


## Personalidad eficaz e inteligencia emocional como predictores de la regulación emocional en universitarios

### Effective Personality and Emotional Intelligence as Predictors of Emotion Regulation in Undergraduates

Roberto Bueno-Cuadra <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0001-8895-9109>


Dennis López-Odar <sup>3</sup>

 <https://orcid.org/0000-0001-7622-7066>

Edmundo Hervias-Guerra <sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-5395-1518>

Elizabeth Dany Araujo-Robles <sup>4</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-9875-6097>

<sup>1,2,3</sup> Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Psicología, Lima, Perú

<sup>4</sup> Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Psicología, Lima, Perú

<sup>1</sup> ✉ [rbueno@unfv.edu.pe](mailto:rbueno@unfv.edu.pe) <sup>2</sup> ✉ [ehervias@unfv.edu.pe](mailto:ehervias@unfv.edu.pe) <sup>3</sup> ✉ [dlopezo@unfv.edu.pe](mailto:dlopezo@unfv.edu.pe) <sup>4</sup> ✉ [elizabeth.araujo.r@upch.pe](mailto:elizabeth.araujo.r@upch.pe)

Recibido: 19/09/2024. Aceptado: 18/12/2025.

**Resumen.** *Objetivo.* Se evaluó en qué grado los factores de personalidad eficaz (autoestima, autorrealización académica, autorrealización social y autoeficacia resolutoria) y de inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocionales) predicen las dimensiones de la regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva). *Método.* Participaron 202 estudiantes universitarios de Lima, Perú (mujeres = 79.7%), con edades entre 18 y 35 años, quienes completaron el Cuestionario de Personalidad Eficaz, la Trait Meta-Mood Scale 24 y el Cuestionario de Regulación Emocional. *Resultados.* Los modelos de regresión para cada factor de regulación emocional fueron estadísticamente significativos y con tamaños de efecto moderado y bajo para reevaluación cognitiva y supresión expresiva, respectivamente. La reparación emocional predijo positivamente la reevaluación cognitiva ( $\beta = .53, p < .001$ ) y la supresión emocional ( $\beta = .28, p < .001$ ); en tanto que la autoestima ( $\beta = -.19, p < .01$ ), la autorrealización social ( $\beta = -.29, p < .001$ ) y la atención emocional ( $\beta = -.30, p < .001$ ) predijeron negativamente la supresión expresiva. Los resultados indican que la supresión expresiva puede estar sirviendo, entre otros, a objetivos tales como evitar la experiencia emocional y las situaciones sociales de rechazo, y que el factor de reparación emocional engloba tanto aspectos de reevaluación cognitiva como de supresión expresiva.

**Palabras clave.** Autoestima, autoeficacia, inteligencia emocional, regulación emocional, estudiantes universitarios

**Abstract.** *Objective.* This study aimed to determine at which measure factors of effective personality (self-esteem, academic self-achievement, social self-achievement and problem-solving self-efficacy), and those of perceived emotional intelligence (emotional attention, clarity and repair) predict dimensions of emotion regulation (cognitive reappraisal and expressive suppression). *Method.* Participants were 202 undergraduates from Lima, Peru (female = 79.7%), aged 18-35, who completed the Effective Personality Questionnaire, the Trait Meta-Mood Scale 24 and the Emotion Regulation Questionnaire. *Results.* The models of regression for each factor of emotion regulation were statistically significant, and their effect sizes were moderate and low for cognitive reappraisal and expressive suppression, respectively. Emotional repair positively predicted cognitive reappraisal ( $\beta = .53, p < .001$ ) and expressive suppression ( $\beta = .28, p < .001$ ); whereas self-esteem ( $\beta = -.19, p < .01$ ), social self-achievement ( $\beta = -.29, p < .001$ ) and emotion attention ( $\beta = -.30, p < .001$ ) negatively predicted expressive suppression. Results indicate that expressive suppression could be working for, among other, purposes such as avoiding emotional experience and social rejection situations, and that emotion repair comprises facets both of cognitive reappraisal and of expressive suppression.

**Keywords.** Self-esteem, self-efficacy, emotional intelligence, emotion regulation, undergraduate students



## Introducción

Las emociones se conciben como respuestas multidimensionales a eventos o situaciones relevantes y significativas para el individuo y con funciones adaptativas (Gross, 2024). Sobre la base de esta concepción de las emociones surge el concepto de regulación emocional, definido como los “esfuerzos para influir en las emociones que uno tiene, cuándo las tiene y cómo uno experimenta o expresa esas emociones” (Gross, 2024, p. 5). Además, se trataría también de una habilidad para controlar las emociones de un modo adecuado al contexto (Gross & John, 2003).

La regulación emocional implica el uso de dos tipos generales de estrategias (Gross & John, 2003). En primer lugar, están las acciones o procedimientos que se ponen en marcha antes de que la respuesta emocional se haya activado completamente y antes de la aparición de manifestaciones comportamentales y fisiológicas. Las estrategias en este caso son las de reevaluación cognitiva, las cuales implican un conjunto de acciones dirigidas a modificar el significado de una situación (cambio cognitivo) para gestionar de forma efectiva y adaptativa la respuesta emocional. El uso de estas estrategias está generalmente asociado a mejores resultados en la salud mental (Aldao et al., 2010; Hu et al., 2014).

En segundo lugar, la regulación emocional comprende las estrategias centradas en la respuesta. En este caso, se trata de los procesos de supresión expresiva, la cual involucra una serie de acciones que buscan disminuir el comportamiento emocional; es decir, se trata de intentos del individuo por modificar la expresión emocional (Gross & John, 2003), sin que ello implique modificar la experiencia o vivencia de la emoción. Se considera que estas estrategias son de carácter desadaptativo, ya que su uso se asocia a problemas de salud mental (Aldao et al., 2010; Hu et al., 2014). Sin embargo, en determinados momentos, el uso de alguna de cualquiera de estas estrategias, o su uso combinado, puede ser beneficioso en términos de salud mental (Webb et al., 2012).

La práctica de estrategias de regulación emocional es fundamental para el mantenimiento del bienestar psicológico en cualquier momento del ciclo vital (Fernandez et al., 2016; Riediger, 2024; Tamir & Mauss, 2011). Algunos aspectos de la regulación emocional también pueden actuar como factor protector ante circunstancias que generan gran estrés (Troy & Mauss, 2011). Por ejemplo, Low et al. (2021) mostraron que durante la pandemia debido al covid-19 la reevaluación cognitiva fue un factor protector para la salud psicológica y física y, con base en este hallazgo, recomendaron que las políticas e intervenciones diseñadas para enfrentar momentos de crisis en la sociedad podrían incluir intervenciones en regulación emocional. Por el contrario, las alteraciones de la regulación emocional están presentes en una amplia variedad de trastornos psicológicos (Cludius et al., 2020; Kring & Sloan, 2010).

Considerando la importancia de la regulación emocional, en los últimos años ha crecido el interés por la investigación de factores predictores del uso de las estrategias mencionadas, ya sea definiendo el uso como tendencia a emplear dichas estrategias, o como uso efectivo en una situación específica (e.g., Klumpp et al., 2018; Ortner et al., 2022; Ortner & Pennekamp, 2020; Roth & Assor, 2012; Wilms et al., 2020). Dichos estudios han investigado el rol predictor de factores neurales, motivacionales, parentales, cognitivos y situacionales diversos. Sin embargo, se ha puesto poca atención al valor predictivo de variables personales más vinculadas a aspectos de autoestima, autoeficacia e inteligencia emocional, respecto de los factores de reevaluación cognitiva y supresión expresiva.

El concepto de personalidad eficaz (PE) reúne rasgos de conducta proactiva, asertiva y dirigida a la solución de problemas en adolescentes y jóvenes (Martín del Buey et al., 2009, 2015). Estos rasgos están asimilados en cuatro dimensiones o factores de la PE: autoestima, autorrealización académica, autorrealización social y autoeficacia resolutoria. En el marco del concepto de PE, la autoestima se define como satisfacción y sensación de bienestar acerca

de sí mismo (Dapelo et al., 2006). Los factores de autorrealización académica y de autoeficacia resolutiva están muy vinculados con el concepto de autoeficacia. La autorrealización académica se refiere al grado de motivación para el aprendizaje y expectativas de logro como estudiante, en tanto que el concepto de autoeficacia resolutiva comprende a la habilidad auto-percibida para tomar decisiones y resolver problemas. Finalmente, un cuarto factor de la PE es el de la autorrealización social, el cual está vinculado con las habilidades sociales y la asertividad. El Cuestionario de Personalidad Eficaz (Dapelo et al., 2006) evalúa estos cuatro aspectos de la PE.

Existe poca investigación acerca de la relación entre estos factores y las estrategias de reevaluación y supresión. Estudios previos indican que la baja autoestima está relacionada con el empleo de estrategias de supresión expresiva (Fernandes et al., 2022; Schunk et al., 2022) y que la autoestima está positivamente relacionada con el uso de la reevaluación cognitiva (Fernandes et al., 2022). También se ha reportado una relación positiva de la regulación emocional con la autoeficacia académica (Usán & Quílez, 2021), y negativa entre habilidades sociales y dificultades de regulación emocional (Vaiouli & Panayiotou, 2021), pero esas relaciones aún no han sido investigadas a nivel de las dimensiones de reevaluación y supresión.

Como señala English (2024), las personas pueden recurrir a estrategias de supresión expresiva en parte cuando sienten sus emociones como inadecuadas o que no serán bien recibidas en un contexto dado; es decir, las estrategias de supresión pueden servir como un medio para evitar el rechazo social. De aquí que personas con baja autoestima y autoeficacia podrían estar comprometidas en un uso frecuente de estrategias de supresión. Por otro lado, las personas que experimentan un mayor sentido de valía propia y autoeficacia procuran evitar activamente los eventos que puedan frustrar el logro de sus objetivos, incluyendo la interferencia de estados emocionales disfuncionales. De ese modo, estas personas estarían más dispuestas a emplear

variadas estrategias, incluyendo la reevaluación cognitiva, para restablecer su bienestar emocional. En consecuencia, la autoestima y la autoeficacia pueden tener algún impacto en el empleo de estrategias de regulación emocional.

Otro conglomerado de factores de interés en el presente estudio es abarcado por el concepto de inteligencia emocional (IE). Desde la perspectiva de Mayer y Salovey (1997), la IE es el conjunto de habilidades "para percibir exactamente, evaluar y expresar la emoción... para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento... para comprender la emoción y el conocimiento emocional y... para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual" (p. 10). Como señalaron Salovey et al. (1995) "muchas de las competencias descritas en el marco de la inteligencia emocional... tienen como punto de partida la disposición individual para atender sus sentimientos y experimentar esos sentimientos claramente" (p. 127).

Sobre esta base, Salovey et al. (1995) propusieron la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) como un instrumento de autorreporte para ayudar "a identificar diferencias individuales centrales que pueden caracterizar a individuos emocionalmente inteligentes" (p. 127). Como los mismos autores expresaron, el instrumento fue diseñado para evaluar "la habilidad para reflexionar acerca de y gestionar las emociones propias" (pp. 126-127), como parte de las competencias que constituyen la IE. La TMMS, por lo tanto, evalúa las siguientes dimensiones: la atención emocional, que es el grado de atención que el individuo coloca en sus estados emocionales; la claridad emocional o grado en que la persona puede distinguir claramente sus estados emocionales; y la reparación emocional.

Suponemos que los procesos de reevaluación cognitiva o de supresión expresiva no pueden llevarse a cabo sin que se cuente, en alguna medida, con las habilidades de atención, claridad y reparación emocional. Como señalan Brackett y Divecha (2024), "nominar de manera precisa y una comprensión exacta incrementan la exactitud de la

comunicación y la regulación... se requiere discernimiento para describir y seleccionar las mejores... estrategias que minimicen emociones indeseables... incrementen emociones deseables o mantengan las emociones deseadas" (p. 228). Sin embargo, estas relaciones han sido estudiadas escasamente. [Pastor et al. \(2019\)](#) y [González et al. \(2021\)](#) encontraron que las dimensiones de la IE tienden a correlacionar positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión; no obstante, algunas de estas correlaciones no fueron significativas.

El objetivo del presente estudio es comprobar el valor relativo de cada uno de los factores de la PE y la IE, examinados en conjunto, como predictores de la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, tema virtualmente no explorado en la literatura. Con base en la evidencia citada, se puede plantear las siguientes hipótesis: (1) Todos los factores de la PE predicen positivamente el uso de estrategias de reevaluación cognitiva; (2) Todos los factores de IE predicen positivamente el uso de estrategias de reevaluación cognitiva; (3) Los factores de PE predicen negativamente el uso de estrategias de supresión expresiva; y (4) Los factores de IE predicen negativamente el uso de estrategias de supresión expresiva. Para investigar estas hipótesis la estrategia elegida es la del análisis de regresión lineal múltiple, realizado de manera independiente con cada uno de los factores de la regulación emocional, como variables criterio, y con las dimensiones de PE y de IE como predictores.

Los posibles resultados podrían sugerir nuevos caminos de exploración teórica. Por ejemplo, a pesar de que la reevaluación y la supresión son formas de regular emociones, un impacto positivo de la IE sobre la primera y negativo sobre la segunda mostraría que las habilidades emocionales son antecedentes importantes para el empleo de estrategias de reevaluación, como fue sugerido por [Brackett y Divecha \(2024\)](#) y, por otra parte, que el uso de las estrategias de supresión forma parte de una tendencia más general a ignorar el estado emocional actual; tendencia que incluiría niveles altos en su-

presión y bajos en las habilidades comprendidas en el concepto de IE. Estos resultados tendrían también implicaciones prácticas en la medida que pueden orientar al profesional sobre el tipo de factores personales en que deben focalizarse las intervenciones dirigidas a mejorar las habilidades de regulación emocional en adolescentes y en adultos jóvenes.

## Método

De acuerdo con el sistema de clasificación de [Ato et al. \(2013\)](#), el presente estudio correspondió a un diseño explicativo transversal dentro de la estrategia asociativa.

## Participantes

La muestra estuvo conformada por 202 estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima, de ambos sexos (mujeres = 79.7%) y con edades comprendidas entre 18 y 35 años ( $M = 22.5$ ;  $DT = 3.8$ ). En su mayoría, pertenecían a la carrera profesional de psicología (87.9%). El 56.9% reportaron que solo estudiaban, el 31.7% que estudiaban y además trabajaban a medio tiempo, y el 11.4% que estudiaban y además trabajaban a tiempo completo. El tamaño de la muestra se determinó mediante la calculadora de [Soper \(2024\)](#) y aplicando la fórmula para análisis de regresión múltiple. En este sentido, se consideraron los siguientes criterios: un tamaño del efecto de .15, nivel de significación de .05, siete predictores y una potencia de prueba de .95. El resultado fue un tamaño de muestra (mínimo) de 154.

Los participantes fueron reclutados mediante invitaciones realizadas a través de correos electrónicos institucionales. Los criterios de inclusión fueron contar con matrícula regular vigente y tener 18 años o más. No se consideraron criterios de exclusión adicionales. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se incluyó a los estudiantes que estuvieron disponibles y aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

## Instrumentos

### Cuestionario de Personalidad Eficaz para Adolescentes (CPEA)

La versión que se utilizó en el presente estudio es la adaptación de [Dapelo et al. \(2006\)](#) en adolescentes chilenos sobre la base del instrumento original creado por [Martín del Buey et al. \(2004, citado en Dapelo, 2006\)](#) en España. En este instrumento, los ítems se responden mediante una escala graduada de cinco alternativas que van desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre). Esta versión adaptada posee 23 ítems. En el estudio de [Dapelo et al. \(2006\)](#) los resultados del análisis factorial indicaron cuatro factores: autorrealización académica (8 ítems), autoestima (4 ítems), autorrealización social (6 ítems) y autoeficacia resolutiva (5 ítems); los cuales explicaron el 50.43% de la varianza total de las puntuaciones y que, además, conformaron un único factor de segundo orden que explicó el 43.28% de la varianza total. La confiabilidad de las cuatro escalas varió entre .72 y .80. En el presente estudio se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC) de este instrumento.

### Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

Constituye la adaptación realizada en España por [Fernández-Berrocal et al. \(2004\)](#) de la TMMS creada por [Salovey et al. \(1995\)](#). Este instrumento consta de 24 afirmaciones cada una de las cuales se responde mediante una escala graduada con cinco opciones que van desde "Nada de acuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo". Los ítems se agrupan en tres factores: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional; a cada uno de los cuales les corresponde ocho ítems. [Fernández-Berrocal et al. \(2004\)](#) obtuvieron altos valores de alfa para las subescalas (entre .86 y .90), las cuales también mostraron una buena correlación test-retest (entre .60 y .83). El análisis factorial mostró la estructura de tres factores, los cuales explicaron el 58.8% de la varianza. Mediante AFC, [Bueno-Cuadra et al. \(2023\)](#) corroboraron en universitarios peruanos la estructura de tres factores mencionada y, siguiendo

el procedimiento sugerido por ellos, en el presente estudio se realizó un ligero cambio a la redacción del ítem 1 para mantener su coherencia con el sentido de los restantes ítems de la escala respectiva, los cuales están referidos a la atención prestada a los propios sentimientos. Se realizó un nuevo AFC de este instrumento en el presente estudio.

### Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

El ERQ fue diseñado por [Gross y John \(2003\)](#) con la finalidad de evaluar las estrategias de regulación emocional. Está conformado por 10 ítems que se responden a través de una escala Likert de 7 puntos (1 = completamente en desacuerdo, 7 = completamente de acuerdo) y se agrupan en dos estrategias: reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10) y supresión expresiva (ítems 2, 4, 6 y 9). En la presente investigación se aplicó la versión adaptada al contexto peruano por [Gargurevich y Matos \(2010\)](#), quienes corroboraron mediante AFC la estructura de dos factores en estudiantes universitarios. Los coeficientes alfa fueron de .72 para la escala de reevaluación cognitiva y .74 para supresión expresiva. También de este instrumento se realizó un nuevo AFC en el presente estudio.

## Procedimiento

La recolección de los datos se realizó de manera remota. Para ello, los instrumentos fueron adaptados a un formato de formularios en línea. La invitación a participar se realizó mediante mensajes a los correos electrónicos de los estudiantes. El mensaje contenía un enlace mediante el cual se accedía al documento de consentimiento informado y los instrumentos; el participante accedía a los cuestionarios solo después de marcar la respuesta de aceptación voluntaria. La recolección de datos se realizó en el segundo semestre del año 2023.

## Análisis de datos

En primer lugar, se realizó el análisis de la estructura interna de los instrumentos utilizados mediante un AFC. Luego de comprobarse la ausencia de normalidad multivariada y considerando la na-

turalidad ordinal de los ítems, se utilizó el estimador de Mínimos Cuadrados Ponderados Robustos (WLSMV) para evaluar la estructura interna de los constructos. Se calcularon diversos índices de ajuste, los cuales fueron valorados de acuerdo con los criterios recomendados en la literatura especializada. En este sentido, Westland (2019) propuso los siguientes parámetros: (a) Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) y razón  $\chi^2/\text{gl} \leq 3$ , como indicador de ajuste aceptable; (b) Comparative Fit Index (CFI), con valores  $\geq .90$  interpretados como ajuste adecuado y  $\geq .95$  como excelente; (c) Índice de Tucker-Lewis (TLI), con valores  $\geq .90$  considerados aceptables; (d) Error cuadrático medio de aproximación (RMSEA), con valores  $\leq .08$  indicativos de ajuste aceptable y  $\leq .05$  de ajuste óptimo; y (e) Residuo cuadrático medio estandarizado (SRMR), con valores  $\leq .08$  como evidencia de buen ajuste. Estos criterios se aplicaron de manera conjunta para evaluar la adecuación de los modelos factoriales. Asimismo, se evaluó la consistencia interna de cada factor identificado en los instrumentos mediante el coeficiente omega de McDonald.

En la fase del estudio de regresión múltiple se consideró como variables predictoras las dimensiones de la PE y las dimensiones de IE. Las variables criterio fueron la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. Para cada una de ellas se realizó un análisis de regresión múltiple independiente. Para verificar el cumplimiento del requisito de no colinealidad se calculó el factor de inflación de varianza para cada predictor, admitiéndose un valor máximo de 5.00 y un mínimo de tolerancia de 0.4 (Chatterjee & Hadi, 2006; Foster et al., 2006; Gaur & Gaur, 2009), como puntos de corte para indicar ausencia de colinealidad. En todos los análisis se asumió un nivel de significación de .05. Para la realización de estos análisis se empleó el software Jamovi, versión 2.3.18 (The Jamovi Project, 2022).

### Consideraciones éticas

El diseño y ejecución del estudio, así como la redacción del documento de consentimiento informado se realizaron según los lineamientos de

los *Ethical principles of psychologists and code of conduct de la American Psychological Association* (<https://www.apa.org/ethics/code>) y las directrices de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024). El proyecto contó con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Federico Villarreal (dictamen 007-23 del 23 de febrero de 2023). Los estudiantes convocados accedieron a los instrumentos solo después de indicar en el formulario su consentimiento para participar. En el documento de consentimiento se les informó, entre otros aspectos, sobre los objetivos de la investigación, la confidencialidad de la información, que la participación era voluntaria y que el participante podría retirarse en cualquier momento sin sufrir algún tipo de penalidad. No se ofreció ningún incentivo por participar.

## Resultados

### Propiedades psicométricas de los instrumentos

Antes de evaluar la estructura interna, se determinó la contribución de los ítems a la medición de los constructos mediante la estimación de la correlación ítem-test corregida. En esta etapa se identificaron algunos ítems con coeficientes inferiores a .30. Para completar la evaluación y tomar decisiones que no comprometieran la validez de la medición, también se consideraron las cargas factoriales obtenidas en un primer análisis factorial confirmatorio (AFC). Los resultados evidenciaron que el ítem 5 (perteneciente al factor de atención emocional) en la TMMS-24, así como los ítems 13, 19 y 21 (del factor de autorrealización social) en el CPEA, presentaron cargas factoriales menores a .40, e incluso inferiores a .20. Estos valores se encuentran por debajo del punto de corte sugerido en la literatura especializada (Hair et al., 2019; Ventura-León, 2019), lo que refleja una baja representatividad de los ítems respecto al factor.

En el caso del ítem 5 de la TMMS-24, su baja correlación ítem-test y su baja carga factorial ya

han sido reportadas en varios estudios realizados en América Latina (e. g., Gonçalves et al., 2023; Espinoza-Venegas et al., 2015; Martín-Albo et al., 2010), resultados que sugieren una dificultad recurrente en su funcionamiento y posibles problemas de redacción o de interpretación; ya que se considera que dicho ítem indaga acerca del efecto de los sentimientos sobre el pensamiento, lo cual no es coherente con el contenido del resto de la subescala de atención.

Por su parte, la baja representatividad observada en los ítems 13, 19 y 21 del CPEA podría deberse a que están redactados en sentido inverso. Se ha señalado que la redacción inversa es uno de los factores generadores de las distorsiones conocidas como "efectos de método" (DiStefano & Motl, 2006; Tomás et al., 2012); es decir que, en algunos contextos, la redacción inversa del ítem podría afectar negativamente su contribución a la medición del constructo. En el caso particular del CPEA, además, dos de los tres ítems en cuestión (el 13 y el 19) son redundantes respecto de otros ítems de la misma subescala (el 23 y el 10, respectivamente). Con base en las sugerencias de Hair et al. (2019, p. 778), se consideró pertinente excluir de los análisis posteriores al ítem 5 de la TMMS-24 y a los ítems 13, 19 y 21 del CPEA. Esta depuración permitió optimizar la validez y fortalecer la consistencia interna, manteniendo la coherencia con los constructos teóricos originales.

En la [Tabla 1](#) se presentan los resultados del análisis

factorial confirmatorio (AFC) de los tres instrumentos con los ítems conservados. Los índices de ajuste obtenidos obtuvieron valores adecuados, confirmando la estructura de cuatro factores en el CPEA, tres factores en la TMMS-24 y dos factores en la ERQ. En particular, los valores de  $\chi^2/gf$  se mantuvieron por debajo de 3, mientras que los índices de ajuste incremental (CFI y TLI) superaron el umbral de .95 en la TMMS-24 y se ubicaron por encima de .90 en los otros modelos, lo que evidencia un ajuste satisfactorio. Asimismo, los valores de RMSEA oscilaron entre .046 y .076, dentro de los rangos considerados aceptables; y los valores de SRMR se mantuvieron por debajo de .08, lo que refuerza la validez de las estructuras factoriales propuestas. Estos resultados, en conjunto, respaldaron la adecuación de los modelos teóricos evaluados.

### Correlaciones entre las variables

Como paso preliminar al análisis de regresión lineal múltiple se calculó la matriz de correlaciones entre las dimensiones de personalidad eficaz, inteligencia emocional y regulación emocional ([Tabla 2](#)). El análisis evidenció patrones diferenciados para las dos estrategias de regulación emocional. La supresión expresiva mostró asociaciones negativas con la atención emocional, claridad emocional, autoestima, autorrealización social y autorrealización académica. Estos resul-

**Tabla 1.** Índices de ajuste de los modelos de estructura interna de personalidad eficaz, inteligencia emocional y regulación emocional

Escala/modelo	$\chi^2$	Gf	$p$	$\chi^2/gf$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
									LL	UL
CPEA (cuatro factores)	398	167	< .001	2.38	.977	.974	.083	.076	.066	.086
TMMS-24 (tres factores)	341	227	< .001	1.50	.986	.985	.060	.046	.036	.056
ERQ (dos factores)	64.6	34	< .01	1.90	.955	.940	.067	.063	.039	.086

*Nota.* CPEA = Cuestionario de Personalidad Eficaz; TMMS-24 = Trait Meta Mood Scale-24; ERQ = Cuestionario de Regulación Emocional.

**Tabla 2.** Correlaciones entre factores de personalidad eficaz, inteligencia emocional y regulación emocional y coeficiente Omega de todas las subescalas.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$\omega$
1. AE	—									.892
2. CE	.61***	—								.916
3. RE	.42***	.63***	—							.861
4. AU	.36***	.52***	.56***	—						.857
5. AA	.34***	.48***	.49***	.64***	—					.864
6. AR	.31***	.44***	.49***	.45***	.64***	—				.770
7. AS	.28***	.36***	.30***	.40***	.26***	.14*	—			.810
8. SU	-.26***	-.20**	-.06	-.32***	-.17*	-.04	-.38***	—		.726
9. RC	.27***	.41***	.53***	.25***	.27***	.33***	.18***	.18***	—	.817

Nota. AE = atención emocional; CE = claridad emocional; RE= reparación emocional; AU= autoestima; AA= autorrealización académica; AR = autoeficacia resolutiva; AS = autorrealización social; SU = supresión expresiva; RC = reevaluación cognitiv

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

tados sugieren que la supresión se vincula con un perfil emocional menos adaptativo.

Por el contrario, la reevaluación cognitiva presentó correlaciones positivas y significativas con reparación emocional, claridad emocional, atención emocional, autoestima, autorrealización académica, autoeficacia resolutiva y autorrealización social. De modo que se evidencia su carácter funcional como estrategia de afrontamiento y su estrecha relación con las competencias emocionales y los factores de personalidad eficaz. Estos patrones sustentan la selección de predictores en los modelos de regresión múltiple.

La [Tabla 2](#) también presenta los valores del coeficiente Omega de McDonald para cada factor de los tres instrumentos. Los coeficientes oscilaron entre .726 y .937, donde se evidencia consistencia interna en las puntuaciones. Aunque los coeficientes más bajos correspondieron a las subescalas de autoeficacia resolutiva y supresión expresiva, en todos los casos los valores fueron mayores al punto de corte sugerido para establecer una adecuada precisión en la medición de los constructos (.70).

### Análisis de regresión

Se corrieron dos análisis de regresión múltiple, uno para cada factor de regulación emocional. En la [Tabla 3](#) se muestran los resultados correspondientes al análisis de regresión múltiple para el factor de reevaluación cognitiva. Se aprecia que, de los predictores considerados, solo reparación emocional resultó significativo; en consecuencia, predice (positivamente) la reevaluación cognitiva. Por otro lado, la [Tabla 4](#) muestra los resultados del análisis de regresión múltiple para el factor de supresión. El análisis indica que la atención emocional, la autoestima y la autorrealización social predicen negativamente la supresión, mientras que la reparación emocional la predice positivamente.

Los valores del factor de inflación de la varianza (VIF) en ambos modelos estuvieron por debajo del umbral crítico de 5, y las tolerancias fueron superiores a 0.4, lo que indica ausencia de problemas de multicolinealidad entre los predictores ([Chatterjee & Hadi, 2006](#); [Foster et al., 2006](#); [Gaur & Gaur, 2009](#)).

**Tabla 3.** Análisis de regresión múltiple para el factor de reevaluación cognitiva

Modelo 1 Predictor	Estimador	EE	IC al 95%		<i>T</i>	<i>p</i>	Estimador Estándar	VIF	Tolerancia
			LL	UL					
Constante	12.1494	3.1654	5.9064	18.3924	3.8382	< .001			
AE	0.01543	0.081	-0.1442	0.1751	0.1906	.849	0.01446	1.6	0.623
CE	0.11187	0.0854	-0.0566	0.2803	1.3099	.192	0.1202	2.35	0.426
RE	0.46556	0.0837	0.3004	0.6307	5.5597	< .001	0.47208	2.01	0.497
AU	-0.28312	0.1765	-0.6312	0.065	-1.6041	.11	-0.14045	2.14	0.468
AA	0.00189	0.1201	-0.2349	0.2387	0.0157	.987	0.00145	2.36	0.424
AR	0.19301	0.1642	-0.1309	0.5169	1.1752	.241	0.09652	1.88	0.532
AS	0.03401	0.1109	-0.1847	0.2527	0.3068	.759	0.02062	1.26	0.794

*Nota.* La predicción resultó significativa ( $F(7,194) = 12.1$ ;  $p < .001$ ) y el valor  $R^2$  ajustado (.279) indica una magnitud de efecto moderada (Ferguson, 2009). AE = atención emocional; CE = claridad emocional; RE= reparación emocional; AU= autoestima; AA= autorrealización académica; AR = autoeficacia resolutiva; AS = autorrealización social.

**Tabla 4.** Análisis de regresión lineal múltiple para el factor de supresión expresiva

Modelo 1 Predictor	Estimador	EE	IC al 95%		<i>T</i>	<i>p</i>	Estimador Estándar	VIF	Tolerancia
			Inferior	Superior					
Constante	27.32638	2.6454	22.109	32.5438	10.3298	< .001			
AE	-0.16443	0.0677	-0.2979	-0.031	-2.4304	.016	-0.19184	1.6	0.623
CE	-0.01537	0.0714	-0.1561	0.1254	-0.2153	.83	-0.02056	2.35	0.426
RE	0.20306	0.07	0.065	0.3411	2.9017	.004	0.25633	2.01	0.497
AU	-0.49829	0.1475	-0.7892	-0.2074	-3.3781	< .001	-0.30772	2.14	0.468
AA	-0.00698	0.1003	-0.2049	0.1909	-0.0696	.945	-0.00666	2.36	0.424
AR	0.14787	0.1373	-0.1228	0.4186	1.0773	.283	0.09205	1.88	0.532
AS	-0.38847	0.0927	-0.5712	-0.2057	-4.1921	< .001	-0.2931	1.26	0.794

*Nota.* La predicción resultó significativa ( $F(7,194) = 9.08$ ;  $p < .001$ ) y el valor  $R^2$  ajustado (.220) indica un tamaño de efecto dentro del rango mínimo para considerar significancia práctica (Ferguson, 2009). AE = atención emocional; CE = claridad emocional; RE = reparación emocional; AU = autoestima; AA= autorrealización académica; AR = autoeficacia resolutiva; AS = autorrealización social

La matriz de correlaciones mostró que la mayoría de las dimensiones de la inteligencia emocional y personalidad eficaz se relacionan significativamente con las variables criterio. Sin embargo, los modelos de regresión múltiple revelan patrones diferenciados. Por un lado, algunas variables que se correlacionaron con supresión (como atención y autoestima) mantuvieron efectos significativos en el modelo de regresión, mientras que otras dimensiones perdieron relevancia al considerar la varianza compartida. Este hallazgo refleja un fenómeno de supresión estadística, donde ciertos predictores modifican su aporte al controlar la influencia de los demás (Murgui & Jiménez, 2013).

Por otro lado, para la reevaluación cognitiva, aunque todas las dimensiones muestran correlaciones significativas en el análisis bivariado, en el modelo de regresión únicamente la reparación emocional conservó un efecto robusto y significativo. Esto sugiere que la reparación concentró el aporte único a la explicación de la reevaluación, mientras que las demás variables aportaron varianza redundante. Los resultados evidencian la importancia de distinguir entre relaciones simples y efectos multivariados, destacando el papel central de la reparación emocional como predictor consistente y la presencia de supresión estadística en el caso de la supresión emocional.

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue verificar el valor relativo de cada uno de los factores de la PE y la IE como predictores de cada uno de los componentes de la regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. Se plantearon al respecto cuatro hipótesis: (1) Todos los factores de la PE predicen positivamente el uso de estrategias de reevaluación cognitiva; (2) Todos los factores de IE predicen positivamente el uso de estrategias de reevaluación cognitiva; (3) Los factores de PE predicen negativamente el uso de estrategias de supresión expresiva; y (4) Los factores de IE predicen negativamente el uso de estrategias de supresión expresiva.

Los análisis de regresión mostraron que muy pocos factores de IE o de PE predicen la regulación emocional. Los resultados del análisis de regresión no respaldan la primera hipótesis del estudio, según la cual la reevaluación cognitiva es predicha positivamente por factores de PE. Como se señaló anteriormente, algunos estudios mostraron una relación positiva de autoestima con reevaluación cognitiva (e. g. Fernandes et al., 2022), otros, en cambio, no revelaron tales correlaciones (e. g. Schunk et al., 2022). Al margen de estas evidencias poco concluyentes, se había partido del supuesto de que un sentido de valía personal y de autoeficacia puede estar asociado al empleo de estrategias de reevaluación cognitiva: las personas que se proponen objetivos y buscan alcanzarlos deben, entre otras cosas, disponer de recursos variados para restablecer su bienestar emocional ante situaciones adversas. Sin embargo, como veremos unas líneas más abajo, al parecer solo aquellos factores de la PE más vinculados al ajuste social, como la autoestima y la autorrealización social, parecen ser importantes para el uso de estrategias de regulación emocional, y solo si este uso está vinculado a la evitación del rechazo o crítica social, aspecto que no corresponde a las estrategias de reevaluación cognitiva.

La segunda hipótesis está débilmente respaldada, puesto que la reevaluación cognitiva es predicha positivamente solo por el factor de reparación emocional. La reevaluación cognitiva consiste en las tentativas de la persona para cambiar sus pensamientos con el fin de modificar su estado emocional. Los ítems de la subescala de reparación emocional están orientados también a estrategias cognitivas (pensar en cosas agradables o en términos optimistas y tratar de cambiar el estado de ánimo a uno positivo). En cambio, aunque se ha considerado la atención y la claridad emocional como prerrequisitos para el desarrollo de las habilidades de reparación emocional (Palmer et al., 2003), aquellos componentes de la IE no parecen relevantes para la manifestación de habilidades de reevaluación cognitiva. La subes-

cala de atención emocional refleja principalmente una tendencia a auto-monitorear las emociones (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005).

Por consiguiente, aunque para iniciar un proceso de reevaluación cognitiva en un momento específico sea necesario que la persona perciba el estado emocional a ser modificado, la tendencia a emplear estrategias de reevaluación cognitiva no parece requerir que el individuo esté pensando casi constantemente en sus estados emocionales, ya sea para percatarse de ellos o para identificarlos. Una posibilidad que volverá a mencionarse más abajo es que exista una identidad o equivalencia, al menos parcial, entre las dimensiones de reparación emocional y reevaluación cognitiva.

La tercera hipótesis, que afirma que la supresión expresiva es negativamente predicha por los factores de PE, es también corroborada parcialmente; ya que tal relación se comprobó sólo respecto a la autoestima y la autorrealización social. La supresión es una forma de control conductual de una reacción emocional ya provocada, pero está asociada con tendencias a los desajustes emocionales o a los estados emocionales negativos (Ehring et al., 2010). Como ya se indicó, algunos autores han reportado correlaciones negativas entre autoestima y supresión (Fernandes et al., 2022; Gross & John, 2003; Schunk et al., 2022) y los presentes resultados indican que la autoestima es un confiable predictor (negativo) de supresión expresiva dentro de un conjunto de varios factores personales. Como señalamos antes, la percepción de que expresar las emociones puede conllevar a rechazo social y el temor al mismo en personas con baja autoestima o baja autoeficacia social puede explicar el hecho de que la autoestima prediga negativamente el uso de estrategias de supresión. En suma, las estrategias de supresión pueden servir como una forma de evitación de situaciones sociales de rechazo (English, 2024). De ahí que sólo esta forma de regulación sea predicha por factores personales socialmente relevantes como la autoestima y la autoeficacia social.

Este hecho también ayuda a entender por qué las autoeficacias académica y resolutiva no predicen la supresión: dichas formas de autoeficacia tienen poco impacto en las relaciones interpersonales; así que están poco conectadas con las razones por la que una persona emplearía estrategias de supresión expresiva.

En cuanto a la cuarta hipótesis, tal como en los casos anteriores, sólo se corroboró en parte; ya que únicamente la atención emocional y la reparación emocional predicen la supresión. Por un lado, el valor predictivo negativo de la atención emocional respecto de la supresión se halló dentro de lo esperado y es consistente con lo hallado en estudios previos (e. g., González et al., 2021). Aparentemente, una baja capacidad o tendencia hacia la auto-observación de las emociones se vincula a un mayor empleo de estrategias de supresión.

Estos resultados son intrigantes por una razón: tanto la atención emocional como la supresión están vinculadas con resultados negativos en salud mental; por ejemplo, los síntomas depresivos correlacionan con la atención (e. g., Lacomba-Trejo et al., 2024) y con la supresión (e. g., Tran & Rimes, 2017; Vizioli & Grasso, 2024). Lo anterior sugeriría que la atención y la supresión deben correlacionar positivamente. Sin embargo, se ha observado que, en el caso de la atención emocional, ambos puntajes extremos, no solo el alto, están vinculados con resultados desadaptativos (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Así, altas puntuaciones en atención son desadaptativas por su relación con altos niveles en conductas rumiativas (Bueno-Cuadra et al., 2023; Roso-Bas et al., 2016), pero los bajos puntajes en atención también indican inadaptación, ya sea porque implican dificultades para detectar e identificar estados emocionales o porque reflejan intentos activos de evitación de la experiencia emocional, un rasgo asociado también a problemas de salud mental (Hayes-Skelton & Eustis, 2020).

En consecuencia, la relación negativa entre atención emocional y uso de estrategias de supresión expresiva sugiere la existencia de un factor de evitación de la experiencia emocional, el cual es com-

partido por ambas variables. Futuros estudios podrán profundizar en esta cuestión.

Por otra parte, el hecho de que el factor de reparación emocional predice positivamente la supresión contradice lo esperado, así como los resultados de estudios anteriores (González et al., 2021; Pastor et al., 2019). Existen dos posibilidades de explicación, no excluyentes entre sí. Por un lado, la escala de reparación incluye elementos de ambos aspectos de la regulación emocional. Por otro lado, es posible que, en algunos contextos, los participantes interpreten algunos de los ítems de la subescala de reparación como que contienen, a la vez, aspectos tanto de reevaluación como de supresión. Por ejemplo, el ítem 18 (acerca de pensar en cosas agradables) podría implicar o bien un intento de “cambio de pensamiento” o bien una tentativa de bloquear la expresión de la emoción negativa mediante una acción incompatible con dicha emoción. De esta manera, otro aspecto a investigar en el futuro es el grado en que cada ítem de la subescala de reparación emocional contiene elementos de reevaluación cognitiva y de supresión expresiva.

Los resultados apuntan a tres conclusiones. En primer lugar, el hecho de que la supresión emocional solo sea predicha negativamente por factores personales socialmente relevantes como la autoestima y la autorrealización social permite inferir que la supresión emocional puede estar sirviendo, entre otros, al objetivo de evitar situaciones sociales de rechazo.

En segundo lugar, la atención emocional y la supresión parecen compartir un factor de evitación de la experiencia emocional (otra posible función del uso de estrategias de supresión), lo que explica que altos niveles de supresión se relacionen con bajos niveles de atención emocional.

Finalmente, el factor de reparación emocional parece involucrar tanto componentes de reevaluación como de supresión, aunque no claramente separados. Esta equivalencia es, de hecho, asumida en aquellos estudios en los que la dimensión de reparación emocional ha sido utilizada para medir la regulación emocional (Aspiazú et al., 2021).

Los resultados sugieren ciertas líneas de acción práctica. Las habilidades de reevaluación cognitiva pueden ser objeto de intervención directa y, al parecer, sin que sea necesario potenciar dicha intervención mediante el desarrollo paralelo de otras competencias socio-emocionales, o, por lo menos, aquellas que han sido investigadas como predictores en el presente estudio.

En el caso de la supresión expresiva, si bien se ha señalado que puede constituir una estrategia adaptativa en algunos momentos o contextos, su uso habitual puede estar relacionado con la tendencia a evitar la experiencia emocional (lo cual, a su vez, conlleva problemas de salud mental). Desde este punto de vista, una intervención puede estar orientada a que el participante desarrolle la habilidad de ejercer la supresión expresiva de manera más adaptativa (en los momentos o contextos más adecuados). Los resultados indican que buenos niveles de autoestima y de autorrealización social pueden ser de utilidad en el desarrollo de tal habilidad; de modo que se reduzca, para el individuo, la necesidad de evitar constantemente la experiencia emocional. De igual manera, el mantenimiento de niveles intermedios de atención emocional también puede contribuir a que el individuo recurra a estrategias de supresión expresiva de manera más adaptativa, ya que, tal como indican los resultados, una mayor habilidad en el auto-monitoreo emocional predice más bajos niveles de supresión.

Como limitaciones del presente estudio se puede señalar, en primer lugar, que la muestra consta únicamente de estudiantes universitarios, en su mayoría mujeres. Futuros estudios deberán enfocar en qué grado otras características poblacionales podrían moderar las relaciones entre los factores de regulación emocional, por un lado, y de PE e IE por el otro. En segundo lugar, los factores predictores no pueden considerarse necesariamente causales, dado que dichos factores han sido identificados mediante un diseño transversal sin manipulación de variables. Sin embargo, los argumentos presentados en este artículo justifican la posibilidad de que los factores

predictores encontrados puedan ejercer algún impacto sobre el uso de las estrategias de regulación emocional, lo cual podría ser revelado por medio de estudios longitudinales y, en lo posible, experimentales. Una limitación adicional concierne al empleo de medidas de autorreporte, las cuales pueden estar sujetas a sesgos debido a factores de deseabilidad social o inexactitud en la información proporcionada, entre otros (Paulhus & Vazire, 2007). Sugerimos continuar la investigación de los factores personales predictores de la regulación emocional empleando en el futuro una mayor variedad de métodos.

## Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Asociación Médica Mundial. (2024). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica en seres humanos*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Aspiazú, L., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation and resilience. *Frontiers in Psychology, 12*, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Brackett, M. A., & Divecha, D. (2024). Emotion regulation through the lens of emotional intelligence. En J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3ra. ed., pp. 227-232). The Guilford Press.
- Bueno-Cuadra, R., Araujo-Robles, E. D., & Ucedo-Silva, V. H. (2023). Relaciones entre atención, claridad y reparación emocional con respuestas rumiativas en universitarios de Lima. *Acta Colombiana de Psicología, 26*(2), 87-100. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.8>
- Chatterjee, S., & Hadi, A. (2006). *Regression analysis by example*. Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0470055464>
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion, 20*(1), 37-42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>
- Dapelo, B., Marcone, R., Martín del Buey, F. de A., Martín, E., & Fernández, A. (2006). Adaptación chilena del Cuestionario de Personalidad Eficaz para adolescentes. *Psicothema, 18*(1), 130-134. <https://www.psicothema.com/pdf/3187.pdf>
- DiStefano, C., & Motl, R. W. (2006). Further investigating method effects associated with negatively worded items on self-report surveys. *Structural Equation Modeling, 13*(3), 440-464. [https://doi.org/10.1207/s15328007sem1303\\_6](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1303_6)
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion, 10*(4), 563-572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>
- English, T. (2024). Expressive suppression. Understanding the regulation of emotional behavior. En J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3ra. ed., pp. 498-504). Guilford Press.
- Espinoza-Venegas, M., Sanhueza-Alvarado, O., Ramírez-Elizondo, N., & Sáez-Carrillo, K. (2015). Validación de constructo y confiabi-

- lidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(1), 139-147. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122. [https://www.researchgate.net/publication/230887045\\_Inteligencia\\_emocional\\_percibida\\_y\\_diferencias\\_individuales\\_en\\_el\\_meta-conocimiento\\_de\\_los\\_estados\\_emocionales\\_Una\\_revisión\\_de\\_los\\_estudios\\_con\\_el\\_TMMS](https://www.researchgate.net/publication/230887045_Inteligencia_emocional_percibida_y_diferencias_individuales_en_el_meta-conocimiento_de_los_estados_emocionales_Una_revisión_de_los_estudios_con_el_TMMS)
- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The mediating effects of self-esteem on anxiety and emotion regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 787-803. <https://doi.org/10.1177/0033294121996991>
- Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 426-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9772-2>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Foster, J., Barkus, E., & Yavorsky, C. (2006). *Understanding and using advanced statistics*. SAGE Publications.
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12(1), 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>
- Gaur, A., & Gaur, S. (2009). *Statistical methods for practice and research. A guide to data analysis using SPSS*. Response Books.
- Gonçalves, S., Carlotto, M. S., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Adaptation and validity of the Trait Meta-Mood scale for Brazilian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1058426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1058426>
- González, R., Custodio, J. B., Zalazar-Jaime, M. F., & Medrano, L. A. (2021). Trait Meta-Mood Scale-24: Estructura factorial, validez y confiabilidad en estudiantes universitarios argentinos. *Bordón*, 73(3), 63-80. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.89324>
- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. En J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3ra. ed., pp. 3-12). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. En J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 115-131). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Klumpp, H., Bhaumik, R., Kinney, K. L., & Fitzgerald, J. M. (2018). Principal component analysis and neural predictors of emotion

- regulation. *Behavioural Brain Research*, 338, 128-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbr.2017.10.024>
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.) (2010). *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-000>
- Lacomba-Trejo, L., Delhom, I., Donio-Bellegarde, M., & Mateu-Mollá, J. (2024). Mental health predictors in Spanish population: Age, gender, emocional intelligence and resilience. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56(1), 45-54. <https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.5>
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Chang, V. T., Henderson, A. M. E., & Sibley, C. G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 21(8), 1671-1690. <https://doi.org/10.1037/emo0001046>
- Martín del Buey, F., Martín, M. E., Dapelo, B., Pizarro, J. P., Di Gusto, C., Castellano, S., Guerra, P., & Arnaiz, A. (2015). El constructo personalidad eficaz: últimos avances. *Revista de Orientación Educativa*, 29(55), 51-68. <http://www.roeupla.cl/roe/index.php/roe/article/view/60/81>
- Martín del Buey, F., Martín, M. E., & Fernández, A. (2009). El constructo "personalidad eficaz versus competente". *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 575-583. [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16669/1/02149877\\_2009\\_1\\_2\\_575.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16669/1/02149877_2009_1_2_575.pdf)
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., & León, J. (2010). Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the Trait Meta-Mood Scale in a sports context. *Psychological Reports*, 106(2), 477-489. <https://doi.org/10.2466/pr0.106.2.477-489>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books.
- Murgui, S. & Jiménez, T. I. (2013). Efecto de supresión y mediación en el contexto de la intervención psicosocial: diferencias, similitudes y ejemplos. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 55-59. <http://dx.doi.org/10.5093/in2013a7>
- Ortner, C. N. M., Chadwick, L., & Pennekamp, P. (2022). Do motives matter? Short- and long-term motives as predictors of emotion regulation in everyday life. *Emotion*, 22(7), 1625-1638. <https://doi.org/10.1037/emo0000989>
- Ortner, C. N. M., & Pennekamp, P. (2020). Emotion malleability beliefs and event intensity and importance predict emotion regulation in daily life. *Personality and Individual Differences*, 159, 109887. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109887>
- Palmer, B., Gignac, G., Bates, T., & Stough, C. (2003). Examining the structure of the Trait Meta Mood Scale. *Australian Journal of Psychology*, 55, 154-158. <http://doi.org/10.1080/0004953042000298612>
- Pastor, M. C., López-Penadés, R., Cifre, E., & Moliner-Urdiales, D. (2019). The Spanish version of the Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation in early adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 22, e30. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.30>
- Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. En: R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 224-239). The Guilford Press.
- Riediger, M. (2024). Emotion regulation in adolescence. En J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook*

- of emotion regulation (3ra. ed., pp. 136-142). Guilford Press.
- Roso-Bas, F., Pades, A., & García-Buades, E. (2016). Emotional variables, dropout and academic performance in Spanish nurse students. *Nurse Education Today*, 37, 53-58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.11.021>
- Roth, G., & Assor, A. (2012). The costs of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence*, 35(4), 799-808. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.005>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure & health* (pp. 125-154). American Psychological Association.
- Schunk, F., Zeh, F., & Trommsdorff, G. T. (2022). Cybervictimization and well-being among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of emotional self-efficacy and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 126, 107035. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107035>
- Soper, D. (2024). *Free statistics calculators*. (Versión 4.0) <https://www.danielsoper.com/statcalc/default.aspx>
- Tamir, M., & Mauss, I. R. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: implications for well-being. En: I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 31-47). Springer.
- The Jamovi Project (2022). *Jamovi*. (Version 2.3). <https://www.jamovi.org>
- Tomás, J. M., Sancho, P., Oliver, A., Linares, L. G., & Meléndez, J. C. (2012). Efectos de método asociados a ítems invertidos vs. ítems en negativo. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030190001>
- Tran, L., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 110, 144-147. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.042>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. En: S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30-44). Cambridge University Press.
- Usán, P., & Quílez, A. (2021). Emotional regulation and academic performance in the academic context: the mediating role of self-efficacy in secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5715. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>
- Vaiouli, P., & Panayiotou, G. (2021). Alexithymia and Autistic Traits: Associations With Social and Emotional Challenges Among College Students. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 733775. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.733775>
- Ventura-León, J. (2019). Dos formas fáciles de interpretar las famosas cargas factoriales. *Gaceta Sanitaria*, 33(6), 599. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.04.002>
- Vizioli, N. A., & Grasso, J. E. (2024). Factores protectores y de riesgo asociados a síntomas de ansiedad y de depresión: análisis de perfiles latentes y de predictores. *Revista CES Psicología*, 17(3), 54-68. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7166>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of

the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>

Westland, J. C. (2019). *Structural equation models. From paths to networks*. Springer.

Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11. 877 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0087>