Universidad Tecnológica ECOTEC

FACULTAD DE COMUNICACIÓN, HUMANIDADES Y CREATIVIDAD

Título del trabajo:
La Regulación Emocional y su Influencia en el Bienestar Psicológico: Un Análisis en Bailarines Profesionales de Compañías en Ecuador.

Línea de Investigación:
Psicología, Sociedad y Bienestar

Modalidad de titulación:
Trabajo De Integración Curricular

Carrera/programa:
Psicología con itinerario organizacional y educativo

Título a obtener:
Licenciatura en psicología

Autores:
Madeleine Ortiz y Adriana Zambrano

Tutor:
Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

Guayaquil – Ecuador
2024

ÍNDICE GENERAL

Introducción **6**

Capítulo 1: Marco Teórico **9**

Regulación emocional 9

Bienestar Psicológico 13

Revisión Literaria **15**

Capítulo 2: Metodología del Proceso de Investigación **16**

Enfoque de investigación: 16

Diseño: 17

Alcance: 17

Delimitación de la investigación 17

Población y muestra de la investigación 17

Métodos empíricos 19

Capitulo 3 : Resultados de la investigación **20**

Análisis descriptivo de las variables 20

Análisis de correlación 22

Análisis de regresión lineal múltiple 24

Análisis Cualitativo 25

Entrevistas 25

Discusión **27**

Conclusiones **33**

Recomendaciones **34**

Referencias Bibliográficas **35**

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. 10
Tabla 2 21
Tabla 3 23
Tabla 4 24

Figura 1 12

PROCESO DE TITULACIÓN CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Samborondón, 05 de Agosto de 2024 Magíster
Verónica Baquerizo Álava
Unidad Académica: Facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de titulación TITULADO: La Regulación Emocional y su Influencia en el Bienestar Psicológico: Un Análisis en Bailarines Profesionales de Compañías en Ecuador , fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, por lo que se autoriza a las estudiantes : **Ortiz Ponguillo Madeleine Michelle y Zambrano Pico Adriana Milena ,** para que procedan con la presentación oral del mismo.

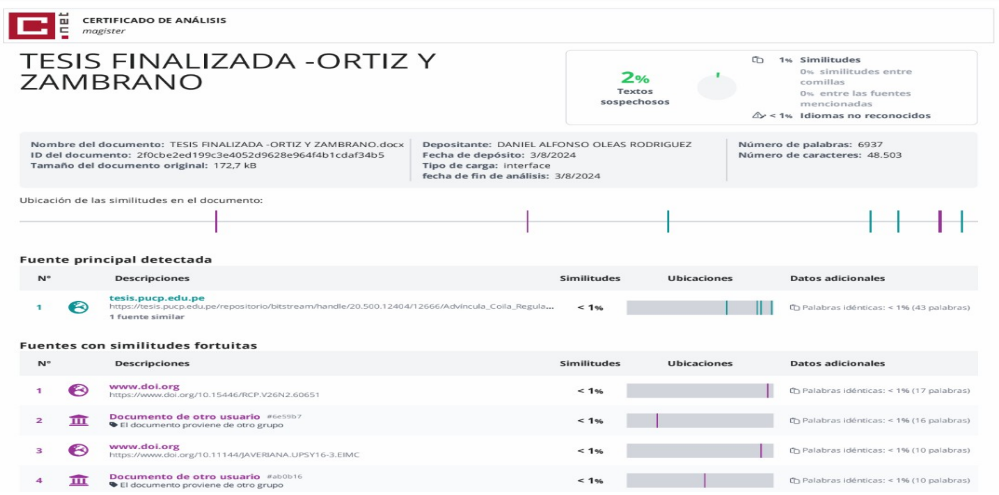
ATENTAMENTE,

Firma
Mgtr.Daniel Oleas Rodríguez
Tutor

ANEXO No. 10

PROCESO DE TITULACIÓN CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Habiendo sido revisado el trabajo de titulación TITULADO: La Regulación Emocional y su Influencia en el Bienestar Psicológico: Un Análisis en Bailarines Profesionales de Compañías en Ecuador elaborado por **MADELEINE MICHELLE ORTIZ PONGUILLO YADRIANA MILENA ZAMBRANO PICO** fue remitido al sistema de coincidencias en todosu contenido el mismo que presentó un porcentaje del 2(%) mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojasdel documento. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

TESIS FINALIZADA -ORTIZ Y ZAMBRANO

2% Textos sospechosos

1% Similitudes
0% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: TESIS FINALIZADA -ORTIZ Y ZAMBRANO.docx
ID del documento: 2f0cbe2ed199c3e4052d9628e964f4b1cdaf34b5
Tamaño del documento original: 172,7 kB

Depositante: DANIEL ALFONSO OLEAS RODRIGUEZ
Fecha de depósito: 3/8/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 3/8/2024

Número de palabras: 6937
Número de caracteres: 48.503

Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	tesis.pucp.edu.pe https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Advincula_Coila_Regula... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (43 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.doi.org https://www.doi.org/10.15446/RCP.V26N2.60651	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
2	Documento de otro usuario #6e59b7 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)
3	www.doi.org https://www.doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY16-3.EIMC	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
4	Documento de otro usuario #ab0b16 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

ATENTAMENTE,

Mgtr.Daniel Oleas Rodríguez
Tutor

Introducción

El recorrido profesional de los bailarines se encuentra lleno de desafíos que pueden desencadenar desequilibrios tanto físicos como psicológicos (Anaya & Sánchez, 2021). En el contexto de la danza, la búsqueda de la excelencia técnica y artística está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico del bailarín. La naturaleza exigente de la profesión impone un ritmo de trabajo extenuante, caracterizado por extensas jornadas de entrenamiento físico y mental que demandan una elevada capacidad de resistencia.

En el ámbito de la danza profesional, con frecuencia se observa una desatención hacia aspectos relevantes como el bienestar psicológico, emocional y social de los bailarines (Chen, 2023) . Esta situación puede generar dificultades significativas en el rendimiento artístico, conduciendo incluso a la deserción de algunos individuos, debido a las deficiencias en sus competencias emocionales. En este contexto, Tse et al., (2024) destacan la regulación emocional como una habilidad fundamental para el bienestar psicológico de los bailarines profesionales. El desarrollo de esta capacidad les permite identificar, comprender, expresar y regular sus emociones de manera efectiva, permitiéndoles afrontar las demandas de su profesión de forma saludable y alcanzar su máximo potencial.

La habilidad para gestionar las emociones es esencial para mantener un bienestar integral y favorecer la adaptación social. En este sentido, Anaya & Sánchez (2021) han demostrado que las dificultades en el control emocional están asociadas con problemas psicológicos, tales como la depresión y la ansiedad. A su vez, Dwarika & Haraldsen (2023) indican que la búsqueda del éxito puede predisponer a los bailarines a experimentar episodios depresivos, junto con otros trastornos que afectan su salud mental , repercutiendo en diversas esferas de su vida.

Según indican Laird et al., (2021) los beneficios que se perciben del baile ejercen influencia en el nivel de bienestar psicológico, respaldando así la literatura que sugiere que tanto el baile como cualquier actividad física pueden tener un impacto potencial en dicho bienestar. Además, Willis et al., (2019) destaca que la autorregulación emocional actúa como mediadora en esta relación. De hecho, debido a este efecto mediador, la asociación entre los beneficios percibidos y el bienestar psicológico se vuelve positiva.

Conforme a esta perspectiva y considerando la limitada cantidad de estudios previos realizados en este campo, se plantea la necesidad de examinar la influencia de la regulación emocional en el bienestar psicológico, que de acuerdo con Dhanabhakyam & M (2023) este bienestar se asocia con mejor salud física y mental, y mayor esperanza de vida, definiéndose como estado multifacético que incluye felicidad, satisfacción con la vida y salud mental y emocional. Por lo tanto, este enfoque se propone como un punto de inicio para profundizar en esta área de estudio, dado que es fundamental integrar aspectos psicológicos en la formación de los bailarines con el fin de potenciar tanto su salud física como mental.

Por consiguiente, el propósito central de esta investigación surge de la necesidad de establecer una línea de investigación pionera en el ámbito de la psicología y el deporte, enfocada en la evaluación de la regulación emocional y el bienestar psicológico en el contexto de los bailarines profesionales. Es por ello que el presente estudio tiene como objetivo examinar la regulación emocional y su influencia en el bienestar psicológico de los bailarines profesionales de compañías en el Ecuador durante el período 2024, a través del uso de reactivos de recolección de datos para guiar futuras estrategias de intervención en compañías de danza de alto rendimiento.

Considerando el contexto actual, los objetivos específicos de la investigación son:

1. Identificar factores clave que inciden en el bienestar psicológico de bailarines profesionales de compañías en el Ecuador en relación con su regulación emocional.

2. Describir el impacto de las estrategias de regulación emocional en el bienestar psicológico de bailarines profesionales de compañías ecuatorianas en el periodo 2024, considerando dimensiones emocionales, cognitivas y sociales.

3. Establecer directrices y recomendaciones específicas fundamentadas en los hallazgos de la investigación con el propósito de promover un equilibrio ideal entre regulación emocional y el bienestar psicológico en bailarines profesionales.

Lanke & Nath (2024) proponen un modelo de formación en danza que integra componentes cognitivos, emocionales y motores para optimizar el rendimiento. La investigación en esta área es crucial, enfocándose en procesos de reconocimiento, prevención y control de los efectos de la danza en la salud mental. Se sugieren estudios para desarrollar recomendaciones e intervenciones para profesionales, reconociendo la danza como una exigente técnica física con efectos tanto positivos como negativos en la salud mental (Dwarika & Haraldsen, 2023).

En este marco**,** la danza, como disciplina de práctica global con un impacto cultural y artístico innegable, exige la mejora del bienestar de los bailarines y su regulación emocional. Esto no solo beneficia a los individuos, sino que también repercute positivamente en toda la industria de la danza (Michaels et al., 2023). Por lo tanto, un enfoque donde se priorice el bienestar mental en la formación de danza puede favorecer la retención del talento, la

reducción de lesiones y el rendimiento artístico, donde se incluya formación especializada, apoyo psicológico y medidas preventivas adaptadas a las necesidades de los bailarines.

Este estudio pretende ser una plataforma sólida para el diseño e implementación de estrategias de prevención e intervención en compañías de danza de alto rendimiento e instituciones de formación. Se propone una investigación continua como elemento crucial para guiar futuras exploraciones en este campo, dado que la mayoría de las investigaciones sobre bienestar psicológico se han centrado en otros deportes (Fostervold Mathisen et al., 2022).

Chen (2023) propone la implementación de servicios especializados en psicología del deporte dentro del ámbito de la danza, con el objetivo de beneficiar tanto a los bailarines profesionales como a la comunidad artística en general. Enfatizan la importancia de abordar la regulación emocional y su impacto en el bienestar psicológico de los bailarines, considerando que la danza es una disciplina exigente tanto física como mentalmente.

Capítulo 1: Marco Teórico

La presente investigación explora la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en bailarines profesionales, un tema de gran relevancia debido a las altas exigencias de la danza y su potencial impacto negativo en el bienestar general de este grupo**.** El objetivo principal es comprender esta relación y generar información valiosa para el diseño de estrategias de intervención y formación que promuevan el bienestar integral de los bailarines profesionales.

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y modular las emociones, permitiendo responder de manera adecuada ante situaciones y contextos desafiantes (Jarrín-García & Moreta-Herrera, 2024). Por otra parte, esta habilidad para

Thompson (1991) hace referencia a los procesos tanto extrínsecos e intrínsecos implicados en la supervisión, evaluación y modulación de las respuestas emocionales. En ese sentido, la regulación emocional es la habilidad que permite tomar el control de las emociones y que al gestionarlas de forma efectiva posibilita a la persona alcanzar su bienestar integral.

Garnefski & Kraaij (2007) desarrollaron un modelo de regulación emocional que identifica nueve estrategias cognitivas empleadas para modular las emociones (Tabla 1). Algunas de estas estrategias cognitivas han demostrado estar correlacionadas con la manifestación de emociones negativas como la depresión, ansiedad, ira y estrés (Garnefski & Kraaij, 2006, 2018).

Tabla 1.

Estrategias cognitivas de regulación de las emociones (Garnefski & Kraaij, 2007)

Estrategía	Descripción
Culpar a otros	Transferir la responsabilidad de un evento desencadenante de emociones negativas a otras personas.
Autoculpa	Asignar la responsabilidad a uno mismo por el evento que origina las emociones negativas.
Reevaluación positiva	Redefinir el evento de manera más positiva.
Poner en perspectiva	Colocar el evento en un contexto más amplio con el fin de reducir su importancia.
Catastrofización	Dirigir la atención hacia los aspectos negativos de una situación.
Rumiación	Evocar de manera recurrente el evento en la memoria.
Reenfoque positivo	Redirigir la atención hacia estímulos con valencia positiva.
Reenfoque en la planificación	Reorientar el foco hacia potenciales soluciones viables.
Aceptación	Reconocer el evento y adaptarse a él.

Diversos estudios han profundizado en la variable de regulación emocional, analizando sus diferentes dimensiones y su impacto en el bienestar psicológico. Entre ellos Jarrín-García & Moreta-Herrera (2024) mencionan que el ingreso a la universidad puede ser un evento estresante para muchos adolescentes ya que experimentan situaciones abrumadoras y dificultades para regular sus emociones. Por otra parte, en estudios de Ponce & Telenchana (2023) indican que las personas con mayor tendencia a reinterpretar las situaciones de manera más positiva (reevaluación cognitiva) experimentan un mayor bienestar psicológico. Por el contrario, aquellos que reprimen o suprimen sus emociones (supresión emocional) tienden a tener un menor bienestar psicológico.

La importancia de la regulación emocional se ha destacado en diversas investigaciones. En este contexto**,** Kharatzadeh et al., (2020) mencionan que el entrenamiento en regulación emocional mejora el bienestar psicológico y la calidad de vida profesional en las enfermeras de cuidados intensivos y críticos. Asimismo, Khakpoor et al., (2019) demuestran la eficacia del protocolo unificado (UP) para reducir la ansiedad y los síntomas depresivos, destacando el papel crucial de la regulación emocional en el tratamiento de trastornos emocionales. Esto se debe a que la regulación emocional juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para afrontar situaciones novedosas y exigentes.

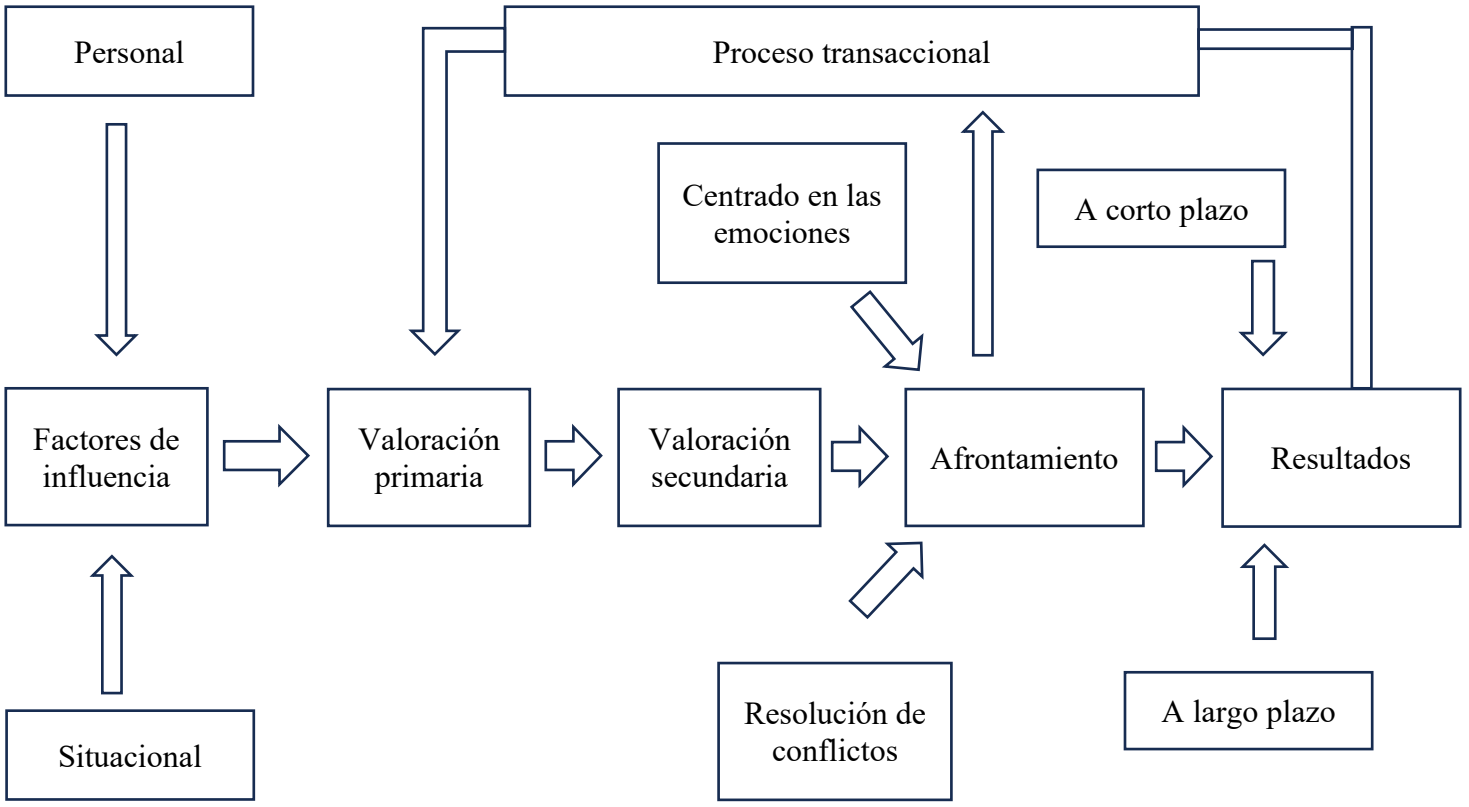
Por otra parte, existen modelos teóricos que explican esta variable. Entre ellos, Gross (1998) describe que el regular las emociones implica múltiples procesos regulatorios que comprende cinco fases: selección y modificación situacional, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de respuestas.; los cuales corresponden a puntos donde la emoción podría regularse, los cuatro primeros corresponden a la regulación centrada en el antecedente y el último está centrado en la respuesta. Desde esta perspectiva se pretende cambiar la respuesta (su intensidad, duración y expresión) ante emociones del momento para buscar el

bienestar personal, enfocándose en lo que cada individuo valora en su vivir y en los efectos a largo plazo.

De igual manera, el modelo transaccional del afrontamiento y el estrés que desarrollaron Lazarus & Folkman, (1984) en su esfuerzo por comprender cómo las personas procesan y regulan sus emociones ante situaciones estresantes, se basa en la premisa de que las emociones son producto de la evaluación cognitiva de una situación bajo estrés y en la elección de estrategias adecuadas de afrontamiento (Figura 1). Sostenían que la capacidad de afrontamiento y adaptación no es una característica intrínseca del individuo, sino que se configura y desarrolla a partir de las interacciones que éste establece con su entorno.

Figura 1

Modelo transaccional de estrés/afrontamiento basado en la teoría desarrollada por (Lazarus & Folkman, 1984)



Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico está relacionado con el estado emocional y cognitivo de una persona, siendo un factor crucial para su equilibrio. Este bienestar se basa en las percepciones personales de la realidad y en la satisfacción con sus logros, tanto pasados como presentes y futuros (Salotti, 2006). Por su parte, Besika et al., (2021) definen al bienestar psicológico como un proceso dinámico de adaptación y equilibrio entre las aspiraciones y las posibilidades que ofrece el entorno. Este proceso implica la interpretación subjetiva de las experiencias, traduciéndose en sentimientos de gozo y satisfacción, y el desarrollo de habilidades para afrontar los desafíos y alcanzar metas.

Por lo tanto, el bienestar psicológico se configura como un constructo multidimensional que engloba la capacidad de los individuos para ajustarse a su entorno, atribuir sentido a su vida. Por lo que mantener un estado mental positivo, fortalecer las relaciones sociales y buscar el desarrollo personal continuo, permitirá alcanzar una vida plena, significativa y resiliente.

Shyu (2019) destaca el papel fundamental del bienestar psicológico en el ámbito de la psicología, posicionándolo como una herramienta crucial para la prevención y el tratamiento de trastornos mentales y conductuales. El autor argumenta que el bienestar psicológico no solo reduce el impacto de los factores estresores, sino que también fomenta estrategias multidimensionales que promueven una vida plena, resiliente y significativa.

El bienestar psicológico siendo importante en la salud, es necesario tomar medidas para promoverlo, para así mejorar la calidad de vida de las personas en todos los aspectos. Por ello, en estudios de Tan et al., (2021) afirman que la resiliencia psicológica emerge como un factor protector fundamental para el bienestar de los estudiantes universitarios, actuando como un amortiguador eficaz frente a los efectos negativos del estrés ambiental sobre su bienestar

psicológico. Por otra parte, en estudios de Gómez-López et al., (2019) mencionan que el impacto de las relaciones románticas en el bienestar psicológico de los adolescentes parece ser multifacético, debido a las intensas emociones y presiones sociales asociadas con estas relaciones durante esta etapa de desarrollo.

La resiliencia, el apoyo social y la espiritualidad se erigen como pilares fundamentales para el bienestar psicológico al final de la vida, por lo tanto para Redondo Elvira et al., (2023) fomentar estos aspectos en el cuidado paliativo y en la atención a personas mayores resulta crucial para promover una muerte digna, serena y acompañada. Por otra parte, la esquizofrenia, un trastorno mental crónico caracterizado por alteraciones del pensamiento, las emociones y el comportamiento, representa un desafío significativo para el bienestar y la calidad de vida de las personas que la padecen, y en donde las intervenciones psicológicas se posicionan como herramientas de gran relevancia para mejorar el bienestar psicológico de estas personas (Valiente et al., 2019).

La relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiada en la literatura científica, con evidencia que sugiere un vínculo entre ambas variables. De acuerdo con Indarwati et al., (2019) las dificultades en la regulación emocional se asocian directamente con un menor bienestar subjetivo. En este contexto Newman & Nezlek (2022) mencionan que el empleo de estrategias específicas de regulación emocional, tales como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, ha sido vinculado consistentemente con un mejor estado de bienestar psicológico. Estos hallazgos sugieren que la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones de manera efectiva juega un papel crucial en la promoción del bienestar psicológico.

Revisión Literaria

La evidencia empírica acerca de la regulación emocional juega un papel fundamental en el bienestar psicológico (Kraiss et al., 2020) demostrando que las habilidades efectivas para regular las emociones se asocian positivamente con el bienestar (Rodas et al., 2022). Mientras que las estrategias desadaptativas (Hu et al., 2024) y los déficits generales en la regulación emocional se correlacionan negativamente con este último (Benita et al., 2020).

En relación a lo anteriormente expuesto, la práctica de la meditación es una herramienta eficaz que promueve la autocomprensión y autorregulación (Martin-Allan et al., 2021) lo que contribuye a una mayor resiliencia psicológica (Polizzi & Lynn, 2021) , además de potenciar la regulación emocional y, en consecuencia, mejorar el bienestar (Jiménez-Picón et al., 2021).

Por lo tanto, la evidencia científica confirma la importancia universal de la regulación emocional en el bienestar psicológico, reconociendo así la existencia de factores multifacéticos que influyen en esta relación (Rahmania et al., 2020) como la edad, la experiencia (Karaçam et al., 2023) y el género (Delhom et al., 2021). Por lo que, la capacidad para manejar las emociones de manera efectiva es beneficiosa para el bienestar general (Durosini et al., 2022).

Un conjunto de investigaciones científicas convergen en un hallazgo fundamental: la regulación emocional desempeña un papel crucial en el bienestar psicológico. Esta premisa implica que individuos capaces de gestionar sus estados emocionales de manera saludable tienden a experimentar niveles superiores de bienestar general. La regulación emocional no solo se asocia con una mayor satisfacción vital, sino que también capacita a los individuos para afrontar eficazmente las adversidades, mantener relaciones interpersonales saludables y alcanzar sus metas y objetivos con mayor eficacia.

Las investigaciones actuales presentan limitaciones que impiden una comprensión exhaustiva del fenómeno. La falta de diversidad muestral y la carencia de investigaciones en diversas regiones, así como el análisis insuficiente de las diferencias culturales en la regulación emocional, son aspectos críticos para obtener una imagen completa del fenómeno. En este contexto, la investigación sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico requiere un enfoque más riguroso y amplio para comprender mejor este complejo fenómeno y desarrollar intervenciones efectivas.

Esta investigación busca establecer una base sólida que incluya a la población de bailarines profesionales, dado que existen pocas investigaciones que hayan examinado esta población en relación con las variables de regulación emocional y su incidencia en el bienestar psicológico. Los bailarines profesionales no han sido considerados adecuadamente como sujetos de análisis en esta relación. Por ello, bajo esta línea de investigación, consideramos esencial crear un punto de partida que profundice en este tema, con el objetivo de mejorar el bienestar de los bailarines y, a partir de ello, establecer pautas y recomendaciones que beneficien su trabajo integral.

Capítulo 2: Metodología del Proceso de Investigación

El presente trabajo de investigación fue registrado en Open Science Framework (Ortiz & Zambrano, 2024).

Enfoque de investigación:

La elección del enfoque mixto responde a la necesidad de comprender tanto la magnitud estadística de las relaciones entre las variables como las narrativas personales y contextuales que las explican. Esta dualidad metodológica es esencial para abordar de manera integral la regulación emocional y su impacto en el bienestar psicológico, proporcionando una base sólida para formular pautas y recomendaciones prácticas que mejoren el bienestar integral de los

bailarines. De este modo, el enfoque permite no solo cuantificar la incidencia entre variables, sino también comprender los mecanismos subyacentes y contextuales que influyen en esta relación (Şahin & Ozturk, 2019).

Diseño:

El diseño empleado fue no experimental ex post facto de corte transversal, dado que no se manipularon variables y se recolectó información sobre una relación causal entre la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Alcance:

Este estudio adoptó un diseño de investigación explicativo con el fin de analizar la influencia de la regulación emocional en el bienestar psicológico de los bailarines profesionales, con el propósito de ofrecer una comprensión detallada y profunda de esta relación causal.

Delimitación de la investigación

La investigación se llevó a cabo en tres compañías de baile del Ecuador en el periodo de tiempo comprendido entre Junio y Julio de 2024.

Población y muestra de la investigación

Esta investigación se centró en bailarines profesionales de alto rendimiento mayores de 18 años pertenecientes a tres compañías de baile en Ecuador. La participación fue voluntaria y se aseguró la confidencialidad de los datos proporcionados.

Se realizó un estudio que incluyó un total de 58 participantes, en su mayoría pertenecientes al sexo femenino, este grupo abarcó el 82.75 (n=48) mientras que el sexo masculino obtuvo el 17.24% (n=10) de la muestra. Con respecto a las edades, comprendidas entre 18 a 55 años, se obtuvo un promedio de 23.70% años [DE=3.60].

La muestra establecida correspondía a bailarines profesionales pertenecientes a tres compañías en el Ecuador. Específicamente, la Compañía Nacional del Ecuador contribuyó con el 44.82% (n=26) de los bailarines, mientras que la Compañía de Ballet EPEA representó el 25.86% (n=15) de bailarines y finalmente En Avant Company Company tuvo una participación del 18.96% (n=11) de participantes.

En relación a los tipos de géneros que practicaban los bailarines , se encontró que el 70.69% (n=41) de 58 participantes practicaban ballet, seguido por danza contemporánea con un 56.89% (n=33), Jazz: 51.72 (n=30), Hip Hop: 31.03 (n = 18) , Danza del vientre: 15.51 (n=9), Bailes latinos : 27.58 n (16) , Danza folklórica : 13. 79 (n=8) . Se destaca una marcada prevalencia en el género del ballet que practican los bailarines , representando un porcentaje significativo del 70.69(n=41), seguido por danza contemporánea con un 56.89% (n=33).

El estudio cumplió con los estándares éticos, protegiendo los derechos y el bienestar de los participantes, quienes, por consiguiente, dieron su consentimiento informado.Para la selección de los participantes en esta investigación, se optó por una muestra no probabilística debido a la accesibilidad a la población de interés y la disposición de los participantes para colaborar en el estudio. Según López & Moncada (2019) este método permite una selección controlada y específica de sujetos con características definidas en el problema de investigación, priorizando la exhaustividad del análisis por sobre la representatividad estadística.

En el contexto del muestreo no probabilístico, se optó por el método de conveniencia para la encuesta. Esta técnica se caracteriza por la inclusión de aquellos elementos que resultan más accesibles priorizando la viabilidad de la recolección de datos sobre la representatividad estadística de la muestra (Nikolopoulou, 2022). Posteriormente, en la encuesta, se solicitó a los

participantes indicar si estaban dispuestos a participar en una entrevista a profundidad sobre el tema, proporcionando un número de teléfono o correo electrónico para facilitar el contacto.

Métodos empíricos

Para mayor información sobre los instrumentos, puede dirigirse al registro del proyecto de investigación en Open Science Framework (Ortiz & Zambrano, 2024).

Se utilizó un cuestionario digital compuesto por 4 instrumentos:

Datos sociodemográficos (ad hoc): En este se recolectó información referente a : Edad, sexo, compañias de danza, géneros que practican, años en la danza, diagnóstico mental, atención psicológica y condiciones médicas.

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Garnefski & Kraaij, 2007). Se utilizó la versión en español de 18 ítems (Holgado-Tello et al., 2018) . Es una escala de tipo de Likert de 5 puntos que evalúa 9 estrategias cognitivas que las personas usan para regular sus emociones propuestas por (Garnefski & Kraaij, 2007). El instrumento fue validado y mostró una alta confiabilidad de puntuaciones de consistencia interna que oscilan entre 0,72 y 0,88 alfa de cronbach en estudiantes universitarios de España (Cerolini et al., 2022).

Cuestionario De Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). La versión utilizada al español de 18 ítems (Garcia et al., 2023). Consta de 18 ítems que miden seis dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, dominio del entorno, autoaceptación, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás y propósito en la vida. Se utiliza una escala Likert de 6 puntos, con extremos que van desde el total desacuerdo (1) hasta el total acuerdo (6), para cuantificar las respuestas. La adaptación sueca de este instrumento ha mostrado la misma estructura de 6

dimensiones que la versión original y puntuaciones de consistencia interna que oscilan entre 0,72 y 0,88 alfa de cronbach.

Entrevistas (ad hoc): Dentro de los instrumentos empleados en esta investigación, se utilizó la entrevista con preguntas semiestructuradas para complementar el análisis de la incidencia de las estrategias de regulación emocional en el bienestar psicológico de los bailarines. El objetivo principal fue obtener una comprensión profunda y contextualizada de las estrategias emocionales empleadas por los bailarines en su ámbito profesional. Se realizaron un total de cinco preguntas diseñadas para explorar diversas dimensiones de la regulación emocional y su impacto en el rendimiento y bienestar de los bailarines.

Las preguntas abordaron aspectos como las emociones previas a una presentación importante, las estrategias para manejar nervios y emociones negativas en el escenario, la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento, así como las experiencias de felicidad y estrés en el contexto del baile. De esta manera, se logró obtener información contextualizada sobre las estrategias emocionales empleadas por los bailarines en el ámbito profesional, permitiendo así identificar patrones y estrategias comunes de regulación emocional que contribuyen a su bienestar psicológico y rendimiento profesional.

Capitulo 3 : Resultados de la investigación

Análisis descriptivo de las variables

En la tabla 2 se presenta el análisis descriptivo de las variables de estudio. Con respecto a la variable BP, se obtuvo una media inferior de 11.172 (D.T.= 2.241) en el factor propósito en la vida y una media superior de 14.810 (D.T.= 2.639) en el factor crecimiento personal. Por otro lado, en la variable RE, se obtuvo una media inferior de 3.897 (D.T.= 1.423)

en el factor culpar a otros y una media superior de 6.690 (D.T.= 1.096) en el factor reevaluación positiva.

Tabla 2

Estadística descriptiva de las variables y sus dimensiones

Variables	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Bienestar Psicológico				
Autonomía	12.603	2.701	7.000	18.000
Relaciones Positivas con los demás	12.466	2.891	5.000	18.000
Autoaceptación	13.138	3.023	7.000	18.000
Crecimiento Personal	14.810	2.639	7.000	18.000
Dominio del Entorno	12.241	3.063	6.000	18.000
Propósito en la vida	11.172	2.241	6.000	17.000
Regulación emocional				
Autoculpa	5.362	1.294	2.000	8.000
Aceptación	5.862	1.456	2.000	8.000
Rumiación	5.483	1.547	3.000	8.000
Reenfoque positivo	5.224	1.325	2.000	8.000
Reenfoque en la planificación	6.328	1.205	4.000	8.000

Reevaluación positiva	6.690	1.096	4.000	8.000
Poniendo en perspectiva	5.741	1.133	4.000	8.000
Catastrofización	4.500	1.603	2.000	8.000
Culpar a otros	3.897	1.423	2.000	8.000

Nota: BP: Bienestar Psicológico - RE: Regulación emocional - DT: Desviación Típica

Análisis de correlación

En la tabla 3 se muestran las correlaciones entre las variables analizadas. De este modo, entre las más representativas se encuentra la rumiación, que presenta correlaciones negativas significativas con autonomía ($r = -0.390$, $p < 0.01$), relaciones positivas con los demás ($r = -0.530$, $p < 0.001$), autoaceptación ($r = -0.318$, $p < 0.05$), y dominio del entorno ($r = -0.425$, $p < 0.001$). Por otro lado, la reevaluación positiva muestra correlaciones positivas significativas con autonomía ($r = 0.331$, $p < 0.05$), relaciones positivas con los demás ($r = 0.434$, $p < 0.001$), autoaceptación ($r = 0.437$, $p < 0.001$), crecimiento personal ($r = 0.277$, $p < 0.05$), y dominio del entorno ($r = 0.577$, $p < 0.001$). Además, la catastrofización muestra correlaciones negativas muy significativas con autonomía ($r = -0.545$, $p < 0.001$), relaciones positivas con los demás ($r = -0.551$, $p < 0.001$), autoaceptación ($r = -0.460$, $p < 0.001$), crecimiento personal ($r = -0.280$, $p < 0.05$), y dominio del entorno ($r = -0.561$, $p < 0.001$). También se destacan las siguientes variables: reenfoque positivo, muestra correlación negativa con propósito en la vida ($r = -0.279$, $p < 0.05$); poniendo en perspectiva, correlación positiva significativa con dominio del entorno ($r = 0.276$, $p < 0.05$), y culpar a otros muestra una correlación negativa con autonomía ($r = -0.308$, $p < 0.05$). Cabe destacar que todas las correlaciones significativas presentadas oscilaron entre -0.561 y 0.577 ($p < 0.05$).

Tabla 3

Análisis de Correlación de Pearson's

Variable		Autonomía	Relaciones Positivas con los demás	Autoaceptación	Crecimiento Personal	Dominio del Entorno	Propósito en la vida
7. Autoculpa	Pearson's r	-23	-126	-85	-134	31	2
	p-value						
8. Aceptación	Pearson's r	57	-5	136	-39	86	126
	p-value						
9. Rumiación	Pearson's r	-390 **	-530 ***	-318 *	-256	-425 ***	223
	p-value						
10. Reenfoque positivo	Pearson's r	-102	133	67	-143	237	-279 *
	p-value						
11. Reenfoque en la planificación	Pearson's r	100	197	170	141	354 **	-28
	p-value						
12. Reevaluación positiva	Pearson's r	331 *	434 ***	437 ***	277 *	577 ***	-35
	p-value	11	< .001	< .001	36	< .001	794
13. Poniendo en perspectiva	Pearson's r	58	236	221	48	276 *	-72
	p-value						
14. Catastrofización	Pearson's r	-545 ***	-551 ***	-460 ***	-280 *	-561 ***	234
	p-value	< .001	< .001	< .001	33	< .001	77
15. Culpar a otros	Pearson's r	-308 *	20	-192	-43	-119	-99
	p-value	19	879	148	750	374	460

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

Análisis de regresión lineal múltiple

En la tabla 4 se realizaron 6 modelos de regresión lineal paso a paso, en la cual se destaca como distintas estrategias de regulación emocional influyen en diferentes aspectos del bienestar psicológico cuando se consideran todas las variables al mismo tiempo.

Tabla 4

Coeficientes de la regresión lineal múltiple

Modelo	Variable Independiente	Desestandarizado	Error Estándar	Estandarizado	t	p	r
Autonomía	(Intercepto)	16.735	0.901		18.574	< .001	
	Catastrofización	-0.918	0.189	-0.545	-4.863	< .001	0.28
Relaciones positivas con los demás	(Intercepto)	9.889	2.285		4.327	< .001	
	Catastrofización	-0.779	0.208	-0.432	-3.750	< .001	0.52
	Reevaluación positiva	0.974	0.252	0.369	3.873	< .001	
	Culpar a otros	0.653	0.203	0.322	3.218	0.002	
	Rumiación	-0.544	0.203	-0.291	-2.685	0.010	
Dominio del Entorno	(Intercepto)	5.444	2.107		2.584	0.013	0.56
	Reevaluación positiva	1.027	0.273	0.367	3.762	< .001	
	Catastrofización	-0.966	0.174	-0.506	-5.549	< .001	

	Reenfoque en la planificación	0.675	0.243	0.266	2.777	0.008	
Crecimiento personal	(Intercepto)	14.810	0.346		42.743	< .001	0.06
	(Intercepto)	16.884	1.008		16.754	< .001	
	Catastrofización	-0.461	0.211	-0.280	-2.182	0.033	
Propósito en la vida	(Intercepto)	11.172	0.294		37.967	< .001	0.06
	(Intercepto)	13.638	1.169		11.666	< .001	
	Reenfoque positivo	-0.472	0.217	-0.279	-2.175	0.034	
Autoaceptación	(Intercepto)	9.866	2.505		3.939	< .001	0.30
	Catastrofización	-0.721	0.213	-0.382	-3.378	0.001	
	Reevaluación positiva	0.974	0.312	0.353	3.119	0.003	

Análisis Cualitativo

Entrevistas

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a doce bailarines profesionales, se ha evidenciado una estrecha relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en este grupo de artistas. Antes de la presentación, los bailarines manifestaron sentir una amplia gama de emociones, predominando el nerviosismo, estrés, ansiedad y adrenalina, así como una mezcla de felicidad y preocupación. Estas emociones son moduladas

por una variedad de factores, incluyendo la importancia percibida de la presentación, la historia personal de éxito y fracaso, y las demandas específicas de la coreografía. Para gestionar estas emociones, los participantes reportaron una variedad de estrategias , como la respiración profunda, la visualización positiva y el autodiálogo.

Durante la presentación, los bailarines describieron su experiencia, marcada por una intensa concentración y una conexión profunda con su cuerpo y la música. Sin embargo, también reportaron momentos de desconexión o "bloqueo" (e.g., sentía tanta adrenalina que me perdí por completo) debido a la ansiedad o la presión. Las estrategias de regulación utilizadas en el escenario incluyeron el enfoque en el presente, la aceptación de los errores, permitiéndoles adaptarse a la situación en el escenario, y la búsqueda de sensaciones corporales positivas. Finalmente, algunos bailarines experimentan desconexión completa de sus preocupaciones una vez que comienzan a bailar, lo que facilita el manejo de las emociones negativas. (e.g., cuando bailo se me olvida todo)

Después de la presentación, los bailarines experimentan momentos de estrés y tensión influyendo en su estado de ánimo y bienestar emocional. Las causas del estrés varían desde las preocupaciones, ansiedad, ira hasta la presión asociada a roles adicionales como la enseñanza. A pesar de estos desafíos, factores como el apoyo social-emocional (e.g., el retorno a la danza o lidiar con mis lesiones, lo afronté llorando y apoyándome en mi pareja y con mis amigos), el feedback recibido y la percepción de logro personal influyen significativamente en su experiencia post-actuación. Además, estrategias como la planificación y el enfoque positivo son herramientas útiles para afrontar estas situaciones. Por último, la recuperación emocional varía, con algunos descansando y otros sin realizar acciones específicas debido a sus ritmos de vida. Sin embargo, recordar su pasión por el baile ayuda a los bailarines a superar el estrés y la irritabilidad, mejorando su motivación y desempeño. La

satisfacción y crecimiento personal se derivan del dominio de coreografías, el reconocimiento de directores y profesores, y los logros en competencias y formación.

Discusión

En el análisis de los resultados obtenidos, se destacaron los siguiente hallazgos: en autonomía, existe una relación negativa fuerte con la estrategia de catastrofización, con un coeficiente estandarizado de -0.545. Esto indica que a medida que aumenta la catastrofización, la autonomía tiende a disminuir. En cuanto a las relaciones positivas con los demás, se observó una relación positiva significativa con la reevaluación positiva (0.369) y culpar a otros (0.322), así como una relación negativa significativa con la catastrofización (-0.432) y la rumiación (-0.291), donde se mostró que la catastrofización y la rumiación disminuyen las relaciones positivas, mientras que la reevaluación positiva y culpar a otros las mejoran. Además, en el crecimiento personal, hay una relación negativa significativa con la catastrofización (-0.280), sugiriendo que a mayor catastrofización, menor es el crecimiento personal.

En el dominio del entorno, existieron relaciones positivas significativas con la reevaluación positiva (0.367) y el reenfoque en la planificación (0.266), así como una relación negativa significativa con la catastrofización (-0.506). Esto indica que reevaluar positivamente y reenfocarse en la planificación mejora el dominio del entorno, mientras que la catastrofización lo disminuye. En cuanto al propósito en la vida, se encontró una relación negativa significativa con el reenfoque positivo (-0.279), lo que indica que el reenfoque positivo puede disminuir el sentido de propósito en la vida. Finalmente, en autoaceptación, hay una relación negativa significativa con la catastrofización (-0.382) y una relación positiva significativa con la reevaluación positiva (0.353), demostrando que la catastrofización disminuye la autoaceptación, mientras que la reevaluación positiva la aumenta.

Los resultados de este estudio sugieren que la experiencia emocional de los bailarines es un fenómeno complejo influenciado por una interacción de factores psicológicos y sociales. Los bailarines que emplean más técnicas específicas suelen experimentar mayores niveles de satisfacción, confianza y resiliencia ante el estrés, mejorando la concentración, la coordinación y la expresión corporal, elementos fundamentales en el desempeño artístico. Por tanto, se destaca que ciertas estrategias de regulación emocional, como la catastrofización y la rumiación, pueden ser factores de riesgo, afectando negativamente el bienestar psicológico. En contraste, la reevaluación positiva actúa como un factor protector, en diversas dimensiones del bienestar facilitando la aceptación de diversas situaciones en el escenario. Además, las entrevistas indican que el bienestar psicológico de los bailarines también puede verse influenciado por factores externos, como la presión social, las expectativas del público y las demandas de la industria.

En relación con los objetivos de la investigación, se tiene una estrecha relación con los resultados obtenidos, ya que se proporciona una compresión clara de cómo las estrategias de regulación emocional influye en el bienestar psicológico de los bailarines, cuales tuvieron mayor impacto y cómo se relacionan ambas variables, resultados que respaldan la idea central de la investigación. Además de cumplir con el propósito de guiar a futuras investigaciones al uso de estrategias de intervención.

La presente investigación reveló que el uso de estrategias de regulación emocional no solo les permite controlar sus emociones, sino que también favorece un mayor bienestar psicológico alineándose con la literatura de Indarwati et al., (2019), que resalta las dificultades en la regulación emocional asociadas directamente con un menor bienestar. En línea con estudios anteriores, los resultados confirman la relación negativa entre la catastrofización y la rumiación con diversos componentes del bienestar, como la autonomía, las relaciones

positivas, el crecimiento personal, el dominio del entorno y la autoaceptación. Resultados que respaldan la investigación de (Hu et al., 2024) , quienes afirman que estas estrategias desadaptativas se correlacionan negativamente con el bienestar psicológico.

Asimismo, los resultados sostienen la idea de que la reevaluación positiva y la planificación actúan como factores de protección mientras que la catastrofización y la rumia tiene el efecto contrario y aparecen como predictores significativos en relación al bienestar psicológico. Este hallazgo es consistente con estudios que indican que estrategias específicas de regulación emocional, tales como la reevaluación positiva, ha sido vinculado consistentemente con un mejor estado de bienestar psicológico (Rodas et al., 2022).

Es importante señalar algunas discrepancias en comparación con investigaciones previas. En este estudio, se encontró que el reenfoque positivo puede tener un efecto negativo en el propósito en la vida y otras dimensiones del bienestar psicológico. Esto contrasta con la literatura anterior, donde generalmente se considera que estrategias como el reenfoque y la reevaluación positiva contribuyen a un mayor sentido de propósito Newman & Nezlek (2022). Para comprender plenamente esta relación, es necesario considerar el contexto del estudio, la población, y otros factores que podrían influir en estos resultados. Además, es crucial recordar que la correlación no implica causalidad; es decir, no es posible concluir que el reenfoque positivo cause una disminución en el propósito en la vida, sino que solo existe una relación entre ambos.

Dada las implicaciones derivadas de los resultados, donde se ha identificado una influencia significativa entre las variables presentadas, los resultados sugieren que estrategias de regulación emocional específicas, como la catastrofización y la rumiación, tienen un impacto negativo significativo en diversas dimensiones del bienestar psicológico de los bailarines.Estos hallazgos amplían la comprensión teórica sobre la regulación emocional y su impacto en el bienestar, alineándose con estudios previos como el de (Kharatzadeh et al., 2020), y apoyando la investigación de (Kraiss et al., 2020). Específicamente, se confirma la relación negativa entre estas estrategias y componentes del bienestar, como la autonomía y el crecimiento personal, lo que subraya la necesidad de diseñar e implementar intervenciones que reduzcan el uso de estas estrategias.

Desde una perspectiva práctica, los resultados sugieren que los programas de entrenamiento para bailarines deben integrar estrategias de regulación emocional adaptativas, como la reevaluación positiva y la planificación, identificadas como factores protectores del bienestar psicológico. Estas estrategias podrían ser implementadas en las compañías de danza de alto rendimiento y en los programas de formación, con el objetivo de proporcionar a los bailarines herramientas efectivas para gestionar sus emociones y mejorar su bienestar. Este estudio, por lo tanto, contribuye significativamente a la psicología del deporte y la danza, subrayando la importancia de principalmente integrar profesionales de la salud mental en el ámbito de la danza y diseñar programas de intervención basados en evidencia para fomentar habilidades de regulación emocional adaptativas. Además, los hallazgos abren nuevas avenidas para futuras investigaciones sobre la regulación emocional y el bienestar en diversas poblaciones y contextos.

En cuanto a las limitaciones de la investigación es importante señalar que al ser un estudio transversal, la información se recolectó en un solo punto temporal, lo que limita establecer relaciones causales significativas entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico de los bailarines. Un enfoque longitudinal, que permita observar los cambios a lo largo del tiempo, podría proporcionar una comprensión más clara de las dinámicas causales involucradas. Adicionalmente, la muestra utilizada presenta sesgos específicos, ya que se centró exclusivamente en bailarines de compañías de Ecuador, lo cual limita la generalización de los hallazgos a contextos internacionales. Se recomienda ampliar futuras investigaciones a diversas áreas artísticas y contextos internacionales para mejorar la generalización y comprender mejor la variabilidad de las estrategias de regulación emocional en función de diferentes factores culturales y contextuales.

Además, sería beneficioso considerar estudios comparativos entre países o regiones para identificar posibles variaciones en las estrategias de regulación emocional y su impacto en el bienestar psicológico en bailarines profesionales, ofreciendo así una base más sólida para el desarrollo de intervenciones efectivas y contextualmente relevantes.En resumen, aunque este estudio proporciona información valiosa sobre la regulación emocional en bailarines, es necesario abordar sus limitaciones mediante investigaciones futuras más amplias y diversificadas.

Los hallazgos de esta investigación subrayan la complejidad que existe en la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico de los bailarines profesionales. En el contexto específico de bailarines profesionales, caracterizado por un entorno altamente competitivo y estresante, podría verse alterada la efectividad de las estrategias de regulación emocional. Pues, la presión constante por alcanzar la perfección

podría transformar estrategias generalmente adaptativas, como el reenfoque positivo, en fuentes de autoexigencia que disminuyan el bienestar psicológico en lugar de aumentarlo.

Por lo tanto, analizar variables mediadoras como la autoexigencia y el perfeccionismo desempeñarán un papel crucial entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar. Puesto que, un alto nivel de autoexigencia podría neutralizar los efectos positivos de estrategias como el reenfoque positivo. Por otra parte, el apoyo social podría moderar estos efectos, haciendo que estrategias desadaptativas como la rumiación tengan un impacto menor en el bienestar si se cuenta con un sólido sistema de apoyo. Además, explorar los distintos estilos de danza como otra variable moderadora permitiría comprender los diferentes niveles de intensidad emocional y física en los bailarines y su influencia en la efectividad de estrategias como la reevaluación positiva y el reenfoque positivo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran una relación significativa entre determinadas estrategias específicas de regulación emocional y varias dimensiones del bienestar psicológico. En particular, la reevaluación positiva y la planificación destacan como factores protectores del bienestar, mientras que la catastrofización y la rumiación se identifican como factores de riesgo. Estas relaciones sugieren que la implementación de estrategias adaptativas podría mejorar notablemente el bienestar de los bailarines.

Asimismo, se observa que cada aspecto del bienestar psicológico: autonomía, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, dominio del entorno, autoaceptación y propósito en la vida, se ve significativamente influido por las estrategias de regulación emocional, ya sea de manera positiva o negativa.

Las estrategias de regulación emocional, al abordar eficazmente las dimensiones emocional, cognitiva y social, son fundamentales para el bienestar integral de los bailarines. Debido a que no solo contribuyen a mantener la estabilidad emocional y mejorar la concentración y el rendimiento en la danza, sino que también fortalecen las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad, aspectos cruciales para el bienestar general.

Los resultados de esta investigación subrayan la necesidad de implementar programas de intervención que promuevan el desarrollo de habilidades de regulación emocional adaptativas. Estos programas deberían centrarse en estrategias específicas, como la reevaluación cognitiva, con el objetivo de reducir la catastrofización y la rumiación, y fomentar la reevaluación positiva y la planificación. La adopción de estas estrategias puede contribuir de manera significativa a lograr un equilibrio emocional óptimo y a mejorar el bienestar general de los bailarines profesionales.

Recomendaciones

Para comprender mejor las dinámicas causales entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico, se recomienda realizar estudios longitudinales que examinen cambios a largo plazo, lo cual permitirá establecer relaciones causales claras y ofrecer una comprensión mas profunda. Además, dado que la muestra se centró exclusivamente en bailarines de Ecuador, es crucial llevar a cabo estudios comparativos entre países o regiones para identificar variaciones culturales en las estrategias de regulación emocional y su impacto en el bienestar psicológico. Por lo tanto, ampliar futuras investigaciones a diferentes contextos culturales y a otros tipos de artistas no solo mejorará la generalización de los hallazgos, sino que también proporcionará una base sólida para el desarrollo de intervenciones contextualmente relevantes.

Referencias Bibliográficas

Anaya, A. I. V., & Sánchez, J. C. M. (2021). *Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales*.

Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, *44*(1), 67-81. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x

Besika, A., Horn, A. B., & Martin, M. (2021). Psychological Balance Scale: Validation Studies of an Integrative Measure of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727737

Cerolini, S., Zagaria, A., Vacca, M., Spinhoven, P., Violani, C., & Lombardo, C. (2022). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire—Short: Reliability, Validity, and Measurement Invariance of the Italian Version. *Behavioral Sciences*, *12*(12), 474. https://doi.org/10.3390/bs12120474

Chen, Y. (2023a). The Impact of Dance on Health From the Perspective of Developmental Psychology. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *2*, 150-155. https://doi.org/10.54254/2753-7048/2/2022371

Chen, Y. (2023b). The Impact of Dance on Health From the Perspective of Developmental Psychology. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *2*, 150-155. https://doi.org/10.54254/2753-7048/2/2022371

Delhom, I., Melendez, J. C., & Satorres, E. (2021). The regulation of emotions: Gender differences. *European Psychiatry*, *64*(S1), S836-S836. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2209

Dhanabhakyam, D. M., & M, S. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*.

https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345

Durosini, I., Triberti, S., Savioni, L., Sebri, V., & Pravettoni, G. (2022). The Role of Emotion-Related Abilities in the Quality of Life of Breast Cancer Survivors: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), Article 19. https://doi.org/10.3390/ijerph191912704

Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645

Fostervold Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, C., Anstensrud, B., & Sundgot-Borgen, J. (2022). Mental health, eating behaviour and injuries in professional dance students. *Research in Dance Education*, *23*(1), 108-125. https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1993171

Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: Psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Holgado-Tello, F. P., Amor, P. J., Lasa-Aristu, A., Domínguez-Sánchez, F. J., & Delgado, B. (2018). Two new brief versions of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and its relationships with depression and anxiety. *Anales de Psicología*, *34*(3), 458-464. https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.306531

Hu, T., Zhang, D., Wang, J.-L., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Psychological Reports*, *114*, 341-362.

https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4

Indarwati, A., Jamaris, M., & Yetti, E. (2019). The relationship between emotional regulation difficulties and subjective well-being in children aged 6-7 years. *Journal of Public Health in Africa*, *10*. https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1210

Jarrín-García, G., & Moreta-Herrera, R. (2024a). Stress, Emotional Regulation Difficulties and School Adaptation in adolescents aspiring to higher education in Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, *9*(1), 24-35. https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772

Jarrín-García, G., & Moreta-Herrera, R. (2024b). Stress, Emotional Regulation Difficulties and School Adaptation in adolescents aspiring to higher education in Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, *9*(1), Article 1. https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(10), 5491. https://doi.org/10.3390/ijerph18105491

Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. A., & Mereută, C. (2023). Examination of the relationship between basketball referee's mental well-being and emotional regulation levels. *Heliyon*, *9*(6), e16768. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16768

Khakpoor, S., Saed, O., & Armani Kian, A. (2019). Emotion regulation as the mediator of reductions in anxiety and depression in the Unified Protocol (UP) for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Double-blind randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *41*, 227-236. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0074

Kharatzadeh, H., Alavi, M., Mohammadi, A., Visentin, D., & Cleary, M. (2020). Emotional regulation training for intensive and critical care nurses. *Nursing & Health Sciences*, *22*(2), 445-453. https://doi.org/10.1111/nhs.12679

Kraiss, J., Klooster, P. T. ten, Moskowitz, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The relationship between emotion

regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, *102*. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152189

Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*, 101440. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440

Lanke, P., & Nath, P. (2024). The relationship between dance and well-being: Examining the underlying mechanism and outcomes. *World Leisure Journal*, *66*(1), 134-150. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2243249

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub. Co. http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927

López, O., & Moncada, M. (2019). *Manual de Metodologia de la Investigacion*.

Maristany, M. (s. f.). *Departamento de Investigación*.

Martin-Allan, J., Leeson, P., & Lovegrove, W. (2021). The Effect of Mindfulness and Compassion Meditation on State Empathy and Emotion. *Mindfulness*, *12*(7), 1768-1778. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01639-z

Michaels, C. E., Holman, A., Teramoto, M., Bellendir, T., Krautgasser-Tolman, S., & Willick, S. (2023). Descriptive Analysis of Mental and Physical Wellness in Collegiate Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, *27*, 173-179. https://doi.org/10.1177/1089313X231178091

Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2022). The Influence of Daily Events on Emotion Regulation and Well-Being in Daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *48*(1), 19-33. https://doi.org/10.1177/0146167220980882

Nikolopoulou, K. (2022, agosto 9). *What Is Convenience Sampling? | Definition & Examples*. Scribbr. https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/

Ortiz, M., & Zambrano, A. (2024). *Regulación emocional y bienestar psicológico*. https://doi.org/10.17605/OSF.IO/9ENUA

Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review

of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, *45*(4), 577-597. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1

Ponce, R., & Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), Article 1. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275

Rahmania, F. A., Hutami, P. T., Rahmayanti, F. D., & Muslaini, R. (2020). Emotional Regulation and Psychological Well-Being in Patients with Diabetes Mellitus. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, *5*(8), 1652-1655. https://doi.org/10.38124/IJISRT20AUG676

Redondo Elvira, T., Ibáñez del Prado, C., & Cruzado, J. A. (2023). Psychological well-being in palliative care: A systematic review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, *87*(2), 377-400. https://doi.org/10.1177/00302228211019203

Rodas, J. A., Jara-Rizzo, M. F., Greene, C. M., Moreta-Herrera, R., & Oleas, D. (2022). Cognitive emotion regulation strategies and psychological distress during lockdown due to COVID-19. *International Journal of Psychology*, *57*(3), 315-324. https://doi.org/10.1002/ijop.12818

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Şahin, M. D., & Ozturk, G. (2019). Mixed Method Research: Theoretical Foundations, Designs and Its Use in Educational Research. *International Journal of Contemporary Educational Research*, *6*(2), Article 2. https://doi.org/10.33200/ijcer.574002

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Thesis, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades.]. http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223

Shyu, Y.-I. L. (2019). Maintaining and Improving Psychological Well-Being. *Journal of Nursing Research*, *27*(3), e19. https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000333

Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S. P., & Zhang, S. (2021). Psychological Well-Being in Chinese

College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671553

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269-307. https://doi.org/10.1007/BF01319934

Tse, A. C., Liu, V. H., Lee, P. H., Anderson, D. I., & Lakes, K. D. (2024). The relationships among executive functions, self-regulation, and physical exercise in children with autism spectrum disorder. *Autism*, *28*(2), 327-341. https://doi.org/10.1177/13623613231168944

Valiente, C., Espinosa, R., Trucharte, A., Nieto, J., & Martínez-Prado, L. (2019). The challenge of well-being and quality of life: A meta-analysis of psychological interventions in schizophrenia. *Schizophrenia Research*, *208*, 16-24. https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.01.040

Willis, S., Neil, R., Mellick, M. C., & Wasley, D. (2019). The Relationship Between Occupational Demands and Well-Being of Performing Artists: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, *10*, 393. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393