



FACULTAD DE MARKETING Y COMUNICACIÓN

TITULO DEL TRABAJO

ESTRÉS Y REGULACIÓN COGNITIVA EN ESTUDIANTES RESIDENTES NO
LOCALES DE LA UNIVERSIDAD ECOTEC EN GUAYAQUIL-ECUADOR, AÑO 2023

LINEA DE INVESTIGACION:

Psicología, Bienestar y Sociedad

MODALIDAD

Examen Complexivo

CARRERA

Psicología

TITULO POR OBTENER

Licenciatura en Psicología, Mención Organizacional

AUTOR(A):

Angeline Lilibeth Posligua Muñiz

TUTOR(A):

Mgs. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

**Guayaquil, Ecuador
2023**

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por brindarme salud, conocimiento y sabiduría, además de brindarme una familia unida y llena de amor incondicional que está dispuesta a apoyarme dentro de todos mis logros propuestos a través de este camino llamado vida.

A mi abuela Sara quien es la persona que ha estado apoyándome desde pequeña, la que ha estado presente en mis formaciones académicas, y quien me guía día, a día.

Agradezco a los docentes que son las personas que han brindado su conocimiento y me han moldeado profesionalmente en especial al Mgrt. Daniel Oleas que con paciencia y dedicación nos brindó de su conocimiento en esta última etapa universitaria

A mis compañeros quienes me acompañaron en el trayecto académico y me estuvieron motivando, en mi día a día.

Finalmente, a mí por el esfuerzo y la dedicación puesta en mi carrera.

CERTIFICADO DE APROBACIÓN TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO



ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Samborondón, 6De diciembre de 2023

Magister o Doctor
Mgs. Verónica Baquerizo.
Decano(a) de la Facultad
Marketing y Comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: ESTRÉS Y REGULACIÓN COGNITIVA EN ESTUDIANTES RESIDENTES NO LOCALES DE LA UNIVERSIDAD ECOTEC EN GUAYAQUIL-ECUADOR, AÑO 2023 según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO; fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, Por lo que se autoriza al estudiante: **Poslígua Muñiz Angeline Lilibeth** para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma 1

Mgtr/ Daniel Oleas R.
Tutor(a) metodológico

Firma 2

Mgtr/ Daniel Oleas R.
Tutor(a) de la ciencia

RESUMEN

Los estudiantes residentes no locales de las Universidades del Ecuador deben viajar largos trayectos para llegar a su lugar de estudio. Esta movilización se convierte en una carga extra, más allá de las académicas, por lo que, esta investigación busca la relación entre el estrés y la regulación cognitiva en los estudiantes, residentes no locales en la Universidad Ecotec con el fin de identificar. La metodología aplicada dentro de esta investigación fue no experimental de tipo ex post facto, con corte transversal, de enfoque cualitativo y alcance explicativo. Se aplicaron las siguientes escalas: Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) y Escala Estrés Percibido (EEP), dando a conocer que dentro de la población de estudiantes no hay correlación entre estas variables, es decir, el valor de p es mayor a .05. Sin embargo, el tiempo de viaje incrementa los niveles de estrés. Esto permitirá identificar estrategias posibles de aplicar para disminuir los niveles de estrés de la población objeto.

Palabras clave: Estrés, regulación cognitiva, estudiantes universitarios, residentes no locales.

ABSTRACT

Non-local resident students of the universities of Ecuador must travel long distances to reach their place of study. This mobilization becomes an extra burden, beyond the academic ones, therefore, this research seeks the relationship between stress and cognitive regulation in students, non-local residents at Ecotec University in order to identify the relationship between stress and cognitive regulation in students, non-local residents at Ecotec University. The methodology applied within this research was non-experimental, ex post facto type, with cross-sectional, qualitative approach and explanatory scope. The following scales were applied: Cognitive Emotional Regulation (CERQ) and Perceived Stress Scale (EEP), showing that within the student population there is no correlation between these variables, i.e., the p value is greater than .05. However, travel time increases stress levels. This will allow the identification of possible strategies to be applied to decrease the stress levels of the target population.

Key words: Stress, cognitive regulation, university students, non-local residents

INDICE GENERAL

INTRODUCCION	¡Error! Marcador no definido.
PLANTEAMIENTOS DE OBJETIVOS	4
Objetivo General:	4
Objetivos Específicos:	4
PRIMERA PARTE	6
MARCO TEORICO	6
1.1 REGULACIÓN COGNITIVA	6
1.2 ESTRES	9
SEGUNDA PARTE	15
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	15
2.1 Diseño de la investigación	15
2.2 Periodo y Lugar	16
2.3 Universo y muestra	16
2.4 Instrumentos aplicados	17
TERCERA PARTE	19
ANALISIS DE RESULTADO	19
3.1 Análisis descriptivo	19
3.2 Correlación entre variables	21
3.3 Análisis de varianza	23
3.4 Discusiones	24
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Referencias	29

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLE 1.	25
TABLE 2.	27
TABLE 3.	29

INTRODUCCION

En la actualidad, el acceso a la educación superior ha trascendido las limitaciones geográficas de las ciudades, logrando que cada vez más estudiantes elijan establecerse fuera de su lugar de origen. González-Barragán (2020) afirma que, para perseguir sus estudios superiores, en la autoevaluación de los estudiantes extranjeros se incluye la parte emocional y la necesidad de responsabilizarse de ellos mismos y la forma en que abordan los problemas cotidianos. Esta elección trae consigo un conjunto único de oportunidades y desafíos, entre los cuales destaca el enfrentamiento al estrés y estrés estudiantil, entendido como la reacción tanto fisiológica como psicológica que emerge cuando las exigencias del entorno superan las capacidades de afrontamiento individuales, que se convierte en un factor determinante.

En el caso de los estudiantes que residen lejos de su lugar de origen, este estrés puede adoptar diversas formas y tener un impacto profundamente significativo en su bienestar emocional y su desempeño académico. Según Escobar Zurita et al. (2018), el estrés es una respuesta adaptativa facilitada por características individuales y/o procesos psicológicos, que son el resultado de ciertos comportamientos, situaciones o eventos externos que imponen exigencias físicas o fisiológicas especiales a la persona

Además del estrés, cada vez se otorga mayor reconocimiento a la importancia de la regulación cognitiva en la capacidad de los estudiantes, para lidiar con las demandas tanto académicas como emocionales, la regulación cognitiva es una serie

de procesos mentales multifacéticos que abarca competencias fundamentales como la capacidad para enfocar la atención de manera selectiva, manejar y dirigir las emociones, adaptarse con flexibilidad a distintas situaciones cognitivas, planificar y organizar eficientemente, además de evaluar y reflexionar de manera autónoma. Estas habilidades empoderan a los individuos, permitiéndoles direccionar su atención, manejar sus reacciones emocionales y ajustar sus enfoques de aprendizaje según las circunstancias cambiantes.

En el contexto de los estudiantes que han elegido residir en ubicaciones distintas a sus hogares, la regulación cognitiva desempeña un rol central al enfrentar desafíos, tales como la adaptación a un entorno cultural nuevo; la gestión de una carga académica demandante y la superación de barreras geográficas; la capacidad para enfocarse en el proceso de aprendizaje; manejar las emociones durante periodos de transición y modificar estrategias de estudio para adecuarse a situaciones cambiantes se convierte en una habilidad aún más fundamental.

El entorno en el que se encuentran los estudiantes fuera de su ciudad natal es radicalmente diferente al de aquellos que residen cerca de sus instituciones educativas. Estos estudiantes se enfrentan a desafíos adicionales que incluyen la adaptación a una nueva ciudad o cultura, la necesidad de construir una red de apoyo social en un lugar desconocido y la responsabilidad de equilibrar las exigencias académicas con la vida cotidiana en una ubicación no familiar, estas circunstancias adicionales pueden dar lugar a una carga emocional y mental suplementaria que influye en el surgimiento del estrés estudiantil y puede socavar la habilidad de regular la cognición.

Collazo, C. A. R et al. (2008)., plantean que un nivel elevado de estrés académico puede cambiar los sistemas de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, los cambios en las respuestas en estos tres niveles pueden afectar negativamente el rendimiento académico, en algunos casos bajando los puntajes de los exámenes de los estudiantes, mientras que en otros casos los estudiantes no aprueban el examen o abandonan el aula antes de que comience la prueba.

Por lo tanto, en este proyecto se emprenderá una exploración profunda del fenómeno del estrés estudiantil y la regulación cognitiva en estudiantes que han decidido residir fuera de su lugar de origen, específicamente en la Universidad Ecotec en Guayaquil, Ecuador, durante el año 2023, donde se buscará identificar las causas subyacentes del estrés y analizar cómo estas afectan tanto el bienestar emocional, como el rendimiento académico en los estudiantes, además, se examinará de qué manera la regulación cognitiva puede influenciar la forma en que los estudiantes afrontan y gestionan el estrés en su contexto particular.

Olhaberry, M & Sieverson, C (2022), menciona que la regulación emocional ocurre en un estado cíclico; es decir, el proceso se lleva a cabo en el tiempo. Asimismo, establece que la regulación emocional comienza con la percepción del mundo (tanto interna como externa), luego la evaluación y finalmente la acción.

Se espera que esta investigación contribuya de manera sustancial al cuerpo de conocimiento existente sobre el estrés estudiantil y la regulación cognitiva, particularmente en el contexto de estudiantes que residen en lugares distintos a sus hogares, los resultados obtenidos desvelarán percepciones valiosas para la

comunidad educativa, las instituciones académicas y los profesionales de la salud mental.

El tipo de alcance que se utilizará en esta investigación, será explicativo, lo cual implica analizar cómo las estrategias cognitivas; focalización positiva; aceptación; puesta en perspectiva y la reinterpretación positiva, influyen en la salud mental, el desempeño académico y el equilibrio vida-estudio de los estudiantes universitarios que experimentan estrés. Además de buscar identificar las relaciones causales y los mecanismos subyacentes de estos efectos.

PLANTEAMIENTOS DE OBJETIVOS

Objetivo General:

Analizar la relación entre el estrés de los estudiantes residentes no locales de la Universidad Ecotec y su regulación cognitiva, así como examinar cómo esta dinámica afecta su salud mental, rendimiento académico, relaciones sociales, bienestar general y equilibrio entre la vida personal y académica en el contexto universitario.

Objetivos Específicos:

- Investigar y medir el nivel de estrés experimentado por los estudiantes residentes no locales de la Universidad Ecotec, utilizando escalas y cuestionarios validados para evaluar los síntomas de estrés, tales como: el agotamiento emocional y la irritabilidad.

- Analizar la capacidad de regulación cognitiva de los estudiantes residentes no locales, evaluando aspectos claves como: la atención, la memoria y el control ejecutivo, mediante pruebas psicométricas
- Examinar la relación entre el estrés estudiantil y la regulación cognitiva en los estudiantes residentes no locales, utilizando análisis estadísticos para identificar patrones y determinar cómo influyen en su salud mental, relaciones sociales, bienestar general.

PRIMERA PARTE

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1.1 REGULACIÓN COGNITIVA

Estudiar los procesos psicológicos de estos estudiantes implica analizar cómo encuentran y procesan la información, cómo gestionan la carga cognitiva y cómo adaptan las estrategias de aprendizaje para adaptarse a diferentes entornos de aprendizaje.

Este análisis detallado podría proporcionar información valiosa sobre áreas específicas donde estos estudiantes podrían beneficiarse de intervenciones destinadas a mejorar las habilidades de regulación cognitiva.

Los procesos mentales son operaciones y actividades cognitivas que ocurren en la mente humana y están relacionados con la percepción, el pensamiento, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones, el aprendizaje, la atención y la conciencia, entre otros aspectos, así lo describe Freire, (1992)., quien además nos dice que los procesos mentales como ganar conciencia, es decir, entenderse a uno mismo, según esta perspectiva, los procesos son las habilidades mentales (percibir, recordar, creer o desear) vienen con su propio conocimiento.

Estos procesos permiten a las personas interactuar con su entorno, comprenderlo y adaptarse a él.

Corona Martínez, L & Fonseca Hernández, M. (2012), mencionan que los procesos mentales permiten identificar similitudes y diferencias entre objetos en términos de propiedades, características y atributos,

Estos dos enfoques sobre los procesos mentales destacan la interconexión entre las habilidades cognitivas básicas y la construcción de conocimiento sobre uno mismo y el mundo que nos rodea, los procesos mentales nos permiten llegar a comprendernos y reflexionar sobre nuestra experiencia personal, así como identificar y analizar elementos externos para obtener un entendimiento más profundo del entorno en el que vivimos y saber afrontar situaciones específicas.

Ceballos, J. L. D et al., (2017). afirma que, de acuerdo con la intencionalidad de las emociones, se puede argumentar que el control o gestión de estas emociones determina el grado de adaptación de un individuo en los diversos momentos o circunstancias que enfrenta.

Ibáñez, (2002), sostiene que las emociones son el aspecto más relevante de la promoción del aprendizaje en el proceso de enseñanza: las emociones positivas o agradables conducirán a la acción para aprender, pero las emociones negativas o desagradables no.

En resumen, estos autores afirman que las emociones y la gestión de aquellas se ve involucrado su entorno, su aprendizaje y su experiencia frente a una situación, de cómo resultan las emociones tanto positivas, como las emociones negativas a lo largo de la vida, dando a conocer que estas también pueden ser aprendidas de manera observable.

La conducta emocional se refiere a la manera en que una persona expresa, experimenta o maneja sus emociones a través de su comportamiento y acciones, está relacionado con cómo una persona responde emocionalmente a diferentes estímulos y situaciones en su entorno, Saura, C. J. I et al., (2014) mencionan que el

no tener control de las emociones se relaciona negativamente con todo tipo de problemas de conducta.

Además, que el mal manejo de las emociones puede provocar graves problemas emocionales y comportamientos como agresión y comportamiento criminal, que se va desarrollando a lo largo de la trayectoria de vida de cada ser humano.

Montañés (2005), afirma que la función principal de las emociones es promover la apariencia, otros pueden predecir el comportamiento y las expresiones emocionales apropiadas actividades asociadas a ellos, que tienen un valor innegable procesos interpersonales

Estas aportaciones resaltan la relevancia crucial de la conducta emocional en la vida cotidiana y su impacto en la interacción social, el control efectivo de las emociones es esencial para evitar problemas de conducta, mientras que las emociones desempeñan un papel central en la comunicación y las relaciones interpersonales. Es importante también recalcar que si una persona no tiene una buena orientación o una figura guía que lo corrija en su crecimiento puede llegar a malos resultados.

Esta autoconciencia puede ser personal Jiménez (1999) redacta (centrándose en los aspectos internos de las cosas), a las personas le gustan los pensamientos, los sentimientos, planos) o publicidad (centrada en aspectos físicos, apariencia, impresión en los demás).

Una cosa, según Vidal, (2018) es que la fenomenología del pensamiento consciente no contiene ciertas propiedades sensoriales; otra cosa es que no tenga fenomenología por otra parte la cognición

Lo que sabemos porque Fricke (2010) a través de la autoconciencia puede parecer crucial para nuestra existencia temporal, mientras que nuestras características físicas pueden parecer incidentales.

La autoconciencia como categoría de la regulación cognitiva nos menciona en estos estudios que permite a una persona monitorear activamente sus procesos cognitivos, identificar áreas de mejora y adaptarse según su perspectiva.

La autoevaluación para Panadero & Alonso-Tapia (2013) es un proceso esencial del aprendizaje autorregulado porque implica comprender los objetivos de las tareas y monitorear el progreso de los estudiantes hacia las metas.

Evaluar la relación entre la autorregulación académica y la autoeficacia general y los objetivos académicos según Panadero & Alonso-Tapia (2013) proporciona una nueva perspectiva sobre cómo los estudiantes aprenden o experimentan las demandas de la universidad.

El proceso de autoevaluación para Navarro Saldaña & Jiménez (2005) crea un espacio para comprender los estilos de liderazgo prevalentes en la organización, la cultura escolar y el clima social, la satisfacción de los maestros y directores, considerar los conflictos interpersonales que están sumergidos o ignorados.

Los procesos de autoevaluación en estas investigaciones nos dicen que facilita la identificación de áreas de mejora y la adaptación de estrategias para

mejorar el rendimiento futuro en diferentes ámbitos de la vida y lograr cumplir los objetivos.

Por lo tanto, Seminara, (2020) la resiliencia es el resultado de hacer coincidir los factores de riesgo con factores de protección internos y externos. Por lo tanto, uno puede "volverse" más que simplemente "volverse" resiliente.

La resiliencia para Oriol-Bosch (2012) social depende de la confianza mutua y de la fortaleza de los vínculos dentro de un grupo, lo que demuestra su capacidad para absorber el estrés y estabilizarse rápidamente.

La resiliencia en los estudios anteriores se muestra como parte cognitiva que permite afrontar a la persona sus dificultades sin que afecte de manera significativa el rendimiento y la motivación.

Castellaro, M. A & Roselli, N (2012). manifiesta que el estudio de los procesos de regulación cognitiva de la actividad en tipos específicos, son tareas de cooperación

Medrano, L. A et al. (2013), hacen referencia a que las emociones y su regulación son relevantes no sólo en la psicopatología, sino también en el ámbito académico, para comprender si un estudiante está aprendiendo y cómo adquiere conocimientos, se pueden examinar diversas variables relacionadas con el aprendizaje y su presentación

Estos puntos resaltan la importancia de la regulación cognitiva y emocional en diferentes contextos; subrayan la naturaleza cooperativa de la regulación cognitiva, implicando que entender y aplicar la regulación cognitiva puede requerir colaboración entre individuos; por otro lado, enfatizan que la regulación emocional no sólo es

relevante en el ámbito de la psicopatología, sino también en el contexto académico, destacan que comprender cómo los estudiantes regulan sus emociones es esencial para entender cómo adquieren conocimientos y cómo se desempeñan en entornos de aprendizaje.

1.2 ESTRES

En el marco teórico de esta investigación, nos centramos específicamente en el estrés como un componente clave que afecta significativamente las experiencias académicas de los estudiantes. La revisión de la literatura existente proporciona una perspectiva histórica y contextual que enriquece la comprensión actual al identificar patrones, tendencias y lagunas en el conocimiento que pueden guiar investigaciones futuras.

Posada (2013) menciona que la salud mental y prevención de problemas y trastornos de salud mental y estrategias para promover la resiliencia y el bienestar emocional de personas, familias y comunidades

Melgosa, (2017)., también menciona que la salud mental se logra a través de decisiones personales en las que uno elige ser feliz, vivir una vida plena, pensar equilibradamente, evitar pensamientos negativos, servir bien a los demás y crear relaciones apropiadas con otras relaciones y ejercer el autocontrol

Desde ambas perspectivas, se subraya la trascendencia de la salud mental, destacando la importancia de implementar estrategias tanto a nivel individual, como en el ámbito familiar y comunitario, con el fin de promover un bienestar emocional y psicológico duradero.

El estrés como estímulo, para Espinoza Ortiz, A. A et al., (2018) donde el estudio encontró que tres cuestiones fundamentales sobre el estrés en relación con el proceso salud-enfermedad siguen abiertas a debate: la distinción entre estrés y ansiedad, la generalización y especificidad de los modelos de intervención, y el papel específico de la angustia como variable de riesgo.

El estrés en cambio para Trucco (2002), es un conjunto de procesos y reacciones neuroendocrinos, inmunes, emocionales y conductuales ante situaciones que requieren una mayor adaptación del organismo a la habitual y/o el individuo lo percibe como una amenaza o peligro para su integridad biológica o psicológica. Las amenazas pueden ser objetivas o subjetivas, agudas o crónicas.

El estrés en estos dos conceptos de referencia salud y enfermedad muestra que a pesar de las diferentes categorías que se muestran sobre el estrés, es percibido como un factor de riesgo para el ser humano y se presentan en diferentes niveles.

La ansiedad estatal es un estado emocional transitorio según Castillo Pimienta, C et al. (2016), que refleja la interpretación de una situación estresante específica durante un período de tiempo.

Los trastornos de ansiedad para Sanchez-Gomez, M et al., (2020) se definen como una enfermedad que tiene como síntoma principal una ansiedad intensa, excesiva y constante, que afecta a varios ámbitos de la vida diaria del paciente, dificultando o imposibilitando el estudio, el trabajo o la convivencia.

La ansiedad según estos dos autores son dos factores que se relacionan internamente, tienen un periodo de tiempo, se puede presentar en cualquier momento y puede causar perjuicios mayores.

Los estudiantes informaron abrumadoramente una disminución en la actividad física durante la pandemia de COVID-19, mientras que el uso en línea y de las redes sociales, el tiempo de sueño, el tiempo frente a la pantalla, la ingesta de alimentos y el peso aumentaron, su nivel de ansiedad elevó

La comunicación interpersonal, redacta Jurado Ronquillo, M et al., (2020) insiste en que las propuestas encaminadas a solucionar esta situación no suelen ir más allá de la introducción del tema en ellas tratado y no constituyen un rasgo distintivo del proceso docente en la formación de los estudiantes. educar

La comunicación interpersonal de Bolaños (2013) es comunicación entre personas, la principal diferencia al darnos cuenta de esto es que las personas son inimitables, únicas, reflexivas, incomparables, tienen elección, etc., pero muchas veces tratamos a los demás como si los tratamos como un objeto, somos interacción entre gente. para la gente. Este tipo de comunicación se llama impersonal.

Los resultados de la comunicación para Estrada, D. S. L et al., (2020) verbal y no verbal, como las redes telefónicas, redes sociales, videoconferencias, correo electrónico y plataformas virtuales, permiten elegir el medio más adecuado para transmitir el mensaje deseado.

La comunicación interpersonal dentro del estrés, es una alternativa a tomar en cuenta, ya que es un determinante a no comunicar la molestia y tiende a que las

personas se alejen de su círculo social, además de que estos autores refieren a la comunicación interpersonal como sinónimo de progreso.

A la luz de esto, existe una necesidad urgente de promover la responsabilidad personal en la toma de decisiones que apoyen la salud mental y promover actitudes y comportamientos que promuevan la estabilidad emocional y psicológica.

Granados, S. H. B & Cuéllar, Á. M. U (2018), redacta que la actividad física se refiere al movimiento basado en la relación entre los cuerpos y las prácticas humanas se encuentran en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural.

Quiroga (2000), también aporta en que la actividad física no sólo previene enfermedades no transmisibles, sino que, si se han desarrollado, puede corregirlas o mejorar nuestra salud, permitiéndonos coordinarse con una dieta equilibrada y hábitos de vida saludables.

Estas dos declaraciones resaltan importantes declaraciones que enfatizan la importancia de la actividad física no solo como base para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades, sino también como una herramienta eficaz capaz de abordar y corregir los problemas de salud existentes.

En definitiva, desde esta perspectiva ampliada, la actividad física se convierte en un factor clave en la gestión de la salud con capacidad para prevenir, abordar y corregir problemas de salud, considera factores biológicos, personales y sociales y promueve una combinación equilibrada de actividad física, nutrición y hábitos saludables para crear un sistema integral que aborde ampliamente la salud y el bienestar.

García, N. B & Zea, R. M (2011), manifiestan que el estrés existe en todos los medios y entornos, incluida la educación, que es el foco de esta discusión; por lo tanto, psicólogos, docentes y padres sienten la necesidad de comprender su impacto en el desempeño de los estudiantes, es decir. el estrés que experimentan académicamente.

Fierro (1997), aportó que el estrés se manifestará como una realidad psicológica caracterizada por una situación específica que exige acción, una actividad de afrontamiento específica.

Subrayan la presencia del estrés en el entorno educativo y su impacto en el rendimiento académico, el estrés es una respuesta a situaciones específicas y requiere estrategias de afrontamiento adecuadas, es decir, entender cómo se manifiesta y cómo afecta a los estudiantes es fundamental para desarrollar enfoques efectivos de manejo del estrés en el ámbito educativo.

González Vigil, (2008), añade que el mal humor es el impacto emocional más común del estrés académico quien a su vez Alfonso Águila, B et al., (2015), refiere al estrés académico afecta el rendimiento académico de los estudiantes y al mismo tiempo contribuye al consumo de drogas, alteraciones del sueño, evasión de responsabilidades

Es importante resaltar que el estrés académico, si no se maneja adecuadamente, puede ser un factor determinante que afecte negativamente la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, específicamente, si no se implementan controles y rutinas efectivas para manejar el estrés asociado con la vida académica, el estrés puede servir como un catalizador que haga que los estudiantes

tomen decisiones que sean perjudiciales para su bienestar general y su éxito académico.

La promoción de habilidades de afrontamiento saludables y la creación de entornos educativos que fomenten la resiliencia y el equilibrio emocional son esenciales para mitigar los impactos adversos del estrés académico en la vida de los estudiantes universitarios.

Del tema del estrés también surgen teorías tal como:

- Teoría del estrés de Selye

Esta teoría afirma que el estrés es la respuesta inespecífica de un organismo a cualquier demanda. Los factores estresantes son factores que amenazan la homeostasis del cuerpo, la respuesta al estrés implica la activación del sistema hipotalámico-pituitario-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Si la activación continúa, para Pereira (2009), pueden desarrollarse síndromes de estrés, incluido el desarrollo excesivo de la corteza suprarrenal, la degeneración del timo y los ganglios linfáticos y signos de úlcera péptica.

El análisis conjunto de estrés y regulación cognitiva a lo largo del tiempo proporciona una perspectiva enriquecedora y matizada que contribuye a una comprensión más completa de cómo estos fenómenos se entrelazan y se transforman a medida que las personas avanzan en su trayectoria vital.

Este estudio colaborativo revela la complejidad y variabilidad de la relación entre el estrés y el rendimiento cognitivo a lo largo del tiempo y dentro de las experiencias individuales.

Sandi (2012, dentro de su investigación atribuye que, el estrés alto puede afectar negativamente las operaciones cognitivas implicadas en la formación de memorias explícitas y el razonamiento complejo A su vez Muñoz-Navarro, R et al., (2016), nos dice que, la dificultad para regular emociones se explica mejor por la incapacidad para disminuir el procesamiento automático, más que por la habilidad para realizar una reinterpretación elaborativa

González, M et al., (2017), quien también comenta sobre, Las estrategias de evitación cognitiva, como la reevaluación, influyen en los pensamientos repetitivos negativos y la regulación emocional. Dominguez-Lara, (2018). añade que, las estrategias cognitivas de autoculparse, rumiación y catastrofización predicen en mayor grado el agotamiento emocional académico. Dentro de otros estudios, Morales Pazos (2019). redacta que, se establece una relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y la resiliencia en estudiantes universitarios.

Khalil, Y et al., (2020), agrega que, las tareas y exigencias del contexto universitario afectan la salud mental de los estudiantes. Silva-Ramos, M. F et al., (2020), en un estudio con el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se encontró independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes

Sin embargo, Venegas Ayala (2015), dice que, la combinación de terapia cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones tuvo efectos positivos en el manejo del estrés en estudiantes foráneos, por lo consiguiente Morales-Mota, S et al., (2021), muestra que, durante el confinamiento, se identificó la presencia de síntomas

de estrés académico en estudiantes, relacionados con la procrastinación académica y el uso inapropiado del internet o la adicción a las redes sociales.

Por otro lado, Cassaretto-, M et al., (2021), añade que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada. El sexo, la motivación para el estudio y la mayoría de las conductas de salud influyen en los indicadores de estrés académico.

Dentro del marco conceptual, Ahumada, M & Escalante, E (2011), redacta sobre esto, que está relacionado con la pregunta que plantean los teóricos sobre si el estrés es agudo o crónico, de modo que, si una persona se enfrenta a una situación de estrés agudo y actúa con una conducta o cognición de evitación, actuará de forma adaptativa porque la situación no puede afrontarla y/o ser controlado por él.

Este estudio examinó la relación entre la regulación de las emociones y el estrés entre estudiantes universitarios de fisioterapia para Cabanach, R. G et al., (2018), los resultados muestran que la regulación de las emociones puede ser un recurso personal protector contra el estrés, con altos niveles de regulación de las emociones asociados con el uso de estrategias de afrontamiento positivas, menores percepciones de factores estresantes académicos y menos manifestaciones psicósomáticas de estrés.

En este estudio, Chacón, C et al. (2018) investigó el estrés académico entre estudiantes de primer año de medicina y cirugía de la Universidad Pablo Chávez, los resultados mostraron que el uso de estrategias cognitivas positivas de regulación de

las emociones, bajos niveles de estrés y reacciones al mismo se asociaron con una mejor salud, hábitos saludables y adaptación a la vida universitaria.

En cambio, Moreno (2017). estudio, examinó la relación entre las estrategias cognitivas y el manejo del estrés en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que el uso de estrategias cognitivas positivas se asociaba con una mejor capacidad para afrontar el estrés. Es decir que, aplicando una buena estrategia cognitiva y una organización en la vida de la persona, estos pueden reducir su nivel de estrés ante cualquier situación.

León Ramírez (2016), determinó el grado en que el estrés académico afecta el desempeño de los estudiantes en la universidad, los resultados muestran que el estrés académico en la universidad puede afectar negativamente al rendimiento de los estudiantes, al igual que Rivera Encinas, (2020), investigó la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico entre estudiantes de la Universidad de San Martín de Porres. Los resultados muestran que los niveles de estrés pueden afectar negativamente al rendimiento académico.

El rol de un estudiante implica muchas actividades en su diario vivir y puede elevar su estrés a tal punto de adquirir alguna enfermedad, el propósito de este estudio realizado por Conde Schnaider, E. D et al. (2022), fue determinar que los resultados mostraron que el estrés, la ansiedad, la autoestima y la autoestima se relacionaban positivamente con los niveles de actividad física y emocional.

Por lo consiguiente en este artículo se analiza las principales teorías psicológicas de la emoción desde una perspectiva evolutiva, donde Melamed, (2016),

se ha propuesto que las emociones son adaptaciones biológicas que ayudan a facilitar procesos cognitivos como la toma de decisiones

Finalmente, en este artículo que examina Rodríguez, J. A. P et al. (2009) redacta sobre los efectos negativos de las emociones negativas, según la explicación, estos sentimientos pueden provocar estrés crónico, enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, insomnio, depresión o ansiedad.

Aunque actualmente se está estudiando el estrés y la regulación cognitiva o variantes similares, cabe señalar que no se han realizado estudios específicos sobre los factores estresantes. No se sabe cómo afecta específicamente, por ejemplo, a la memoria y otros procesos cognitivos, y finalmente faltan investigaciones que puedan adaptarse a diferentes contextos.

SEGUNDA PARTE

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño de la investigación

El presente estudio tuvo un diseño ex post facto, ya que en la investigación realizada no hubo intervención como tal en las variables.

Andrés, P. J. A & Paniagua, Á. S. E. (2004), nos dice que, aunque no se basa en un análisis causal, a menudo se hace una distinción entre variables dependientes e independientes; estas últimas no se definen operativamente, sino que se basan en criterios teóricos anteriores, Es decir que no hubo una manipulación directa y solo se recopiló la información a través de cuestionarios.

De corte de tiempo transversal, ya que se levantará información en un solo momento, Rodríguez, M & Mendivelso, F (2018), afirma el hecho de que se pueden utilizar diseños transversales para estimar la carga descriptiva y generar hipótesis que se probarán utilizando diseños más rigurosos (analíticos).

Es decir, la investigación será explicativa, aquí se va a explicar cómo las dos variables mencionadas se ven involucradas en este proceso, con enfoque cuantitativo, el cual será un análisis numérico a través de estadísticas.

Pasin, M & Trabucco, A (2000), indica que, para investigar un problema particular, hay pasos que se deben dar para lograr la aplicación de las diversas etapas del método científico en un estudio específico. Este estudio fue registrado en Open Science Framework: <https://osf.io/uvqt3/>

2.2 Periodo y Lugar

La investigación se realizó en la Universidad Ecotec, donde se forman profesionales con calidad académica, visión de internacionalización y bases sólidas de investigación que impulsen la generación de nuevos conocimientos con modernas carreras universitarias de grado y programas de maestrías presenciales, híbridas y 100% online, que actualmente cuenta con tres sedes (JTM, Samborondón y vía la costa) en el periodo 2023.

2.3 Universo y muestra

Esta investigación tiene como universo a los estudiantes de la Universidad Ecotec, con una población en específico que son los estudiantes que no viven dentro de la ciudad de Guayaquil y Samborondón, donde se obtendrá información de su edad, género, residencia, medio de transporte, entre otros.

El método a usar es no probabilístico ya que se realizó una selección un poco informal y menos estricta, se trabajó con 141 participantes universitarios. Entre los aspectos sociodemográficos se puede indicar que: 43 (38.1%) son hombres, 98 (61,9%) son mujeres. Dentro de los participantes encontramos al semestre 12 en (21,2%), semestre 3 y 4 en (32,7%), el semestre 5 y 6 en (19,5%), el semestre 7 y 8 en (17,7%) y finalmente esta 9 y 10 semestre con (8,8%).

De los 141 participantes universitarios están divididos por facultades universitarias de la siguiente manera: (29,2%) estudiantes de la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, (17,7%) estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano, (15%) estudiantes de la facultad de Derecho y Gobernabilidad, (5,3%) estudiantes de la Facultad de Estudios Globales y

Hospitalidad, (7,1%) a la facultad de Ingenierías, (25,7%) a la facultad de Marketing y Comunicación.

El método de selección de participantes fue realizado a través de un muestreo no probabilístico con los siguientes criterios: A) Ser estudiantes de la Universidad Tecnológica Ecotec. B) Firmar carta de consentimiento informado para la participación del estudio.

2.4 Instrumentos aplicados

Los instrumentos aplicados en el caso de estudio son validadas y adaptadas para hacer uso dentro de la sociedad sociodemográfica, aplicados en los estudiantes residentes no locales de la Universidad Ecotec.

Datos sociodemográficos

Consiste en obtener datos generales y necesarios para el estudio, abarca sexo, facultad, nombres, edades, entre otras opciones necesarias dependiendo el tipo de investigación a aplicar.

Escala de Estrés Percibido

La Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor, esta escala hace referencia a sus sentimientos y pensamientos (2006), evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2=de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

Cuestionario de Regulación Cognitiva

El CERQ o Cuestionario de Regulación Cognitiva de Garnefski et al. (2001), es una escala de 36 ítems que evalúa los aspectos cognitivos de la regulación de las emociones, Abdi et al (2012), añade que es un cuestionario multidimensional construido para medir el estilo cognitivo general de una persona, en su versión en castellano.

Esta investigación será aplicada a estudiantes universitarios, así como su estrategia cognitiva después de experimentar un evento específico.

Existe también su versión corta. Los ítems se califican en una escala Likert de 5 puntos que van desde 1 (casi nunca) a 5 (Muy a menudo).

TERCERA PARTE

ANÁLISIS DE RESULTADO

3.1 Análisis descriptivo

A partir del análisis descriptivo de la población de estudiantes, el estrés arroja una media de 43.73, con una desviación típica de 4.76. Con respecto a la regulación emocional cognitiva, la media fluctuó entre 10.05 (Reevaluación positiva; d.e=2.43) y 13.37 (Reenfoque; d.e=2.93). Como puede observarse en la Tabla 1.

Table 1.

Estadísticos Descriptivos						
	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo
ESTRÈS	43.73	4.76	0.50	0.33	35.00	59.00
Culparse a uno mismo(CAM)	13.19	3.30	0.01	-0.34	5.00	20.00
Aceptación (ACP)	13.00	3.18	-0.07	0.63	4.00	20.00
Centrarse en el pensamiento	13.24	3.15	-0.22	0.57	4.00	20.00

ento (CEP)						
Reenfoque positivo (RFPO)	13.37	2.93	-0.14	0.36	4.00	20.00
Reenfoque planificativo (RFPA)	13.05	3.19	-0.12	0.33	4.00	20.00
Reevaluación positiva (RVP)	10.05	2.43	-0.19	0.53	3.00	15.00
Puesto de perspectiva (PDP)	13.17	2.95	0.16	0.61	4.00	20.00
Catastrofe (CTSF)	13.16	2.158	0.153	0.125	8.000	19.000
Culpar a otros (CO)	12.97	2.165	0.207	-0.171	8.000	19.000

3.2 Correlación entre variables

La tabla 2 resume la correlación de Pearson entre el estrés y regulación cognitiva, el cual se llegó a la conclusión de que no hay correlación entre estas variables, es decir, el valor de p no es inferior a .05.

Table 2.

De Pearson Correlaciones

Variable		ESTR.S
2. CUM	R de Pearson	-0.070
	Valor p	0.459
3. ACP	R de Pearson	0.099
	Valor p	0.297
4. CEP	R de Pearson	-0.037
	Valor p	0.701
5. RFPO	R de Pearson	0.162

	Valor p	0.086
6. RFPA	R de Pearson	0.073
	Valor p	0.445
7. RVP	R de Pearson	0.179
	Valor p	0.058
8. PDP	R de Pearson	0.048
	Valor p	0.615
9. CATAS	R de Pearson	0.008
	Valor p	0.934
10. CO	R de Pearson	0.076
	Valor p	0.422

3.3 Análisis de varianza

Se realizó un análisis de varianza en ANOVA, que puede observarse en la tabla 3. en él se analizó la diferencia entre el estrés, el sexo y el tiempo de viajes del estudiante desde lugar de residencia. Se encontró que existen diferencias tanto en el sexo, como en el tiempo de viaje, el cual puede verse de mejor manera en la figura 1.

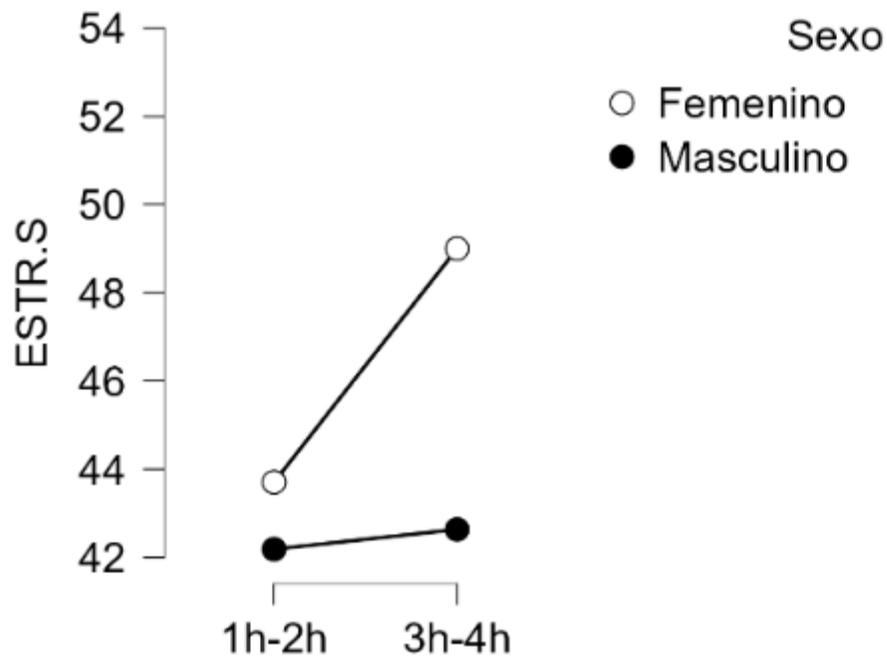
Table 3.

ANOVA – ESTRÉS

Casos	Suma de Cuadrados	gl	Cuadrado Medio	F	p
TIEMPO DE VIAJE	148.025	1	148.025	7.598	0.007
Sexo	278.998	1	278.998	14.321	< .001
TIEMPO DE VIAJE * Sexo	105.357	1	105.357	5.408	0.022
Residuals	2.123.438	109	19.481		

Figure 1.

Gráficos descriptivos



¿ viajes (c.lcula ida y vuelta) para ir a la Universidad ?

3.4 Discusiones

Dentro de las escalas aplicadas se dio a conocer que el objetivo no fue alcanzado, porque no hubo una correlación, dado que, en el análisis de correlación de las variables el valor de p no es inferior y en el análisis de varianza se encontró que existen diferencias tanto en el sexo, como en el tiempo de viaje, la cual las

mujeres mientras más viajan, más se estresan y los hombres casi no llegan a un punto tan elevado de estrés.

El análisis que se llegó a obtener sobre su regulación cognitiva no es afectado en nada, el cual se creía que se vería afectado, pero su estrés si es afectado por otra variable que se da en su tiempo de viaje, puede llegar afectar su bienestar general o su equilibrio de vida.

El cual Sandi (2012), indica que el estrés alto puede afectar negativamente las operaciones cognitivas implicadas en la formación de memorias explícitas y el razonamiento complejo. El cual en este estudio no se vio afectado, ya que su cognición estuvo muy estable durante este semestre, a su vez Medrano nos dice que, la dificultad para regular emociones se explica mejor por la incapacidad para disminuir el procesamiento automático, más que por la habilidad para realizar una reinterpretación elaborativa.

Aprender a gestionar para Medrano et al. (2023), el procesamiento automático sería clave para una regulación eficiente de las emociones, en el cual este estudio demostró que tampoco hubo un efecto de mayor grado en sus emociones. En este estudio se vio su índice elevado en el estrés en su tiempo de viaje la cual deja un camino abierto dentro de una futura investigación.

A medida que se fue dando este estudio se llegó a reconocer que una variable que influye en este estrés podría ser la inseguridad, ya que el problema de ellos está en el transcurso del viaje y este puede ser un factor determinante, tal vez en un futuro se puede llegar a tomar en cuenta este factor y poder determinar las causas de estrés.

La muestra fue pequeña, pero a medida que la Universidad Ecotec vaya creciendo, también habrá un crecimiento de esta población, dando así a entender que a diferencia de otros estudios esta investigación no presenta las mismas similitudes que otros estudios, pero sí muestra un índice alto en estrés y ansiedad, dando a conocer una nueva problemática a investigar.

Conclusiones

- Finalmente se llegó a la conclusión de que el estrés no se ve impactado por la regulación emocional en los estudiantes que residen fuera de la ciudad.
- El estrés de los estudiantes residentes no locales presenta elevados niveles de estrés en particular en las dimensiones de agotamiento emocional y en irritabilidad.
- El reenfoque de las situaciones es la forma de regulación emocional más utilizada por los estudiantes.
- Junto a las herramientas ya usadas, se dio a conocer que las horas de viajes eran determinantes dentro del estrés, al igual que el sexo.

Recomendaciones

- Se recomienda analizar el índice de percepción de la inseguridad en los estudiantes, para confirmar que, a mayor exposición en el tiempo del viaje, mayor percepción de inseguridad.

Referencias

- Ahumada, M, & Escalante, E. (2011). *Validez de contenido del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos a través del escalamiento multidimensional*. *ubjetividad y procesos cognitivos*, 15(2), 17-26.:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73102011000200001&script=sci_arttext&tlng=en
- Alfonso Águila, B, Calcines Castillo, M, Monteagudo de la Guardia, R, & Nieves Achon, Z. (2015). *Estrés académico*. *Edumecentro*, 7(2), 163-178:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en
- Andrés, P. J. A, & Paniagua, Á. S. E. (2004). *Métodos de investigación en el estudio de las diferencias individuales*. In *Introducción al estudio de las diferencias individuales* (pp. 145-192). Sanz y Torres.:
http://www.psiqueuned.net/apuntes/2segundo/nuevo_03/diferencial_pn_t4.pdf
- Bolaños, R. E. (2013). *La comunicación interpersonal: elemento fundamental para crear relaciones efectivas en el aula*. *Razón y palabra*, (83):
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199527531034.pdf>
- Cabanach, R. G, Fernández-Cervantes, R, Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). *Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia*. *Revista mexicana de psicología*, 35(2), 167-178:
<https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/>
- Cassaretto-, M, Vilela-, P, & Gamarra-, L. (2021). *Academic Stress in Peruvian College Students: The Importance of Health Behaviors, and Sociodemographic and Academic Characteristics*. *Liberabit*, 27:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005
- Castellaro, M. A, & Roselli, N. (2012). *La regulación cognitiva de la acción en una tarea de construcción colaborativa con bloques, en díadas de niños de entre ocho y doce años*. *Psicoperspectivas*, 11(1), 226-251:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242012000100011&script=sci_arttext&tlng=pt
- Castillo Pimienta, C, Chacón de la Cruz, T, & Díaz-Véliz, G. (2016). *Anxiety and sources of academic stress among students of health careers*. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237.:
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
- Ceballos, J. L. D, Solarte, M. G, & Ayala, A. H. (2017). *Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo*. *Estudios gerenciales*, 33(144), 250-260:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0123592317300475>
- Chacón, C, Rodríguez, M, & Tamayo, R. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*. *chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf*

- Collazo, C. A. R, Rodríguez, F. O, & Rodríguez, Y. H. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Rev. Psiquiatr Clín, 25, 23-29: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf
- Conde Schnaider, E. D, López-Sánchez, C. V, & Velasco Matus, P. W. (2022). *Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental*. Acta de investigación psicológica, 12(2), 106-119: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106
- Corona Martínez, L, & Fonseca Hernández, M. (2012). *El razonamiento diagnóstico en el método clínico. La comparación y otros procesos mentales como herramientas del juicio clínico*. MediSur, 10(1), 39-46: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2012000100007&script=sci_arttext
- Covarrubias-Apablaza, C, Acosta-Antognoni, H, & Mendoza-Lira, M. (2019). Relación de autorregulación del aprendizaje y autoeficacia general con las metas académicas de estudiantes universitarios. Formación universitaria, 12(6), 103-114: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062019000600103&script=sci_arttext
- Dominguez-Lara, S. A. (2018). *Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿ cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?* Educación Médica, 19(2), 96-103: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301607>
- Escobar Zurita, E., Soria De Mesa, B., López Proaño, G., & Peñafiel Salazar, D. (2018). *Manejo del estrés académico; revisión crítica*. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo, (agosto):. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb>
- Espinoza Ortiz, A. A, Pernas Álvarez, I. A, & González Maldonado, R. D. L. (2018). *Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés*. Humanidades médicas, 18(3), 697-717.: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000300697&script=sci_arttext
- Estrada, D. S. L, Vera, P. E. L, Taboada, M. M. M, & Juárez, R. S. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. Revista Latinoamericana de Difusión Científica, 2(3), 72-82: <https://doi.org/10.38186/difcie.23.06>
- Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Estrés y salud, 11-37: <https://preventoronline.com/imagesbd/down/anex6457.pdf>
- Freire, P. F. (1992). *Procesos mentales y cognitivismo*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://philarchive.org/archive/FREPMY
- Fricke, M. F. (2010). *Autoconciencia e identidad personal*. Península, 5(1), 99-118: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-57662010000100004&script=sci_arttext

- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). *Estrés académico*. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 55-82.:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- González Vigil, M. D. (2008). *Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios: una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia*. Repositorio MINEDU:
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/1216>
- González, M., Ramírez, G., del Mar Brajin, M., & Londoño, C. (2017). *Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos*. Ansiedad y Estrés, 23(2-3), 84-90:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793717300258>
- González-Barragán, A. (2020). *Autoconocimiento por medio de la experiencia en estudiantes foráneos en su incursión a la vida universitaria. Una mirada desde el Enfoque Centrado en la Persona*. ITESO:
https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6578/Gonz%C3%A1lez-Barrag%C3%A1n%20Alejandra_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, (25), 141-160:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Ibáñez, N. (2002). *Las emociones en el aula*. Estudios pedagógicos (Valdivia), (28), 31-45: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052002000100002&script=sci_arttext&lng=en
- Jiménez, J. A. (1999). *Autoconciencia, personalidad sana y sistema autorreferente*. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 15(2), 169-177.:
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/30051>
- Jurado Ronquillo, M., Avello Martínez, R., & Bravo López, G. (2020). Caracterización de la comunicación interpersonal en el proceso enseñanza-aprendizaje. Revista electrónica de investigación educativa, 22.:
<https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e09.2284>
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). *Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*.
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/143141/CONICET_Digital_Nro.25d4741c-dda8-4246-964b-fc93f0d3c6e7_A.pdf?sequence=2
- León Ramírez, A. (2016). *Relación entre el Estrés Académico Universitario y el Rendimiento Estudiantil en la Universidad, 2015*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/19068/Le%C3%B3n_RA.pdf?sequence=1
- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). *Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina*. Psykhe (Santiago), 22(1), 83-96: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282013000100007&script=sci_arttext
- Medrano, L. A., Muñoz-Navarro, R., & Cano-Vindel, A. (2016). *Ansiedad y Estrés*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793716300318>

- Melamed, A. F. (2016). *Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente*. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy, (49), 13-38: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-81042016000100001&script=sci_arttext&tIng=en
- Melgosa, J. (2017). *Preservando la salud mental*. Apuntes Universitarios, 7(2), 84-89.: <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/198/pdf>
- Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3: <https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Morales Pazos, R. R. (2019). *Estrategias de regulación emocional cognitiva y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una universidad particular de Lima Metropolitana*. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3294>
- Morales-Mota, S, Meza-Marín, R. N, & Rojas-Solís, J. L. (2021). *Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19*. Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores, 9(SPE1): https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800048&script=sci_abstract
- Moreno, A. L. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación*. Universidad de la Granada: Relación entre el Estrés Académico Universitario y el Rendimiento Estudiantil en la Universidad, 2015
- Muñoz-Navarro, R, Medrano, L. A, & Cano-Vindel, A. (2016). *Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista*. Ansiedad y estrés, 22(2-3), 47-54.: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-procesos-cognitivos-regulacion-emocional-aportes-S1134793716300318>
- Navarro Saldaña, G., & Jiménez, J. E. (2005). La autoevaluación escolar y su impacto en el comportamiento docente, individual y grupal, en la organización educativa. Estudios pedagógicos (Valdivia), 31(2), 57-69: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052005000200004>
- Olhaberry, M, & Sieverson, C. (2022). *Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional*. Revista Médica Clínica Las Condes, 33(4), 358-366.: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. Educación médica, 15(2), 77-78. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1575-18132012000200004&script=sci_arttext
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2013). Autoevaluación: Connotaciones teóricas y prácticas. Cuándo ocurre, cómo se adquiere y qué hacer para potenciarla en nuestro alumnado. Electronic Journal of Research in Education Psychology, 11(30), 551-576.: <https://doi.org/10.14204/ejrep.30.1220>

- Pasin, M, & Trabucco, A. (2000). *Metodología de la Investigación*.
<https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/3741>
- Pereira, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista educación, 171-190.:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511>
- Posada, J. A. (2013). *La salud mental en Colombia*. Biomédica, 33(4), 497-498.:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci_arttext
- Quiroga, M. (2000). *Cannabis: efectos nocivos sobre la salud física*. Adicciones, 12(5), 117-133:
<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/676>
- Rivera Encinas, J. M. (2020). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad de San Martín de Porres en contexto de pandemia el año 2020*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8587/rivera_ejm.pdf
- Rodríguez, J. A. P, Linares, V. R, González, A. E. M, & Guadalupe, L. A. O. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Suma psicológica, 16(2), 85-112:
<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Rodríguez, M, & Mendivelso, F. (2018). *Diseño de investigación de corte transversal*. Revista médica sanitas, 21(3), 141-146.:
https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Diseño_de_investigación_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseño-de-investigación-de-Corte-Transversal.pdf
- Sanchez-Gomez, M, Oliver, A, Adelantado-Renau, M, & Bresó Esteve, E. (2020). *Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula*. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/189065>
- Sandi, C. (2012). *Influencia del estrés sobre las capacidades cognitivas*. Ministerio de Educación:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jsfuCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA40&dq=Influencia+del+estr%C3%A9s+sobre+las+capacidades+cognitivas.+Ministerio+de+Educaci%C3%B3n.&ots=_EicucPKFZ&sig=h_BjlcF_-RG3NXAzarlFftg3yHM#v=onepage&q=Influencia%20del%20estr%C3%A9s%20sobre%20las%20capacidades%20cognitivas.+Ministerio+de+Educaci%C3%B3n
- Saura, C. J. I, Díez, M. S. T, Fernández, J. M. G, Monteagudo, M. C. M, López, E. E, & Domenech, B. D. (2014). *Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia*. European journal of education and psychology, 7(1), 29-41:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4834177>
- Seminara, M. P. (2020). *La deserción universitaria: resiliencia como posibilidad de logro*. <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.5.11>
- Silva-Ramos, M. F, López-Cocotle, J. J, & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

- Trucco, M. (2002). *Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 40, 8-19.:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000600002&script=sci_arttext&tIng=pt
- Venegas Ayala, K. S. (2015). *Manejo del estrés en estudiantes foráneos y de intercambio académico*. (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León): <http://eprints.uanl.mx/9649/>
- Vidal, J. (2018). Una explicación del autoconocimiento psicológico. *Tópicos (México)*, (54), 353-392.: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-66492018000100353&script=sci_arttext