

ISSN: 1668-7477

# Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación

*Volumen 13*

*Año 2016*

*Escuela de Becarios  
Secretaría de Investigación y Posgrado  
Facultad de Psicología  
Universidad Nacional de Mar del Plata*

Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de  
Investigación de la Facultad de Psicología  
de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Año 2016

Decana: Lic. Ana María Hermosilla  
Vice-Decana: Mg. Marcela González  
Secretaria de Investigación y Posgrado: Mg. Mirta Lidia Sánchez  
Sub-Secretaria Investigación y Posgrado: Mg. Alejandra López  
Secretaria Académica: Lic. Mercedes Demassi  
Sub Secretario Académica: Lic. Damián Rodríguez  
Secretaria de Extensión y Transferencia: Lic. Cecilia Marcela Losada  
Secretario de Coordinación: Lic. Claudio Salandro

Escuela de Becarios  
Secretaría de Investigación y Posgrado  
Facultad de Psicología  
Universidad Nacional de Mar del Plata

**Comité Editorial:**

Lic. Soledad Sartori  
Lic. Verónica Zabaletta  
Lic. Celeste Bogetti  
Lic. Andrea Saíd  
Lic. Franco Morales  
Lic. Juan Ignacio Galli

Complejo Universitario - Funes 3250  
Cuerpo V - Nivel III - (7600) Mar del Plata  
Buenos Aires - Argentina  
Tel: (0223) 4752266 - e-mail: [psisecoo@mdp.edu.ar](mailto:psisecoo@mdp.edu.ar)  
URL: <http://www.mdp.edu.ar/psicologia/>

**Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación**  
**Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata.**

El Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación es una publicación científica periódica de trabajos inéditos (proyectos de investigación, revisiones teóricas y artículos empíricos) de los Becarios de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Becarios del Consejo Interuniversitario Nacional (CIN) o Becarios del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) que tengan radicadas sus becas de investigación en esta institución.

Su objetivo es constituir un medio de divulgación de conocimiento científico y un espacio de intercambio de las producciones generadas en el marco del desarrollo de las investigaciones realizadas por los diferentes Becarios. Se publica desde el año 2005, y a partir del 2009 cuenta con Comité Editorial y paginación continua.

### **Normas de Publicación**

En términos generales todo el trabajo debe seguir los lineamientos propuestos por el Manual de Publicación de la American Psychological Association -APA- en su versión en español. Los trabajos deberán ser elaborados en formato Word, tipología Times New Roman 12, interlineado sencillo. Tendrán una extensión máxima de 5.000 palabras, (incluyendo título, resumen, referencias, figuras, tablas, apéndices e ilustraciones) y estarán escritos con márgenes de 3 cm y sin numeración. En la primera página deberá ir el título del trabajo en español, seguido del nombre del autor y luego el título del trabajo, filiación institucional y tipo de beca. Deberá incluirse un resumen en todos los casos, incluyendo informes técnicos y proyectos de investigación (en español e inglés y no superior a 200 palabras). No deberán figurar notas al pie de ningún tipo, exceptuando la dirección de correo electrónico y correspondencia postal al pie de la primera página y enlazada al nombre del autor. El Anuario sólo acepta trabajos producidos por los becarios; los directores y/o co-directores sólo pueden incluirse a continuación de la filiación institucional.

Las figuras y tablas se incluirán en el manuscrito. Deberán ser compuestas por los autores del modo definitivo como deseen que aparezcan en la publicación, estar numeradas correlativamente, indicándose su ubicación en el texto.

Las citas bibliográficas se realizarán de acuerdo con las normas del Manual de Publicación de la American Psychological Association -APA- en su versión en español. Toda cita que aparezca en el texto debe figurar en el apartado de referencias bibliográficas.

Los trabajos deberán ser enviados a: [anuariodebecarios@gmail.com](mailto:anuariodebecarios@gmail.com)

**ÍNDICE**

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Página</b>
Aydmune, Y., Zamora, E., Introzzi, I., & Richard's, M.	Relaciones entre la inhibición comportamental, la inhibición perceptual y el test stroop, en niños en edad escolar	1382-1392
Dottori, K., Soliverez, C., & Arias, C.	Evaluación de la oferta y de la implementación de los talleres educativos para adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata dependientes de organismos nacionales.	1393- 1399
Echeverría, J. & Pacenza, M. I.	Psicología y políticas públicas. Educación y trabajo de jóvenes argentinos: una mirada a las políticas educativas.	1400-1413
Fierro, C., Di Doménico, C., & Klappenbach, H.	Formación de grado en psicología en universidades públicas y privadas en Argentina en el contexto de los procesos de evaluación y acreditación (2009-2015). Una propuesta de relevamiento empírico	1414-1456
González, P., Ostrovsky, A. E., & Di Doménico, C.	Evaluación de la autopercepción de competencias investigativas en estudiantes avanzados de la carrera de psicología de gestión pública y privada en la ciudad de Mar del Plata.	1457-1463
González, R.	Comparación crítica de técnicas de recolección de datos para la evaluación de las habilidades emocionales.	1464-1475
Mateo-Canedo, C. & Andrés, M. L.	Relaciones entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Resultados preliminares.	1476-1484
Mina, L., Bakker, L., & Rubiales, J.	Procesamiento emocional en niños y adolescentes argentinos: diferencias según edad y género.	1485-1491
Moya, L. A.	Historia de la investigación en la facultad de psicología de la UNMDP: líneas predominantes (1992 – 2012)	1492-1504
Paneiva-Pompa, J. P., Bakker, L., & Rubiales, J.	Características socio-emocionales del contexto de enseñanza y aprendizaje: estudio del clima social escolar en instituciones educativas de la ciudad de Mar del Plata.	1505-1510
Romero, P. M.	Desempeño de la psicología en centros de salud del primer nivel de atención en términos de autopercepción, de la opinión de otros profesionales, la conducción de estos centros y de la población consultante.	1511-1517
Russo, D., Lacunza, A. B., Bakker, L., & Rubiales, J.	Desempeño social en niños con TDAH. Selección de un instrumento de evaluación para un programa de intervención.	1518-1524
Vorano, A., Fernández-Acevedo, G., & Pérez, D. I.	El autoengaño: una revisión del problema a la luz del examen de diferentes conceptos psicológicos.	1525-1531
Zabala, M. L., Richrad's M. M., & López, M.	Efectos de un programa de entrenamiento en mindfulness sobre procesos cognitivos sociales y no sociales en preescolares.	1532-1541

RELACIONES ENTRE LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN  
EMOCIONAL Y EL BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS. RESULTADOS PRELIMINARES.

IMPLICATIONS BETWEEN COGNITIVE EMOTIONAL REGULATION  
STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS.  
PRELIMINARY RESULTS.

Corel Mateo Canedo<sup>\*1</sup> & María Laura Andrés<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Becaria CIN (Becas EVC), Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología  
IPSIBAT (UNMDP – CONICET)

<sup>2</sup> Becaria PosDoctoral CONICET, Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología  
IPSIBAT (UNMDP – CONICET)

Resumen

La población estudiantil universitaria se caracteriza por una vulnerabilidad producto de las exigencias de la vida académica. La autopercepción de bienestar se relaciona con sentimientos de tranquilidad y optimismo que resultan clave para el afrontamiento del agotamiento y las dificultades académicas. Conocer predictores asociados al bienestar resulta de valor para el desarrollo de intervenciones destinadas a la promoción de su salud mental en esta población. Se ha propuesto que las estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) tendrían capacidad predictiva sobre los indicadores de bienestar, debido a su rol en la elevación de la experiencia de emociones positivas y la disminución de la experiencia de emociones negativas al atravesar eventos o situaciones de carácter negativo. Sin embargo, existen pocos estudios que analicen las relaciones empíricas entre estas variables y las investigaciones con estudiantes universitarias son también escasas. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue analizar la capacidad predictiva de las ECRE sobre el BS y BP de estudiantes universitarios. Para esto se evaluaron en las variables mencionadas a 85 estudiantes universitarios de diferentes carreras de grado. Los resultados mostraron que las ECRE consideradas adaptativas se relacionan positivamente con elevados niveles de BS, mientras que las ECRE consideradas desadaptativas se relacionan negativamente con dicha variable. Se espera que este trabajo contribuya al diseño de programas de prevención de la salud mental en este grupo poblacional.

Palabras claves: bienestar subjetivo, bienestar psicológico, estrategias cognitivas de regulación emocional, estudiantes universitarios.

Abstract

The university student population is characterized by vulnerability due to the demands of the academic life. The self-perception of well-being correlated with feelings of calm and optimism, which may be key to the development of coping strategies against exhaustion and academic difficulties. Knowing the predictors associated with the well-being, is valuable for the development of interventions to promote mental health in this population. It has been proposed that cognitive emotion regulation strategies (CERS) would have the predictive ability of various indicators of well-being, due to its role in raising the experience positive emotions and the decreasing experience of negative ones when crossing events or situations of negative character. However, there are few studies analyzing the empirical relationships between these variables, and research with university students is also scarce. Therefore, the aim of this paper is to analyze the predictive capacity of adaptive and non-adaptive ECRE on the BS in college students. For this purpose, we evaluated the variables mentioned in 85 university students from different degree programs. The results showed that the ECRE considered adaptive are positively related to high levels of BS, while considered non-adaptive ECRE are

---

\* Contacto: [corelmateo@gmail.com](mailto:corelmateo@gmail.com)

negatively related to that variable. It is hoped that this work will contribute to the design of prevention programs of mental health in this population group.

Keywords: subjective well-being, psychological well-being, emotional regulation strategies, university students.

### **Estrategias cognitivas de regulación emocional como predictoras de bienestar**

El concepto de bienestar ha sido resaltado a partir del desplazamiento de los enfoques centrados en la psicopatología hacia otros con una orientación salutígena, promovido por la Psicología Positiva (Gancedo, 2008). El objetivo de estos enfoques centrados en la salud es cambiar progresivamente el eje desde una preocupación centrada en los aspectos negativos de la vida hacia el conocimiento de las cualidades positivas (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). La concepción de salud de esta perspectiva es amplia, considerando un estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad (Antonovsky, 1996).

El bienestar subjetivo (BS) es una dimensión del bienestar que se caracteriza por la evaluación cognitiva y afectiva de la vida. Es un concepto que incluye la experiencia de emociones placenteras, bajos niveles de estado de ánimo negativo y satisfacción con la vida (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). En esta noción resalta la evaluación subjetiva; su enfoque centrado en medidas positivas (no sólo en la ausencia de factores negativos); y el énfasis en una evaluación global de los aspectos de la vida de una persona. Gozar de adecuados niveles de BS es importante debido a que, como plantean Chanfreau et al. (2008), resultan un predictor de una mejor y más larga vida. A su vez, Lyubomirsky, King y Diener (2005) sostienen que el bienestar posee efectos positivos sobre gran número de variables relacionadas con la salud. El bienestar eleva el grado de sociabilidad y altruismo, es predictor de una mayor fortaleza del sistema inmune así como de habilidades efectivas de resolución de conflictos y creatividad. Otros autores han encontrado que un mayor bienestar previene el desarrollo de psicopatologías (Suldo & Huebner 2004). Dada la importancia de experimentar niveles adecuados de bienestar resulta de valor conocer qué factores poseen influencia sobre el mismo.

Para Diener (1984), la personalidad es uno de los predictores más consistente de BS, por ejemplo, las personas extravertidas, optimistas y sin preocupaciones suelen informar mayores niveles más altos de felicidad. Además, las metas del individuo contribuyen a la autopercepción de progreso. Por otro lado, ciertas estrategias de afrontamiento (creencias espirituales, valorar positivamente eventos ordinarios, reevaluación positiva y estrategias centradas en el problema) están en gran medida relacionadas con el BS. Otras variables asociadas a ambos tipos de bienestar son las actividades religiosas, el matrimonio y la satisfacción laboral.

Recientemente, se ha propuesto que las estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) tendrían capacidad predictiva sobre los distintos indicadores de BS, debido a su rol en la elevación directa de la experiencia de emociones positivas y la disminución de la experiencia de emociones negativas al atravesar eventos o situaciones de carácter negativo (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2014).

#### *Estrategias cognitivas de regulación emocional*

La regulación emocional es definida como un conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente su intensidad o duración, para lograr alcanzar una meta (Thompson, 1994). Las formas específicas mediante las cuales las personas regulan sus emociones son las estrategias de regulación emocional (Koole, 2009). Gross (2001)

reconoce la existencia de estrategias concientes e inconcientes implicadas en reducir, mantener o aumentar tanto emociones positivas como negativas. Dentro de las estrategias concientes, Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001) diferencian dos tipos: las ECRE que se refieren a los pensamientos o las formas cognitivas de manejar la información emocionalmente activante y las estrategias conductuales que dan cuenta de lo que se hace ante ésta. En los últimos años, las ECRE han cobrado especial relevancia teórica y práctica debido a que constituyen una cuestión teórica central en la explicación de la sintomatología clínica (Aldao & Nolen- Hoeksema, 2010; Garnefski et al., 2001, 2002). Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001) han seleccionado para su medición nueve ECRE: autculpabilización, implica pensamientos que llevan a culparse a sí mismo por lo que se ha atravesado; culpar a otros refiere a la estrategia de atribuir la culpa de la situación en otros; aceptación incluye formas cognitivas de aceptar lo que se ha experimentado y resignarse ante ello; planificación da cuenta de los pensamientos sobre qué pasos tomar y cómo manejar el evento negativo (a pesar de que no implica necesariamente que sea seguido por este tipo de conducta); refocalización positiva implica enfocarse en pensamientos alegres y positivos en vez de pensar sobre el tema que despierta emociones negativas; rumiación refiere a pensar sobre sentimientos o pensamientos asociados con el evento negativo; reevaluación positiva implica darle un sentido positivo a la experiencia atravesada; poner en perspectiva refiere a pensamientos que minimicen o relativicen la gravedad de la situación al compararlo con otros eventos y catastrofización implica tener pensamientos excesivos que enfatizan el terror experimentado.

#### *Relación entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y el bienestar*

Las ECRE se han agrupado en adaptativas y no adaptativas en función de su asociación con variables clínicas y de salud. Dentro de las primeras se encuentran la reevaluación positiva, la planificación, la refocalización positiva, la aceptación y la puesta en perspectiva. Entre las segundas, se encuentran la rumiación, la autculpabilización, culpar a otros y la catastrofización. Los estudios con variables clínicas, encuentran que las ECRE adaptativas se asocian con niveles de optimismo y autoestima, relacionándose negativamente con síntomas de estrés, angustia, depresión y ansiedad, en tanto las ECRE no adaptativas se asocian positivamente con estos síntomas. Por ejemplo, la refocalización positiva y reevaluación positiva presentaron relaciones negativas con niveles sintomáticos de depresión y ansiedad (Garnefski et al., 2001). Shepherd y Wild (2014) observaron que la dificultad para regular emociones negativas es una característica de los individuos con síntomas del trastorno por estrés postraumático.

El desarrollo de investigaciones respecto a la asociación ECRE con aspectos positivos del funcionamiento psicológico del individuo ha sido menor (Balzarotti et al. 2014). Resulta esperable que las ECRE presenten asociaciones positivas con el BS. Específicamente, es esperable que las ECRE adaptativas se asocien positivamente con ambos tipos de bienestar, en tanto las ECRE no adaptativas lo hagan en sentido opuesto. Gross y John (2003) que hallaron que las personas que utilizaban en mayor frecuencia la reevaluación cognitiva mostraron mayores niveles de satisfacción con la vida, optimismo y mayor autoestima. Balzarotti et al. (2014) hallaron que las ECRE que más se asocian con altos niveles de BS son la planificación y la reevaluación positiva, mientras que las estrategias de rumiación, catastrofización y autculpabilización se hallaban vinculadas con bajos niveles de ambos tipos de bienestar.

*Importancia de conocer estas relaciones en estudiantes universitarios*

La población estudiantil universitaria se caracteriza por una vulnerabilidad debido a las exigencias que plantea la vida académica. Estas exigencias pueden provocar sentimientos negativos por no poder responder de la forma esperada (Velásquez et al. 2008). Los estudiantes universitarios experimentan con frecuencia altos niveles de agotamiento, cinismo y falta de eficacia respecto a sus actividades académicas (Soria et al., 2005). Sin embargo, se ha mostrado que la autopercepción de bienestar correlaciona con sentimientos de tranquilidad y optimismo que resultan clave para el afrontamiento del agotamiento y las dificultades académicas. Los sentimientos de bienestar influyen en las estrategias de afrontamiento ante problemáticas cotidianas entre las que se incluyen las demandas académicas (Velásquez et al., 2008).

Conocer los predictores asociados al BS específicamente en estudiantes universitarios, resulta de valor para el desarrollo de intervenciones destinadas a la promoción de la salud mental en este grupo poblacional específico.

Por lo tanto, este trabajo busca analizar la capacidad predictiva de las ECRE adaptativas y no adaptativas sobre el BS en estudiantes universitarios.

## Método

### *Tipo de estudio & diseño*

Se trata de un estudio cuantitativo con un diseño descriptivo, correlacional y transversal.

### *Participantes*

Se evaluaron 85 estudiantes universitarios de ambos sexos con edades comprendidas entre 19 y 50 años. De los participantes, 12 fueron mujeres y 73 fueron varones. Se trató de una muestra no probabilística intencional.

### *Procedimiento*

Los participantes fueron contactados en las inmediaciones de las facultades en las que cursan sus carreras universitarias, se les informó de los objetivos y propósitos de la investigación y aquellos que decidieron participar dieron su consentimiento informado por escrito. En el mismo se les explicó que se trata de una investigación sobre las estrategias de regulación de la emoción y el BS de los estudiantes universitarios así como que su participación era voluntaria y anónima y que podían interrumpirla cuando lo desearan. La administración se realizó en un único encuentro de entre 10 y 30 minutos por participante en aulas del complejo universitario previamente convenidas que se encontraran sin actividad académica durante el período de evaluación para garantizar la continuidad de la administración y asegurar la no interrupción y silencio en el aula y en los pasillos lindantes. La administración se realizó en las tres franjas horarias que cubre la universidad: mañana, tarde y noche.

### *Instrumentos*

*ECRE.* Para la evaluación de las ECRE se utilizó la adaptación de Medrano, Moretti, Ortiz y Pereno (2013) del CERQ del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001).

*BS.* Para la evaluación del BS se utilizaron dos escalas. Para la medición de la experiencia de emociones positivas y negativas se utilizó la adaptación al español de Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente (1999) de la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo PANAS –por sus siglas en inglés- de Watson, Clark y Tellegen (1998). Para la medición del componente satisfacción con la vida se utilizó la

adaptación de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000) de la Escala de Satisfacción con la Vida SWLS –por sus siglas en inglés- de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985).

#### *Análisis de los datos*

Para conocer el comportamiento de las ECRE adaptativas y no adaptativas se construyeron dos índices. Para el primero, ECRE adaptativas, se sumaron las puntuaciones brutas de las estrategias refocalización positiva, reevaluación positiva, toma de perspectiva, planificación y aceptación. Para el segundo, ECRE no adaptativas, se sumaron las puntuaciones brutas de las estrategias rumiación, catastrofización, autoculpabilización y culpar a otros.

Para el análisis de los datos se realizaron estadísticos descriptivos para conocer la media, el desvío estándar y las puntuaciones mínimas y máximas obtenidas. Para conocer la asociación entre las variables se realizaron análisis de correlación bivariada.

## **Resultados**

#### *Estadísticos descriptivos*

En la tabla 1 se presentan las puntuaciones mínimas y máximas, la media y el desvío estándar para cada una de las variables bajo estudio.

**Tabla 1.**

*Estadísticos descriptivos para cada una de las variables bajo estudio.*

	<b>Puntuación Mínima</b>	<b>Puntuación Máxima</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
ECRE adaptativas	48	92	71.63	9.89
ECRE no adaptativas	23	58	41.56	7.61
Afecto Positivo	19	50	34.61	7.06
Afecto Negativo	10	38	18.82	6.16
Satisfacción con la vida	12	25	19.09	3.39

#### *Relación entre las ECRE y el BS: análisis de correlación*

Los resultados muestran que la frecuencia de uso autoinformada de ECRE adaptativas se correlaciona con niveles altos de BS (tabla 2). El uso de ECRE no adaptativas muestra una correlación negativa con BS.

**Tabla 2.**

*Relación entre las ECRE y los indicadores de BS.*

	<b>Afecto Positivo</b>	<b>Afecto Negativo</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>
ECRE Adaptativas	.217	-.321**	.415**

ECRE no adaptativas	-.138	.389**	-.192
---------------------	-------	--------	-------

Nota: \*\* $p < .01$

### Discusión y Conclusiones

El objetivo de este trabajo fue conocer la capacidad predictiva de las ECRE adaptativas y desadaptativas sobre el BS en estudiantes universitarios. Con este fin se administraron cuestionarios de autoinforme en las variables de interés a estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que las ECRE se asociaron con los indicadores de BS. Estos resultados son consistentes con estudios previos que han analizado la relación entre el uso de ECRE adaptativas y desadaptativas y diversos indicadores de bienestar (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2014; Gross y John, 2003). Específicamente, las ECRE adaptativas se asociaron positivamente con afecto positivo y satisfacción con la vida y negativamente con afecto negativo. Estos resultados podrían interpretarse considerando que el uso de ECRE adaptativas se asocia con una mayor sensación de control por parte del sujeto ante eventos negativos, pudiendo reducir los niveles de estrés y elevar los niveles de bienestar percibidos por el sujeto. Por otro lado, las ECRE no adaptativas se asociaron negativamente con afecto positivo y satisfacción con la vida y positivamente con afecto negativo. Estos resultados pueden reflejar la influencia del uso de ECRE desadaptativas en la evaluación que hace el sujeto sobre eventos negativos enfocando su atención en la gravedad de los mismos, dificultando la posibilidad de considerar sus aspectos positivos.

A partir de los desarrollos promovidos por la Psicología Positiva, cobran valor aquellos trabajos enfocados en conocer variables predictoras de mayores niveles de bienestar. El conocimiento aportado por el presente trabajo respecto a la influencia de las ECRE en los niveles de BS, podría contribuir al diseño de programas de promoción y prevención de la salud mental en estudiantes universitarios, dado que los sentimientos de bienestar influyen en al afrontamiento efectivo ante problemáticas cotidianas, entre las que se incluyen las demandas académicas. Por lo tanto, el entrenamiento en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional podría ser instrumentado para aumentar los niveles de bienestar de esta población.

### Referencias

- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–83.
- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., & López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(6), 783–793.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1-19.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251–1263.
- Chanfreau, J., Lloyd, C., Byron, C., Roberts, C., Craig, R., Feo, D. D., & McManus, S. (2008). *Predicting wellbeing*. NatCen-DH: Londres.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572–577.
- Diener, E.E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (pp. 63-73)
- Emmons, R. A. & Chow, D. (1994). Happiness is Everything, or is it? *PsycCRITIQUES*, *39*(9), 1069–1081.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11- 38). Buenos Aires.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141–149.
- Garnefski, N., Garnefski, N., Kraaij, V., Kraaij, V., Spinhoven, P., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*, 1311–1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, *16*(5), 403–420.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, *105*(1), 205–231.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, 281–291.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362.
- Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion Regulation in everyday life*, 13–35.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(6), 214-219.
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *30*(4), 425-438.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1333.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, *23*, 4-41.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and

- psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747–766.
- Luis, F., Merita, G., Atienza, F. L., Pons, D., & Balaguer, I. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema* 12(2), 314-319.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Medrano, L. A., Moretti, L., & Ortiz, Á. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psyche*, 22(1), 83–96.
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31–43.
- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85–95.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Salanova- Soria, M., Martínez- Martínez, I. M., Bresó- Esteve, E., Llorens- Gumbau, S., & Grau Gumbau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170–180.
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de Afecto Positivo y Negativo: Validación Factorial y Convergencia Transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shepherd, L., & Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3), 360–367.
- Smith, D. S. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2004) Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59, 25-115.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento

académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación En Psicología*, 11(2), 139–152.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070