



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

**Trabajo de fin de Carrera titulado:**

**EL PRECIO DE ACTUAR SIN PENSAR: CÓMO LA IMPULSIVIDAD SE  
RELACIONA CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

**Realizado por:**

**NAYARET EMILIA BRICEÑO ERAZO**

**Director del Proyecto:**

**MAYRA ELIZABETH CASTILLO GONZALES**

**Como requisito para la obtención del título de:**

**MAGISTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN PSICOTERAPIA**

**QUITO, MARZO 2026**

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Nayaret Briceño Erazo, con cédula de identidad 1726712092, 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.



---

Nayaret Emilia Briceño Erazo

C.C. 1726712092

## **DECLARATORIA**

El presente trabajo de investigación titulado:

**EL PRECIO DE ACTUAR SIN PENSAR: CÓMO LA IMPULSIVIDAD SE  
RELACIONA CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

Realizado por: Nayaret Briceño Erazo

Como un requisito para la Obtención del Título de:

**MAGISTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN PSICOTERAPIA**

Ha sido orientado por el docente

Mayra Elizabeth Castillo Gonzales

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

---

Mayra Elizabeth Castillo Gonzales

## **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.

---

Gabriel Osorio:

---

Michelle Medina:

## 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.



---

BRICEÑO ERAZO NAYARET EMILIA

C.I.: 1726712092

---

## El precio de actuar sin pensar: Cómo la Impulsividad se relaciona con el Bienestar Psicológico.

Nayaret Briceño Erazo<sup>1,\*</sup>, Aitor Larzabal<sup>2</sup>, Mayra Castillo.

### Resumen

La impulsividad es un rasgo psicológico que interfiere con la autorregulación emocional y se asocia con dificultades en el bienestar psicológico, especialmente en adultos jóvenes. En el contexto ecuatoriano, donde los jóvenes urbanos enfrentan estresores sociales, económicos y emocionales, estudiar esta relación resulta fundamental para comprender su impacto en la salud mental. El objetivo del presente es analizar la relación entre la regulación emocional (incluido el control de impulsos) y el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos, por ende se realizó mediante una comparativa entre impulsividad y el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos, residentes en contextos urbanos, con la utilización de los instrumentos DERS y BIEPS-A. Se administró un diseño cuantitativo y correlacional en una muestra de 1,131 participantes entre las edades de 20 a 40 años. Los resultados revelaron una correlación negativa y significativa entre la impulsividad (dificultades en regulación emocional) y el bienestar psicológico general ( $r = -0.326$ ,  $p < .001$ ). Específicamente, la dimensión de control de impulsos mostró la asociación más fuerte con el bienestar ( $r = -0.334$ ), afectando principalmente áreas como la autoaceptación, la autonomía y los vínculos afectivos. Los hallazgos indican que la existencia de una desregulación emocional puede afectar el bienestar psicológico en una persona, de forma integral y a su vez se observó que la impulsividad representa un factor de riesgo significativo en dicha población. Se concluye que fortalecer la regulación emocional puede actuar como una vía de intervención eficaz para promover el bienestar en este grupo poblacional. El estudio aporta evidencia local útil para el desarrollo de programas preventivos y psicoterapéuticos culturalmente contextualizados.

**Palabras Clave:** impulsividad, bienestar psicológico, regulación emocional, adultos jóvenes, contexto urbano, Ecuador.

### Abstract:

Impulsivity is a psychological trait that interferes with emotional self-regulation and is associated with difficulties in psychological well-being, especially among young adults. In the Ecuadorian context, where urban youth face social, economic, and emotional stressors, studying this relationship is essential to understanding its impact on mental health. The present study aimed to analyze the relationship between impulsivity levels and psychological well-being in Ecuadorian young adults living in urban contexts, using the DERS and BIEPS-A instruments. A quantitative, correlational design was applied with a sample of 1,131 participants aged 20 to 40 years. The results revealed a significant negative correlation between impulsivity (difficulties in emotion regulation) and overall psychological well-being ( $r = -0.326$ ,  $p < .001$ ). Specifically, the impulse control dimension showed the strongest association with well-being ( $r = -0.334$ ), mainly affecting areas such as self-acceptance, autonomy, and interpersonal bonds. These findings indicate that emotional dysregulation compromises psychological well-being in an integral way, and that impulsivity represents a relevant risk factor for urban youth. It is concluded that strengthening emotion regulation may serve as an effective intervention pathway to promote well-being in this population group. The study provides local evidence useful for the development of preventive and psychotherapeutic programs that are culturally contextualized.

**Keywords:** impulsivity, psychological well-being, emotion regulation, young adults, urban context, Ecuador.

## **1. Introducción**

La regulación emocional es una capacidad esencial que permite a las personas modificar la experiencia, la expresión y la duración de cada emoción. En su mayoría, esta regulación se enfoca en los propósitos personales y contextuales de cada individuo. En este sentido, no se trata de eliminar las emociones, sino de manejarlas de forma adaptativa para alcanzar metas individuales y sociales. Por lo tanto, la regulación emocional implica ejercer un control consciente sobre nuestras emociones, ya que, mediante cierto tipo de estrategias activas, podemos influir en cómo nos sentimos y cómo actuamos (Gómez & Calleja, 2016).

El estudio realizado por Ruiz et al. (2012) sugiere que la capacidad de regulación está estrechamente vinculada a la estructura de la personalidad y que los déficits en esta área pueden influir en la forma en que cada individuo maneja sus emociones cotidianas (Ruiz, Salazar & Caballo, 2012).

En primer lugar, es necesario analizar y comprender que la regulación emocional es un proceso flexible, lo que significa que se acomoda o se ajusta dependiendo de las circunstancias. Este proceso permite a las personas desarrollar un sinnúmero de estrategias para afrontar situaciones estresantes que podrían generar respuestas impulsivas. Algunas de estas estrategias pueden incluir la reevaluación cognitiva de la situación para modificar la intensidad de la respuesta, o el uso de recursos sociales que ayuden a minimizar la intensidad emocional que puede desembocar en una reacción impulsiva (Whiteside & Lynam, 2001).

Todo este proceso se lleva a cabo a nivel cognitivo con el objetivo de que la persona logre reajustar sus respuestas emocionales según las demandas del entorno, fomentando

así el aumento del bienestar, un mejor funcionamiento mental y una mayor capacidad de control de los impulsos (Wager et al., 2015).

Es importante comprender que la regulación emocional no involucra únicamente la capacidad de manejar la duración e intensidad de las emociones, sino que también implica desarrollar la habilidad de inhibir las conductas impulsivas que surgen en respuesta a una o varias emociones intensas (Chóliz, 2025). Para profundizar en la comprensión de las conductas impulsivas o de las respuestas intensas que emergen ante un desajuste en el bienestar emocional, es necesario analizar cómo se manifiesta la impulsividad en las personas.

La impulsividad es un constructo central en el estudio de la conducta humana; se entiende como la tendencia a actuar de manera instintiva, rápida, sin mediar reflexión ni anticipación de consecuencias (Barratt, 1994).

“La impulsividad ha sido tradicionalmente asociada a comportamientos riesgosos o desadaptativos, los cuales se relacionan con una disminución en la capacidad de control inhibitorio” (González, López & Mendoza, 2018).

Sin embargo, su impacto va mucho más allá de la acción momentánea, ya que repercute directamente en la estabilidad emocional, el autocuidado, la toma de decisiones, la planificación vital y en la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

Dentro del ámbito psicoterapéutico, se ha observado que los problemas en la regulación emocional se asocian con altos niveles de impulsividad, lo cual incrementa la probabilidad de respuestas desadaptativas, como conductas desesperadas, respuestas agresivas o el consumo de sustancias (Castañeda, 1998).

En este estudio se abordará cómo la desregulación emocional puede propiciar respuestas impulsivas en el individuo y cuál es la relación de este fenómeno con el bienestar psicológico.

Si analizamos el contexto social ecuatoriano, donde los jóvenes se ven enfrentados a presiones económicas, sobrecarga de estímulos digitales y una transición acelerada hacia la vida adulta, la impulsividad puede operar como un mecanismo de respuesta inmediata frente a la frustración, el estrés o la incertidumbre sobre el futuro. Aunque en ciertos casos puede facilitar la acción o el afrontamiento, cuando predomina en la persona suele generar consecuencias adversas, como la sensación de pérdida de control, dificultades para sostener metas personales, conflictos relacionales y deterioro emocional (Castañeda, 1998).

Diversos estudios han señalado que los individuos con altos niveles de impulsividad tienden a experimentar mayores niveles de malestar emocional, menor satisfacción vital y mayores síntomas de ansiedad y depresión (Whiteside & Lynam, 2001; Carver et al., 2011). Esto se debe, en parte, a que la impulsividad afecta funciones ejecutivas como la planificación, la inhibición de respuestas automáticas y la toma de decisiones, elementos clave para el bienestar psicológico (Miyake et al., 2000).

En Ecuador, según Machado (2025), el estudio de la salud mental en población joven ha ido en aumento; sin embargo, aún existen vacíos importantes respecto a variables como la impulsividad, especialmente cuando se analiza su relación con indicadores de bienestar. Esta investigación busca contribuir a esa brecha, examinando de qué forma la impulsividad puede interferir en el desarrollo psicológico saludable, considerando no solo su manifestación conductual, sino también sus efectos emocionales y sociales.

Ahora bien, cuando nos referimos a adultos jóvenes, es necesario considerar que la OMS (2020) señala que esta etapa se extiende desde los 20 hasta los 40 años. Este periodo se caracteriza por un sinnúmero de cambios y transiciones, en los cuales las personas consolidan su identidad, desarrollan su autonomía y establecen proyectos de vida, lo que resalta su relevancia dentro del ciclo vital.

Durante estas tres décadas de cambio, emergen diversos factores significativos relacionados con la dualidad del ser humano, como la inserción laboral o el desempleo, la construcción de vínculos afectivos o su ruptura, la formación de una familia o la decisión de no tenerla, así como la toma de decisiones económicas y sociales que sientan las bases de la adultez posterior.

Por lo tanto, se trata de una etapa caracterizada por múltiples demandas externas y procesos de ajuste y reajuste interno, lo cual convierte a este grupo etario (20 a 40 años) en una población clave para el estudio del bienestar psicológico y la regulación emocional.

Así, el presente estudio se enfoca en adultos jóvenes ecuatorianos que residen en zonas urbanas, con el fin de analizar la relación entre los niveles de impulsividad y el bienestar psicológico percibido en esta población, entendiendo este último como una experiencia integral que incluye la percepción de sí mismo, la satisfacción vital y el equilibrio emocional.

Por ende, el objetivo de esta investigación es analizar la relación entre la regulación emocional (incluido el control de impulsos) y el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos.

La hipótesis de esta investigación es que existe relación significativa entre las dificultades en la regulación emocional (incluido el control de impulsos) y el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos.

## **2. Metodología**

### Tipo de estudio

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, dado que se recolectaron y analizaron datos numéricos con el fin de describir y examinar la relación entre la impulsividad y el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos.

La metodología utilizada en este estudio es de tipo empírico, puesto que se fundamenta en la recolección sistemática de datos observables provenientes de una muestra específica de adultos jóvenes ecuatorianos. Según el sistema de clasificación propuesto por Ato, López y Benavente (2013), los diseños empíricos parten de la observación directa de fenómenos psicológicos con el objetivo de describir, analizar o establecer relaciones entre variables. En este sentido, a partir de la recolección de datos mediante el uso de instrumentos estandarizados aplicados a la muestra, y del análisis de datos observables y cuantificables, se busca obtener evidencia concreta sobre el comportamiento de las variables “impulsividad” y “bienestar psicológico”.

Asimismo, el diseño del estudio es de alcance correlacional, debido a que se pretende analizar la existencia y el grado de relación entre ambas variables. Es decir, se busca determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de impulsividad y el bienestar psicológico, sin establecer una relación causal directa.

## **Participantes**

La muestra está conformada por **1250 personas**, con edades comprendidas entre **20 a 40 años**, residentes en zonas urbanas del Ecuador.

### **Criterios de inclusión:**

- Edad entre 20 a 40 años.
- Residir en el Ecuador.
- Capacidad para comprender y responder en español.

### **Criterios de exclusión:**

- Personas con diagnóstico previo de trastornos neuropsiquiátricos graves que puedan afectar la comprensión o respuesta a los instrumentos.

## **3. Herramientas**

Para la medición de las variables del presente estudio se utilizaron dos instrumentos con respaldo empírico y adecuación al contexto ecuatoriano:

**Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)**, desarrollada originalmente por Gratz y Roemer (2004), la cual evalúa diversos aspectos de la desregulación emocional. Esta versión completa está compuesta por 36 ítems, distribuidos en seis dimensiones: no aceptación de respuestas emocionales, dificultades para realizar conductas dirigidas a metas, control de impulsos, falta de conciencia emocional, acceso limitado a estrategias de regulación emocional y falta de claridad emocional. Se responde mediante una escala tipo Likert de 5 puntos (1=Casi nunca, 5=Casi siempre). Fue validada lingüística y psicométricamente en población universitaria

ecuatoriana por Reivan-Ortiz, Ortiz Rodas y Reivan-Ortiz (2023), quienes identificaron cinco factores con coherencia teórica: comprensión emocional deficiente, acceso limitado a estrategias de regulación, dificultades en el control de impulsos, interferencias en conductas dirigidas a metas y escasa claridad emocional. El modelo ecuatoriano demostró un ajuste factorial adecuado ( $GFI = 0.95$ ;  $AGFI = 0.95$ ;  $NFI = 0.94$ ;  $RMR = 0.11$ ) y niveles óptimos de fiabilidad ( $\alpha = 0.90$ ;  $\omega = 0.91$ ). En la presente muestra, la escala mostró una consistencia interna incluso superior, con un alfa total de  $\alpha = 0.943$ , y altos coeficientes en sus cinco subescalas: Rechazo ( $\alpha = 0.870$ ), Interferencia ( $\alpha = 0.860$ ), Desatención ( $\alpha = 0.910$ ), Desarrollo ( $\alpha = 0.880$ ) y Confusión ( $\alpha = 0.886$ ), lo que evidencia una alta estabilidad interna y sensibilidad para el grupo evaluado.

Dentro de esta escala se evalúan seis dimensiones de la regulación emocional:

- No aceptación de respuestas emocionales
- Dificultades para realizar conductas dirigidas a metas
- Dificultad para controlar impulsos
- Falta de conciencia emocional
- Acceso limitado a estrategias de regulación emocional
- Falta de claridad emocional

La escala ha demostrado una alta consistencia interna ( $\alpha = .93$  global) y adecuadas propiedades psicométricas en contextos latinoamericanos. En este estudio, se utilizó la adaptación ecuatoriana reportada por Medrano (2013).

**Bienestar Psicológico para Adultos Jóvenes (BIEPS-A)**, diseñado por Casullo y Carlino (1996), el cual permite evaluar el nivel de bienestar desde un enfoque multidimensional. Este instrumento contiene 13 ítems, distribuidos en cuatro

dimensiones: aceptación, autonomía, vínculos afectivos y proyectos de vida. La escala de respuesta emplea un formato Likert de 5 puntos (1 =Nunca, 5=Siempre). Esta herramienta fue utilizada en el contexto ecuatoriano por Vera y Tobar-Viera (2023), quienes reportaron un alfa global de  $\alpha = 0.833$  y una estructura tridimensional compuesta por: autodeterminación, relaciones interpersonales y toma de decisiones. En el presente estudio, el BIEPS-A evidenció una excelente confiabilidad interna, con un alfa total de  $\alpha = 0.912$ , y elevados coeficientes en sus dimensiones: Aceptación ( $\alpha =0.899$ ), Autonomía ( $\alpha =0.813$ ), Vínculo ( $\alpha =0.864$ ) y Proyectos ( $\alpha =0.845$ ).

Estos resultados respaldan la solidez psicométrica de ambos instrumentos en población ecuatoriana joven-adulta, validando su pertinencia para la evaluación de constructos como regulación emocional y bienestar psicológico en contextos académicos locales.

Esta Escala evalúa el bienestar en cuatro dimensiones:

- Control de situaciones
- Proyectos de vida
- Aceptación de sí mismo
- Relaciones interpersonales

Su confiabilidad en población ecuatoriana ha sido satisfactoria ( $\alpha = .84$ ). La versión utilizada fue validada por la Universidad Central del Ecuador y aplicada con autorización de uso.

#### **4. Procedimiento**

Forma parte de un proyecto de investigación aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Internacional SEK (UISEK) en el año 2024.

La recolección de datos se llevó a cabo de forma anónima, voluntaria y digital, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de confidencialidad, privacidad y protección de datos. Los participantes accedieron a un consentimiento informado al inicio del cuestionario, donde se les explicó el propósito del estudio, su carácter voluntario y se les indicó que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

La aplicación de los instrumentos se realizó a través de la plataforma Qualtrics y tuvo una duración estimada de 20 a 40 minutos, dependiendo del ritmo de respuesta de cada persona.

Finalizada la etapa de recolección, la base de datos fue procesada y analizada con el software estadístico JAMOVI. Se realizó un análisis descriptivo y se evaluó la fiabilidad interna de las escalas aplicadas mediante el coeficiente alfa de Cronbach, a fin de garantizar la consistencia de las mediciones y respaldar la validez de los hallazgos obtenidos.

#### **5. Resultados**

Se llevó a cabo un análisis correlacional con el objetivo de identificar la relación existente entre las dos variables.

En primer lugar, se analizaron los resultados de la escala destinada a medir los niveles de impulsividad, mientras que, en el segundo instrumento, se evaluó la regulación emocional en los participantes.

		<b>BIEPS_A_TOTAL</b>	<b>DERS_TOTAL</b>
<b>BIEPS_A_TOTAL</b>	R de Pearson	—	—
	gl	—	—
	valor p	—	—
<b>DERS_TOTAL</b>	R de Pearson	-0.326	—
	gl	1129	—
	valor p	<.001	—

Tabla 1: Matriz de correlaciones 1

			<b>MATRIZ DE CORRELACIONES</b>								
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>BIEPS-A</b>	<b>1 Total</b>	R de Pearson	—								
	<b>2 Aceptación control</b>	R de Pearson	0.878***	—							
	<b>3 Autonomía</b>	R de Pearson	0.829***	0.651***	—						
	<b>4 Vínculos</b>	R de Pearson	0.836***	0.656***	0.597***	—					
	<b>5 No aceptación</b>	R de Pearson	-0.306***	-0.280***	-0.235***	-0.257***	—				
<b>DERS</b>	<b>6 No Goals</b>	R de Pearson	-0.244***	-0.219***	-0.212***	-0.184***	0.748***	—			
	<b>7 Impulse</b>	R de Pearson	-0.334***	-0.348***	-0.210***	-0.292***	0.748***	0.747***	0.890***	0.677***	—
	<b>8 Strategies</b>	R de Pearson	-0.249***	-0.252***	-0.162***	-0.208***	0.671***	0.580***	0.866***	—	
	<b>9 Total</b>	R de Pearson	-0.326***	-0.316***	-0.238***	-0.271***	0.890***	0.854***	—		
			<i>Nota.</i> * p < .05, ** p < .01, *** p < .001								

Tabla 2: Matriz de Correlaciones 2

## Interpretación de la Matriz de Correlaciones

- **Asociaciones internas del BIEPS-A**

- ❖ El BIEPS-A total presenta correlaciones muy altas con sus dimensiones: aceptación y control ( $r = .878^{***}$ ), autonomía ( $r = .829^{***}$ ) y vínculos ( $r = .836^{***}$ ).
- ❖ Esto indica consistencia interna y coherencia teórica, confirmando que las dimensiones están sólidamente integradas en la noción de bienestar psicológico.

- **Asociaciones internas del DERS**

- ❖ El DERS total se relaciona fuertemente con sus subescalas: no aceptación ( $r = .890^{***}$ ), no-goals ( $r = .854^{***}$ ), estrategias ( $r = .866^{***}$ ) e impulsos ( $r = .890^{***}$ ).

- ❖ Estas correlaciones elevadas refuerzan la idea de que la dificultad en la regulación emocional es un constructo unitario compuesto por múltiples facetas, pero altamente interdependientes.

- **Relación entre bienestar psicológico (BIEPS-A) y dificultades en regulación emocional (DERS)**

- ❖ Todas las correlaciones entre el BIEPS-A y las dimensiones del DERS son negativas y significativas, en un rango de  $r = -0.184$  a  $-0.348$  ( $p < .001$ ).

- ❖ Esto significa que, a mayor dificultad en la regulación emocional, menor bienestar psicológico.

- ❖ El coeficiente más fuerte se da entre BIEPS-A total e Impulse ( $r = -0.334^{*})^{**}$ , lo que sugiere que la impulsividad y la falta de control conductual bajo emociones intensas son los factores más disruptivos para el bienestar psicológico.

- **Dimensiones específicas**

- ❖ Aceptación y control (BIEPS-A) tiene una correlación negativa moderada con Impulsos del DERS ( $r = -0.348^{*})^{**}$ , lo que refleja que quienes tienen mayor autogestión emocional y aceptación, presentan menos conductas impulsivas.

- ❖ Autonomía (BIEPS-A) también se asocia negativamente con todas las dimensiones del DERS ( $-0.162$  a  $-0.238^{***}$ ), indicando que la incapacidad de autorregular emociones erosiona la capacidad de tomar decisiones libres y responsables.
- ❖ Vínculos positivos correlaciona negativamente con Impulsos ( $r = -0.292^{*}$ )\*\*, lo cual evidencia que el mal manejo de emociones puede debilitar las relaciones interpersonales y disminuir la percepción de apoyo social.

Los resultados muestran una relación clara, consistente y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las dificultades en la regulación emocional, particularmente en el control de los impulsos.

Se confirma la hipótesis central del estudio: la impulsividad y la incapacidad de regular emociones intensas disminuyen el bienestar en adultos jóvenes urbanos ecuatorianos.

El patrón hallado coincide con estudios latinoamericanos previos, como los de Brenlla y Vázquez (2010) en Argentina y Domínguez-Lara (2014) en Perú, los cuales también señalan la impulsividad como un predictor negativo del bienestar emocional.

## **6. Discusión**

Los hallazgos de este estudio evidencian una relación inversa y significativa entre el bienestar psicológico, medido a través del BIEPS-A, y las dificultades en la regulación emocional, evaluadas mediante el DERS, en adultos jóvenes urbanos ecuatorianos.

Específicamente, la impulsividad y la falta de control conductual bajo estados emocionales intensos emergen como los factores más disruptivos del bienestar psicológico. Este patrón es coherente con la literatura latinoamericana y global, que

identifica la desregulación emocional como un predictor crítico del malestar psicológico y del deterioro en la calidad de vida (Brenlla & Vázquez, 2010; Domínguez-Lara, 2014; Gratz & Roemer, 2004).

Adicionalmente, aunque las correlaciones entre bienestar y desregulación emocional son significativas, estas son de magnitud moderada, lo que sugiere que el bienestar psicológico es un constructo multifactorial influenciado por variables contextuales y personales, como la resiliencia, las redes de apoyo social y los factores culturales (Gaxiola Romero & Palomar Lever, 2016).

Esta perspectiva invita a adoptar un enfoque integral tanto en la investigación como en la intervención, considerando factores intrapsíquicos y ambientales.

Ahora bien, para entender este apartado de mejor manera, es importante señalar que el hallazgo más consistente fue que la dificultad para controlar los impulsos constituye un factor crítico que predice los niveles más bajos de bienestar psicológico. Este resultado coincide con estudios realizados previamente en población universitaria argentina y colombiana, los cuales reportaron que la falta de estrategias de regulación emocional incrementa los niveles de vulnerabilidad, generando estados de ansiedad, conflictos interpersonales y una baja percepción de satisfacción con la vida (González & Ramos, 2021; Benavides et al., 2020).

La correlación negativa encontrada entre el control de impulsos y el bienestar psicológico ( $-0.334$ ) indica que, a mayor dificultad para frenar reacciones emocionales intensas, menor es la percepción de bienestar en dimensiones como la autonomía, los vínculos y la aceptación. Desde la teoría del bienestar psicológico de Ryff (1989), esto resulta coherente con lo planteado en el BIEPS-A. La impulsividad, entendida como la tendencia a actuar sin prever consecuencias, interfiere directamente con la capacidad de

sostener proyectos personales (autonomía), mantener relaciones satisfactorias (vínculos) y lograr una autoaceptación equilibrada (aceptación).

Dicho de otro modo, el manejo inadecuado de los impulsos no solo se refleja en episodios aislados de desajuste conductual, sino que erosiona dimensiones fundamentales del bienestar humano. Ejemplos de la vida cotidiana ilustran este fenómeno con claridad.

Un joven universitario que reacciona con agresividad verbal ante una calificación insatisfactoria no solo genera un conflicto inmediato con docentes o pares, sino que posteriormente puede experimentar sentimientos de culpa, disminuyendo su percepción de autocontrol.

De forma similar, una persona que actúa de manera impulsiva en una discusión de pareja (ya sea enviando mensajes ofensivos o tomando decisiones apresuradas, como terminar la relación en un momento de enojo) puede comprometer la estabilidad de sus vínculos afectivos, con efectos negativos en su bienestar general.

En ambos casos, se observa cómo un episodio de pérdida de control genera un efecto en cascada: la conducta impulsiva deteriora relaciones, debilita la autopercepción de control y reduce la satisfacción con la vida.

La literatura latinoamericana aporta evidencia que respalda esta interpretación. Un estudio peruano de Salazar et al. (2022) encontró que la impulsividad elevada se asocia con dificultades en la gestión académica, bajo rendimiento y mayores índices de abandono universitario. Estos problemas, lejos de limitarse al ámbito educativo, afectan la autoestima y la percepción de competencia, componentes clave del bienestar psicológico. De manera similar, investigaciones en población colombiana han reportado que el bajo control de impulsos se vincula con un mayor riesgo de consumo problemático

de alcohol y otras sustancias, lo cual deteriora los vínculos sociales y reduce la satisfacción vital (Martínez et al., 2019).

Otro aspecto relevante en la discusión es la naturaleza moderada de la correlación obtenida. Si bien la impulsividad explica una parte significativa del malestar percibido, no constituye el único factor involucrado. Esto sugiere que el bienestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos está configurado por una constelación de variables que incluyen condiciones socioeconómicas, apoyo social, acceso a oportunidades educativas y laborales, así como la internalización de expectativas culturales respecto al éxito y la autonomía. La impulsividad, sin embargo, actúa como un factor transversal que puede exacerbar o mitigar los efectos de estas variables (Ardila, 2003).

Asimismo, el análisis de las dimensiones específicas del DERS permite profundizar en la interpretación.

La dificultad en el control de impulsos se posiciona como la dimensión más fuertemente asociada al bienestar, incluso por encima de otras dificultades de regulación emocional, como la baja aceptación emocional y la falta de claridad emocional. Esto sugiere que, más allá de reconocer o aceptar las emociones, un elemento clave para el bienestar es la capacidad de modular la conducta en contextos de alta activación emocional (González Lugo et al., 2018).

Dicho de otra manera, el problema no radica únicamente en “sentir demasiado”, sino en no saber cómo actuar frente a esas emociones cuando aparecen (Hervás, 2011).

Finalmente, es importante destacar la relevancia cultural del presente estudio. En sociedades latinoamericanas, como la ecuatoriana, donde los vínculos familiares y sociales ocupan un lugar central en la construcción de la identidad, el desajuste en el

control de impulsos puede tener consecuencias más amplias que en contextos individualistas (Hervás, 2011).

Una reacción impulsiva que afecte la armonía familiar no solo impacta al individuo, sino que también puede debilitar su red de apoyo social, un recurso fundamental para el bienestar en la región latinoamericana (González Lugo et al., 2018).

En síntesis, los resultados evidencian que la impulsividad, particularmente la dificultad en el control de los impulsos, constituye un factor de riesgo relevante para el bienestar psicológico de adultos jóvenes en contextos urbanos ecuatorianos. Este hallazgo confirma lo reportado en investigaciones previas en América Latina y resalta la necesidad de profundizar en la dimensión cultural y contextual de esta relación.

## **7. Conclusiones**

- La falta de regulación emocional genera un “vacío de recursos internos”, lo que lleva a que el impulso inmediato se convierta en la forma predominante de respuesta. Por lo tanto, entrenar la regulación emocional desde la psicoterapia tiene un efecto directo en la disminución de la impulsividad, ya que permite posponer la acción automática y optar por alternativas más conscientes y funcionales (Ruiz, Salazar y Caballo, 2012).
- La dificultad en el control de impulsos es un predictor clave del bienestar psicológico en adultos jóvenes. Los resultados de este estudio confirman que los puntajes elevados en la dimensión de control de impulsos del DERS se relacionan de manera inversa con los niveles de bienestar psicológico medidos por el BIEPS-A.
- A partir del análisis de los resultados del estudio, se indicó que la incapacidad para regular conductas bajo estados emocionales intensos se traduce en menores

niveles de vínculos saludables, aceptación personal, autonomía y control percibido.

## 8. Referencias

Ardila, R. (2003). *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología, 35(2), 161–164.

Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

Barratt, E. S. (1994). Impulsividad: Fundamentos neuropsicológicos. *Psychopharmacology Bulletin / Boletín de Psicofarmacología*, 24(2), 281–295.

Castañeda, P. F. (1998). *Modelos de psicoterapia conductual y cognitiva frente a la conducta desadaptada*. Revista de Psicología. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998\\_n1/modelos\\_psicoterapia.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998_n1/modelos_psicoterapia.htm)

Casullo, M. M., & Carlino, P. (s.f.). *Inventario de Bienestar Psicológico para Adultos Jóvenes (BIEPS-A)*. Manual no publicado.

Carver, C. S., Johnson, S. L., & Joormann, J. (2011). Función serotoninérgica, modelos de autorregulación y vulnerabilidad a la depresión: Lo que la depresión tiene en común con la agresión impulsiva. *Psychological Bulletin / Boletín Psicológico*, 137(1), 61–79. <https://doi.org/10.1037/a0020935>

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Disposiciones emocionales hacia la acción impulsiva: Urgencia positiva y negativa. *Psychological Bulletin / Boletín Psicológico*, 134(6), 807–828. <https://doi.org/10.1037/a0013341>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). El “qué” y el “por qué” de la búsqueda de metas: Necesidades humanas y autodeterminación del comportamiento. *Psychological Inquiry/Investigación Psicológica*, 11(4), 227–268.

Gaxiola Romero, J. C., & Palomar Lever, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Universidad de Sonora/Qartuppi. <https://doi.org/10.29410/QTP.16.09>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gómez PO, Calleja BN. Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Rev Mex Invest Psic*. 2016;8(1):96-117.

González Lugo, S., Gaxiola Romero, J. C., & Valenzuela Hernández, E. R. (2018). *Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante*. *Psicología y Salud*, 28(2), 167–176. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2553>

Hervás, G. (2011). *Psicología de la regulación emocional: Implicaciones clínicas*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1–16.

Machado, J. (2025). *Los problemas de salud mental aumentan en Ecuador, cuáles son los más frecuentes y con qué cuenta el Estado*. Primicias. <https://www.primicias.ec/sociedad/problemas-salud-mental-trastornos-ecuador-daniel-noboa-maria-jose-pinto-97396/>

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., & Howerter, A. (2000). Unidad y diversidad de las funciones ejecutivas y su contribución a tareas complejas del lóbulo frontal: Un análisis de variables latentes. *Cognitive Psychology / Psicología Cognitiva*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Reivan-Ortiz, G. G., Ortiz Rodas, P. E., & Reivan-Ortiz, P. N. (2023). A Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Adaptación lingüística y validación psicométrica en población universitaria ecuatoriana. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870416>

Ryff, C. D. (1989). ¿La felicidad es todo, o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology / Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Vera, G. L., & Tobar-Viera, A. (2023). Propiedades psicométricas del cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A en universitarios ecuatorianos. *Revista Pentaciencias*, 5(7). <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.960>

Wager, T. D., Kang, J., Johnson, T. D., Nichols, T. E., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2015). *Un modelo bayesiano de respuestas cerebrales emocionales específicas por categoría*. *PLOS Computational Biology*, 11(4), e1004066. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1004066>

Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). El modelo de cinco factores y la impulsividad: Uso de un modelo estructural de personalidad para entender la impulsividad. *Personality and Individual Differences / Diferencias Individuales y de Personalidad*, 30(4), 669–689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)

## 9. INDICE DE TABLAS

Tabla 1:Matriz de correlaciones 1 .....	15
Tabla 2: Matriz de Correlaciones 2.....	15

## ANEXOS

#	Autor	Nombre de la herramienta	año	Fiabilidad	Traducción y adaptación
1	Kim L. Gratz y Lizabeth Roemer	<b>Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS)</b>	2004	<b>DERS</b> 0,943 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechazo 0,870</li> <li>• Interferencia 0,860</li> <li>• Desatención 0,910</li> <li>• Desarrollo 0,880</li> <li>• Confusión 0,886</li> </ul>	Adaptado a la población latinoamericana por Medrano (2013)  36 ítems
2	Maria Casullo	<b>Bienestar Psicológico para Adultos Jóvenes (BIEPS-A)</b>	2002	<b>BIEPSA</b> 0,912 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación 0,899</li> <li>• Autonomía 0,813</li> <li>• Vinculo 0,864</li> <li>• Proyectos 0,845</li> </ul>	Adaptado a población ecuatoriana por Guerrero & Vivero (2019)  13 ítems