

REVISTA INCLUSIONES

ESTUDIOS DE LA RED DE INVESTIGACIÓN EN LAS
CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS

Editores:
Dra. Beatriz Llamas Aréchiga
Universidad de Sonora
Dra. Leticia María González Velásquez
Universidad de Sonora

Revista de Humanidades y Ciencias Sociales

Volumen 6 . Número Especial
Octubre / Diciembre
2019
ISSN 0719-4706

CUERPO DIRECTIVO

Directores

Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda

Universidad Católica de Temuco, Chile

Dr. Francisco Ganga Contreras

Universidad de Los Lagos, Chile

Subdirectores

Mg © Carolina Cabezas Cáceres

Universidad de Las Américas, Chile

Dr. Andrea Mutolo

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Editor Científico

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Pontificia Universidade Católica de Sao Paulo, Brasil

Editor Brasil

Drdo. Maicon Herverton Lino Ferreira da Silva

Universidade da Pernambuco, Brasil

Editor Ruropa del Este

Dr. Alekzandar Ivanov Katrandhiev

Universidad Suroeste "Neofit Rilski", Bulgaria

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Lic. Pauline Corthorn Escudero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza

Universidad de Chile, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dra. Nidia Burgos

Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Francisco José Francisco Carrera

Universidad de Valladolid, España

Mg. Keri González

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González

Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy

Universidad de La Serena, Chile

Mg. Cecilia Jofré Muñoz

Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya

Universidad Adventista de Chile, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach

Universidad de Potsdam, Alemania

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín

Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Natalia Milanesio

Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero

Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Eleonora Pencheva

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga

Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Andrés Saavedra Barahona

Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria

Dr. Efraín Sánchez Cabra
Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz
Universidad del Salvador, Argentina

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov
South West University, Bulgaria

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Adolfo A. Abadía
Universidad ICESI, Colombia

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Martino Contu
Universidad de Sassari, Italia

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Dra. Patricia Brogna
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez
Universidad de Barcelona, España

Dr. Javier Carreón Guillén
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie
Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar
Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Dr. Adolfo Omar Cueto
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dr. Miguel Ángel de Marco
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Emma de Ramón Acevedo
Universidad de Chile, Chile

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia
Universidad Autónoma de Madrid, España

Dr. Antonio Hermosa Andújar
Universidad de Sevilla, España

Dra. Patricia Galeana
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Manuela Garau
Centro Studi Sea, Italia

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg
Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia
Universidad de California Los Ángeles, Estados Unidos

Dr. Francisco Luis Girardo Gutiérrez
Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia

José Manuel González Freire
Universidad de Colima, México

Dra. Antonia Heredia Herrera
Universidad Internacional de Andalucía, España

Dr. Eduardo Gomes Onofre
Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

Dr. Miguel León-Portilla
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura
Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel", España

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros
Diálogos em MERCOSUR, Brasil

+ Dr. Álvaro Márquez-Fernández
Universidad del Zulia, Venezuela

Dr. Oscar Ortega Arango
Universidad Autónoma de Yucatán, México

Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut
Universidad Santiago de Compostela, España

Dr. José Sergio Puig Espinosa
Dilemas Contemporáneos, México

Dra. Francesca Randazzo
Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras

Dra. Yolando Ricardo

Universidad de La Habana, Cuba

Dr. Manuel Alves da Rocha

Universidade Católica de Angola Angola

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dr. Miguel Rojas Mix

*Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades
Estatales América Latina y el Caribe*

Dr. Luis Alberto Romero

CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig

Dilemas Contemporáneos, México

Dr. Adalberto Santana Hernández

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Juan Antonio Seda

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso

Universidad de Salamanca, España

Dr. Josep Vives Rego

Universidad de Barcelona, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno

Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile

Ph. D. María José Aguilar Idañez

Universidad Castilla-La Mancha, España

Dra. Elian Araujo

Universidad de Mackenzie, Brasil

Mg. Romyana Atanasova Popova

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Ana Bénard da Costa

Instituto Universitario de Lisboa, Portugal

Centro de Estudios Africanos, Portugal

Dra. Alina Bestard Revilla

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte, Cuba*

Dra. Noemí Brenta

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Rosario Castro López

Universidad de Córdoba, España

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik

Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Eric de Léséulec

INS HEA, Francia

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant

Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dra. Ada Gallegos Ruiz Conejo

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Ph. D. Valentin Kitanov

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga

Universidad de Valparaíso, Chile

**REVISTA
INCLUSIONES**
REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

Dr. Gino Ríos Patio

Universidad de San Martín de Porres, Per

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Dra. Vivian Romeu

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Dra. María Laura Salinas

Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dr. Stefano Santasilia

Universidad della Calabria, Italia

Mg. Silvia Laura Vargas López

Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Dra. Jaqueline Vassallo

Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques

Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dra. Maja Zawierzeniec

Universidad Wszechnica Polska, Polonia

Editorial Cuadernos de Sofía

Santiago – Chile

Representante Legal

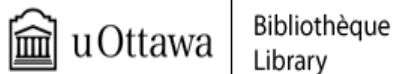
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

Indización, Repositorios y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



CATÁLOGO



Vancouver Public Library





REX



UNIVERSITY OF
SASKATCHEWAN



Universidad
de Concepción

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN



**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES RESILIENTES:
REGULACIÓN EMOCIONAL, RESILIENCIA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SONORENSES**

**RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENTS FACTORS: EMOTIONAL REGULATION,
RESILIENCE AND SATISFACTION WITH LIFE IN SONORA UNIVERSITY STUDENTS**

Dra. Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz

Instituto Tecnológico de Sonora, México
cecilia.bojorquez@itson.edu.mx

Dr. Francisco Nabor Velazco Bóquez

Instituto Tecnológico de Sonora, México
fvelazco@itson.edu.mx

Lic. Ramona Guadalupe García Gocobachi

Instituto Tecnológico de Sonora, México
r.gpe.96@hotmail.com

Fecha de Recepción: 03 de junio de 2019 – **Fecha Revisión:** 11 de julio de 2019

Fecha de Aceptación: 08 de agosto de 2019 – **Fecha de Publicación:** 01 de octubre de 2019

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre afrontamiento resiliente y regulación emocional, para identificar si estos factores están involucrados en la satisfacción de la vida de los jóvenes universitarios. La resiliencia es considerada un factor adaptativo que emerge a través de la experiencia y tras la superación de circunstancias estresantes que posibilitan la superación de la situación adversa y el desarrollo del bienestar personal. El estudio fue tipo no experimental, diseño descriptivo correlacional. Los participantes fueron 100 estudiantes universitarios, con un rango de edad de 18 y 31 años. Los instrumentos utilizados fueron: la escala de inteligencia emocional percibida (TMMS-24), la sub-escala de reparación emocional percibida (REP), la escala breve de estrategias resilientes (BRCS) y la escala de satisfacción con la vida (SWLS). Los resultados arrojaron correlaciones significativas y positivas entre la resiliencia, la regulación emocional y la satisfacción con la vida. Se concluye que estos factores pueden ser piezas clave de un proceso resiliente, y, además, las personas que aplican dicho proceso en su día a día presentan un mejor bienestar psicológico.

Palabras Claves

Afrontamiento – Bienestar – Adaptación – Jóvenes

Abstract

This research aims to determine the relationship between resilient coping and emotional regulation, to identify whether these factors are involved in meeting the life of young university students. Resilience is considered an adaptive factor that emerges through experience and after overcoming stressful circumstances that make it possible to overcome the adverse situation and the development of personal well-being. The study was non-experimental type, descriptive correlational design. Participants were 100 university students, with an age range of 18 and 31. The instruments

Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes... pág. 02

used were: the perceived emotional intelligence scale (TMMS-24), the perceived emotional repair sub-scale (REP), the short scale of resilient strategies (BRCS) and the Life Satisfaction Scale (SWLS). The results yielded significant and positive correlations between resilience, emotional regulation and life satisfaction. It concludes that these factors can be key parts of a resilient process, and in addition, the people who apply that process in their day-to-day life present better psychological well-being.

Keywords

Coping – Wellness – Adaptation – Young boys

Para Citar este Artículo:

Bojórquez Díaz, Cecilia Ivonne; Velazco Bóquez, Francisco Nabor y García Gocobachi, Ramona Guadalupe. Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses. Revista Inclusiones Vol: 6 num Especial (2019): 01-17.

Introducción

La presente investigación busca conocer si existe algún tipo de relación entre el afrontamiento resiliente y la regulación emocional, como factores predictores en la satisfacción de vida en una muestra de estudiantes universitarios sonorenses. En el transcurso del ciclo de vida, los seres humanos se enfrentan a situaciones de diferentes índoles, que los hacen experimentar momentos de alegría, cargar con sufrimientos, tensiones, perturbaciones o angustias. En estas circunstancias los individuos pueden llegar a presentar crisis a nivel emocional y personal, derivado de situaciones donde los altos estándares que imponen la sociedad y las personas cercanas especialmente los familiares, pueden provocar en ellos altos niveles de estrés.

Algunos autores, señalan implementar estrategias para mejorar el bienestar personal de los jóvenes universitarios, por lo que sugieren implementar programas para desarrollar las habilidades y capacidades a nivel personal, emocional y social, ya que son factores que intervienen en la satisfacción de la vida y promueven la resiliencia¹. Así mismo, en sus estudios de resiliencia en el ámbito educativo se plantean la posibilidad de involucrar y promover estrategias adaptativas en la educación básica, para que de esa forma los niños y adolescentes cuenten con la capacidad de confrontar las etapas de crecimiento de manera que las puedan sobrellevar de forma favorable. La resiliencia es considerada un factor adaptativo que emerge a través de la experiencia y tras la superación de circunstancias estresantes que posibilitan la superación de la situación adversa y el desarrollo del bienestar personal.² La resiliencia, en vez de ver los puntos negativos de las dificultades, les da un giro convirtiéndolas en oportunidades para aprender, mantener el compromiso y el control de las mismas. Propiciando así la capacidad de adaptación y de mantener un buen comportamiento y actitud ante los hechos estresantes, y sobre todo posibilita el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, la inteligencia emocional está altamente conectada a la resiliencia, ya que las emociones afectan directamente el comportamiento de los jóvenes universitarios ante la presencia de situaciones adversas, por lo que de cierto modo las emociones son adaptativas, sin embargo, la inteligencia emocional se define como la capacidad de conocer y regular las emociones, ya sean estas en su base positiva o negativa.³ A través de la combinación entre regulación emocional y afrontamiento, es posible conocer las capacidades personales que los estudiantes implementan en cualquier circunstancia adversa en el ámbito académico⁴ Por lo tanto, conocer a fondo las emociones para estos autores de vital importancia, ya que mencionan que, al conocerlas,

¹ María Fínez y Alejandro García, "Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes", *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol: 4 num 1 (2012): 111-116.

² Constanza Veloso-Besio; Alejandro Cuadra-Peralta; Ivonne, Antezana-Saguez; Rosa Avendaño-Robledo y Leslie, Fuentes-Soto, "Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial", *Estudios Pedagógicos*, Vol: XXXIX num 2 (2013) undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/173529673021>

³ Magdalena Gómez Díaz y María Jiménez García, "Inteligencia emocional, Resiliencia y Autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad". *Enfermería Global*, Vol: 17 num 50 (2018): 263-283. Epub 01 de abril de 2018. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>

⁴ Ramón Antonio, Cabanach, Luz González, Souto-Gestal, Luz, González Doniz, y Tania Corrás Vázquez, "Afrontamiento y Regulación Emocional En Estudiantes De Fisioterapia". *Universitas Psychologica* 17 (2), (2018) 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>

se puede tener un mejor manejo sobre ellas, lo que puede permitir al estudiante afrontar de manera positiva situaciones adversas que pueden llegar a presentarse en su trayectoria universitaria.

Igualmente, el factor de resiliencia mantiene un vínculo directo con la satisfacción vital, ya que está altamente relacionado con la maduración mental, por lo tanto, la satisfacción de vital se ha definido como una estimación cognitiva sobre la calidad del bienestar personal⁵

Desarrollo

A través de la consulta y la revisión de la literatura se puede analizar el alcance del problema de investigación, además, de conocer los métodos que se han implementado en exitosas investigaciones y saber qué tipo de respuestas se han encontrado actualmente para la pregunta de investigación, esto a través de sustentos confiables y válidos para la presentación de la información. Un equipo de trabajo realizó un estudio donde se utilizó la escala de dificultades en la regulación emocional versión española y la escala de estrategias de afrontamiento del cuestionario de estrés académico (CEA). Los resultados obtuvieron tres perfiles de regulación emocional en el análisis de conglomerados. El primero fueron estudiantes con una baja regulación emocional, un segundo grupo con resultados mixtos y un tercer conglomerado que muestra una alta regulación emocional.

Se realizó un estudio descriptivo, con el objetivo de establecer el nivel de inteligencia emocional y el nivel de resiliencia que tienen los jóvenes al igual que la relación que existe entre ambos términos. Su muestra fue de 150 sujetos, entre las edades de 18 y 30 años, de ambos géneros. A los cuales, se les aplicó el test de inteligencia emocional T.I.E, el test psicométrico denominado resiliencia, los cuales mostraron que los sujetos de estudio son vulnerables ante los estímulos. Es decir, no controlan sus emociones y generalmente ocasionan conflictos con su medio, solo un pequeño porcentaje se encuentra en el rango de control extremo, que maneja un exceso control emocional. Por lo que reportan la relación entre inteligencia emocional y la resiliencia, aunque se hace la salvedad que en el estudio se presentó que la relación es muy poca e irregular.⁶ La relación entre la resiliencia y la calidad de vida de 369 estudiantes de ambos sexos, de una universidad pública de Cajamarca, obtuvo una correlación significativa directa entre resiliencia y calidad de vida, así como de resiliencia y las dimensiones de calidad de vida: hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; vida familiar y familia extensa, educación y ocio, medios de comunicación, religión y salud. Se concluye que la resiliencia es un factor determinante para el logro de bienestar individual y del entorno, que redundará en la calidad de vida y satisfacción de los estudiantes coadyuvando a su desarrollo en el conjunto de dominios del ciclo vital.⁷

⁵ Melchor Gutiérrez y Isabel Romero, "Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola", *Anales de Psicología* Vol: 30 num 2 (2014) undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/16731188024>

⁶ Vilma Colop López, "Relación entre inteligencia emocional y resiliencia" (estudio realizado con adultos jóvenes del municipio de cantel departamento de quetzaltenango) (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. 2011. Recuperado de [http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/22/Colop-Vilma .pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/22/Colop-Vilma.pdf)

⁷ Esthefani Chávez, "La relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca" (Tesis licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. 2018. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14753>

La percepción de salud tiene una relación significativa con las emociones positivas y de manera inversa con las emociones negativas, mas no tiene relación significativa con ninguno de los estilos de afrontamiento; además, el afrontamiento centrado en el problema tiene una relación significativa con el afrontamiento centrado en la emoción, A su vez, se ha observado que el afrontamiento centrado en la emoción tiene relación significativa con estilos de afrontamiento.⁸ Actualmente la vida de los jóvenes está en constantes cambios, debido a que la sociedad está imponiendo nuevos retos y diversas situaciones poco favorables para la vida de los estudiantes, lo que representa tensiones y exigencias constantes en los ámbitos educativos. Debido a estos aspectos los estudiantes universitarios se ven forzados a desarrollar habilidades y capacidades más flexibles, que a su vez permitan el proceso adaptativo de los constantes cambios que demanda la sociedad de hoy en día, les permitan alcanzar el éxito académico y la satisfacción vital.⁹

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía, publicado en el Instituto Nacional para la Educación¹⁰ en México, los jóvenes representan el 25.7% de la población a nivel nacional, lo cual, indica que la población es de 30.6 millones de jóvenes entre los 15 y 29 años de edad. El 50.9% corresponde al sexo femenino y 49.1% al sexo masculino. A nivel educativo, la población de jóvenes del país ha ido en aumento en los últimos años, esto por consecuencia, a la apelación de la educación básica y media superior obligatoria. Así mismo, el aumento de la escolaridad se debe a que los padres de familia están más interesados en que los niños, niñas y jóvenes logren completar su formación académica. Esto se ve reflejado en un aumento de 1.1 grado escolar por cada 10 años. Dicho crecimiento se ve dificultado por varias limitaciones, como la desigualdad en su distribución, así como también, por distintos factores como el nivel socioeconómico, el emparejamiento en la escolaridad, el incremento de la violencia y los problemas de salud, además de los embarazos en las jóvenes estudiantes. Por lo que, lo antes mencionado impacta de manera directa en la vida de los estudiantes universitarios, ya que esto puede afectar las oportunidades y necesidades a nivel socioeconómico, que de alguna manera restringe y disminuye la capacidad de enfrentarse a las fuertes exigencias de la vida en sociedad, lo que hace que haya dificultades e impedimentos para que los jóvenes universitarios logren la autorrealización personal y profesional. Esto desencadena que la preparación académica de los estudiantes universitarios deba ir más allá de solo la integración curricular, es decir, que dicha preparación debe ser más integral, desarrollando habilidades y capacidades adaptativas, a nivel intrapersonal e interpersonal, ya que, en esto aspectos se ven involucrada la regulación emocional, que representa uno de los factores más importantes para el aprendizaje significativo y la satisfacción vital de los jóvenes universitarios.¹¹ Por otro lado, cuando las personas se encuentran en

⁸ Celia Wan, "Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología". Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú. 2018. Recuperado de https://repositorio_academico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622976/Wan_sc.pdf?sequence=5&isAllowed=y

⁹ Olimpia Lopez, "La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios" (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. 2008. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/Lopez_m_o.pdf;jsessionid=80CA15A43FE15626BAE81125D249FC92?sequence=1

¹⁰ Instituto Nacional para la Educación, "Nivel educativo de la población de jóvenes de México". Comunicación presentada al 1st. European Congress of Psychology, Amsterdam. 2018. 2-7 julio. Recuperado de <https://www.inee.edu.mx/>

¹¹ Alejandro Gallardo Jaque, "Percepción, comprensión y regulación emocional en estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Playa Ancha", Revista Inclusiones, Vol: 4 num: 2 (2917).

situaciones que les genera estrés, con las cuales debe tratar, estas situaciones pueden variar en su complejidad, es aquí donde el individuo debe emplear sus habilidades intrapersonales para encontrar una solución. Esto para muchos estudiantes universitarios representa un gran reto, que los hace dudar de no contar con la suficiente capacidad para resolverlo, lo que, trae consigo una inadecuada solución del problema, esto puede contribuir en la pérdida de confianza y en otros aspectos que se involucran directamente con la percepción que tiene cada persona de sí mismo.

Por lo que refiere, en la percepción de la auto eficacia de los jóvenes universitarios para dar solución a los problemas, a su vez, se puede ver influenciada por la regulación emocional, es decir, por el nivel de inteligencia emocional (IE) que poseen los estudiantes. Debido a que la IE, es uno de los factores que permite dar una mejor respuesta a las circunstancias difíciles, y es la que dirige la emoción (pensamiento) y comportamiento de la capacidad de afrontación a los problemas.¹²

Así mismo, es importante conocer, identificar y comprender nuestras emociones, y sobre todo aprender a regularlas, ya que, por medio de estas recibimos los mensajes de las otras personas y del entorno en el que interactuamos. Por lo tanto, las emociones son la principal influencia en la formación de nuestros pensamientos, estos se convierten en la autopercepción de nuestra capacidad para resolver situaciones complicadas, también en base nuestra capacidad de resolución se fundamentan nuestras decisiones y elecciones, por esto la mayoría de los estudiantes universitarios eligen actividades en las que sobresalen, y dejan a un lado las actividades en las que menos destacan.¹³

Las investigaciones presentadas, demarcan la importancia que tiene las estrategias resilientes, así como las relaciones directas que tiene con la inteligencia emocional, la satisfacción vital, y la influencia en el ámbito educativo superior. Por lo que se formula la siguiente interrogante: ¿Existe correlación entre regulación emocional, resiliencia y satisfacción vital en esta muestra de universitarios sonorenses?

Este trabajo pretende aportar elementos significativos que apoyen la estructura curricular educativa, con base a la mejora del bienestar personal y emocional de los alumnos, y un mayor logro en el aprendizaje. Por lo que el objetivo del estudio fue: determinar la relación entre afrontamiento resiliente y regulación emocional, para identificar si estos factores están involucrados en la satisfacción de la vida de los jóvenes universitarios y ofrecer alternativas de mejora.

Los objetivos específicos fueron: Analizar los niveles de resiliencia en los estudiantes universitarios. Conocer el nivel de regulación emocional que presentan los estudiantes. Y conocer el nivel de satisfacción vital que presentan los estudiantes.

¹² Jennifer Carrasco, "Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de lima metropolitana". (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Peru. 2017. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream>

¹³ Olimpia Lopez, "La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios". (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. 2008. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/Lopez_mo.pdf;jsessionid=80CA15A43FE15626BAE81125D249FC92?sequence=1

Método

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, debido a que no se realizaron manipulaciones en las variables de estudio, con diseño descriptivo-correlacional, en vista que se midieron tres variables, a través de la recolección de información de cada una, para realizar la evaluación sobre su relación.¹⁴

Participantes

La muestra fue por conveniencia. Se trabajó con 100 estudiantes universitarios de una institución educativa de nivel superior del sur de Estado de Sonora, la cual tiene carácter público. La muestra estuvo conformada por distintas carreras, las edades de los participantes oscilan entre 18 y 31 años, contando con 33 hombres y 67 mujeres.

Instrumentos

Se trabajó con tres instrumentos de medición, los cuales se describen a continuación: Primero, se utilizó la sub-escala de reparación emocional de la escala de inteligencia emocional percibida, en sus siglas en inglés TMMS (Trait Meta Mood Scale) de Salovey, Mayer, Goleman, Turvey y Palfai, en su adaptación al español reducida, la TMMS-24¹⁵. La cual está constituida por un total de veinticuatro reactivos que se puntúan en una escala del tipo Likert de cinco puntos, que van de 1 nada de acuerdo a 5 totalmente de acuerdo.

Su propósito es determinar las creencias o percepciones que las personas tienen de su capacidad de atención y evaluación de sus estados emocionales, comprensión y análisis de sus emociones, además, de clasificar y entender las relaciones entre ellas y la capacidad para regular o manejar las emociones individuales y las de otras personas. Para ello, la escala está compuesta por tres dimensiones: atención emocional, comprensión emocional y reparación emocional, cada una de ellas está integrada por ocho reactivos. La versión al español cuenta con un alto nivel de consistencia interna, es decir, con un alfa de Cronbach para la dimensión de atención y comprensión de 0,9 y para la de reparación de 0,86. Con una fiabilidad de test-retest entre 0,6 y 0,83. Después, la escala breve de estrategias resilientes en sus siglas en inglés BRCS (Brief Resilient Coping Scale) de Sinclair y Wallston, en la adaptación al español¹⁶. Consta de cinco ítems, con una forma de respuesta de cinco puntos, donde 1 es no me describe en absoluto. 2 me describe poco. 3 ni poco, ni mucho. 4 me describe bastante y 5 me describe muy bien. La adaptación al español cuenta con una consistencia interna de 0,68 y fiabilidad de 0,71.

¹⁴ Roberto Hernández; Carlos Fernández y María del Pilar Baptista, Metodología de la investigación (México: Mcgraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V., 2014).

¹⁵ Pablo, Fernández-Berrocal, Natalio, Extremera. y Natalia, Ramos, "Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale". Psychological Reports, 94, (2004). 751-755. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/spanish%20tmms.pdf>

¹⁶ Joaquin Limonero; Joaquin Sabado; Jordi Fernández; María Gómez y Amor Ardilla, "Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida", Behavioral Psychology/Psicología Conductual, Vol: XX num 1 (2012): 183-196. Recuperado de <https://www.thefreelibrary.com/Estrategias+de+afrontamiento+resilientes+y+regulacion+emocional%3A...a0314254297?fbclid=IwAR0qjWNQyejMaETS9tsTdGkGbNHNDb-M-53A8sZH9tRD2ZAnyV6CkR-CjKA>

Por último, está, la escala de satisfacción con la vida en sus siglas en inglés SWLS, de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, es su versión al español¹⁷. Su finalidad es evaluar la percepción y valoración general que llevan a cabo los individuos respecto a su satisfacción de su vida. La cual se conforma de cinco ítems, con tipo de respuesta Likert, que su calificación va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente en desacuerdo). Cuenta con una buena consistencia interna, que lo demuestra su alfa de Cronbach que oscila entre 0,89 y 0,79.

Procedimiento

Una vez se seleccionada la muestra se procedió a la aplicación de los instrumentos. Los participantes fueron contactados en las instalaciones de la institución educativa, dándoles a conocer el principal objetivo de la investigación, donde se les invitó a participar de manera voluntaria, se les informó la confiabilidad de los datos, recordándoles que el único fin de ellos era llevar a cabo el estudio. Una vez contestado los instrumentos por los 100 participantes, se llevó una revisión para tener un control y organización de los test. Finalmente, se procedió a la elaboración de la base de datos, para que estos sean procesados, mediante la utilización del programa estadístico SPSS Versión 22 para Windows, a través del cual se permitió la realización del análisis del presente estudio.

Resultados

En este apartado se describen los resultados sobre la relación entre afrontamiento resiliente y regulación emocional, como factores predictores en la satisfacción con la vida en jóvenes universitarios de una Institución Educativa de nivel Superior de Navojoa, Sonora.

Para reportar lo anterior, primeramente, se respondieron los siguientes objetivos específicos: analizar los niveles de resiliencia en los estudiantes universitarios. Conocer el nivel de regulación emocional que presentan los estudiantes y conocer el nivel de satisfacción vital que presentan los estudiantes.

A continuación, en la Tabla 1 se presenta la descripción de los niveles de resiliencia de los universitarios. En los cuales, se puede apreciar que los participantes presentan un nivel alto en su capacidad de resiliencia, es decir, un 48% de los participantes pueden adaptarse y sobreponerse a las circunstancias difíciles experimentadas. Los niveles bajos y promedios obtuvieron puntuaciones con poca diferencia entre ellos del solo 4%, esto quiere decir, que el 28% muestran una adecuada capacidad adaptativa resiliente y 24% presenta bajo nivel de resiliencia, en otras palabras, no suelen adaptarse o sobrellevar las situaciones estresantes y aprender de ellas para circunstancias difíciles futuras.

¹⁷ Francisco Atienza; Diana Pons; Isabel Balaguer & Marisa García-Merita, "Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes", *Psicothema*, Vol: 12 num 2 (2000): 331-336. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712226>

<i>Nivel de Resiliencia</i>	
Nivel	Porcentaje
Baja	24
Adecuada	28
Alta	48
Total	100

Tabla 1
Fuente propia

Respecto a la descripción de los niveles de regulación emocional (Ver tabla 2) se observa una predominancia de un 53% de 100 jóvenes universitarios entre 18 a 31 años de edad presentan un nivel de regulación emocional adecuado, es decir, que son de regular sus estados de ánimo de manera apropiada; sin embargo, existe una cantidad del 31% de los universitarios con altos niveles de regulación y manejo de sus emociones antes situaciones estresante que enfrentan en la vida diaria. Por lo contrario, solo un bajo porcentaje del 16% manifiesta una baja capacidad de regulación emocional, lo que puede indicar que no tienen un buen manejo de sus estados emocionales.

<i>Nivel de Regulación Emocional</i>	
Nivel	Porcentaje
Baja	16
Adecuada	53
Alta	31
Total	100

Basado en la tercera dimensión de la escala de inteligencia emocional (TMSS24).

Tabla 2

Con relación al nivel de satisfacción con la vida, se puede observar en la Tabla 3 que los estudiantes del nivel superior evaluados manifestaron en un 100% una adecuada satisfacción con la vida. Lo cual indica que el total de los sujetos suelen tener una valoración a nivel cognitivo y emocional adecuada con respecto a su bienestar personal.

<i>Nivel de Satisfacción con la vida</i>	
Nivel	Porcentaje
Baja	0
Adecuada	100
Alta	0
Total	100

Fuente propia

Tabla 3

En correspondencia al objetivo general definido, se presentan las correlaciones entre las tres variables estudiadas, las cuales se describen a continuación: en la Tabla 4 se presenta la correlación entre la regulación emocional y la resiliencia, en la cual se obtuvo un coeficiente de correlación de .675, con un nivel de significancia de 0,01, el cual indica una validez del 99.9%. en la relación ente la regulación emocional y la satisfacción con la vida, se encontró .482 de coeficiente de correlación y un nivel de significancia igual al de la relación anterior (una significancia del 0.01).

		Regulación Emocional	Resiliencia	Satisfacción Vital
Regulación Emocional	Correlación de Pearson	de ₁	.675**	.482**
	Sig. (bilateral)		.000	.000
	N	100	100	100

Fuente: elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01.

Tabla 4

Correlaciones de regulación emocional, resiliencia y satisfacción vital

En la Tabla 5 se presenta la relación entre la resiliencia y la regulación emocional, donde se observó un coeficiente .675 con un nivel de significancia de 99.9% (0,01). De la misma forma, se muestra una relación del .477 entre la resiliencia y la satisfacción vital, con un nivel de significancia del 0.01 en los estudiantes de educación superior.

		Regulación Emocional	Resiliencia	Satisfacción Vital
Resiliencia	Correlación de Pearson	de .675**	1	.477**
	Sig. (bilateral)	.000		.000
	N	100	100	100

Fuente: elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01.

Tabla 5

Correlaciones de Resiliencia con regulación emocional y satisfacción vital

Por último, se correlacionó la satisfacción con la vida, en primer lugar, con la regulación emocional y después con la resiliencia. En la primera relación se encontró un coeficiente de correlación de .482, con un nivel significativo del 0,01 en los estudiantes. Por lo tanto, en la segunda relación se presentó un .477, con significancia del 0,01 (99%) en los jóvenes universitarios (Ver tabla 6).

		Regulación Emocional	Resiliencia	Satisfacción Vital
Satisfacción con la vida	Correlación de Pearson	de .482**	.477**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	
	N	100	100	100

Fuente: elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01.

Tabla 6

Correlaciones de Satisfacción con la vida

Los resultados en esta investigación se sometieron a los análisis de confiabilidad a través del Alfa de Cron Bach (Ver tabla 7), por cada una de las escalas utilizadas, obteniend, .891 en la escala de inteligencia emocional la TMMS-24, en donde se encuentra la dimensión de reparación o regulación emocional, asimismo se obtuvo .842 en la escala breve de estrategias resilientes y finalmente, un .777 en la escala de la satisfacción con la vida (SWLS).

<i>Alfa de Cron Bach</i>	
Escala de inteligencia emocional la TMMS-24	.891
Escala breve de estrategias resilientes (BRCS)	.842
Escala de la satisfacción con la vida (SWLS)	.777

Tabla 7

Fuente: elaboración propia

Conclusiones y recomendaciones

Los factores resilientes son procesos adaptativos y evolutivos de cada persona, estos implican capacidades individuales primeramente a nivel cognitivo, donde se desarrolla una evaluación de cualquier tipo de circunstancias de vida estresantes o no, para poder analizar, valorar y a través de ese razonamiento tomar decisiones adecuadas, y desarrollar la capacidad de afrontamiento resiliente. A nivel emocional, conlleva a mantener en equilibrio los estados amínicos, es decir, saber manejar, sobrellevar y controlar las distintas emociones que se experimentan en situaciones complejas o buenas.

El proceso mencionado va ligado con el aprendizaje, este último es pieza clave en los factores resiliente, puesto que, a través de las experiencias de vida, se puede llevar a cabo este aprendizaje. La educación influye en adquirir la resiliencia, dado que los conocimientos, experimentar retos y asociarse a ellos conlleva alcanzar los propósitos académicos y sociales, para de esa manera, lograr un buen rendimiento escolar y mejorar las relaciones interpersonales; lo que puede determinar un bienestar personal integro de cada persona y/o estudiante¹⁸.

Con respecto al primer objetivo específico planteado, analizar los niveles de resiliencia en los estudiantes universitarios. Se obtuvo que los universitarios manifiestan altas puntuaciones en la variable de resiliencia, por lo que, se verifica con lo planteado por otros autores.¹⁹ quienes obtuvieron que los jóvenes capaces de desarrollar la habilidad de afrontamiento resiliente son sujetos que se centran en los puntos positivos de sus vidas, así como también pueden emplear el humor y la planificación, con apoyo social y familiar. Asimismo, los datos se refuerzan con otro estudio, ya que mencionan que las personas con alto nivel de resiliencia tienen mayor destreza para adaptarse y mantener un buen equilibrio ante futuros eventos, además, adquieren herramientas para afrontar circunstancias desagradables de la vida²⁰.

¹⁸ Esthefani Chávez, "La relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca". (Tesis licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. 2018. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14753>

¹⁹ María Fínez y Alejandro García, "Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes", *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol: 4 num 1 (2012): 111-116

²⁰ Xabel García; Olga Molinero; Roberto Ruíz; Alfonso Salguero; Ricardo Vega y Sara Márquez, "La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura", *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol: 14 num 3 (2014): 83-98. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tIng=es.

Con base al segundo objetivo específico definido, el cual es, conocer el nivel de regulación emocional que presentan los estudiantes. Se afirma que de los estudiantes presentan una adecuada regulación emocional, los datos obtenidos se relaciona y se comprueban con lo que plantean distintos autores, donde expone que las personas que poseen una adecuada regulación emocional son capaces de manejar y/o controlar sus emociones y los cambios que puede llegar a tener de las mismas, así como también, el nivel que se experimentó la emoción durante y posterior de la situación. Por lo tanto, muestran una habilidad para regular o manejar las propias emociones y las de las otras personas, ya sean estas positivas o negativas; por lo que son capaces de afrontar eventos difíciles, como angustias, preocupaciones, temores, entre otros. Esta es una habilidad positiva que es altamente influyente en el bienestar personal de todo individuo²¹

En último objetivo específico, conocer el nivel de satisfacción vital que presentan los estudiantes. Se manifestó que el total de los participantes presentan una adecuada satisfacción con la vida. Lo anterior se verifican con lo que establecieron referente a que los jóvenes de educación superior, son capaces de reconocer la valorización de su calidad de vida personal, que los ayuda a desarrollar aspectos estrategias para mantener o mejorar su bienestar, ya sea a nivel emocional o cognitivo, que repercute en su conducta o en las metas autoplanteadas que desean lograr en el futuro, permitiendo de esa manera desarrollar estrategias que beneficien en su calidad vital y en su bienestar psicológico²². Seguido de analizar los objetivos específicos, se determinó objetivo principal de esta investigación que es definir Determinar la relación entre afrontamiento resiliente y regulación emocional, para identificar si estos factores están involucrados en la satisfacción de la vida de los jóvenes universitarios. Se ha obtenido una relación positiva entre todas las variables estudiadas.

En primer lugar, se llevó a cabo la correlación entre resiliencia y regulación emocional, por lo que, se ha obtenido una relación significativa entre ambas variables; es decir, en cuanto a mayores niveles de resiliencia, mayores niveles de regulación emocional. Los resultados obtenidos en la correlación antes mencionada, se refuerzan con una investigación, donde analizaron la relación de inteligencia emocional percibida con satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia, en una muestra de 117 funcionarios de educación especial, encontrando correlaciones positivas entre la inteligencia emocional, felicidad subjetiva y resiliencia²³.

En segundo se analizó la relación entre la regulación emocional y satisfacción con la vida, encontrándose una relación significativa, en otras palabras, a mayor nivel de regulación emocional, mayor satisfacción con la vida. Esta correlación se corrobora con

²¹ Joaquin Limonero; Joaquin Tomas-Sabado y Jordi Fernández-Castro, "Relacion entre inteligencia emocional percibida y ansiedad ante la muerte en estudiantes universitarios", *Ansiedad Estres*, Vol: 12 (2006): 267-278. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Joaquin_Limonero2/

²² Felipe García; Esteban Manquián y Gisela Rivas, "Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales", *Psicoperspectivas*, Vol: 15 num 3 (2016): 101-111. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171048523010>

²³ Constanza Veloso-Besio; Alejandro Cuadra-Peralta; Ivonne Antezana-Saguez; Rosa Avendaño-Robledo y Leslie Fuentes-Soto, "Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial", *Estudios Pedagógicos* Vol: XXXIX num 2 (2013) undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/173529673021>

los resultados de una investigación con 254 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, con un rango de edad de 17 a 27 años, en sus resultados obtuvieron que la relación entre la regulación o reparación emocional y la satisfacción con la vida existe una correlación positiva entre ambas variables, en lo cual, se haya una concordancia con los datos obtenidos en este estudio²⁴.

De la misma forma, lo anterior se comprueba con lo que exponen distintos autores, donde se encontraron que altas puntuaciones en reparación emocional se asocian con una mayor satisfacción con la vida, es decir, las personas que poseen una buena capacidad para gestionar y equilibrar sus emociones negativas, así como, mantener y extender los aspectos positivos de cualquier situación, además, de ser capaz de lograr adaptarse ante circunstancias estresantes y emocionantes²⁵.

Por último, se determinó la correlación entre la satisfacción con la vida y resiliencia, y se encontró una relación significativa, por lo que, a mayor satisfacción con la vida, mayores son los índices de capacidad de resiliencia. Asimismo, los datos obtenidos se asemejan y se confirman con los hallazgos sobre una relación positiva entre la resiliencia y la satisfacción con la vida²⁶. Del mismo modo, se constatan con los resultados de 30 mujeres con diagnóstico de cáncer de mama, que la resiliencia y la satisfacción con la vida, muestran correlaciones positivas entre sí. Es decir, las mujeres aun en el sufrimiento que conlleva una enfermedad como el cáncer, son capaces de adquirí y ver aspectos positivos, así como también, salir fortalecidas ante esa situación²⁷.

Asimismo, se verifican resultados, con la información encontrada en la investigación en la cual se analizaron la relación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida en 432 estudiantes universitarios, encontrando correlaciones significativas y positivas entre las variables mencionadas anteriormente y se comprueban con reportes referente a las personas que pueden manejar sus estados anímicos y se sienten más satisfechos con su vida, es decir, los individuos que pueden percibir, conocer y gestionar sus emociones, puede controlar situaciones emocionales difíciles y estresantes, por lo que, pueden gozar de mayor bienestar psicológico²⁸.

²⁴ Joaquin Limonero; Joaquin Tomas-Sabado y Jordi Fernández-Castro, "Relación entre inteligencia...

²⁵ Javier Cejudo; M. Luz López-Delgado y Jesús Rubio, "Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios", Anuario de Psicología, Vol: 46 num 2 (2016) undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/97049408001> y Rafael Bisquerra, "Regulación emocional". 28 de mayo de 2019, de GROUP. 2019. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

²⁶ Joaquin Limonero; Joaquin Sabado; Jordi Fernández; María Gómez y Amor Ardilla, "Estrategias de afrontamiento resilientes..."

²⁷ Antonio Zayas; Rocio Gómez; Rocio Guil; Paloma Gil y Encarna Jiménez, "Relación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida en una muestra de mujeres con cáncer de mama", International Journal of Developmental and Educational Psychology, Vol: 3 num 1 (2018): 127-136.

²⁸ Moshe Zeidner; Gerald Matthews y Richard Roberts, "What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health". Cambridge. 2009. MA, US: MIT Press. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/26e7/c5684cf27f89038a1c17f3e78a0fde9c9ced.pdf>

Con lo anterior expuesto, se puede constatar que los jóvenes universitarios presentan altos niveles de resiliencia, y un adecuado nivel en regulación emocional y satisfacción con la vida. Asimismo, se encontraron relaciones significativas y positivas entre la resiliencia, la regulación emocional y la satisfacción con la vida, lo que quiere decir que estas tres variables están ligadas directamente unas a las otras, y que estos factores pueden ser piezas clave de un proceso resiliente, y, además, las personas que aplican dicho proceso en su día a día presentan un mejor bienestar psicológico.

Recomendaciones

Se sugiere llevar a cabo esta investigación en una población más numerosa, para que se pueda tener una idea más clara acerca de los factores resilientes en jóvenes adultos en el ámbito universitario. Asimismo, se recomienda realizar estudios en cuanto a la relación entre la resiliencia y la regulación emocional, tomando en cuenta aspectos como la edad y el sexo para un mejor entendimiento de los criterios sociodemográficos.

Finalmente se recomienda a los profesionales de la psicología, elaborar programas de intervención educativa referentes a los factores resilientes, como, la resiliencia y la regulación emocional, con la finalidad de promover la importancia de la implementación de estrategias pedagógicas, que brinden herramientas y habilidades de competencias personales y de interacción, promoviendo incrementar y/o potencializar los niveles de resiliencia y regulación emocional en los estudiantes.

Bibliografía

Atienza, Francisco; Pons, Diana; Balaguer, Isabel & García-Merita, Marisa. "Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes". *Psicothema*, Vol: 12 num 2 (2000). 331-336. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712226>

Bisquerra, Rafael. "Regulación emocional". 28 de mayo de 2019, de GROUP. 2019. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

Colop López, Vilma. "Relación entre inteligencia emocional y resiliencia (estudio realizado con adultos jóvenes del municipio de cantel departamento de quetzaltenango)". (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. 2011. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/22/Colop-Vilma.pdf>

Cejudo, Javier; López-Delgado, M. Luz y Rubio, M. Jesús Rubio. "Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios." *Anuario de Psicología* Vol: 46 num 2 (2016) undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/97049408001>

Cabanach, Ramón; Antonio Souto-Gestal; Luz González Doniz y Tania Corrás Vázquez. "Afrontamiento Y Regulación Emocional En Estudiantes De Fisioterapia". *Universitas Psychologica* Vol: 17 num 2 (2018): 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>.

Carrasco, Jennifer. "Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de lima metropolitana" (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Peru. 2017. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion_CarrascoTacuri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chávez, Esthefani. "La relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca" (Tesis licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. 2018. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14753>

Fernández-Berrocal, Pablo; Extremera, Natalio y Ramos, Natalia. "Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale". *Psychological Reports*, num 94 (2004): 751-755. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/spanish%20tmms.pdf>

Fínez, María y Alejandro García. "Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes". *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol: 4 num 1 (2012) :111-116.

Gallardo-Jaque, Alejandro. "Percepción, comprensión y regulación emocional en estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Playa Ancha". *Revista Inclusiones*, Vol: 4 num: 2 (2017).

García, Felipe; Manquián, Esteban y Rivas, Gisela. "Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales". *Psicoperspectivas*, Vol: 15 num: 3 (2016): 101-11. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171048523010>

García, Xabel; Molinero, Olga; Ruíz, Roberto; Salguero, Alfonso; Vega, Ricardo y Márquez, Sara. "La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol: 14 num 3 (2014): 83-98. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tIng=es.

Gómez, Magdalena, y Jiménez, María. "Inteligencia emocional, Resiliencia y Autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad". *Enfermería Global*, Vol: 17 num: 50 (2018): 263-283. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200263#B16

Gutiérrez, Melchor, y Romero, Isabel. "Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola". *Anales de Psicología* Vol: 30 num 2 (2014). undefined-undefined. Ameli-Ca, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/16731188024>

Hernandez, R.; Fernández, C. y Baptista, P. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill. 2014.

Instituto Nacional para la Educación. "Nivel educativo de la población de jóvenes de México". Recuperado de <https://www.inee.edu.mx/CANO> VINDEL, A. y MIGUEL TOBAL, J.J. 1989b. Assessment of three-systems of emotional response in different situations using self-report. Comunicación presentada al 1st. European Congress of Psychology, Amsterdam, (2018), 2-7 julio.

Limonero, Joaquin; Tomas-Sabado, Joaquin y Fernandez-Castro, Jordi. "Relacion entre inteligencia emocional percibida y ansiedad ante la muerte en estudiantes universitarios". *Ansiedad Estres*, Vol: 12 (2006): 267-278. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Joaquin_Limonero2/publication/235325266_Relacion_entre_inteligencia_emocional_percibida_y_ansiedad_ante_la_muerte_en_estudiantes_universitarios_Relationship_between_perceived_emotional_intelligence_and_death_anxiety_in_college_students/links/0912f510c36700817e000000.pdf

Limonero, J. T.; Tomás-Sábado, J.; Fernández-Castro, J.; Aradilla, A. Vinyes J.; Gómez-Romero M. J.; Sinclair V. G. y Wallston K. A. "Adaptación española de la Brief Resilient Coping Scale: análisis preliminar". *Medicina Paliativa*, Vol: 17 (Supl. 1) (2010): 65. <http://eug.academia.edu/JoaquinTomasSabado/CurriculumVitae>

Limonero, Joaquin; Sabado, Joaquin; Fernandez, Jordi; Gómez, María y Ardilla, Amor. "Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. Vol: XX num 1 (2012): 183-196. Recuperado de <https://www.thefreelibrary.com/Estrategias+de+afrontamiento+resilientes+y+regulacion+emocional%3A...a0314254297?fbclid=IwAR0qjWNQyejMaETS9tsTdGkGbNHNDb-M-53A8sZH9tRD2ZAnyV6CkR-CjKA>

Lopez, Olimpia. "La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios" (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. 2008. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/Lopez_mo.pdf;jsessionid=80CA15A43FE15626BAE81125D249FC92?sequence=1

Veloso-Besio, Constanza; Cuadra-Peralta, Alejandro; Antezana-Saguez, Ivonne; Avendaño-Robledo, Rosa y Fuentes-Soto, Leslie. "Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial." *Estudios Pedagógicos* Vol: XXXIX num 2 (2013) [undefined-undefined.Ameli-Ca, http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/173529673021](http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/173529673021)

Wan, Celia. Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. 2018. Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622976/Wan_sc.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Zeidner, Moshe; Matthews, Gerald y Roberts, Richard. What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health. Cambridge. 2009. MA, US: MIT Press. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/26e7/c5684cf27f89038a1c17f3e78a0fde9c9ced.pdf>

Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes... pág. 17

Zayas, Antonio; Gómez, Rocio; Guil, Rocio; Gil, Paloma y Jiménez, Encarna. "Relación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida en una muestra de mujeres con cáncer de mama". International Journal of Developmental and Educational Psychology, Vol: 3 num 1 (2018): 127-136. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349856428013/349856428013.pdf>

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.