzo, incluso sin motivaciones externas; y con respecto a la consistencia del interés y el Grit global obtenido, son capaces de mantener en un nivel moderado el logro de objetivos a largo plazo (Duckworth & Gross, 2014).

En relación a los resultados encontrados del Grit en nivel medio y la dimensión perseverancia del esfuerzo en nivel alto, permitió explicar las razones por las que los estudiantes son más propensos a perseverar en tareas incluso poco interesantes (Duckworth et al., 2007; Calo et al., 2019). Así también, con relación al nivel medio en Grit y en la dimensión

consistencia del interés, estudios permiten corroborar la información que las personas suelen, en un nivel moderado, alcanzar objetivos a largo plazo como el graduarse la universidad y en algunas ocasiones, realizan cambios en cuanto a sus objetivos (Duckworth et al., 2007; Credé et al., 2017; Tang et al., 2019, Daura et al., 2020). Además, el presente estudio amplió los resultados obtenidos en Barrera et al. (2022), ya que en dicha investigación no se analizaron los niveles por dimensiones de la variable. Cabe señalar que el constructo Grit es complejo y este puede ser influenciado por otros factores, tanto externos como internos, por esto, si bien los resultados permiten ser una guía, no son determinantes (Duckworth & Gross, 2014).

Con respecto a los niveles de optimismo, se encontró que dos tercios de la muestra (69%) alcanzó un nivel medio. Estos resultados concuerdan con estudios en los que se halló que las personas que obtenían puntajes promedios en optimismo consideran que los sucesos que acontecían en sus vidas eran manejables, y son conscientes de los desafíos a los que se enfrentan (Grimaldo, 2004; Vizoso & Arias, 2018; Saquero et al., 2018). Estos resultados permiten comprender que ambas dimensiones son rasgos de la personalidad, las cuales se combinan en diferentes medidas en las personas (Carver & Scheier, 1992).

Además, los hallazgos corroboran investigaciones previas en las que se encontraron niveles medio de la variable optimismo en la población de estudio, como la de Lázaro y Suárez. (Lázaro, 2021; Suárez, 2018).

En relación a los niveles alcanzados de bienestar subjetivo, cerca de la mitad de la muestra (45%) obtuvo un nivel medio. Esto significa que las personas están medianamente propensas a tener consecuencias negativas en su salud tanto física como mental, teniendo cierto riesgo de experimentar depresión, ansiedad, estrés y otros problemas de salud mental (Diener et al., 1999). Los hallazgos corroboran investigaciones en las que encontraron puntajes similares (Pérez et al., 2019; Mateo et al., 2019). No obstante, contradice el estudio de

Advíncula en el que encontró que la mayoría de universitarios alcanzó un nivel alto de BS (Advíncula, 2018).

Por último, con respecto a las dimensiones de la autorregulación emocional se encontró lo siguiente: en relación a la dimensión reevaluación cognitiva se encontró que dos tercios de la muestra (65%), se ubicó en el nivel alto y en la dimensión supresión emocional la mitad de la muestra se encontró en el nivel medio (57%).

En relación al nivel medio alcanzado en la dimensión supresión emocional, esto indica que los estudiantes suelen reprimir o inhibir expresiones emocionales, en especial las que pueden ser negativas, esto por miedo al rechazo, vergüenza o creencia de que expresarse es sinónimo de debilidad (Iza & Lara, 2021). Cabe señalar que contradice lo encontrado en Alvares y Alvino, estudio en el hallaron nivel alto de la estrategia supresión emocional en la población estudiada (Alvares & Alvino, 2021).

Con relación al nivel alto obtenido en la dimensión reevaluación cognitiva, esto señala que los estudiantes tienden a reinterpretar situaciones desafiantes de manera más positiva para intentar reducir algún malestar o afrontar mejor dichas situaciones (Iza & Lara, 2021). Cabe destacar que los resultados contradicen la investigación de Alvares y Alvino (2021), estudio en el que encontraron un nivel medio en la estrategia reevaluación cognitiva.

No obstante, lo encontrado corrobora los hallazgos de otros estudios (Reategui & Trujillo, 2021; Advíncula, 2018; Santoya et al., 2018) en los que también señalan que es importante el emplear la estrategia de reevaluación cognitiva sobre la de supresión emocional, esto debido a que las personas que inhiben respuestas, y no saben cómo manejarlas, terminan afectando su salud mental y bienestar psicológico (Guingla & Aviles, 2022)

Cabe señalar que en la investigación se pueden haber presentado algunos sesgos que ocasionaron errores en la obtención de datos, tal como la selección, que se refiere a cómo los sujetos fueron seleccionados para la muestra. Así también, sesgos de información, que se

incluyen los errores de medición de variables debido al tipo de cuestionarios usados, y a la honestidad de la muestra al momento de resolver las pruebas Y, por último, los sesgos de confusión, los cuales se refieren a las variables como la edad, estado socioeconómico, educación y cultura (Monje, 2011). En adición a esto, un fenómeno común en investigación puede haber estado también presente, el cual es el fenómeno de deseabilidad social que significa el buscar quedar bien y responder para obtener los mayores puntajes posibles con la finalidad de la aprobación social (Paulhus, 2002; Domínguez et al., 2012).



7. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Se concluyó que la escala Grit-O, Well-Being Index (Índice de Bienestar general-5) WHO 5- WBI y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP) presentaron evidencias de validez adecuadas para aplicarse en la muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Sin embargo, la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R) no presentó evidencias suficientes de validez y confiabilidad.
- El Grit, optimismo y bienestar subjetivo no determinan la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- La dimensión perseverancia del esfuerzo de la escala Grit, así como la escala en sí, se correlacionaron con las dimensiones de la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Sin embargo, la dimensión consistencia del interés, se correlacionó con la reevaluación cognitiva, mas no con la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional en la población estudiada.
- El optimismo se correlaciona con las dimensiones de la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- El bienestar subjetivo se correlaciona con las dimensiones de la autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- En la dimensión perseverancia del esfuerzo, la mayoría de la muestra obtuvo un nivel alto, mientras que en la dimensión consistencia del interés y la escala global, se obtuvo un nivel medio en la mayoría de la muestra.
- Con respecto al optimismo, dos tercios de la muestra logró un nivel medio.
- En el bienestar subjetivo cerca de la mitad de la muestra alcanzó un nivel medio.

- En la dimensión reevaluación cognitiva cerca de la mitad de la muestra alcanzó un nivel alto, mientras que en la dimensión supresión emocional cerca de la mitad de la muestra se ubicó en un nivel medio.

Recomendaciones

- Se recomienda a los investigadores considerar otras variables como determinantes de la autorregulación emocional, si bien se encontró cierto grado de predicción, no es suficientemente grande como para considerar dichas variables las más adecuadas.
- Se recomienda estudiar las variables relacionadas de manera distinta. Empleando el bienestar subjetivo como variable dependiente y el Grit, optimismo y autorregulación emocional como variables independientes.
- Se sugiere utilizar un diseño distinto de investigación, se recomienda considerar los diseños longitudinales o experimentales para poder medir los cambios y controlar variables externas que influyen. Se propone emplear como variable experimental el grado de bienestar subjetivo que experimentarían los estudiantes al inicio en comparación al final del estudio.
- Se recomienda el planteamiento de estudios con menos variables para buscar relaciones explicativas.
- Se recomienda a los investigadores considerar otros instrumentos de medición para el optimismo en especial, debido a los coeficientes bajos de fiabilidad encontrados. Así también, es recomendable evaluar que las dimensiones de los instrumentos que se medirán concuerden con lo que se busca hallar.
- Se recomienda realizar estudios muestrales más grandes, los cuales permitan aumentar la potencia estadística.

- Se sugiere la utilización de un muestreo probabilístico para poder generalizar los resultados a otras poblaciones, con el fin de alcanzar la validez externa.
- Se recomienda recolectar los datos de tal manera que los evaluados tengan claros los enunciados y puedan realizar preguntas en caso las tengan.
- Se recomienda considerar el efecto de las variables sociodemográficas como edad, sexo y contexto social.
- Se recomienda a la comunidad tomar importancia acerca de los niveles alcanzados, según la población estudiada en las variables del presente estudio.



Referencias

- Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation [Indefensión aprendida en humanos: Crítica y formulación]. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Ahumada-Tello, E. (2019). El bienestar subjetivo a partir de la creatividad y la percepción de felicidad. *Revista de Ciencias de la Administración y Economía, 9*(18), 327-345. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=504560640009>
- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. En J. Alchieri & J. Barreiros (Org.). *Conferências do XXXIV Congresso Interamericano de Psicologia*. (pp. 377-389). SBPOT.
- Alvarez, L., & Alvino, L. (2021). *Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Norte - 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28887>
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). *Los tests psicológicos*. Prentice Hall.
- Argyle, M. (1993). Psicología y Calidad de vida. Intervención psicosocial. *Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida, 2*(6), 5-15. <https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1993/vol3/arti1.htm>

- Ariza, M., Bonilla, N., León, J., & Vaca, P. (2017). Convivencia escolar y cotidianidad: una mirada desde la inteligencia emocional. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 11(1), 24-47. <http://dx.doi.org/10.18359/reds.2649>
- Aroca, E., & Martínez, M. (2021). *Estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios frente a las exigencias académicas en virtualidad* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/56904>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., & Garcia, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <https://www.psicothema.com/pi?pii=296>
- Bal, M. (2009). *Conceptos viajeros en las humanidades: una guía de viaje*. CENDEAC. http://plecrosario.com/wp-content/uploads/2017/02/bal_concepts.pdf
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K., Teixeira, M., & Rocha, S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R) [Validación transcultural del Test de Orientación de la Vida (TOV-R)]. *Estudos de Psicologia*, 7(2), 251-258. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000200006>
- Barrera, L., Sotelo, M., Cabrera, D., Ramos, D., & Molina, L. (2022). Grit, orientación al futuro y rendimiento académico en universitarios. *Know and Share Psychology*, 3(1), 53-65. <https://doi.org/10.25115/kasp.v3i1.6545>
- Bisquerra, R. (2019). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.

- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://www.papelesdel psicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Cabello, R., Fernández, P., Ruiz, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 155-166. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/1-Cabello2006.pdf>
- Calo, M., Peiris, C., Chipchase, L., Blackstock, F., & Judd, B. (2019), Grit, resilience and mindset in health students [Grit, resiliencia y mentalidad en la salud de estudiantes]. *Clin Teach*, 16(4), 317-322. <https://doi.org/10.1111/tct.13056>
- Carmona, M., & Carrión, H. (2015). *Potencia de la prueba estadística de normalidad Jarque-Bera frente a las pruebas de Anderson-Darling, Jarque-Bera robusta, Chi-Cuadrada, Chen-Shapiro y Shapiro-Wilk* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México] Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/94337>
- Carrasco, S. (2007). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2019). Optimism. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2nd ed., pp. 61–76). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000138-005>
- Carver, C., & Scheier, M. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior* [Atención y autorregulación: Aproximación de la teoría del control al comportamiento humano]. Springer.

- Carver, C., & Scheier, M. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update [Efectos del optimismo en el bienestar psicológico y físico: Revisión teórica y actualización empírica]. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Carver, S., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism [Optimismo]. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Castro, A. (2012). La psicología positiva en América Latina. Desarrollos y perspectiva. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 108-118 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127382006>
- Caycho, T., Ventura, J., Azabache, K., Reyes, M., & Cabrera, I. (2020). Validez e invariancia factorial del Índice de Bienestar General (WHO-5 WBI) en universitarios peruanos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9797>
- Chávez, G., Santa Cruz, H., & Grimaldo, M. (2013). El consentimiento informado en las publicaciones latinoamericanas de psicología. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(2), 345-359. <https://doi.org/10.12804/apl32.2.2014.12>
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas [Investigación-acción: Principal metodología en las prácticas educativas]. *Revista Psicologia Educação e Cultura*, 13(2), 455-479. <https://hdl.handle.net/1822/10148>
- Credé, M., Tynan, M., & Harms, P. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature [Mucho ruido sobre grit: Síntesis meta-analítica de la literature Grit].

Journal of Personality and Social Psychology, 113(3), 492–511.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000102>

Cuadra, L., & Florenzano, U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

Daura, F., Barni, C., & González, M. (2022). La tenacidad: predictora de la autorregulación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 116-131. <https://hdl.handle.net/11162/219487>

Daura, F., Barni, M., Gonzales, M., Asirio, J., & Luque, G. (2020). Evaluación del Compromiso académico y Grit. Fortalezas de carácter a desarrollar en estudiantes de postgrado. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-17. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1172>

De Besa, M., Gil, J., & García, A. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152-163. <https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.8>

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 [Efectos de la autorregulación vs. regulación externa en factores y síntomas del estrés académico en estudiantes universitarios]. *Frontiers in Psychology*, 11(1773), 43-58. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>

Diener, E. (1994). Subjective well-being [El bienestar subjetivo]. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113. <https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1994/vol2/arti5.htm>

- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction [Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida]. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress [Bienestar subjetivo: Tres décadas de progreso]. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Domínguez, A., Aguilera, S., Acosta, T., Navarro, G., & Ruiz, Z. (2012). La deseabilidad social revalorada: más que una distorsión, una necesidad de aprobación social. *Acta de Investigación Psicológica*, *2*(3), 808-824. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000300005&lng=es&tlng=es
- Domínguez, S., & Merino, C. (2015). ¿Por qué es importante reportar los intervalos de confianza del alfa de Cronbach? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *13*(2), 1326-1328. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77340728053>
- Dousdebés, A. (2021). Estadística aplicada a psicología y educación. *Centro de Publicaciones Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. <https://edipuce.edu.ec/wp-content/uploads/2021/11/Estadistica-aplicada-a-psicologia-y-educacion.pdf>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: el poder de la pasión y de la perseverancia*. Ediciones Urano
- Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success [Autocontrol y grit: Determinantes relacionados pero separados del éxito]. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>

- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals [Grit: Perseverancia y pasión para objetivos a largo plazo]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice [Psicología positiva en la práctica clínica]. *Annual Review in Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Endo, N., Mayor, T., Correa, M., & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014) Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Fernández, L., González, A., & Trianes, M. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and selfesteem in college students [Relaciones entre estrés académico, soporte social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios]. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 112-130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293139632005>
- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 5(199), 1-14. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS [Descubriendo estadística usando SPSS]* (3ra ed.). Sage Publications Ltd. <https://www.researchgate.net/profile/Abdelrahman->

Zueter/post/What_are_the_conditions_for_using_Ordinal_Logistic_regression_Can_anyone_share_the_various_regression_methods_and_their_application/attachment/59d637d8c49f478072ea5080/AS%3A273691429015552%401442264529487/download/DISCOVERING+STATISTICS.pdf

- Figueroa, V. (2021). *Bienestar subjetivo y las estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios de una universidad privada en Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio UCSP-Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12590/17128>
- Flores, P., Muñoz, L., & Sánchez, T. (2019). Estudio de potencia de pruebas de normalidad usando distribuciones desconocidas con distintos niveles de no normalidad. *Revista Perfiles*, 21(1), 4-11. http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/11192/1/per_n21_v1_05.pdf
- Flórez, L. López, J., & Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47. <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- García, I., & Olivera, M. (2022). Factores no cognitivos relacionados con el rendimiento académico. *Revista de Educación*, 398(4), 161-192. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-398-556>
- García, J., Reding, A., & López, J. (2013) Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. *Investigación en Educación Médica*, 2(8), 217-224. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733226007>

- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicol*, *12*(1), 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>
- Gea, M., Batanero, C., Arteaga, P., & Cañadas, G. (2013). Justificaciones en el tema de correlación y regresión en textos españoles de bachillerato. *Revista de Educação Matemática e Tecnológica Iberoamericana*, *4*(2), 1-19. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/emteia/index>
- Gillham, J., & Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to positive psychology [Pasos en el camino de la psicología positiva]. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(1), 163-173. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00055-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8)
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Markus, E., & Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the life orientation test revised (LOT-R) [Propiedades psicométricas y normas en base a la población del Test de Orientación hacia la vida revisado (LOT-R)]. *Health Psychology*, *17*(2), 432-445. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02046.x>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale [Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación de las emociones: Desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones]. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

- Grimaldo, M. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 10(1), 96-106. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601011.pdf>
- Gross J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward [Regulación emocional: Hacer un balance y seguir adelante]. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. En L. Pervin & O. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. (pp. 525-552). Guilford. https://www.guilford.com/excerpts/gross_old.pdf?t=1
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations [Regulación emocional: Fundamentos conceptuales y empíricos]. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-20). The Guilford Press. https://www.guilford.com/excerpts/gross_old.pdf
- Gross, J., & John, O. (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>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 5(15), 3–24. https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations
- Guingla, G., & Aviles, I. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes*. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022 [Tesis de licenciatura,

Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10184>

- Gupta, S., & Sudhesh, N. (2019) Grit, self-regulation and resilience among college football players: a pilot study [Grit, autorregulación y resiliencia entre jugadores de fútbol universitarios]. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 843-848. <https://www.journalofsports.com/archives/2019/vol4/issue1/4-1-215>
- Gutiérrez-Carmona, A., Mondaca, C. A., Urzúa, A., & Wlodarczyk, A. (2020). ¿Puede el optimismo mediar el efecto negativo de la ansiedad rasgo sobre el bienestar psicológico? *Revista Interamericana de Psicología*, 54(2), 1–17. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.916>
- Herzberg, P., Glaesmer, H. & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT–R) [Separando optimism y pesimismo: Análisis psicométrico robusto del LOT-R]. *Psychological Assessment*, 18, 433-438. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.4.433>
- Indacochea, L., & Barona, E. (2021). *La inteligencia emocional en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de primero y segundo semestre de la carrera psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Digital de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32629>
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. (2014) Predicting school success: Comparing conscientiousness, grit and emotion regulation ability [Prediciendo el éxito escolar: Comparando consciencia, grit y la habilidad de regulación emocional]. *Journal of Research in Personality*, 52(10), 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.06.005>

- Iza, S., & Lara, J. (2021). Autorregulación emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Superior de la provincia de Chimborazo. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(3), 49–60.
<http://refcale.uileam.edu.ec/index.php/enrevista/article/view/3514>
- Jovanović, V., & Gavrilov-Jerković, V. (2013). Dimensionality and validity of the Serbian version of the Life Orientation Test-Revised in a sample of youths [Dimensionalidad y validez de la version Serbia del Test de Orientación hacia la vida-Revidado en una muestra de jóvenes]. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(3), 771–782. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9354-2>
- Kaplan, L., & Koval, R. (2015). *Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary*. Crown.
- Lázaro, G. (2021). *Resiliencia y optimismo disposicional en estudiantes de psicología de una universidad no licenciada-Perú 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10467>
- Levin, R., & Rubin, D. (2004). *Estadística para administración y economía* (7ma ed.). Pearson educación. <https://profefily.com/wp-content/uploads/2017/12/Estad%C3%ADstica-para-administraci%C3%B3n-y-economia-Richard-I.-Levin.pdf>
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e588.
<http://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última Década*, 40(1), 11-36.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19531682002>

- Marques, S., Da Costa, J., & De Sousa, A. (2008). Optimismo disposicional, sintomatología psicopatológica, bem-estar e rendimento académico em estudantes do primeiro ano do ensino superior [Optimismo disposicional, sintomatología psicopatológica, bien estar y rendimiento académico en estudiantes del primer año de educación superior]. *Estudos de Psicologia*, 13(1), 23-29. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26113103>
- Martínez, R., & Chacón, J. (2016). *Análisis de datos diseño en psicología*. Ediciones CEF-UDIMA. <http://hdl.handle.net/20.500.12226/633>
- Mateo, C., Andrés, M., Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Minitab Blog. (2019, 18 de abril). Análisis de Regresión: ¿Cómo Puedo Interpretar el R-cuadrado y Evaluar la Bondad de Ajuste? *Minitab*. <https://blog.minitab.com/es/analisis-de-regresion-como-puedo-interpretar-el-r-cuadrado-y-evaluar-la-bondad-de-ajuste>
- Mondoñedo, C. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>
- Monje, C. (2011). *Cuantitativa y cualitativa Guía didáctica*. Universidad Sur Colombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreno-Murcia, J., Huéscar, E., León, J., Valero, A., Fin, G., Nodari, R., Tristán, J., Gastélum, G., Vargas, R., Cid, L., Monteiro, D., & Teixeira, D. (2021). Modelo cognitivo-

- motivacional para la promoción de la persistencia en Educación Superior: relación entre la organización docente, la competencia del alumnado y el «grit». *Estudios sobre Educación*, 41(1), 1-20. <https://doi.org/10.15581/004.41.003>
- Moreta, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Muñiz, J., Ponsoda, V., & Hernández, A. (2015). Nuevas directrices sobre el uso de los test: Investigación, control de calidad y seguridad. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 161-173. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77842122001>
- Núñez M., Banegas, R., Madrigal, B., & Velarde, C. (2020). El lado positivo del emprendedor universitario. Autoestima, satisfacción con la vida y optimismo en estudiantes de México y Bolivia. *Formación Universitaria*, 13(4), 21-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400021>
- Opazo, R. (1984). Cognición y afecto en terapia conductual. *Revista de Análisis del Comportamiento*, 2(2), 213–248. <https://psycnet.apa.org/record/1986-20360-001>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). Salud mental: Fortalecer nuestra propuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pardeiro, L., & Castro, J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (01), 206–210. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>

- Paulhus, D. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct [Deseabilidad social: La evolución de un constructo]. En H. Braun, D. Jackson, & D. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 49–69). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. https://www.researchgate.net/publication/247562939_Social_desirable_responding_The_evolution_of_a_construct
- Pedrosa, I., Celis, K., Suárez, J., García, E., & Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica*, 33(2), 127-138. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78540403007>
- Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E. (2014). Evidencias sobre la validez de contenido: avances teóricos y métodos para su estimación. *Acción Psicológica*, 10(2), 3-18. <https://doi.org/10.5944/ap.10.2.1182>
- Pérez, M., Mónaco, E., & Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista Europea de Investigación en Psicología y Educación de la Salud*, 9(1), 19-29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Peterson, C., & Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence [Explicaciones causal como factores de riesgos para la depresión: Teoría y evidencia]. *Psychological Review*, 91(3), 347–374. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life [Orientaciones hacia la Felicidad y la satisfacción con la vida: Una vida plena vs una vida vacía]. *Journal of Happiness Studies: An*

Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 6(1), 25–41.
<https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

Ponce, J. (2021). Pedagogías libres y autorregulación emocional: apuntes antiautoritarios sobre educación. *Revista Innova Educación*, 3(2), 401-423.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.02.008>

Ponce, R., & Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Quiñonez, F., & Vargas, M. (2023). Estructura Factorial, Propiedades Psicométricas e Invarianza de una Escala de Bienestar Subjetivo para Población Mexicana. *Psykhé*, 32(2), 1-28. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2021.29447>

Rábago, M., Castillo, G., & Pérez, L. (2019). Manejo emocional en estudiantes de psicología. *Educación y Ciencia*, 8(51), 19-29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9119593>

Reategui, C., & Trujillo, M. (2021). *Autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, según el nivel de formación, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8590/1/REP_CARLOS.REATEGUI_MARIA.TRUJILLO_AUTORREGULACION.EMOCIONAL.pdf

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
<https://doi:10.1017/S1138741600006004>

- Rodríguez-Carvajal, R., Moreno, B., & Garrosa, E. (2006). Cuestionario de Autorregulación Emocional. <http://psychology.stanford.edu/~psyphy/pdfs/erq10-spanish.pdf>
- Rondón, J., & Angelucci, L. (2016). Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) in a diabetic Venezuelan population [Análisis psicométrico del Life Orientation Test (LOT-R) en población diabética venezolana]. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 11–18. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.02.002>
- Ruganci, R., & Gencöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale [Propiedades psicométricas de la versión turca de la Escala de dificultades de regulación emocional]. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited [La estructura del bienestar psicológico revisado]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (4ta ed.). Visión Universitaria. https://www.academia.edu/download/85200155/metodologia_y_diseno_de_la_inve_hugo_sanchez_carlessi_coaguila_valdivia_compress.pdf
- Santoya, Y., Garcés, M., & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Saquero, A., Jaime, G.L., & Ortín, F. (2018). Relación entre el síndrome de burnout, niveles de optimismo, edad y experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de

gimnasia rítmica. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 79-90.
http://www.journalshr.com/papers/Vol%2010_N%201/JSHR%20V10_1_6.pdf

Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* [Tesis de doctorado, Universitat de València]. Repositori d'Objectes Digitals per a l'Ensenyament la Recerca i la Cultura (RODERIC).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=78491&orden=2&info=link>

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies [Optimismo, estilos de afrontamiento y salud: Evaluación e implicancias de las expectativas de resultados generalizadas]. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, M., Carver, C., & Briggs, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test [Distinguir el optimismo del neuroticismo (y la ansiedad de rasgo, el autodomio y la autoestima): Una reevaluación del Test de Orientación Vital]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E [La evaluación de los componentes del optimism por POSO-E]. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 563-574. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00161-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00161-6)

Seligman, M. (1998). *Learned Optimism. How to change your mind and your life*. Random House. <https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp->

content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf

Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions [Psicología positiva: Suposiciones fundamentales]. *American Psychologist*, *16*(3), 126-127.

Seligman, M., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology [Psicología clínica positiva]. En L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10566-021>

Sighinolfi, C., Pala, A. N., Chiri, L. R., Marchetti, I., & Sica, C. (2010). Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Traduzione e adattamento Italiano [Escala de dificultades de regulación emocional (DERS): Traducción y adaptación italiana]. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, *16*(2), 141–170. https://www.researchgate.net/publication/229458284_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale_DERS_Traduzione_e_adattamento_italiano

Simancas, M., Díaz, S., Barbosa, P., Buendía, M., & Arévalo, L. (2016). Propiedades psicométricas del índice de bienestar general-5 de la organización mundial de la salud en pacientes parcialmente edéntulos. *Revista de la Facultad de Medicina*, *64*(4), 701-705. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.52235>

Suárez, L. (2018). *Optimismo y ansiedad en estudiantes de una Universidad Estatal de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Federico Villareal]. Repositorio de Universidad Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2651>

Tang, X., Wang, M., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building Grit: The Longitudinal Pathways between Mindset, Commitment, Grit, and Academic Outcomes

[Construyendo el Grit: Las vías longitudinales entre la mentalidad, el compromiso, la tenacidad y los resultados académicos]. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 850-863. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00998-0>

Tillman, J. (1975). The power of the Durbin-Watson test [El poder del Test de Durbin-Watson]. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 43(5/6), 959-974. <https://doi.org/10.2307/1911337>

Topp, C., Østergaard, S., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). El índice de bienestar who-5: una revisión sistemática de la literatura. *Psicoterapia y Psicopatología*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585q>

Torres, C., Moreta, R., Ramos, M., & López, J. (2020) Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 61-72. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.75853>

Tortul, M., Daura, F. & Mesurado, B. (2020). Análisis factorial, de consistencia interna y de convergencia de las escalas Grit-O y Grit-S en universitarios argentinos. Implicaciones para la orientación en educación superior. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(3), 109-128. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.3.2020.29264>

Trizano-Hermosilla, I., & Alvarado, J. M. (2016). Best alternatives to Cronbach's alpha reliability in realistic conditions: Congeneric and asymmetrical measurements [Las mejores alternativas a la confiabilidad alfa de Cronbach en condiciones realistas: mediciones congénicas y asimétricas.]. *Frontiers in Psychology*, 7(769), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00769>

- Usán, P., Salavera, C., & Murillo, V. (2020). Exploring the Psychological Effects of Optimism on Life Satisfaction in Students: The Mediating Role of Goal Orientations [Explorando los efectos psicológicos del Optimismo en la Satisfacción con la vida de estudiantes: El rol mediador de la orientación de metas] . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7887. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217887>
- Ventura, J., & Caycho, T. (2017). El coeficiente omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 625-627. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627039>
- Vera, P., Cordova, N., & Celis, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 8(1), 61-68. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/402>
- Vizoso, C., & Arias, O. (2019). Relación entre resiliencia, optimismo y compromiso en futuros educadores. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (11), 33-46. <http://hdl.handle.net/10612/12029>
- Von Culin, K., Tsukayama, E., & Duckworth, A. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>
- Zenger, M., Finck, C., Zanon, C., Jimenez, W., Singer, S., & Hinz, A. (2013). Evaluation of the Latin American version of the Life Orientation Test-Revised [Evaluación de la versión Latinoamericana de la Escala de Orientación hacia la Vida Revisado]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 243-252. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70029-2](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70029-2)

Zhang, X., Astivia, O., Kroc, E., & Zumbo, B. (2022). How to think clearly about the central limit theorem [Cómo pensar con claridad sobre el teorema del límite central].

Psychological Methods. 27(2), 1-19. <https://doi.org/10.1037/met0000448>



1	FACULTAD	Educación y Psicología
2	ESCUELA	Escuela Profesional de Psicología
3	ÁREA RESPONSABLE:	Centro de Investigación de la Escuela de Psicología
4	APELLIDOS Y NOMBRES DEL RESPONSABLE	BERNAOLA CORIA, ESPERANZA
5	<input checked="" type="checkbox"/> Tesis <input type="checkbox"/> Trabajo de investigación <input type="checkbox"/> Trabajo de suficiencia profesional	GRIT, OPTIMISMO Y BIENESTAR SUBJETIVO COMO DETERMINANTES DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
6	AUTOR DEL DOCUMENTO	MAS CORDOVA, STEPHANY HELEN
7	ASESOR	BERNAOLA CORIA, ESPERANZA
8	SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	Turnitin
9	FECHA DE RECEPCIÓN DEL DOCUMENTO	23/12/2024
10	FECHA DE APLICACIÓN DEL SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	17/01/2025
11	PORCENTAJE MÁXIMO PERMITIDO, SEGÚN EL PROTOCOLO PARA LA EL USO DEL SOFTWARE	20%
12	PORCENTAJE DE SIMILITUD ENCONTRADO	6%
13	CONCLUSIÓN	El documento presentado no supera el índice de similitud permitido en la Universidad Marcelino Champagnat, según el Protocolo para el Uso del Software.
14	FECHA DEL INFORME	27/01/2024



Dra. Esperanza Bernaola Coria
 Coordinadora del Centro de Investigación
 de la Escuela de Psicología