

Estudio Panel UDD
Jaime Silva & Franco Medina

Generaciones Emociones Bienestar

Objetivos del Estudio

1. Identificar si hay diferencias en los perfiles de regulación emocional a través de las generaciones en Chile.
2. Evaluar si los factores del bienestar subjetivo se diferencian a través de las generaciones en Chile.
3. Analizar si las estrategias de regulación emocional se relacionan con el bienestar psicológico en Chile

Generaciones

Las generaciones se definen como cohortes de personas que nacen en intervalos de tiempo determinados, generalmente de unos 15 a 20 años, y comparten experiencias, valores, actitudes y comportamientos moldeados por eventos históricos, sociales y tecnológicos comunes durante su infancia, adolescencia y juventud. Estas características distintivas influyen en cómo cada generación interpreta y se adapta al mundo a su alrededor, incluyendo sus estilos de vida, valores y formas de relacionarse.

Objetivo 1

1. Identificar si hay diferencias en los perfiles de regulación emocional a través de las generaciones en Chile.

Perfiles de regulación emocional

El perfil de regulación emocional es una forma característica de responder y regular emociones en contextos sociales. Este estilo influye en cómo una persona percibe e interactúa con los demás, en sus expectativas y en su forma de manejar las emociones en situaciones interpersonales.

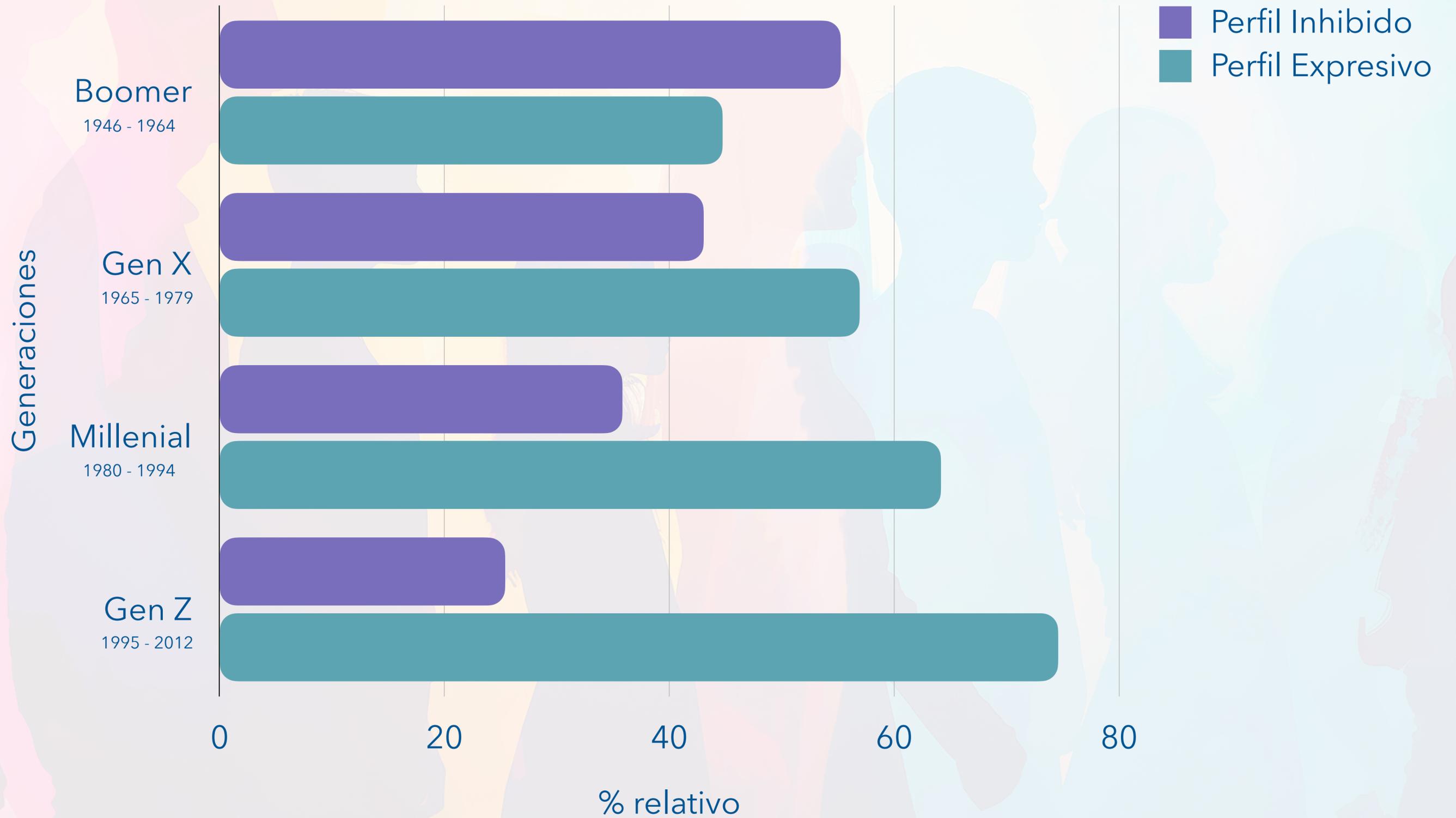
Existen dos perfiles predominantes de regulación emocional

Estilo Inhibido: Las personas con este estilo suelen priorizar la estabilidad y la seguridad emocional, manteniéndose a menudo en un plano racional. Buscan evitar el conflicto emocional y muestran resistencia a compartir sus emociones de manera abierta, lo cual puede llevar a una desconexión con las propias emociones y las de los demás. Este estilo se caracteriza por un enfoque de auto-organización y, a menudo, una tendencia a la autocrítica .

Existen dos perfiles predominantes de regulación emocional

Estilo Expresivo: Por el contrario, quienes tienen un estilo desinhibido tienden a buscar más cercanía y apoyo emocional de los demás. Son más expresivos y dispuestos a hablar de sus emociones, aunque muchas veces también pueden intentar controlar las interacciones para garantizar esa contención emocional. Este estilo se basa en la búsqueda de control interpersonal y una mayor externalización de emociones, lo cual a veces genera ansiedad y dependencia de la validación externa .

Resultado 1



Comentarios

La predominancia de estilos de regulación emocional en distintas generaciones puede ser una fuente clave de conflictos y dilemas generacionales. Las generaciones de Boomers y X, crecieron en contextos más jerárquicos y con expectativas rígidas sobre el control emocional y el cumplimiento de norma. Esto puede generar tensiones con los Millennials y Gen Z, generaciones que valoran la autenticidad y expresión emocional, la validación interpersonal y el cambio constante. Es posible que las generaciones mayores pueden interpretar las demandas de expresión y apertura de las generaciones más jóvenes como inmaduras o excesivas, mientras que los Millennials y Gen Z pueden ver la postura reservada y pragmática de las generaciones previas como distante o insensible.

Comentarios

El desajuste entre el falta de expresión emocional del estilo inhibido y la exacerbación emocional del estilo expresivo, amplificado por contextos sociales y laborales, puede dificultar la comunicación intergeneracional, creando fricciones sobre temas de trabajo en equipo, toma de decisiones y expresión emocional.

Objetivo 2

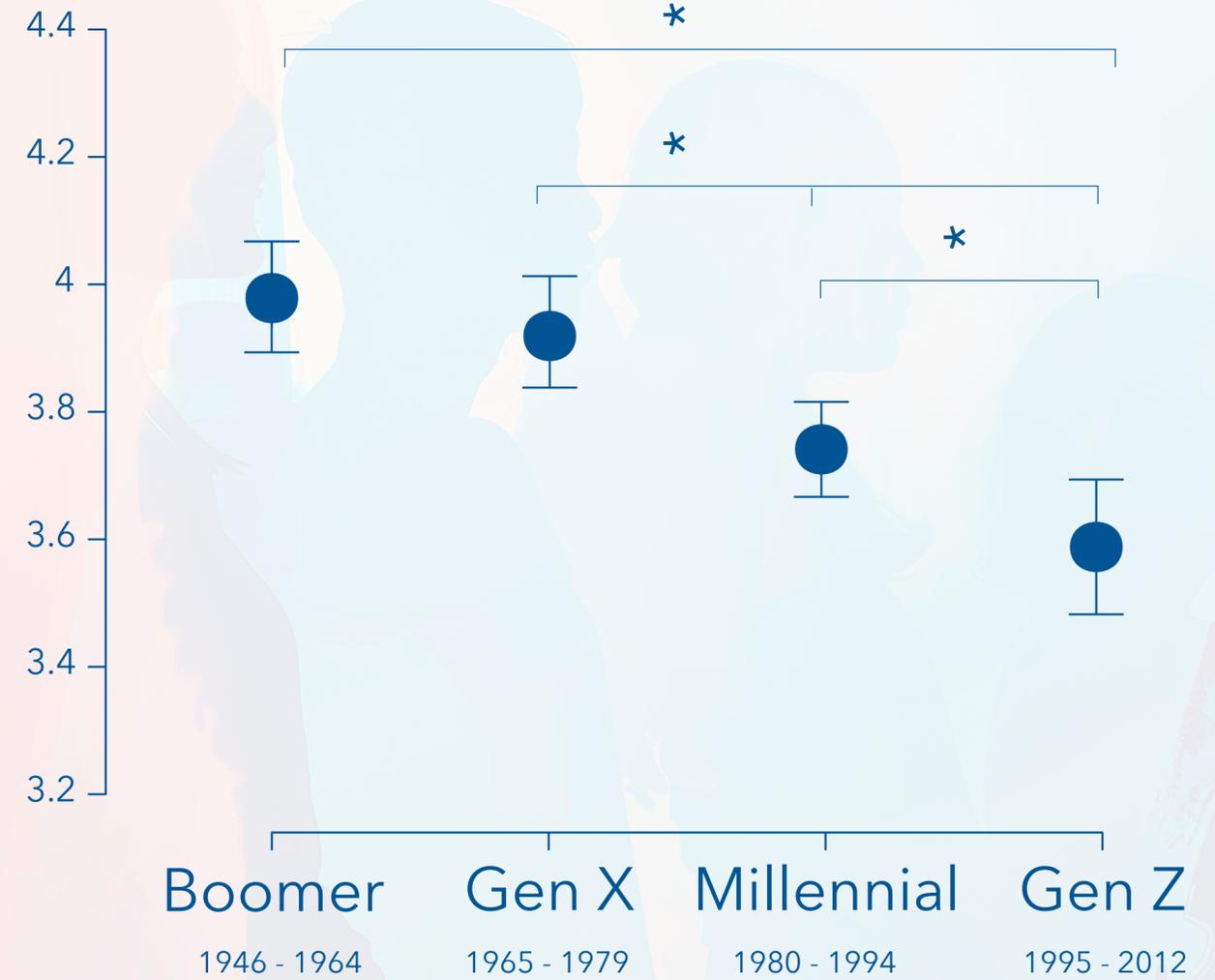
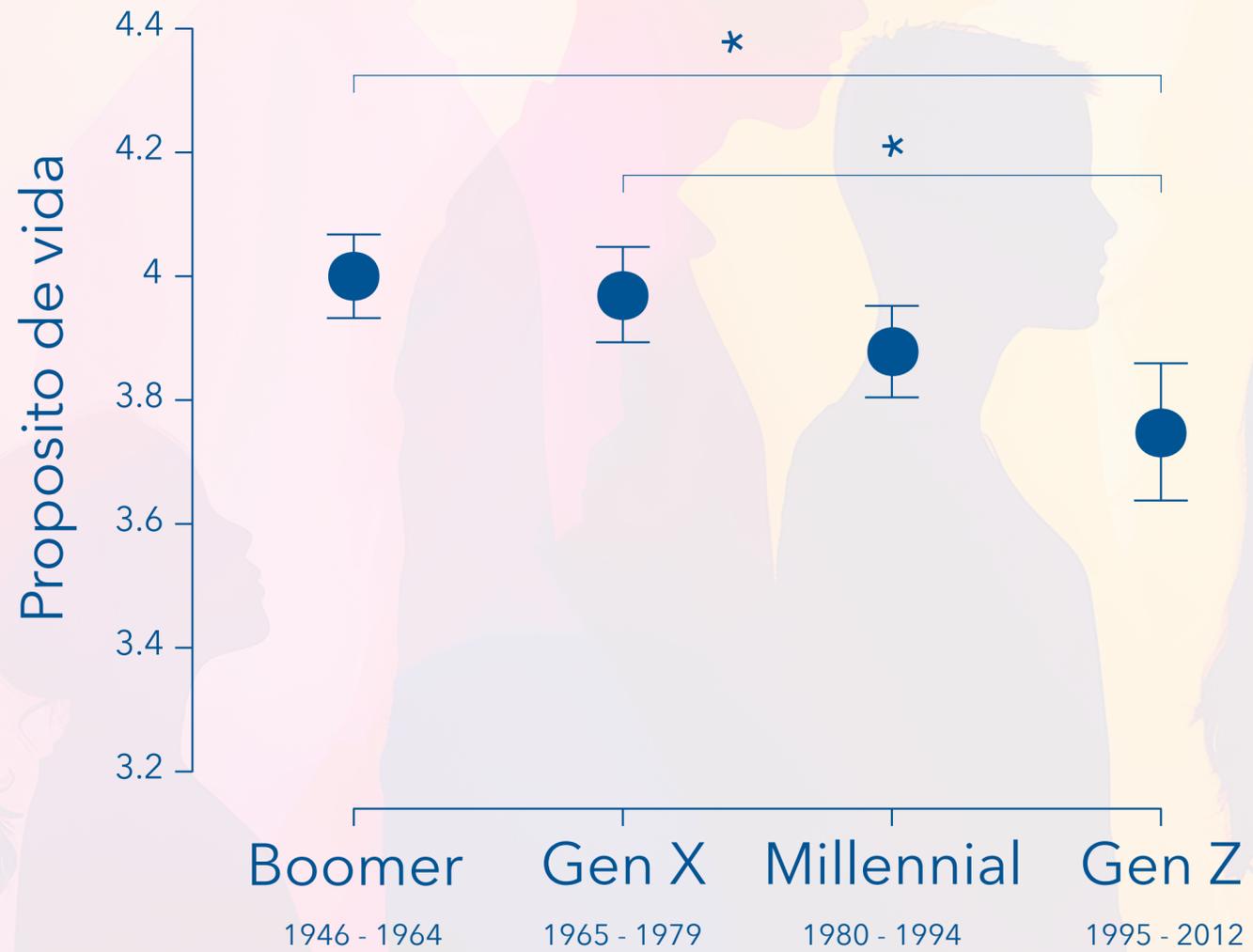
2. Evaluar si los factores del bienestar subjetivo se diferencian a través de las generaciones en Chile.

Factores del bienestar

El *aquí y ahora* y el *propósito* son dos pilares fundamentales del bienestar psicológico. El *aquí y ahora* promueve la conexión con el presente, ayudando a reducir el estrés y las preocupaciones al permitirnos experimentar de manera plena cada instante, favoreciendo la regulación emocional y la satisfacción. Por otro lado, el *propósito* aporta un sentido de dirección y motivación a largo plazo, lo que enriquece nuestras vidas al vincularnos con metas y objetivos significativos. Juntos, estos factores ayudan a mantener un equilibrio entre disfrutar el presente y construir un futuro que refleje nuestros valores y aspiraciones .

Resultado 2

Diferencias generacionales en *Aquí y Ahora* y *Propósito*



Comentarios

Se observa una tendencia decreciente en la capacidad de conectar con el *aquí y ahora* y en la capacidad de generar *propósito de vida* a través de las generaciones. Los resultados muestran que generaciones más jóvenes, como la Generación Z y los Millennials, reportan menores niveles en ambos factores en comparación con generaciones anteriores, como los Boomers y la Generación X. Esta disminución podría estar vinculada a cambios culturales y sociales que afectan el enfoque en el presente y el sentido de dirección a largo plazo, factores clave para el bienestar psicológico.

Comentarios



Facultad de Psicología
Instituto de Bienestar Socioemocional

Los resultados muestran una paradoja interesante: las generaciones mayores suelen tener un propósito de vida más definido y, al mismo tiempo, han desarrollado una notable capacidad para vivir en el "aquí y ahora". Esto no solo incide en su bienestar emocional, sino que también da forma a cómo enfrentan los conflictos y dilemas con generaciones más jóvenes. Para los mayores, el propósito de vida actúa como una brújula, dándoles estabilidad emocional y resiliencia ante las adversidades. Esta visión les permite sostenerse firmemente frente a los desafíos de la vida, una postura que las generaciones jóvenes a menudo interpretan como rigidez o falta de apertura. Además, el dominio del "aquí y ahora" los hace menos vulnerables a la ansiedad ante el futuro, una capacidad que los jóvenes, particularmente millennials y miembros de la generación Z, encuentran esquiva en medio de una sociedad llena de incertidumbre y estímulos constantes.

Objetivo 3

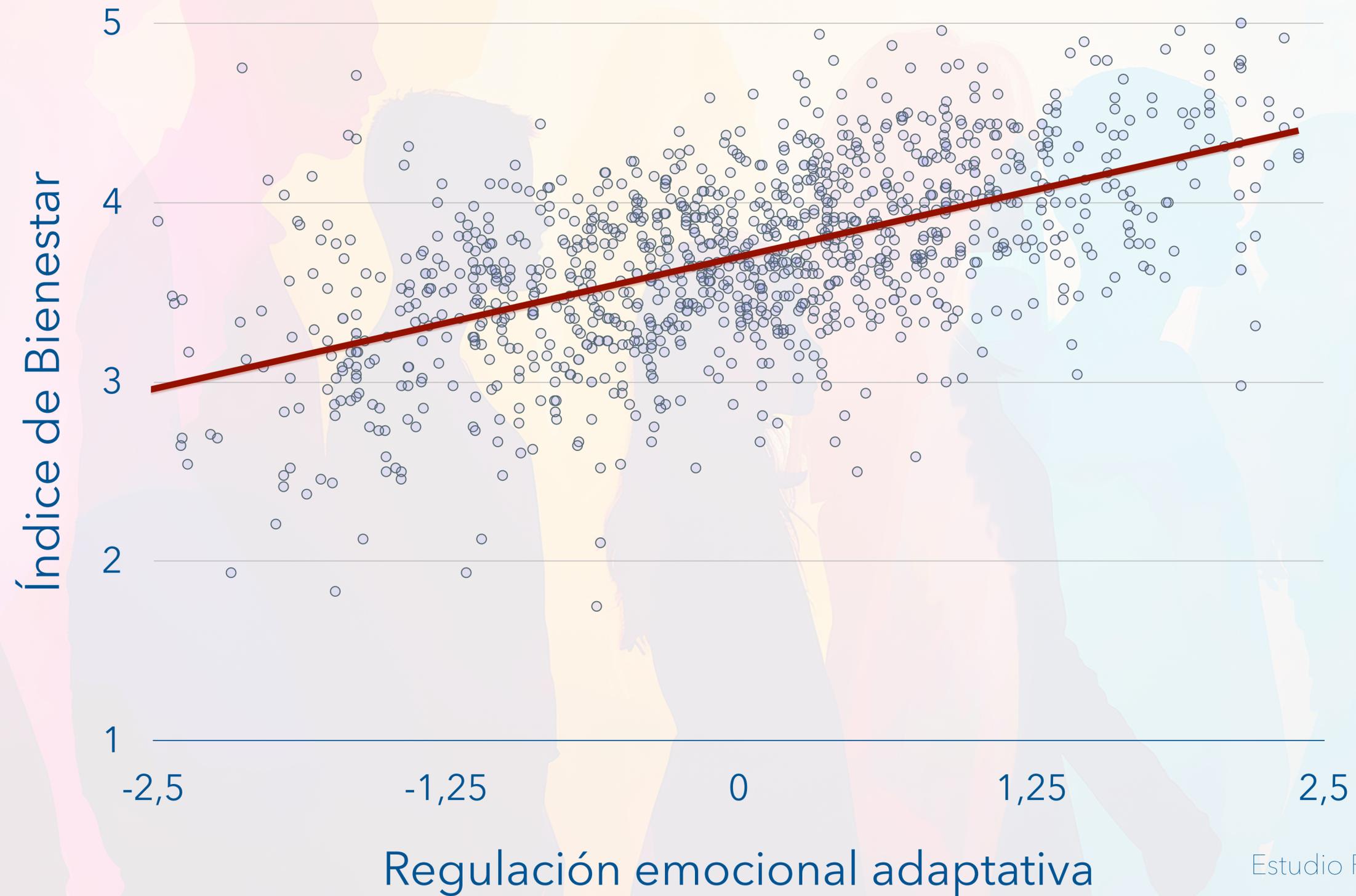
3. Analizar si las estrategias de regulación emocional se relacionan con el bienestar psicológico en Chile

Equilibrio en la regulación emocional

Una regulación emocional equilibrada y adaptativa se refiere a la capacidad de gestionar las propias emociones de manera flexible y efectiva, permitiendo que las personas puedan ajustar su estilo de expresión y conexión emocional según las demandas de la situación y las expectativas de quienes les rodean. En términos intergeneracionales, una regulación emocional adaptativa implica que las personas sean capaces de equilibrar su perfil de regulación predominante (inhibido o expresivo) con la sensibilidad hacia el estilo y las expectativas emocionales de otras personas

Resultado 3

Asociación del bienestar y las estrategias adaptativas de RE



Comentarios

Los datos del gráfico sugieren que la regulación emocional adaptativa se asocia directamente con el bienestar, mostrando que los individuos con estrategias de regulación emocional más adaptativas tienden a reportar mayores niveles de bienestar. Este patrón puede implicar que, en el contexto de diferencias generacionales, quienes logran ajustar su perfil de RE a las demandas sociales y relacionales de su entorno pueden experimentar mayor bienestar. En términos generacionales, este resultado sugiere que la capacidad para integrar y adaptar diferentes formas de regulación emocional –más reservada o más expresiva según el contexto– podría ser un factor protector para el bienestar, ayudando a suavizar las tensiones intergeneracionales y promoviendo relaciones más armoniosas y satisfactorias en ámbitos tanto personales como laborales.

Conclusiones

Diferencias en la regulación emocional entre generaciones

Las generaciones mayores (Boomers y Gen X) muestran un estilo de regulación emocional más inhibido, caracterizado por la contención emocional, mientras que Millennials y Gen Z prefieren un estilo expresivo, valorando la apertura y conexión emocional. Estas diferencias generan tensiones en contextos sociales y laborales.

Bienestar y conexión con el presente

Las generaciones mayores destacan por un mayor sentido de propósito y conexión con el "aquí y ahora", elementos clave para su bienestar psicológico. En cambio, las generaciones jóvenes reportan niveles más bajos en estos factores, posiblemente influenciados por una sociedad más incierta e hiperconectada.

Relación entre regulación emocional adaptativa y bienestar

La flexibilidad para adaptar el estilo de regulación emocional a las demandas de cada contexto se asocia con mayor bienestar. Las personas que logran ajustar su estilo emocional experimentan menos tensiones y mayor satisfacción en sus relaciones intergeneracionales y personales.

Implicancias

Promoción de la flexibilidad emocional

Fomentar la regulación emocional adaptativa, especialmente en los jóvenes, puede mejorar el bienestar general y reducir conflictos intergeneracionales. Programas enfocados en estrategias flexibles de regulación emocional serían altamente beneficiosos.

Desarrollo de propósito y presencia en jóvenes

Ante la disminución de propósito y conexión con el presente en las generaciones jóvenes, se sugiere implementar programas educativos y de salud mental que fortalezcan estas habilidades, mejorando su resiliencia y bienestar.

Conciencia de los estilos de regulación emocional en el ámbito laboral y educativo

Reconocer y adaptar los estilos de regulación emocional propios de cada generación puede mejorar la comunicación y reducir fricciones. Las capacitaciones sobre regulación emocional adaptativa en entornos laborales y educativos pueden fomentar ambientes más inclusivos y efectivos.

Ficha técnica encuesta

Hombres y mujeres mayores de 18 años, habitantes en las 16 regiones del país.

Encuesta realizada vía Whatsapp y SMS (en caso de panelistas sin smartphone)

Se utiliza un panel conformado en base a un muestreo probabilístico con selección aleatoria de hogar e individuo. Los panelistas fueron inscritos y entrevistados de forma presencial para su segmentación. *Más información sobre la conformación de nuestros paneles en los anexos.*

1.106 casos de 1.200 (**92%** tasa de respuesta). Margen de error de **2,9%** al 95% de confianza.

Muestra ponderada a nivel de sujetos por zona, género y edad, obteniendo una muestra de representación nacional.

▷ **POBLACIÓN EN ESTUDIO**

▷ **TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

▷ **METODOLOGÍA DE MUESTREO**

▷ **MUESTRA**

Panel Nacional

▷ **PONDERACIÓN**

Estudio Panel UDD
Jaime Silva & Franco Medina

Generaciones Emociones Bienestar