



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Trabajo de fin de carrera titulado:**

Impacto de la impulsividad y la regulación emocional en la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana.

**Realizado por:**

Evelyn Lisseth Lagla Chiluisa

**Director Metodológico:**

Aitor Larzabal

**Directora Disciplinar**

Gabriela Llanos

**Como requisito para la obtención del título de:  
Magister en Psicología Mención en Psicoterapia**

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **EVELYN LISSETH LAGLA CHILUISA**, con cédula de identidad **1724498496**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



-----  
Evelyn Lisseth Lagla Chiluisa

C.C. 1724498496

## DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

**Impacto de la impulsividad y la regulación emocional en la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana.**

Realizado por:

Evelyn Lisseth Lagla Chiluisa

Como un requisito para la Obtención del Título de:

**Magister en Psicología Mención en Psicoterapia**

Ha sido orientado por la docente

PhD Ps. Gabriela Llanos

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor



Escaneo autorizado por:  
GABRIELA ANDREA  
LLANOS ROMAN

---

PhD Ps. Gabriela Llanos

## **Docentes Informantes:**

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



---

**Ariela Denise Orbea Cevallos**



---

**Patricia Janeth Pitta Vargas**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



---

Evelyn Lisseth Lagla Chiluisa

C.I.: 1724498496

## **Dedicatoria**

Se lo dedico a *mi hermanita*, la persona más importante en mi vida, quien, en el futuro al leer estas palabras, sabrá que ha tenido y sigue teniendo a su lado una hermana que la ama y adora con todo su ser; el amor incondicional que me brindas, tu dulzura y tu fortaleza, me impulsan a avanzar y ser una mujer ejemplar digna de tu admiración.

A *mis padres*, Patricio Lagla y Etelvina Chiluisa, quienes, con su amor y apoyo, han sido los pilares de mi crecimiento personal y profesional, gracias por confiar en mí, por brindarme las herramientas necesarias para alcanzar mis sueños y por enseñarme el valor del esfuerzo, la honestidad y la responsabilidad.

A *mi hermano* Roberth Lagla, quien reconoce la importancia de mi carrera y me ha mostrado su apoyo en cada paso.

A *mis abuelitas* Isidora y Olimpia, quienes me han transmitido su legado de sabiduría y valores fundamentales y cuyas enseñanzas siguen siendo una fuente de inspiración.

A *mi tío* Miguel Lagla, una persona a quien admiro profundamente y que siempre ha sido un ejemplo para mí.

A *mis tías* Victoria y Teresa Chillagana, quienes, con su afecto y apoyo, celebran mis logros y me motivan a seguir adelante.

A *mi prometido y futuro esposo*, quien ha estado a mi lado en las buenas y en las malas; su apoyo incondicional a lo largo de los años y el amor que hemos construido me impulsan a ser mejor cada día.

A *mí misma* que decidí emprender este viaje, que no se detuvo ante los desafíos, que aprendió de cada obstáculo y que encontró en cada duda una oportunidad de crecimiento.

*Evelyn Lisseth Lagla Chiluisa*

---

*Artículo de tesis*

# Impacto de la impulsividad y la regulación emocional en la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana.

## Trabajo final de Master

**Evelyn Lagla, Gabriela Llanos (Tutora)**

<sup>1</sup>Maestría en Psicología mención Psicoterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, UISEK; evelyn.lagla@uisek.edu.ec

Afiliación: evelyn.lagla@uisek.edu.ec

\*Autor de Correspondencia: evelyn.lagla@uisek.edu.ec

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la satisfacción con la vida, la impulsividad y la regulación emocional. La investigación es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental y transversal, y contó con una muestra de 1626 participantes de diferentes provincias del Ecuador. Los instrumentos utilizados fueron, la Escala de satisfacción con la vida (SWLS), la Escala de impulsividad de Barrat (BIS) y la Escala de dificultades en regulación emocional (DERS). Se realizaron análisis descriptivos, correlacional y de regresión lineal múltiple. Los resultados indicaron una relación débil negativa entre la satisfacción con la vida e impulsividad, así como entre la satisfacción con la vida y la desregulación emocional. Por otro lado, la impulsividad y la desregulación emocional se relacionan de forma moderada positiva. El modelo de regresión que incluyó a la impulsividad y regulación emocional explica una porción significativa débil del 9%, lo que sugiere que existen otros factores no identificados en el modelo que pueden influir en la satisfacción con la vida.

**Palabras clave:** satisfacción con la vida, regulación emocional, desregulación emocional, impulsividad.

### ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the relationship between life satisfaction, impulsivity, and emotional regulation. The research is quantitative in approach with a non-experimental and cross-sectional design, and included a sample of 1626 participants from different provinces of Ecuador. The instruments used were the Satisfaction with Life Scale (SWLS), the Barrat Impulsiveness Scale (BIS), and the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS). Descriptive, correlational, and multiple linear regression analyses were performed. The results indicated a weak negative relationship between life satisfaction and impulsivity, as well as between life satisfaction and emotional dysregulation. On the other hand, impulsivity and emotional dysregulation are moderately positively related. The regression model that included impulsivity and emotional regulation explains a weak significant portion of 9%, suggesting that there are other factors not identified in the model that may influence life satisfaction.

**Keywords:** satisfaction with life, emotional regulation, emotional dysregulation, impulsivity.

## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) la salud mental se relaciona con el bienestar y se apoya en las capacidades que cada persona tiene de forma individual y de forma colectiva con la finalidad de tomar decisiones, entablar relaciones y configurar el mundo en el que habitamos. Entre los determinantes de la salud mental se encuentran las habilidades emocionales que pueden desencadenar en afecciones al bienestar.

Se observa un crecimiento hacia el interés de la psicología en torno al bienestar y la calidad de vida, debido a que se pretende dar un giro desde el enfoque de enfermedad y malestar hacia una perspectiva de salud y promoción; se denota la relevancia del bienestar en conjunto con los factores que lo generan que van más allá de la ausencia de una enfermedad; lo que implica el cambio de pensamiento sobre la intervención y la investigación (Moyano et al., 2013).

Dentro del modelo de bienestar subjetivo que se desarrolló en los años 80 por el psicólogo Ed Diener, se realiza una descripción del proceso que tiene una persona para lograr el bienestar, dentro de este proceso existen algunos componentes como satisfacción por la vida como juicio global, satisfacción por diversos ámbitos como laboral o familiar y las emociones (Vinaccia et al., 2019).

La satisfacción con la vida se percibe como un elemento fundamental de un concepto mayor, el bienestar subjetivo, lo que se conoce como la felicidad; y hace referencia a la evaluación que una persona realiza sobre su propia vida. La satisfacción vital representa a un aspecto cognitivo producto de la comparación entre circunstancias personales frente a las creencias propias que tiene la persona sobre ciertos criterios de vida (Ortiz et al., 2017).

El bienestar subjetivo es señal de salud mental, mientras que la impulsividad se considera como un rasgo presente en una variedad de trastornos mentales como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno límite de la personalidad, la bulimia, trastornos en el estado de ánimo, intentos de suicidio, entre otros. La impulsividad se relaciona con un estilo de vida deficiente, que se traduce en un bienestar subjetivo bajo; además, se asocia de forma positiva con factores que tienen impacto negativo para la felicidad, como las conductas adictivas, hedonistas y/o agresivas, que a largo plazo las personas con impulsividad tienden a experimentar relaciones interpersonales deterioradas, lo que contrasta con la satisfacción la vida, que se asocia con relaciones cercanas exitosas (Sokić et al., 2021).

Como contraparte, la impulsividad, de acuerdo con el modelo de Barratt se define como la tendencia a reaccionar rápidamente ante estímulos internos y externos sin considerar las consecuencias. Se trata de constructo multidimensional compuesto por tres factores: impulsividad atencional, impulsividad motora e impulsividad no planeada. La impulsividad atencional hace referencia a la dificultad para mantener la atención y concentración, mientras que la impulsividad motora implica actuar sin reflexionar previamente y la impulsividad no planeada se relaciona con la falta de previsión hacia el futuro (Flores, 2018).

Según Mena (2022), la impulsividad está asociada con la dificultad para postergar las recompensas, debido a problemas con la autorregulación, sin considerar las posibles repercusiones (Estévez et al., 2021). Un factor estrechamente vinculado con la regulación emocional y que desempeña un papel clave en diversos entornos es la impulsividad.

En este mismo sentido, la desregulación emocional puede entenderse como un factor que contribuye en comportamientos impulsivos y en ocasiones perjudiciales, con el fin de reducir el malestar emocional a corto plazo. Estos comportamientos pueden incluir episodios

de atracones, consumo de sustancias o incluso autolesiones. Por tal motivo, se lo asocia con la aparición y mantenimiento de diversas patologías como el trastorno límite de personalidad, trastorno por abuso de sustancias y trastornos alimenticios (Salvatierra, 2021).

La definición de regulación emocional de acuerdo con Khailil (2020) citado Páez (2023), indica que se trata de un patrón de experiencias o expresiones emocionales que interfiere con las actividades orientadas a un objetivo, complicando la ejecución de comportamientos adaptativos donde se requiere pensar con claridad, enfrentar y resolver problemas de manera efectiva, y fortalecer las relaciones sociales. De esta forma, la desregulación emocional puede afectar a la capacidad de adaptarse a las demandas del de entornos institucionales, laborales, escolares, entre otros.

Actualmente, existe amplia evidencia sobre el papel que desempeña la desregulación emocional para la aparición y mantenimiento de diversos problemas de salud física y mental, como la hipertensión arterial, afecciones cardíacas, cáncer, depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastorno obsesivo compulsivo, ataques de pánico, trastornos alimenticios y consumo de sustancias (Guzmán et al., 2020).

## **Objetivos**

A partir de la revisión del estado del arte junto con sus antecedentes, se derivan los objetivos que orientan al presente estudio. El objetivo general de la investigación es analizar la relación entre la satisfacción con la vida, la impulsividad y la regulación emocional que presentan los ecuatorianos, mediante un análisis de las variables, con la finalidad de desarrollar recomendaciones para intervenciones psicoterapéuticas y mejorar la calidad de vida de la población. Así también, se plantean como objetivos específicos conocer el impacto de la impulsividad y la regulación emocional en la satisfacción con la vida e identificar factores socio demográficos que puedan moderar la relación entre impulsividad, regulación

emocional y satisfacción con la vida y entregar recomendaciones psicoterapéuticas para mejorar la calidad de vida de la población.

## **Metodología**

### **Diseño**

El diseño de la investigación es empírico, no experimental, con estrategia asociativa comparativa, puesto que Ato et al. (2013) manifiestan que, esta estrategia es útil al momento de abordar problemas de investigación psicológicos. Se realiza bajo el enfoque cuantitativo, ya que establece y formula un problema, para posteriormente elaborar un marco teórico y generar hipótesis con las variables a estudiar (Hernández et al., 2014). Su alcance es descriptivo correlacional, debido a que, Ávila (2006) señala que el estudio descriptivo se realiza previo a una investigación correlacional con el objetivo de describir elementos importantes de un fenómeno; además, Abreu (2012) expresa que la investigación correlacional mide la relación o intensidad entre dos o más variables; que en este estudio son satisfacción con la vida, impulsividad y regulación emocional. El estudio es de corte transversal, dado que se realiza en un momento establecido.

### **Participantes**

En la presente investigación se contó con 1626 participantes, pertenecientes a diversas provincias de la República del Ecuador. Entre la población se encuentran 54,6% bachilleres, 29,5% licenciados, 7,7% tecnólogos, 4,9% maestrantes, 2,1% con estudios de secundaria, 2% sin estudios y 0,9% con doctorado. En la variable sociodemográficas correspondiente a sexo, se encuentra que el 42,4% son hombres y el 57,6% son mujeres. En la variable de estado civil los participantes son el 87,4% solteros/as, el 7,9% casados/as, el 2,9% en unión libre, el 1,5% son divorciados/as y el 0,2% son viudos/as.

La muestra se realizó de tipo no probabilístico, y se obtuvo la muestra bajo criterios de inclusión: a. Ecuatorianas/os mayores de edad. b. Ecuatorianos que decidan participar voluntariamente a través del consentimiento informado.

## **Instrumentos**

Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larens y Friffin, (1985), se utilizó la traducción al castellano de Atienza, Pons, Balaguer y García (2000). Contiene 5 reactivos: (a) "En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea", (b) "Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes", (c) "Estoy satisfecho con mi vida", (d) "Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido" y (e) "Las circunstancias de mi vida son buenas". Su calificación es de tipo Likert donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. La puntuación corresponde desde 5 como baja satisfacción a 25 como alta satisfacción (Padrós et al., 2015). La confiabilidad es de entre .89 y .79, que representa a una fiabilidad alta; sin embargo, en población ecuatoriana se obtuvo el alfa de Cronbach de .83 (fiabilidad alta).

Escala de Impulsividad de Barratt (BIS) de Barratt (1959), se utilizó la versión en español de Salvo y Castro (2013). La herramienta que se utiliza en la actualidad es la BIS-11, que consta de tres subrasgos: (a) Impulsividad cognitiva, (b) Impulsividad motora y (c) Impulsividad no planeada. Consta de 30 ítems y proporciona 4 opciones de respuesta tipo Likert donde 0 representa nunca y 4 representa siempre o casi siempre (Salvo y Castro, 2013). Trujillo (2021) señala que la escala original no cuenta con baremos, sin embargo, las investigaciones sugieren utilizar baremos donde haya puntos de corte por la mediana de la distribución, de esta manera se establecen los puntajes de 46 a 64 como bajo, los puntajes de 66 a 72 como promedio y de 74 a 106 como alto. La fiabilidad del instrumento es alta, ya que, presenta un alfa de Cronbach de .83 (Martínez et al., 2015); para la población

ecuatoriana el alfa de Cronbach indica fiabilidad alta, debido a que corresponden a .79, .80 y .81 respectivamente en los subrasgos y .82 a nivel global.

Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer (2004). En la versión traducida al español de Camargo (2022) se redujeron sus ítems de 36 a 28 y se consideran cinco subescalas: rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional, descontrol emocional y confusión emocional. El instrumento califica en una escala de Likert de cinco puntos entre (1) casi nunca y (5) casi siempre. Tiene como objetivo evaluar dificultades en la regulación emocional desde un enfoque integrador. Los puntajes van desde los 25 puntos a los 125 puntos, donde los puntajes sobre los 73 son altos o “con dificultades de regulación emocional”, mientras que los puntajes menores a 73 se consideran como “bajos” o “sin dificultades de regulación emocional”. La confiabilidad de la prueba es alta con valores globales de .93 (Guzman et al., 2014). No obstante, en el presente estudio aplicado en el Ecuador, la fiabilidad es de .94, es decir, que tiene fiabilidad alta; además en las subescalas su fiabilidad corresponde a: Descontrol emocional .80 (alta), interferencia cotidiana .83 (alta), desatención emocional .89 (alta), confusión emocional .93 (alta) y rechazo emocional .95 (alta)

### Procedimiento y análisis de resultados

El estudio se presentó y aprobó por parte del comité de ética (CEIS - UISEK), por tal motivo, se obtuvieron los respectivos permisos para la recolección de datos con las instituciones involucradas. Para llenar los cuestionarios, se llevaron a cabo reuniones explicativas y se obtuvo el consentimiento y asentimiento informado, posteriormente se aplicaron las herramientas a través de la plataforma Quatrics (encuesta online) que duró entre 20 a 30 minutos; la recopilación de datos se realizó durante el periodo diciembre 2023 y

enero 2024. Al concluir con la fase de evaluación se procedió con la depuración de datos y finalmente se analizó los resultados.

Se desarrolló en tres modalidades de análisis. La primera abarca el análisis descriptivo situacional de los participantes con respecto a las variables de estudio que son: satisfacción con la vida, impulsividad y regulación emocional. En la segunda modalidad se realizó el análisis comparativo por grupos (personas con o sin hijos/as y personas solteras o casadas) de los puntajes de las variables para identificar si existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ). Como tercer modalidad se realiza el análisis correlacional entre los puntajes de satisfacción con la vida, impulsividad y regulación emocional, donde se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

## Resultados

De los 1626 participantes, se aplicaron los instrumentos correspondientes a satisfacción con la vida, impulsividad y regulación emocional, la información recopilada durante el estudio se especifica a continuación en las siguientes tablas.

### Tabla 1.

#### *Análisis descriptivo de satisfacción con la vida*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja satisfacción con la vida	29	2,1
Baja satisfacción con la vida	252	17,9
Satisfacción con la vida moderada	124	8,8
Alta satisfacción con la vida	644	45,6
Satisfacción con la vida extremadamente alta	362	25,7
Total	1411	100,0

Se observa en la tabla 1 que el 45,6% de la muestra tiene alta satisfacción con la vida, seguido por el 25,7% donde los participantes presentan satisfacción con la vida extremadamente alta y finalmente el 17,9% tiene baja satisfacción con la vida.

## Tabla 2.

### *Análisis descriptivo de impulsividad*

	Frecuencia	Porcentaje
Impulsividad baja	1039	82,6
Impulsividad promedio	178	14,1
Impulsividad alta	41	3,3
Total	1258	100

Se observa en la tabla 2, que en la variable impulsividad, existe la presencia considerable en el nivel bajo de impulsividad con el 82,6% en los participantes, seguido de nivel moderado con el 14,1% y en minoría el nivel alto con el 3,3%.

## Tabla 3.

### *Análisis descriptivo de regulación emocional*

	Frecuencia	Porcentaje
Sin dificultades de regulación emocional	883	62,4
Con dificultades de regulación emocional	551	37,6
Total	1414	100,0

En la tabla 3 se aprecia que, de los participantes, el 62,4% no tiene dificultades de regulación emocional, mientras que el 37,6% presenta dificultades de regulación emocional.

**Tabla 4.***Matriz de correlaciones*

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Satisfacción con la vida		-,278**	-,257**
<b>2</b>	Impulsividad			,600**
<b>3</b>	Desregulación emocional			

Nota: \*\* correlación significativa al nivel .001

Como se puede observar en la tabla 4, la satisfacción con la vida se relaciona de forma débil negativa y significativamente con la impulsividad ( $r = -278$ ;  $p < .001$ ), lo que quiere decir que los sujetos que puntúan alto en impulsividad tienen puntaje bajo en satisfacción con la vida y viceversa.

Además, se encontró en la tabla 4, que la satisfacción con la vida se relaciona de manera débil negativa y significativamente con la desregulación emocional ( $r = -257$ ;  $p < .001$ ), lo que implica que, mientras los participantes tienen puntaje alto en satisfacción con la vida, puntúan bajo en desregulación emocional y viceversa.

Se aprecia que en la tabla 4, la impulsividad se relaciona fuerte positiva y significativamente con la desregulación emocional ( $r = 600$ ;  $p < .001$ ), es decir, que los individuos que tienen puntaje alto en impulsividad tienen también puntaje alto en la desregulación emocional.

**Tabla 5.**

*Análisis comparativo entre personas sin hijos/as y personas con hijos/as en la satisfacción con la vida, impulsividad y regulación emocional.*

Variables		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Satisfacción con la vida	Con hijos/as	178	13,97	3,62	3,60	0,000
	Sin hijos/as	1233	12,97	3,42		
Impulsividad	Con hijos/as	181	54,77	10,09	-2,17	0,030
	Sin hijos/as	1233	56,28	8,55		
Regulación emocional	Con hijos/as	181	58,65	20,09	-5,26	0,000
	Sin hijos/as	1233	66,85	19,50		

Se observa en la tabla 5 que existen diferencias estadísticamente significativas entre las personas sin hijos/as y personas con hijos/as respecto a la satisfacción con la vida ( $t = 3,60$ ;  $p < .001$ ) específicamente las personas con hijos/as puntúan más alto ( $M = 13,97$ ;  $DS = 3,62$ ) que las personas sin hijos/as ( $M = 12,97$ ;  $DS = 3,42$ ). El grupo con hijos/as muestra menores niveles de impulsividad ( $M = 54,77$ ;  $DS = 10,09$ ) en comparación con el grupo sin hijos/as ( $M = 56,28$ ;  $DS = 8,55$ ), lo que muestra una diferencia estadísticamente significativa ( $t = -2,17$ ;  $p < .001$ ). Además, se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre las personas sin hijos/as y las personas con hijos/as en torno a la desregulación emocional ( $t = -5,26$ ;  $p < .001$ ) específicamente las personas sin hijos/as puntúan más alto ( $M = 66,85$ ;  $DS = 19,50$ ) que las personas con hijos/as ( $M = 58,65$ ;  $DS = 20,09$ ), lo que indica que las personas con hijos/as tienen una mejor regulación emocional que las personas sin hijos/as.

**Tabla 6.***Análisis comparativo por estado civil soltero/a - casado/a*

Variable		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Satisfacción con la vida	Soltero/a	1250	12,95	3,41	-4,17	0,000
	Casado/a	98	14,45	3,49		
Impulsividad	Soltero/a	1249	56,47	8,62	4,60	0,000
	Casado/a	101	52,34	9,66		
Regulación emocional	Soltero/a	1249	66,94	19,41	5,42	0,000
	Casado/a	101	55,96	21,67		

En la tabla 6 se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la satisfacción con la vida y las personas solteras o casadas ( $t = -4,17$ ;  $p < .001$ ), donde las personas casadas tienen mayor puntaje ( $M = 14,45$ ;  $DS = 3,49$ ) que las personas que son solteras ( $M = 12,95$ ;  $DS = 3,41$ ). Además, se observa que hay una diferencia estadísticamente significativa entre la impulsividad en las personas solteras frente a las personas casadas ( $t = 4,60$ ;  $p < .001$ ), donde las personas solteras tienen el puntaje más alto ( $M = 56,47$ ;  $DS = 8,62$ ) que las personas casadas ( $M = 52,34$ ;  $DS = 9,66$ ). Finalmente, se aprecia que existen diferencias estadísticamente significativas entre la desregulación emocional y las personas solteras o personas casadas ( $t = 5,42$ ;  $p < .001$ ), siendo que las personas solteras presentan el mayor puntaje ( $M = 66,94$ ;  $DS = 19,41$ ) frente a las personas casadas ( $M = 55,96$ ;  $DS = 21,67$ ) lo que significa que el grupo de personas casadas tiene mejor regulación emocional que las personas solteras.

**Tabla 7.***Regresión lineal múltiple con satisfacción con la vida como variable dependiente*

Modelo	R	R <sup>22</sup>	R <sup>22</sup> ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio				
					Cambio en R <sup>2</sup>	Cambio en F	gl1	gl2	p
1	,300 <sup>a</sup>	0,090	0,088	3,30039	0,090	67,906	2	1378	0,000

Nota: a. Predictores: (Constante), Desregulación emocional, impulsividad

En la tabla 7, el modelo muestra que los factores de regulación emocional e impulsividad explican aproximadamente el 9% de la variabilidad en la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana. El cambio en R<sup>2</sup> es estadísticamente significativo ( $p < 0.001$ ), lo que sugiere que la inclusión de estos predictores mejora la capacidad del modelo para predecir la satisfacción con la vida. Sin embargo, dado que el R<sup>2</sup> es relativamente bajo (9%), hay otros factores no identificados en el modelo que podrían influir en la satisfacción con la vida.

**Tabla 8.***Anova*

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
1	Regresión	1479,33	2	739,67	67,91	,000 <sup>b</sup>
	Residuo	15009,99	1378	10,89		
	Total	16489,32	1380			

Nota: a. Variable dependiente: Satisfacción con la vida. b. Predictores: (Constante), desregulación emocional e impulsividad

En la tabla 8, el modelo de regresión que incluye desregulación emocional e impulsividad explica una porción significativa de la variabilidad en la satisfacción con la vida, con un valor F alto (67,91) y un valor p muy bajo (0,000), lo que indica que el modelo es significativo. La suma de los cuadrados de la regresión (1479,33) muestra que una parte importante de la variabilidad en la satisfacción con la vida es explicada por los predictores.

Sin embargo, también hay una cantidad considerable de variabilidad no explicada por el modelo, representada por la suma de los cuadrados del residuo (15009.99).

Este análisis confirma que los predictores son significativos, pero aún hay otros factores no contemplados en el modelo que podrían influir en la satisfacción con la vida.

### Tabla 9.

#### *Estimación del modelo*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	Desv. Error	Beta		
(Constante)	18,97	,58		32,92	0,000
1 Impulsividad	-,08	,01	-,193	-6,00	0,000
Desregulación emocional	-,02	,01	-,140	-4,34	0,000

Nota: Variable dependiente: Satisfacción con la vida

En la tabla 9, se aprecia que, para los coeficientes del modelo de regresión, las puntuaciones *t* muestran que las variables que se tuvieron en cuenta aportan significativamente al modelo de predicción de la satisfacción con la vida. La impulsividad tiene una relación negativa y significativa con la satisfacción con la vida. A medida que la impulsividad aumenta, la satisfacción con la vida disminuye, y esta relación es estadísticamente significativa ( $t = -6,00$ ;  $p < 0.001$ ).

Mientras que la desregulación emocional tiene una relación negativa y significativa con la satisfacción con la vida ( $t = -4,34$ ;  $p < 0.001$ ). A medida que aumenta la disfunción en la regulación emocional, la satisfacción con la vida disminuye, aunque el efecto es más modesto.

Este análisis permite comprender cómo la regulación emocional y la impulsividad influyen en la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana, con un mayor impacto de la impulsividad en comparación con la desregulación emocional.

## **Discusión**

La presente investigación examinó la relación entre la satisfacción con la vida, la regulación emocional y la impulsividad e identificó factores socio demográficos que puedan moderar la relación entre las variables.

Los resultados indican que a mayor satisfacción con la vida menor impulsividad, de forma débil pero significativa. Estos hallazgos coinciden con el estudio realizado por Quishpe y Tacza (2021), quienes determinaron que posterior al análisis en una muestra de 418 adultos la impulsividad y la satisfacción con la vida tienen una relación significativa mínima. Coincidente además con la investigación de Porto et al. (2019), quienes, al analizar una muestra de 538 adultos, probaron una correlación negativa débil, sustentado en la repetición de análisis y controlando factores como edad, sexo, antecedentes psiquiátricos, extroversión, apertura, amabilidad, escrupulosidad.

Los resultados sugieren que a mayor satisfacción con la vida menor desregulación emocional de manera débil y significativa. Estos resultados coinciden con los estudios de Díaz et al. (2019), quienes manifiestan que, al analizar las variables en una muestra de 100 estudiantes de universidad, se encontró una relación positiva débil significativa, lo que sugiere que si una persona puede manejar sus emociones está más satisfecho con su vida. Coincidente además con el estudio realizado por Mónaco et al. (2021), con una muestra de 126 adultos, quienes evidenciaron que existe una relación moderada positiva significativa entre la regulación emocional y la satisfacción vital.

En el presente estudio, los resultados revelan que a mayor impulsividad mayor desregulación emocional, de manera moderada y significativa. Los resultados son coincidentes con el análisis del estudio de Gutiérrez et al. (2014), quienes encontraron en su estudio con 1316 participantes, una correlación débil positiva y significativamente entre la desregulación emocional y conductas impulsivas. Además, concuerdan con los resultados del estudio de Pari y Sánchez (2022), quienes posterior al análisis de la muestra de 624 participantes, encontraron una relación moderada positiva y significativamente entre la desregulación emocional y la impulsividad.

Asimismo, los resultados sugieren que las personas con hijos/as reportan una mayor satisfacción vital en comparación de aquellas que no tienen hijos/as. Esto se contrasta con la investigación de Cova et al (2021), en base a una muestra de 2532 participantes, quienes encontraron que las personas de menos de 50 años con hijos/as mostraron menor nivel de satisfacción con la vida frente a aquellas personas que no tienen hijos/as.

Así también, en los resultados comparativos, se evidenció que las personas con hijos/as presentan niveles más bajos de impulsividad a diferencia de las personas sin hijos/as. Rang et al (2021) en su investigación con 3146 participantes, evidenciaron que la impulsividad está estrechamente asociada con los estilos de crianza, particularmente donde existen patrones de rechazo y sobreprotección.

Además, los resultados muestran que el grupo de personas con hijos/as tiene mejor regulación emocional que las personas sin hijos/as. Losada et al. (2020) indican que cuando los progenitores consiguen dar una respuesta emocional ante el estado de su hijo/as, se produce una regulación diádica que posteriormente contribuye a que el infante se autorregule. Una hipótesis explicativa podría ser que el grupo con hijos/as puede experimentar mayor

nivel de regulación emocional, por cuanto el rol parental implica una constante atención a las necesidades emocionales de los hijos/as.

Por otro lado, los resultados comparativos entre las personas casadas y solteras, evidencian que los/as casados/as reportan mayor satisfacción con la vida. Esto coincide con Arce (2015) en su estudio investigativo con 1490 funcionarios, donde encontró que aquellas personas que estaban casadas o en unión libre presentan mayor satisfacción que aquellas personas que no poseen pareja; esto debido a que, se considera a la pareja como apoyo económico, familiar y social, lo que brinda a la persona una conexión profunda con sus valores y sentido de pertenencia.

Adicionalmente, las personas solteras tienen mayor nivel de impulsividad que las personas casadas. Esto contrasta con la investigación realizada por De la Bandera et al. (2022), quienes indican que, en la muestra de 882 participantes, no se encontraron diferencias significativas entre la impulsividad y el estado civil, debido a que, la impulsividad tiene mayor prevalencia en las personas con estado civil “separado”; esta discrepancia podría explicarse al considerar los instrumentos que se aplicaron, en el presente estudio se utilizó la Escala de impulsividad de Barratt, que tiene como objetivo medir la impulsividad; así también podría explicarse por cuanto en el presente estudio se contó con el 7,9% de casados/as y 87,2% de solteros/as de la muestra, a diferencia del estudio de De la Bandera, quienes contaron con el 1,92 de casados/as y el 95,6% de solteros/as de su muestra; lo que podría llevar a resultados diferentes.

Del mismo modo, los resultados muestran diferencias, ya que, las personas casadas presentan un mayor nivel de regulación emocional en comparación con las personas solteras. De acuerdo con Bloch et al. (2014), la regulación emocional está vinculada con relaciones

más saludables y satisfactorias, ya que, las personas que manejan mejor sus emociones tienden a recibir más apoyo social y tienen interacciones más positivas con los demás.

Los resultados obtenidos muestran que la impulsividad y regulación emocional como predictores de la satisfacción con la vida son significativos, no obstante, existen otros factores no contemplados en el modelo que podrían influir en la satisfacción vital. Estos resultados coinciden con hallazgos previos que indican que la satisfacción con la vida se puede predecir en base a una multiplicidad de variables afectivas, entre las que se encuentra la regulación emocional (Castro, et al., 2021).

Respecto a la impulsividad como predictora modesta de la satisfacción con la vida, puede sugerir que las personas impulsivas en algunos casos, al buscar sensaciones inmediatas o gratificantes, esto contribuya a su mayor satisfacción de vida (Gil et al., 2017). Aunque el análisis identifique a la impulsividad como predictora de satisfacción vital, es necesario considerar que puede depender de factores contextuales; por lo tanto, futuros estudios podrían explorar cómo diferentes dimensiones de la impulsividad y el contexto social modulan esta relación, lo que permitirá una comprensión más detallada de cómo la impulsividad predice en la satisfacción con la vida.

Los hallazgos de este estudio tienen relevantes implicaciones prácticas, especialmente de la psicoterapia. Comprender cómo la regulación emocional y la impulsividad se relacionan con la satisfacción con la vida, puede ser clave para diseñar intervenciones destinadas a mejorar el bienestar emocional de las personas. Los profesionales de la salud mental pueden utilizar estos resultados para desarrollar programas enfocados en fortalecer la regulación emocional y el control de impulsos.

El presente estudio no se encuentra exento de limitaciones. La investigación utilizó el diseño transversal de los datos, lo que impide establecer relaciones causales definitivas entre

las variables estudiadas. Además, aunque se logró un tamaño de muestra considerable, la diversidad en cuanto a edad, nivel educativo, estado civil, entre otros, pudo influir en los resultados, limitando la generalización a otras poblaciones. Otro aspecto limitante es la dependencia de autoinformes, debido a que pudo inducir a sesgos asociados a la percepción subjetiva de los participantes sobre sus niveles de impulsividad, regulación emocional y satisfacción con la vida.

Es importante señalar que los instrumentos utilizados en este estudio fueron adaptados al español, pero no se dispone de datos psicométricos específicos para la población ecuatoriana. Esto pudo generar limitaciones en cuanto a la validez y confiabilidad de los resultados, ya que las adaptaciones culturales y de lenguaje pueden afectar la interpretación de los instrumentos.

Para futuras investigaciones sería importante explorar el impacto de otros factores moderadores que podrían influir en la relación entre impulsividad, regulación emocional y satisfacción con la vida. Las investigaciones longitudinales permitirían conocer la evolución de las variables en el tiempo y si existe impacto a largo plazo. Se sugiere realizar estudios que analicen las diferencias en contextos específicos, de la impulsividad, regulación emocional y satisfacción con la vida asociadas al estado civil, con personas con hijos/as y sin hijos/as, es decir, con mayor cobertura a otras variables sociodemográficas.

Los hallazgos del presente estudio tienen relevantes implicaciones prácticas, tomando como prioridad el ámbito de la psicología clínica. Comprender cómo la regulación emocional y la impulsividad predicen la satisfacción con la vida, puede ser útil para diseñar intervenciones orientadas a mejorar el bienestar emocional de las personas. Los profesionales de la salud mental pueden hacer uso de estos resultados para desarrollar programas enfocados en la potenciación de la regulación emocional y el control de impulsos.

## Conclusiones

Se evidencia que a mayor impulsividad y mayor desregulación emocional menor será la satisfacción con la vida en la población ecuatoriana. Las personas con altos niveles de impulsividad tienden a tener mayor desregulación emocional; y una mejor capacidad de regulación emocional predice una mayor satisfacción vital. A medida que la desregulación emocional aumenta la satisfacción con la vida disminuye, lo que indica que la capacidad para regular las emociones es un predictor importante de la satisfacción vital.

En relación a las variables sociodemográficas, las personas con hijos/as presentan niveles más altos de satisfacción con la vida en comparación con las personas sin hijos/as; además las personas casadas reportaron de igual manera un mayor nivel de satisfacción con la vida frente a las personas solteras, lo que sugiere que la paternidad y el estado civil pueden influir en la satisfacción con la vida.

Se recomienda implementar programas de psicoterapia o talleres de habilidades emocionales que ayuden a las personas a manejar sus emociones de manera más eficaz. Se puede trabajar en diseños de intervenciones centradas en reducir la impulsividad, en especial con personas que tengan patrones de conducta impulsivas, mediante estrategias como la toma de decisiones con más reflexividad.

## Referencias:

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, método y diseño de investigación (hypothesis, method & research design). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197.  
[http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf)
- Arce, L. (2015). Satisfacción personal, laboral y geográfica en funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: efecto del sexo, el estado civil, la edad y la

educación. *Cuadernos de investigación UNED*, 7(2), 151-155.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-42662015000200151](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-42662015000200151)

Ávila, H. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. Juan Carlos Martínez Coll. 84

<https://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20a%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>

Ato, M., López, J, y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511>

Bloch, L., Haase, C., y Levenson, R. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24188061/>

Castro, N., Suárez, X., y Barra, E. (2021). Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 27(1). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000100001&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000100001&script=sci_arttext&tlng=en)

Cova, F., Bustos, C., y Novoa, C. (2021). Comparación del Bienestar Subjetivo en Personas con y sin Hijos/as en Chile. *Psykhe*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8821594>

De la Bandera, F., Hernandez, D., Hernández, V., y Agueda, A. (2022). La impulsividad como factor determinante en el estado civil de estudiantes universitarios. *Ciencia Latina*

*Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 2924-2937.

<https://www.cientificalatina.org/index.php/cienciala/article/view/2062>

Díaz, C., Bóquez, F., y Gocobachi, R. (2019). Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses. *Revista Inclusiones: Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 6(19), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7896938>

Estévez, A., Jáuregui, P., y Macía, L. (2021). Perfiles de jugadores con trastorno de juego en función de la impulsividad y regulación emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(3). [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/10.Estevez\\_29-3Es.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/10.Estevez_29-3Es.pdf)

Flores, G. (2018). Adaptación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, 2018. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30222>

Gil, P., Cavalcante, A., Paramio, A., Zayas, A., y Guil, R. (2017). Impulsividad y búsqueda de sensaciones: implicaciones de intervención en jóvenes. [https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/952?utm\\_source=chatgpt.com](https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/952?utm_source=chatgpt.com)

Guzmán, M., Mendoza, R., Garrido, L., Barrientos, J., y Urzúa, A. (2020). Propuesta de valores de referencia para la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población adulta chilena. *Revista médica de Chile*, 148(5), 644-652. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000500644&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000500644&script=sci_arttext)

Guzmán, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., y Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación

Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia psicológica*, 32(1), 19-29.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000100002&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000100002&script=sci_arttext&tlng=en)

Gutiérrez, A., Fernández, D., Gonzalvo, I., y Bilbao, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/26>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014) Metodología de la investigación. Sexta edición. México: McGrawHill.

<https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Losada, A., Caronello, M., y Estévez, P. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil: estudio de revisión narrativa de la literatura.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12362>

Martínez, V., Fernández, J., Fernández, S., Carballo, L., y García, O. (2015). Adaptación y validación española de la escala de Impulsividad de Barratt en adolescentes tempranos (BIS-11-A). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(3), 274-282.

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33741175009.pdf>

Mena, T. (2022). Regulación emocional e impulsividad en las adicciones comportamentales: implicaciones y eficacia de la gamificación como estrategia terapéutica.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/208447>

Mónaco, E., De la Barrera, U., y Montoya, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de*

*Psicología/Annals of Psychology*, 37(1), 21-27.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/345421>

Moyano, N., Tais, M., y Muñoz, M. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(2), 161-168. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281931436008.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2022). Salud Mental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ortiz, D., Salgado, P., y Cázares, F. (2017). La varianza del método común en la relación entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida. *Estudios gerenciales*, 33(145), 321-329.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S012359231730075X>

Padrós, F., Gutiérrez, C., y Medina, M. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en psicología latinoamericana*, 33(2), 223-232.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242015000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242015000200004&script=sci_arttext)

Páez, M. (2023). Desregulación emocional y mantenimiento en la relación de pareja en usuarios de una clínica ocupacional de Lima Metropolitana.

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7837/UNFV\\_FP\\_Paez\\_Mauricio\\_Enma\\_Mariela-Titulo\\_profesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7837/UNFV_FP_Paez_Mauricio_Enma_Mariela-Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pari, K., y Sanchez, W. (2022). Desregulación emocional e impulsividad asociadas a las autolesiones sin intención suicida en adolescentes de Lima Metropolitana.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97164>

Porto, A., Costa, D., Malloy, L., Romano, M., y de Paula, J. (2019). "I want it all, I want it all, I want it all, and I want it now!" Is higher impulsivity associated with higher satisfaction with life?. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(5), 459-460.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31644780/>

Quispe, M., y Tacza, J. (2021). Ansiedad social, impulsividad y satisfacción con la vida en tiempos de COVID-19, en jóvenes y adultos en una muestra nacional.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60421>

Ran, H., Fang, D., Donald, A., Wang, R., Che, Y., He, X., y Xiao, Y. (2021). Impulsivity mediates the association between parenting styles and self-harm in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 21, 1-9.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7877034/>

Salvatierra, D. (2021). Relación entre regulación emocional e impulsividad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, 2021.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87424>

Salvo, L., y Castro, A. (2013). Confiabilidad y validez de la escala de impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(4), 245-254.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272013000400003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272013000400003&script=sci_arttext&tlng=pt)

Sokić, K., Qureshi, F., y Khawaja, S. (2021). The role of impulsivity in predicting the subjective well-being of students in private higher education. *European Journal of Education Studies*, 8(12). <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/4009>

Trujillo, N. (2021). Escala de impulsividad de Barratt (bis-11): evidencias psicométricas en población masculina de la provincia de Huari, Áncash 2021.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87821>

Vinaccia, S., Parada, N., Quiceno, J., Riveros, F., y Vera, L. A. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22(42), 1-13.

<https://www.redalyc.org/journal/4975/497563255002/html/>