

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ECOTEC



Marketing y Comunicación

Título del trabajo:

**LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DEL
CANTÓN SAMBORONDÓN, ECUADOR, AÑO 2023.**

Línea de Investigación:

Psicología, bienestar y salud

Modalidad de titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología

Título a obtener:

Licenciatura en psicología

Autor (a): Zully Carolina Zúñiga Andrade

Tutores: Daniel Oleas

Samborondón– Ecuador

2023

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, por haberme guiado durante el transcurso de mi carrera y darme salud, fortaleza y voluntad para continuar en tiempos adversos.

Gracias infinitas a todas aquellas personas que contribuyeron a la realización de esta tesis.

A mi asesor, Daniel Oleas por su orientación, paciencia y predisposición durante este proceso. Sus conocimientos y valiosas enseñanzas fueron vitales para dar forma a esta investigación.

A mis padres, en especial a mi madre que ora por mí cada noche para que Dios guíe mis pasos y cuide siempre de mí. A mi esposo, por acompañarme en cada momento y ser mi soporte. A la señora Rosita, la abuelita de mi hijo Juan Emilio, a quien cuida con tanto amor y cariño mientras yo no estoy. Y Por supuesto a mi hijo, mi mayor fortaleza.

Este agradecimiento se extiende a mis compañeros de clase y amigos, quienes compartieron sus experiencias y me brindaron su ayuda en momentos difíciles. Así como también a mis profesores, quienes compartieron sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por enseñarme su lado humano e inspirarme a ser mejor cada día.

DEDICATORIA

Con mucho amor, al regalo más grande que Dios me entregó, a mi hijo Juan Emilio. La persona más importante de mi vida y quien me dio la fortaleza y la motivación necesaria para culminar este trabajo de investigación.

Por él y para él, todo mi esfuerzo y dedicación.

CERTIFICADO DE REVISIÓN



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, 06 de diciembre de 2023

Magíster o Doctor
Verónica Baquerizo Álava
Decana 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: La Regulación Emocional y su Influencia en el Estrés Académico en una Universidad Particular del Cantón Samborondón, 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: Zully Carolina Zúñiga Andrade, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma 1
Mgtr. Daniel A. Oleas
Tutor(a) metodológico

Firma 2
Mgtr. Daniel Alfonso Oleas
Tutor(a) de la ciencia

RESUMEN

Para muchos estudiantes, la universidad se percibe como una fuente significativa de estrés, y la capacidad de regular emociones parece ser un recurso personal que brinda protección frente a este fenómeno. Por esta razón, en esta investigación se indaga la influencia de la regulación emocional en el estrés académico. De esta manera, se planteó un estudio cuyo diseño fue no experimental *ex post facto*, de alcance explicativo, con un corte transversal, y enfoque cuantitativo en el que participaron 321 estudiantes de la Universidad ECOTEC, campus Samborondón. Usando la adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ Gross & John (2003), para medir la Regulación Emocional. Para evaluar el estrés académico se empleó la adaptación del test en español del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, SISCO SV 21 (A. Barraza, 2018). Los resultados revelaron que existe una correlación significativa más alta con las variables: entre Reevaluación Cognitiva y la Dimensión Estrategias de Afrontamiento y Supresión Expresiva y Dimensión Síntomas, lo que indica mayor incidencia entre la Reevaluación Cognitiva y la Dimensión de Estrategia de Afrontamiento. Estos resultados facilitarán tomar acciones que ayuden a promover la salud mental y bienestar integral.

ABSTRACT

For many students, college is perceived as a significant source of stress, and the ability to regulate emotions seems to be a personal resource that provides protection against this phenomenon. For this reason, this research investigates the influence of emotional regulation on academic stress. Thus, a study was proposed with a non-experimental ex post facto design, of explanatory scope, with a cross-sectional, quantitative approach in which 321 students from ECOTEC University, Samborondón campus, participated. Using the adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire ERQ Gross & John (2003), to measure Emotional Regulation. To assess academic stress, the adaptation of the Spanish test of the Systemic Cognitive Inventory for the Study of Academic Stress, SISCO SV 21 (A. Barraza, 2018) was used. The results revealed that there is a higher significant correlation with the variables: between Cognitive Reevaluation and Coping Strategies Dimension and Expressive Suppression and Symptoms Dimension, indicating higher incidence between Cognitive Reevaluation and Coping Strategy Dimension. These results will facilitate taking actions to help promote mental health and overall well-being.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	2
DEDICATORIA	3
CERTIFICADO DE REVISIÓN	4
CERTIFICADO DE PLAGIO	5
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	10
PARTE 1: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	13
REGULACIÓN EMOCIONAL	13
ESTRÉS ACADÉMICO	18
SEGUNDA PARTE: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	24
ENFOQUE	24
PERÍODO Y LUGAR	24
PARTICIPANTES	24
MÉTODOS EMPLEADOS EMPÍRICOS ESTADÍSTICOS	25
TERCERA PARTE: ANÁLISIS DE RESULTADOS	30
DISCUSIÓN	35
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES	37
BIBLIOGRAFÍA	39

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	26
TABLA 2	27
TABLA 3	28
TABLA 4	30
TABLA 5	31
TABLA 6	31
TABLA 7	32

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria representa para la mayor parte de los estudiantes un factor de estrés importante convirtiéndose en muchos casos en un problema de salud (Cabanach et al., 2017). Dada las implicaciones del estrés en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes se ha despertado una creciente preocupación y un notable interés (Jurado-Botina et al., 2022). Por ello se considera importante la aplicación de estrategias de afrontamiento apropiadas que ayuden a la gran mayoría de los estudiantes a regular los efectos que les provoca el estrés académico y alcanzar un estado de salud óptima (Valdivieso León et al., 2020). Por lo antes mencionado, la presente investigación analizará la regulación emocional y su influencia en el estrés académico de los estudiantes.

Investigaciones previas demuestran que la regulación emocional se convierte en un predictor persistente del bienestar (Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Instituto de Psicología Básica Aplicada y Tecnología, Argentina et al., 2019). Explicándolo desde una perspectiva fisiológica, los individuos con altas habilidades emocionales comprenden los factores que les generan estrés como menos amenazantes, de modo que los niveles de cortisol y de presión sanguínea son más bajos.(Cabanach et al., 2018). A pesar de que se han realizado estudios acerca de los factores estresores, las estrategias de afrontamiento y los efectos del estrés académico, existe una brecha de conocimiento importante en relación a las tendencias y avances del tema en estudiantes universitarios (Jurado-Botina et al., 2022). Con esto manifestamos la importancia de realizar esta investigación.

En este contexto, el objetivo general de la presente investigación consiste en analizar la influencia de la regulación emocional en el estrés académico de estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad particular del cantón Samborondón, Ecuador, año 2023, mediante un análisis de campo y revisión bibliográfica, para promover la salud mental y bienestar integral. Los objetivos específicos se enfocan en explicar la regulación emocional, evaluar los niveles de estrés académico y establecer la relación entre la regulación emocional y el estrés académico en dicha población. El

creciente aumento del estrés académico genera cuestionamientos acerca de cómo la regulación emocional influye en el estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología, que es el foco central del problema tratado.

Para abordar estas interrogantes, las bases de este estudio son dos teorías, la Teoría de la Regulación Emocional de Gross (1990) y la Teoría del Estrés y Afrontamiento de Richard Lazarus y Susan Folkman (1980). Ambas ofrecen un esquema conceptual para comprender cómo la regulación emocional puede influir en el estrés académico. Es de gran importancia también, definir conceptos claves como “regulación emocional” y “estrés académico” con el fin de lograr una comprensión minuciosa a lo largo de esta investigación. De este modo es preciso definir la regulación emocional como la habilidad para regular la respuesta fisiológica vinculada a las emociones, la utilización de enfoques específicos para ofrecer una respuesta adecuada al entorno y la estructuración de estas estrategias con el fin de alcanzar objetivos a nivel social (Vargas Gutiérrez & Muñoz-Martínez, 2013). Por su parte Terrazas et al. (2022), define el estrés académico como un proceso complejo y multifactorial que alcanza su punto máximo en el contexto educativo universitario que necesita de herramientas de medición válidas y confiables para una intervención eficaz.

La importancia de este estudio reside en su capacidad para proporcionar claridad sobre un problema que impacta a una población en particular, en este caso un grupo específico de estudiantes universitarios, con repercusiones de mayor alcance en la sociedad. Al llenar las lagunas identificadas en la bibliografía existente y brindar un entendimiento más profundo de cómo la regulación emocional influye en el estrés académico de los estudiantes de psicología, se contribuirá al campo de la psicología y la salud mental con aportes tanto teóricos como prácticos y con información importante que permita generar planes de intervención.

En las últimas dos décadas se ha dado un notable incremento en las investigaciones sobre regulación emocional y diversos campos de estudios coinciden en que la capacidad para regular las emociones desempeña un papel esencial en el

desarrollo (Caqueo-Urizar et al., 2020). En el contexto actual se ha observado que las personas con una inteligencia emocional elevada pueden gestionar efectivamente sus emociones cuando se encuentran en situaciones de estrés (Cabanach et al., 2018). Según Cassaretto et al. (2021), las investigaciones indican que los estudiantes enfrentan una notable vulnerabilidad frente a una variedad de problemas o comportamientos que tienen un impacto negativo en su salud, y el estrés académico se destaca como uno de los problemas más significativos. Esto enfatiza la importancia de comprender la influencia de la regulación emocional en el estrés académico.

Con esta investigación se pretende identificar niveles de estrés en estudiantes de psicología de una universidad particular en Samborondón, Ecuador, así como un análisis profundo de los perfiles de regulación emocional en dicha población. Además, se espera establecer una relación entre la regulación emocional y el estrés académico en los estudiantes de psicología. Estos resultados aportarán a mejorar la comprensión de la influencia de la regulación emocional en el estrés académico y pone a disposición información importante para realizar estrategias de intervención en este ámbito.

Para llevar a cabo este estudio se realizará una investigación de enfoque cuantitativo, que recibe este nombre debido a su enfoque en fenómenos que pueden ser cuantificados mediante el uso de técnicas estadísticas para el análisis de datos recolectados (Sánchez Flores, 2019). El diseño de la investigación será explicativo, este tipo de estudios tiene como objetivo proporcionar una explicación y definición de los fenómenos (Ramos-Galarza, 2020).

Se aplicarán instrumentos psicológicos validados como el Inventario SISCO del estrés Académico para medir el estrés en los estudiantes. Para medir la regulación emocional se empleará el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los datos obtenidos serán analizados utilizando técnicas estadísticas específicas para cumplir con los objetivos establecidos

La regulación de las emociones tiene una gran relevancia en la percepción del estrés y en las manifestaciones del mismo (Cabanach et al., 2017). Dado la

importancia de estas dos variables en el ámbito educativo y en la salud mental es fundamental la realización de estudio ya que representa un paso importante para la comprensión del tema. A medida que avancemos en los siguientes apartados, indagaremos en los resultados obtenidos y analizaremos sus implicaciones. Los invito a continuar leyendo para descubrir cómo estos datos pueden influir en el área de la Psicología y la salud mental y a su vez contribuir al conocimiento existente.

PARTE 1: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La etapa universitaria a menudo genera un significativo estrés entre los estudiantes, convirtiéndose en un problema de salud. La investigación se centra en analizar cómo la regulación emocional influye en el estrés académico en estudiantes de la Universidad ECOTEC, utilizando teorías de Gross y Lazarus y Folkman. Este estudio cuantitativo utilizará instrumentos validados como el Inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Regulación Emocional. La importancia de este estudio radica en abordar lagunas en el conocimiento y proporcionar información valiosa para intervenciones y comprensión más profunda en psicología y salud mental.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Según Guichot Reina & De La Torre Sierra (2019), las emociones son estados que impulsan las acciones de modo que nuestras elecciones y conductas son producto de experiencias emocionales. Por su parte Cruz et al. (2020), definen a las emociones como reacciones a los acontecimientos cotidianos que experimentan las personas. Para Gallego-Tavera et al. (2021), las emociones son cambios rápidos desencadenados por pensamientos, vivencias previas o memorias almacenadas en nuestro cerebro.

Todas las personas poseen la capacidad de experimentar emociones, no obstante, cuando surge dificultad para identificarlas podrían desarrollarse trastornos que ponen el riesgo el bienestar (Santoya Montes et al., 2018). De acuerdo con

Meroño & Ventura (2022), las emociones pueden ser perjudiciales cuando la intensidad, duración o cualidad no corresponden a al contexto y provocan sesgos cognitivos o conductuales.

Por su parte Trujillo González et al. (2020), afirma que las emociones están presentes desde el momento del nacimiento y desempeñan un rol esencial en la formación de la personalidad y en las interacciones sociales a lo largo de la vida. Así mismo, las emociones son de gran relevancia en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que salud mental y emocional del estudiante es fundamental (Fernández Poncela, 2020). Es por ello que las emociones deben ser la principal meta de enseñanza, ya que permiten la formación de individuos competentes, capaces de gestionar sus emociones, afrontar los desafíos de un mundo globalizado y abordar problemas de manera innovadora (Guichot Reina & De La Torre Sierra, 2019).

De acuerdo con Pinedo Cantillo & Yáñez-Canal (2020), las emociones se diferencian según su complejidad, estableciendo dos tipos: básicas o complejas. Las emociones básicas se distinguen por tener un principio neurobiológico antiguo, de naturaleza evolutiva y capacidades universales específicas para regular y motivar la cognición y la acción. Ekman (1999), establece un modelo de emociones fundamentales o básicas compuestas por la ira, el miedo, la tristeza, el asco, la alegría y la sorpresa.

Por su parte Figueroa Lucero (2010), describe las emociones básicas de la siguiente manera: alegría como la emoción positiva que se manifiesta cuando alguien experimenta una disminución en su sensación de malestar. La tristeza corresponde a un estado emocional cargado de sentimientos adversos caracterizados por una disminución del ánimo. La ira es la emoción que se presenta en la mente cuando hay una respuesta emocional irracional, ya que tiende a ser explosiva y peligrosa. El miedo activa alarmas cuando se detecta la posibilidad de daño o amenaza.

Por otro lado De Sousa (1997), señala que en contraste con las emociones básicas, las emociones complejas se relacionan con niveles más avanzados de

madurez cognitiva y tienen implicaciones sobre creencias diversas de hechos o estados de cosas. Según Gallego-Tavera et al. (2021), estas emociones complejas abarcan la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia y los celos.

Como lo indica Guichot Reina & De La Torre Sierra (2019), experimentar e identificar las emociones es importante para la vida ya que éstas poseen una función motivacional que prepara al individuo y dirige la conducta. Según Villanueva et al. (2014), la conciencia emocional hace referencia a la experiencia de manera consciente de las emociones lo que contribuye al desarrollo y bienestar. Es decir, la identificación y gestión adecuada de las emociones se convierte en la base del desarrollo puesto que cada vez adquieren un papel más significativo en todas las áreas de la vida.

De acuerdo con Lorenzo De Reizábal (2019), la conciencia emocional, se define como la habilidad para ser consciente de las emociones propias y de las de los demás, compuesta por 3 subcompetencias que son: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, y comprensión de las emociones de los demás. De igual manera Alonso Roque et al. (2019), indican que la conciencia emocional se define como la capacidad de la persona para usar inteligentemente sus emociones frente a eventos positivos o negativos y así poder regular las emociones negativas en situaciones adversas.

Por otro lado los estudios de Moreta Herrera et al. (2018), señalan que la conciencia emocional al considerarse como una capacidad para gestionar los afectos, influye de manera significativa en la adquisición de conocimientos. De hecho, el interés por la conciencia emocional también ha alcanzado al ámbito educativo promoviendo el desarrollo de estrategias que fomenten competencias para regular emociones (Alonso Roque et al., 2019). Estas estrategias son indicadores de dicha conciencia emocional, y engloban a todas las habilidades que posibilitan el control y la expresión emocional lo que se vincula de manera positiva con el bienestar (Santoya Montes et al., 2018).

La Regulación Emocional se ha convertido en un concepto que ha despertado un creciente interés en los últimos años gracias a su relevancia en diversos ámbitos de la psicología debido al rol que desempeña en el comportamiento de los individuos (Vargas Gutiérrez & Muñoz-Martínez, 2013). Por su parte Fernández-Alvarez et al. (2017) define la regulación emocional como estrategias que las personas aplican para determinar qué emociones experimentan, cuándo y cómo se las manifiesta. Es decir, es la capacidad de elegir la forma y la decisión de interactuar con lo que provoca una emoción, así como la respuesta frente a la presencia de un estado emocional (Paredes-Rivera et al., 2021).

De acuerdo con Silva C. (2005), la regulación emocional es la capacidad de dirigir, mantener, aumentar, contener o suprimir un estado afectivo. Es decir, es una habilidad clave para enfrentar desafíos y construir una vida emocionalmente equilibrada y satisfactoria. De acuerdo con Dominguez-Lara & Sánchez-Carreño (2017), son estrategias que hacen referencia a la manera en que la persona enfrenta cognitivamente la información de índole emocional que experimenta en una situación de estrés, con el propósito de modular la respuesta emocional.

En la opinión de Cicchetti et al. (1995), la regulación emocional se clasifica en dos amplias categorías. La primera, aborda las dificultades relacionadas con la modulación de la experiencia emocional y su expresión. La segunda, se centra en los intentos reiterados e involuntarios de controlar o suprimir la experiencia emocional, así como su expresión. Cuando se disminuye la atención hacia la experiencia emocional, se elude la emoción, lo que reduce la capacidad de aprovechar su valor informativo. Lo que es confirmado por Kashdan et al. (2006), quien afirma que la efectividad de regular las emociones varía según el contexto y dependerá de evaluación contextual y de lo que se considere apropiado.

Desde el punto de vista de Gross & Levenson (1993), la regulación emocional abarca la capacidad de influir en los antecedentes emocionales propios y ajenos, así como en los componentes de carácter fisiológico, subjetivo o conductual de las respuestas emocionales. En relación con la manipulación de las respuestas

emocionales, es posible distinguir la regulación emocional centrada en el antecedente y la regulación emocional centrada en la respuesta (Gross & Muñoz, 1995). Considerando esta diferenciación, Gross (1998), plantea algunas formas de regulación emocional, entre las que se incluyen la selección de la situación, la modificación de la misma, el despliegue de la atención, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta emocional.

En el planteamiento de su teoría de Regulación Emocional, Gross y Thompson (2007), consideran dos factores relevantes para medir la regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. El primer factor se refiere a la capacidad de modificar la manera en que se entiende y se percibe una situación emocionalmente intensa disminuyendo la carga de las emociones negativas promoviendo una respuesta emocional positiva.

El segundo factor hace referencia a la orientación de reprimir la expresión de las emociones, ya sea mediante la disminución de la expresión facial, vocal o corporal. Es una estrategia de regulación emocional menos adecuada, ya que no afronta la experiencia emocional interna y puede generar una acumulación de emociones negativas y a una disminución de la calidad de las interacciones sociales.

Estos dos factores representan diferentes enfoques de regulación emocional y pueden tener distintas repercusiones en el bienestar emocional y en las relaciones interpersonales.

En términos generales, la ausencia de regulación en la gestión emocional conduce a un nivel de ansiedad y estrés como resultado de no poder reconocer y comprender de manera adecuada las emociones (Orozco Vargas, 2022). Por lo tanto, una adecuada regulación emocional se convierte en una meta principal para adaptarse eficazmente al entorno, lo que se refleja en las relaciones interpersonales más gratificantes y un mayor bienestar mental (Olhaberry & Sieverson, 2022).

ESTRÉS ACADÉMICO

La conceptualización del término “estrés” se aborda desde diversas perspectivas, lo que hace difícil una definición única (Mazo et al., 2013). Como afirman De Castro & Luévano (2018), el estrés se define como un conjunto de interacciones entre la persona y la situación, donde esta última se percibe como una carga que supera o agota los recursos individuales poniendo en riesgo el bienestar. De igual manera De Castro & Luévano (2018) indican que el estrés se manifiesta en cualquier situación que genere tensión a través de un “estresor” o estímulo que demande una adaptación por parte del organismo.

Desde la perspectiva de Cox (1978), la tensión generada por el estrés conduce a manifestaciones en la esfera cognitiva, emocional y conductual, impulsando al individuo a ofrecer respuestas orientadas a lograr la adaptación lo que tiende a reducir la intensidad de dicha tensión. En consecuencia, se trata de un elemento esencial que permite el ajuste a las exigencias del entorno (Cassaretto et al., 2021). No obstante, si la reacción es demasiado intensa o persistente, puede tener repercusiones adversas en la salud de los individuos (McEwen, 2017).

Citando a Del Giudice et al. (2018), el estrés involucra tres elementos esenciales: el estímulo o desencadenante, la respuesta generada y la evaluación de las capacidades para enfrentar adecuadamente las demandas de la situación y lograr la adaptación. El estrés puede originarse en distintas situaciones y entornos. Siendo el contexto educativo un ambiente desafiante que expone a los estudiantes a estímulos o circunstancias particulares que podrían generar tensión (Manrique-Millones et al., 2019).

Un estudio realizado en la Universidad San Ignacio de Loyola et al. (2022), determinó que existen tres tipos de estrés: el normal, el eustrés (positivo) y el distrés (negativo), siendo el estrés académico asociado a este último. De acuerdo con Valdivieso León et al. (2020), indica que para identificar los procesos que influyen en las obligaciones de los estudiantes en el ámbito educativo se propone el término estrés académico. El estrés académico constituye un proceso interno de la persona, de

carácter adaptativo y de naturaleza psicológica que se manifiesta en el área educativa (Terrazas et al., 2022). Teniendo en cuenta a Calizaya Lopez et al. (2021), el estrés académico es el resultado de las vivencias negativas que el alumno experimenta a nivel físico o emocional a causa de estresores académicos que ejercen influencia en su desempeño habitual.

Citando a Cassaretto et al. (2021), en el contexto universitario los estudiantes se encuentran con circunstancias propias del entorno que podrían generarles estrés. Muchas investigaciones realizadas acerca del estrés académico sugieren que existe un alto índice de estrés académico en la población universitaria (Almojali et al., 2017). De hecho, los altos niveles de estrés que experimentan los estudiantes están relacionados con mayores niveles de depresión y ansiedad (Moutinho et al., 2017). Siendo el estrés académico un proceso sistémico y adaptativo de naturaleza psicológica, se presenta de manera descriptiva en tres instancias:

Primero: el estudiante se ve expuesto, en entornos escolares, a una serie de exigencias que percibe como factores estresores. Segundo: estos factores generan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se presenta en una cadena de síntomas (indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al estudiante a ejecutar acciones de adaptación para recuperar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015)

Por otro lado, un análisis realizado en México en la Universidad Autónoma de Chihuahua et al. (2021), indica que los niveles de estrés aumentan cuando los estudiantes no ejercen control sobre las demandas. En una investigación realizada por De Castro & Luévano (2018), se observó que las situaciones que con mayor frecuencia e intensidad generan estrés académico están vinculadas a los exámenes, la gestión de tiempo y la abrumadora cantidad de material de estudio. Así mismo, Barraza Macías & Medina Gandara (2016) afirman que los factores generadores de estrés en los

estudiantes suelen ser los que están relacionados con la sobrecarga académica, las evaluaciones y personalidad del docente.

Desde el punto de vista de Grasses & Rigo (2010), los altos niveles de estrés en los estudiantes generan impactos negativos en su capacidad de aprendizaje. Este escenario resulta significativo dado que puede traer como consecuencia bajo rendimiento o abandono escolar (Calizaya Lopez et al., 2021). Es decir, los niveles de estrés elevados surgen como consecuencia de experiencias negativas en el contexto educativo que afectan el proceso de aprendizaje y generan dificultades en el rendimiento y en la continuidad académica.

Para comprender el estrés académico, es importante considerar diferentes condiciones que rodean al estudiante como aspectos sociales, económicos, familiares, culturales e institucionales (Suárez-Montes & Díaz-Subieta, 2015). Así mismo, es crucial comprender que la vulnerabilidad del estudiante se ve influenciada por factores como su temperamento, habilidades para enfrentar conflictos y la disponibilidad de apoyo social (De Castro & Luévano, 2018). Desde la perspectiva de Pozos et al. (2015), en la actualidad se reconoce que el estrés académico puede ser una causa de alteraciones en la dimensión emocional, generar conflictos en las relaciones interpersonales y afectar la salud física de los estudiantes.

Por su parte Suárez-Montes & Díaz-Subieta (2015), indican que:

Con relación a las respuestas psicológicas que generan el Estrés Académico resaltan la inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes y distractibilidad.

Al respecto Berrios et al. (2022), exponen un listado de factores que podrían ser considerados estresantes:

Competitividad grupal, sobrecarga de actividades, responsabilidades excesivas, interrupciones del trabajo, ambientes físicos desagradables,

falta de incentivos, tiempo limitado para realizar los trabajos, problemas o conflictos con los asesores, problemas con los compañeros, evaluaciones, metodología, actitud del docente, tareas en grupo, masificación en el aula, exámenes.

Basándose en la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del estrés, Barraza & Sileriom (2007), establecen un modelo para definir el estrés académico en donde se identifican tres dimensiones principales: los agentes estresores, los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento. Los agentes estresores son los estímulos que se perciben como una amenaza que afecta el equilibrio emocional (Alania-Contreras et al., 2020). Los síntomas del estrés hacen referencia a los signos físicos que demuestran la existencia de una situación estresante. Se propone la clasificación de los síntomas en cinco áreas:

Emocional (irritabilidad, pesimismo, falta de tolerancia, entre otros), cognitivo (comprende modificaciones en el autoconcepto, distracción, cinismo, desorientación cognitiva, etc). Conductual (aborda comportamientos como la evitación de responsabilidades, la desvalorización del propio trabajo, la evitación de decisiones, el aumento de consumo de sustancias adictivas, entre otros). Social (involucra aspectos como el aislamiento, conflictos interpersonales y malhumor, entre otros)- Físicos (incluye síntomas físicos como dolores intensos de cabeza, cambios en el peso corporal, problemas de sueño, fatigas, entre otros (Caballero-Domínguez & Suarez-Colorado, 2019).

Por último, están las estrategias de afrontamiento que comprenden diversos métodos cognitivos y conductuales, mayormente involuntarios, que surgen cuando se percibe una situación como amenazante con el objetivo de lograr la adaptación (A. Barraza & Sileriom, 2007).

En los últimos años se han realizado diversas investigaciones, con el propósito de establecer la conexión entre la Regulación Emocional y el Estrés académico. De

acuerdo con la investigación de Cabanach et al. (2017), a diferencia de los alumnos con alta regulación emocional, los alumnos con baja regulación experimentan las situaciones vinculadas con la evaluación (exámenes) y con la metodología de los profesores como más amenazantes. En otro estudio realizado en una Universidad de Perú, el 60% de la varianza de síntomas del estrés académico se predice por el sexo biológico y la supresión expresiva, es decir; las universitarias mujeres que inhiben su expresión emocional tienen una tendencia a experimentar mayor sintomatología o reacciones al estrés (Solar, 2023). Por su parte los resultados del estudio de Villada (2021), indican que existen correlaciones significativas entre estrategias de afrontamiento y resiliencia lo que sugiere que el emplear estrategias de afrontamiento y de regulación emocional son de ayuda para solucionar eventos que generan estrés en los estudiantes universitarios.

Un estudio sobre estrés y regulación emocional de Perlacios (2020), establece que hay una conexión sustancial entre la regulación emocional, la capacidad para enfrentar el estrés, la adopción de estilos de vida saludables y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Desde el punto de vista de Cabanach et al. (2017), los alumnos que obtienen puntajes bajos en regulación emocional suelen percibir los desafíos como amenazas, respondiendo de manera impulsiva o evitativa. Lo que sugiere que a medida que la regulación emocional, las habilidades de afrontamiento y los hábitos saludables aumentan, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa.

Por su parte García & Rodríguez (2021), en una investigación realizada en una Institución Educativa de Bellavista, donde participaron 163 estudiantes, establece que según los hallazgos se observa una relación débil positiva entre el estrés y la regulación emocional. Así mismo Piergiovanni & DePaula (2018), en su estudio descriptivo en estudiantes universitarios, destacan que los hombres suelen desarrollar habilidades de afrontamiento al optimizar su autonomía e independencia emocional, mientras que las mujeres tienden a necesitar apoyo y compañía en situaciones difíciles. Esto sugiere una comprensión de sus emociones, pero con enfoques de

afrontamientos diferentes. En este contexto, se valora la importancia de regulación emocional, ya que es el punto de partida para la capacidad de gestionar y canalizar emociones y enfrentar efectivamente los eventos que se perciban como estresantes.

En otro estudio realizado por Advíncula (2018), los resultados obtenidos confirmaron una relación entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico de los estudiantes. Es decir, la regulación emocional está vinculada a aspectos positivos como el crecimiento personal, la autoaceptación y la evaluación de sí mismo; mientras que el estrés académico disminuye aspectos fundamentales como la memoria, la interacción social y la eficacia del estudiante (Aitziber & Conejero, 2019). Esto influye en el cumplimiento de exámenes, tareas y diversas actividades dentro del ámbito universitario lo que se traduce en que los estudiantes universitarios fortalecen sus aptitudes para encontrar su bienestar mediante la regulación emocional (Molero et al., 2020).

Por tanto R. Barraza et al. (2017), plantea que

la regulación emocional actúa como un factor protector en la salud mental, física y psicosomática, desempeñando un papel crucial en situaciones que demandan mucha carga facilitando la adopción de conductas adaptativas, como la reducción del estrés y el incremento del rendimiento y éxito académico.

En la investigación realizada por Rosas (2020), los resultados demostraron que existe una correlación positiva y baja entre regulación emocional y estrés académico en los estudiantes de la Academia Preuniversitaria Bryce de Arequipa. Este hallazgo sugiere que el desarrollo de la inteligencia emocional no está vinculado de manera directa a la percepción de situaciones asociadas al estrés académico. Por su parte en el análisis realizado por Berrios et al. (2022), los resultados establecen una correlación moderada entre las dos variables examinadas, por lo que es importante destacar que el estrés no siempre es perjudicial, ya que su impacto dependerá de la naturaleza de la actividad realizada o de los objetivos que se buscan alcanzar.

SEGUNDA PARTE: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación utilizado en este estudio fue no experimental ex post facto, puesto que el investigador no intervino en las variables de estudio. En su lugar, se centró en el análisis de los efectos que la variable independiente produce en la variable dependiente, así como en la observación de los hechos en el entorno actual para su análisis posterior (Pastor Gil & Blázquez Saiz, 2019).

El estudio fue de corte transversal ya que todas las mediciones se realizaron en un único momento sin períodos de seguimientos. Según Manterola et al. (2019), estos tipos de estudios se llevan a cabo en un momento específico en la progresión de la enfermedad o el evento de interés.

ENFOQUE

Se adoptó un enfoque cuantitativo, como lo indica Díaz-Narváez V.P. & Calzadilla-Núñez A. (2016), este enfoque consiste en llevar a cabo mediciones con la mayor precisión posible de las características identificadas en las investigaciones. Por otra parte, se empleó un alcance explicativo cuyo enfoque causal pretende no solo describir o aproximarse a un problema o población específica, sino que busca con precisión identificar sus causas (Ramos-Galarza, 2020). El proyecto fue registrado en Open Science Framework con el identificador: DOI 10.17605/OSF.IO/9E3HK.

PERÍODO Y LUGAR

Los datos del presente estudio fueron recolectados durante los meses de septiembre a diciembre del año 2023, durante el segundo semestre académico en curso en modalidad presencial, de la Universidad Particular Tecnológica ECOTEC en el campus Samborondón. Dicha universidad cuenta con 28 carreras de pregrado y comprende 5 facultades.

PARTICIPANTES

La muestra estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad ECOTEC, de las 5 facultades en el campus Samborondón que reciben clases en modalidad presencial. Todos los participantes llenaron de manera voluntaria el consentimiento

informado considerando la normativa de principios éticos fundamentales investigaciones en seres humanos basada en la Declaración de Helsinki.

Los criterios de inclusión de la muestra fueron: pertenecer a la Universidad ECOTEC, campus Samborondón y asistir a clases en modalidad presencial. Así mismo haber llenado el consentimiento informado. El tipo de muestreo utilizado en el estudio fue no probabilístico por conveniencia, según (Hernández, 2021), en este tipo de estudio la selección de la muestra se basa en la elección del investigador de manera conveniente, lo que le otorga la capacidad de decidir de forma arbitraria cuántos participantes pueden formar parte del estudio. Es decir, se escogió a los participantes y el número de ellos de forma flexible sin estar limitado por un número predefinido o un método específico de selección.

Se obtuvo una muestra de (n) de 321 estudiantes universitarios del cantón Samborondón, Ecuador; registrando una media de edad de 20.38 años (s.d= 2.677). La cantidad de participantes correspondientes a su sexo fue de: 193 (60.12%) mujeres y 125 (38.94%) hombres. De igual manera, el 38.62% (n=124) de los participantes se encuentra laborando y estudiando al mismo tiempo, el 42.05 (n=135) se encuentra laborando bajo relación de dependencia y el 20.56% (n=66) están desempleados. La mayor parte de los estudiantes se encuentran en el primer año de la carrera y corresponde al 39.25% (n=126). La gran mayoría de los participantes fueron de la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, lo que constituye el 41.74% (n=134) del total de los encuestados.

MÉTODOS EMPLEADOS EMPÍRICOS ESTADÍSTICOS

Se utilizaron escalas psicológicas validadas como instrumentos para medir las dos variables de estudio. La recopilación de datos de ambos tests se llevó a cabo en línea a través de la plataforma Google Forms, lo que automatizó el proceso.

El primer instrumento consistió en una ficha demográfica diseñada para obtener información que permitiera caracterizar la muestra de participantes. Datos generales

como: edad, sexo, año de universidad, ocupación, tipo de vinculación laboral, facultad a la que pertenece.

Para evaluar la regulación emocional se empleó la adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ (Gross & John, 2003). De acuerdo con el estudio de (Pagano & Vizioli, 2021), este cuestionario autoadministrable consta de 10 ítems, de los cuales 6 evalúan la reevaluación cognitiva (ítems 1,3,5,7,8,10) y 4 evalúan la supresión expresiva (ítems 2,4,6,9). Los participantes responden a estos ítems utilizando una escala de Likert de 7 puntos, donde 1 representa “totalmente en desacuerdo” y 7 representa “totalmente de acuerdo”. Los autores, a través de análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, identificaron que los ítems se agrupaban en dos factores: reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Estos factores mostraron índices de consistencia interna adecuados, con un coeficiente alfa (α) de 0.79 para reevaluación cognitiva y 0.73 para supresión expresiva.

TABLA 1

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL ERQ (Gross & John, 2003).

Subescalas	Siglas	Definición
REEVALUACIÓN COGNITIVA	RC	Hace referencia a una modificación a nivel cognitivo que implica modelar mentalmente una situación antes de que ocurra y contemplar sus posibles repercusiones.
SUPRESIÓN EXPRESIVA	SE	Está asociada con la capacidad de influir en una respuesta emocional una vez que ha comenzado e implicación la contención de comportamiento expresivo del estado emocional.

Para evaluar el estrés académico se empleó la adaptación del test en español del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems SISCO SV 21 (A. Barraza, 2018). Este cuestionario está constituido de 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem de filtro que, de manera dicotómica (si/no), permite definir si el participante es candidato o no al responder el inventario. Le siguen los ítems que evalúan la frecuencia de estímulos estresores que corresponde a la dimensión de estresores, síntomas o reacciones al estímulo estresor que pertenece a la dimensión de síntomas y uso de estrategias de afrontamiento que se relaciona con la dimensión de estrategias de afrontamiento. Los encuestados responden estos ítems mediante una escala de Likert de seis categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), de 6 puntos en donde 0 representa “nunca” y 5 representa “siempre”. La confiabilidad de este test es de 0.85 según el coeficiente de alfa de Cronbach. En cuanto a sus dimensiones, la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83 en el alfa de Cronbach, la de síntomas tiene una confiabilidad de 0.87 y la de dimensión de estrategias de afrontamiento presenta una confiabilidad de 0.85, así mismo también en alfa de Cronbach.

TABLA 2
INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. SEGUNDA VERSIÓN DE 23 ÍTEMS SISCO SV 21 (A. Barraza, 2018).

Dimensiones	Siglas	Definición
ESTRESORES	DE	Hace referencia a las exigencias del entorno que son percibidas como estímulos generadores de estrés.
SÍNTOMAS	DS	Frecuencia de síntomas o respuestas ante el estímulo estresor.
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	DEA	Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TABLA 3

Variable	Definición	Tipo	Nombre del Test
Regulación Emocional	La RE engloba los procedimientos internos y externos que monitorean evalúan y ajustan las respuestas emocionales, teniendo un impacto positivo en diversos aspectos del funcionamiento de las personas (Fuentes Vilugrón, 2020).	10 ítems en escala de Likert de 7 puntos	Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). (Gross & John, 2003)
Estrés Académico	El EA es un proceso sistémico interno de la persona de carácter psicológico y	23 ítems en escala de Likert de 6 puntos.	Inventario Sistémico Cognoscitivista para estrés académico SISCO SV 21 (A. Barraza, 2018).

Variable	Definición	Tipo	Nombre del Test
	adaptativo que se desarrolla específicamente en el ámbito educativo (Terrazas et al., 2022).		

TERCERA PARTE: ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONSISTENCIA INTERNA DE LOS INSTRUMENTOS

La consistencia interna de: el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico segunda versión de 23 ítems SISCO SV 21, se obtuvo mediante α Cronbach's y ω de McDonald's. Como se observa en la tabla 4. El valor mínimo aceptable para el Alfa de Cronbach's es 0.7 (Landa Cavazos & Ramírez Sánchez, 2018).

TABLA 4

INSTRUMENTO	ω	McDonald's	Cronbach's α
DE		0.906	0.904
DS		0.877	0.877
DEA		0.910	0.909
RC		0.789	0.791
SE		0.696	0.693

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

En la tabla 5 se exponen los datos de manera descriptiva de la investigación realizada empleando el cuestionario para medir la Regulación Emocional en estudiantes (ERQ), y el Inventario SISCO para el estudio del Estrés Académico. Los indicadores de Regulación Emocional presentan una $M=28.841$ (Std. $D=6.773$) en reevaluación cognitiva, $M=17.997$ (Std. $D=5.166$) en supresión expresiva. En los indicadores de Estrés Académico se presenta una $M=25.305$ (Std. $D=7.49$) en dimensión estresores, $M=24.065$ (Std. $D=7.469$) en dimensión síntomas, $M=27.660$ (Std. $D=7.235$) en dimensión estrategias de afrontamiento. Por medio del análisis de asimetría y curtosis se identificó que todas las variables cumplen con los criterios de normalidad multivariada.

TABLA 5

Variable	Media	Std.	Asimetría	Curtosis	Minimum	Maximum
	D					
RC	28.841	6.773	-0.762	0.878	6.000	42.000
SE	17.997	5.166	-0.569	0.220	4.000	28.000
DE	25.305		-0.062	-0.605	7.000	42.000
		7.497				
DS	24.065	7.469	0.146	-0.433	7.000	42.000
DEA	27.660	7.235	-0.159	-0.429	7.000	42.000

CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE LAS VARIABLES ANALIZADAS

En la tabla 6 se encuentra la correlación de los factores que evalúan cada test bajo el coeficiente de Pearson. Existe una correlación significativa más alta con las variables: entre Reevaluación Cognitiva y la Dimensión Estrategias de Afrontamiento ($r=0.247$) y Supresión Expresiva y Dimensión Síntomas ($r=0.194$). Lo que indica mayor incidencia entre la Reevaluación Cognitiva y la Dimensión de Estrategia de Afrontamiento.

TABLA 6

Variable	1	2	3	4	5
1. RC	—				
2. SE	0.438	—			
3. DE	0.080	0.125	—		
4. DS	0.042	0.194	0.562	—	
5. DEA	0.247	0.061	0.356	0.382	—

Nota: Los datos en negritas representan una significación de $p < 0.5$

MODELOS DE REGRESIÓN LINEAL MÚLTIPLE

En la tabla 7 se encuentran tres modelos de regresión lineal múltiple paso a paso. Se realizaron con el fin de identificar las variables que predicen en el estrés académico a través de la regulación emocional, considerando factores de reevaluación cognitiva, supresión expresiva, dimensión estresores, dimensión síntomas, dimensión estrategias de afrontamiento y edad. La varianza explicativa de Dimensión Estresores es del 7%, por medio de los predictores edad, reevaluación cognitiva y supresión expresiva (se explica en la figura 1). El modelo que predice Dimensión de Síntomas es Reevaluación Cognitiva, Supresión Expresiva, edad en un 3.1% (se explica en la figura 2). El modelo que predice Dimensión Estrategias de Afrontamiento es Reevaluación Cognitiva, Supresión Expresiva y edad en un 5.6% (se explica en la figura 3).

TABLA 7

Modelos y predictores	No estandarizado	SE	Estandarizado	t	p
DE					
(Intercept)	21.822	3.697		5.903	< .001
Edad	-0.020	0.158	-0.007	-	0.897
				0.130	
RC	0.035	0.069	0.032	0.512	0.609
SE	0.160	0.090	0.110	1.768	0.078
DS					
(Intercept)	21.513	3.637		5.914	< .001
Edad	-0.072	0.155	-0.026	-	0.645
				0.462	
RC	-0.054	0.068	-0.049	-	0.432
				0.787	
SE	0.309	0.089	0.214	3.469	< .001

Modelos y predictores	No estandarizado	SE	Estandarizado	t	p
DEA					
(Intercept)	22.793	3.478		6.553	< .001
Edad	-0.103	0.148	-0.038	-0.696	0.487
RC	0.297	0.065	0.278	4.556	< .001
SE	-0.088	0.085	-0.063	-1.034	0.302

Figura 1

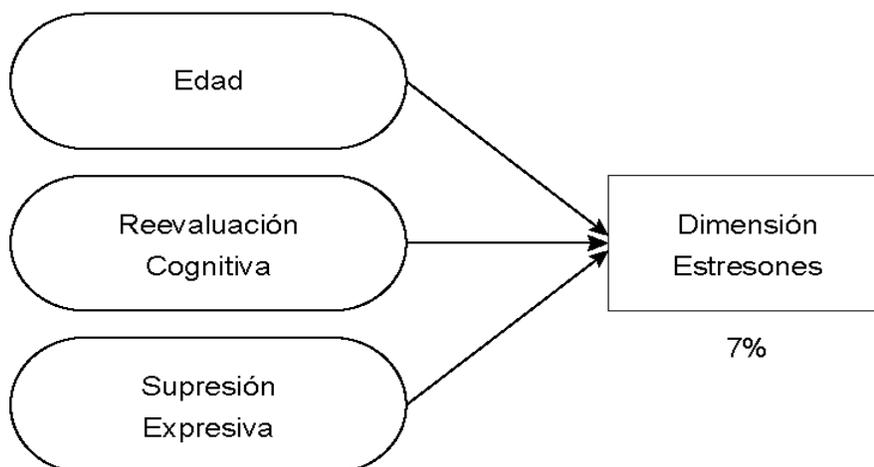


Figura 2

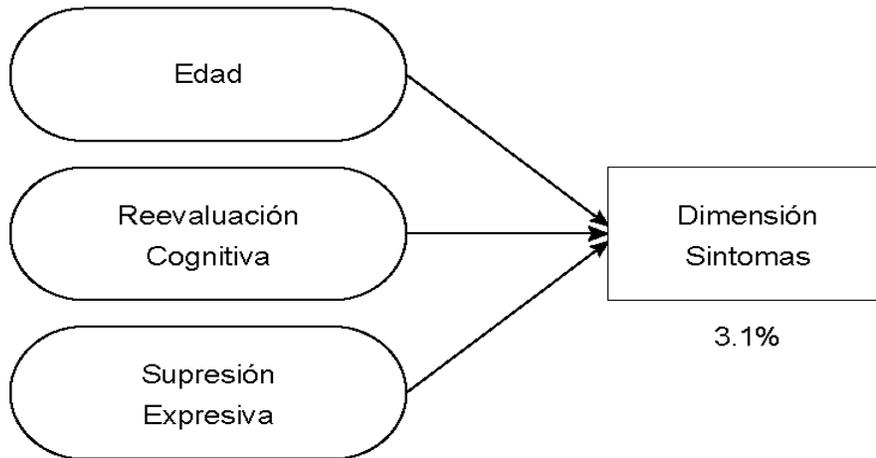
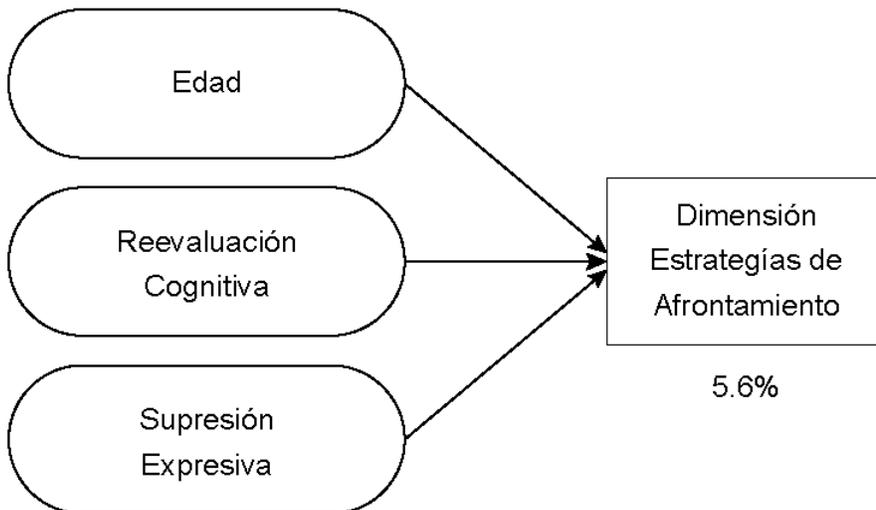


Figura 3



DISCUSIÓN

Según el análisis estadístico que evaluó la influencia de la Regulación Emocional en el Estrés Académico de los estudiantes, a través de los tests aplicados, se obtuvo una varianza explicativa del 5% donde la Dimensión Estrategias de Afrontamiento (DEA) disminuye al haber mayor supresión expresiva (DE), lo que sugiere que a mayor represión de emociones hay menos estrategias de afrontamiento. La varianza explicativa del 3.1% corresponde a la Dimensión Síntomas (DS) y se explica mediante la Reevaluación Cognitiva (RC) lo que explica que al ser más consciente de las emociones hay menos somatización o sintomatología. Por último, la varianza explicativa del 7% corresponde a la Dimensión Estresores (DE) y se explica a través de la Reevaluación Cognitiva (RC) y la Supresión Expresiva (SE), ya que mientras más conciencia de emociones exista se intenta desarrollar comportamientos adaptativos dentro del aula, lo cual aumenta el estrés.

La correlación existente entre las variables de esta investigación guardan relación con los resultados de Cabanach et al., (2017); R. Barraza et al., (2017); Piergiovanni & DePaula, (2018); y García & Rodríguez, (2021) quienes en sus análisis señalan una relación directa entre la regulación emocional y el estrés donde sugieren que mientras mayor puntuación en control y aceptación de los estados emocionales, mejor adaptación y con menor respuestas de estrés ante los eventos académicos. Así mismo, estos resultados tienen similitud con la investigación de Ponce & Caguana Telenchana (2023), que con una muestra de 210 estudiantes determinaron que los participantes mostraron un nivel significativo en la variable de regulación emocional en ambas dimensiones, tanto reevaluación cognitiva y supresión expresiva.

Por otro lado, existe una discrepancia con el análisis de Inteligencia Emocional y Estrés Académico realizado por Quiliano Navarro & Quiliano Navarro (2020), que explica que en su estudio no se encontró una relación estadística significativa entre ninguna de las dimensiones de Inteligencia y Emocional y la frecuencia de Estrés Académico. En otro estudio realizado en la Universidad de Lima Metropolitana, los hallazgos indicaron que se evidenció un uso mayor de la reevaluación cognitiva (Solar,

2023). Con respecto al estrés académico, los resultados de la investigación de Cassaretto et al. (2021), señalan que la edad guarda relación con los síntomas de estrés. De hecho, se observó que los estudiantes con menos edad (18-20 años) experimentan malestares atribuidos a los síntomas de estrés.

Estos resultados, en el ámbito práctico, destacan la necesidad de implementar intervenciones específicas para contrarrestar el impacto negativo del estrés académico de los estudiantes. Desde una perspectiva teórica, se aporta al campo de la psicología profundizando en la comprensión de la relación entre la regulación emocional y el estrés académico. Estos descubrimientos sugieren la formulación de políticas educativas, ser base para nuevas investigaciones y apoyar la creación de programas de intervención que promuevan el uso de la regulación emocional como una estrategia de afrontamiento para reducir el estrés académico.

El presente estudio presentó algunas limitaciones que deben tomarse en cuenta al realizar la interpretación de los resultados. En primer lugar, la muestra se limitó a los estudiantes del campus Samborondón de la Universidad ECOTEC lo que restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles. El test aplicado para medir estrés académico, evaluó varias dimensiones de esta variable lo que no permitió hacer más específico el estudio de la misma.

A pesar de las limitaciones presentadas, la información proporcionada a través de este estudio posibilita una comprensión más profunda de las implicaciones psicológicas ante situaciones estresantes, específicamente en una población de jóvenes universitarios. También, resalta la relevancia de fomentar el uso de estrategias de afrontamiento como la regulación emocional para manejar de manera eficaz los eventos estresantes. Este nuevo conocimiento puede aportar a futuras investigaciones y sugiere la necesidad de implementar servicios de apoyo psicológico en el entorno universitario.

CONCLUSIONES

- Respecto al objetivo general, se comprobó que existe una influencia positiva de la regulación emocional en el estrés académico, ya que, a mayor regulación de los estados emocionales, mejor respuesta ante el estrés académico. Estas explican el 5.5% de la varianza del estrés académico.
- Respecto al primer objetivo específico los resultados indican que la mayor parte de los estudiantes aplican la reevaluación cognitiva como parte de su estrategia de regulación emocional.
- Con relación al segundo objetivo específico, se consiguió evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios considerando factores como estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En donde la mayor parte de los participantes obtuvieron un puntaje alto en la dimensión de estrategias de afrontamiento.
- En cuanto al tercer objetivo específico, se explica una correlación significativa más alta entre las variables de Reevaluación Cognitiva y la Dimensión Estrategias de Afrontamiento. Lo explica la correlación entre las dos variables y que la investigación cumplió con sus objetivos planteados.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que en futuras investigaciones acerca de la relación entre estas dos variables, se utilice un test más específico para evaluar el burnout académico, tomando en cuenta los resultados de esta investigación.
- Se propone realizar un análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos, que no se basen en sólo explorarlas, sino adaptar con el fin de evitar sesgos empíricos.

- Utilizar una muestra de diferentes universidades, tanto públicas como privadas para confirmar los resultados, y que sean más generalizados.

BIBLIOGRAFÍA

- Advíncula, C. (2018). *REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*.
- Aitziber, J., & Conejero, S. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. 36(1).
- Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele De La Cruz, M., & Ortega-Révolo, D. I. D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130.
<https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169.
<https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Alonso Roque, J. I., Marín Guillén, M., Yuste Lucas, J. L., Lavega Burgués, P., & Gea García, G. (2019). Conciencia emocional en situaciones motrices cooperativas lúdicas y expresivas en bachillerato: Perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 37(1 Mar-Jun), 195-212. <https://doi.org/10.6018/educatio.363461>
- Barraza, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*.
- Barraza, A., & Sileriom, J. (2007). *EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR: UN ESTUDIO COMPARATIVO*. 7.
- Barraza Macías, A., & Medina Gandara, S. Y. (2016). Estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-25.
<https://doi.org/10.17533/udea.rpsua.v8n2a02>
- Barraza, R., Muñoz, N., & Beherens, C. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año*. 18-25.
- Berrios, Á., Magno, M., & Patiño, J. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022*.

- Caballero-Domínguez, C., & Suarez-Colorado, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: Un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2), 245-257. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2748>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Fernández Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González Doniz, L., & Corrás Vázquez, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>
- Calizaya Lopez, J. M., Monzon Alvarez, G. I., Ortega Paredes, G. C., & Alemán Vilca, Y. (2021). Academic stress in university students in a period of confinement due to COVID 19. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(110), 23-30. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i110.472>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cox, T. (1978). *Stress*. University Park Press.
- Cruz, P., Borjas, M. P., & López, M. (2020). Ludoevaluación de la emoción del miedo en educación infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(1), 1-21. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.19.1.4184>
- De Castro, J., & Luévano, E. (2018). *INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR*.
- De Sousa, R. (1997). *The rationality of emotion* (1. paperback ed., 5. print). MIT Press.
- Del Giudice, M., Buck, C. L., Chaby, L. E., Gormally, B. M., Taff, C. C., Thawley, C. J., Vitousek, M. N., & Wada, H. (2018). What Is Stress? A Systems Perspective. *Integrative and Comparative Biology*. <https://doi.org/10.1093/icb/icy114>

- Díaz-Narváez V.P., V. P., & Calzadilla-Núñez A., A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Ciencias de la Salud*, 14(1), 115-121. <https://doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.10>
- Dominguez-Lara, S. A., & Sánchez-Carreño, K. L. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: El rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia*, 11(2), 99-112. <https://doi.org/10.21500/19002386.2716>
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. En T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (1.^a ed., pp. 45-60). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Fernández Poncela, A. M. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
- Fernández-Alvarez, J., Díaz García, A., González Robles, A., Botella Arbona, C., & García Palacios, A. (2017). La regulación emocional en los trastornos emocionales, una piedra nodal para los abordajes transdiagnósticos: Una revisión de la literatura. *Àgora de salut*, IV, 111-121. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.12>
- Figueroa Lucero, A. G. (2010). *El juego de rol como mediación para la comprensión de emociones básicas: Alegría, tristeza, ira y miedo en niños de educación preescolar* [Pontificia Universidad Javeriana]. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.10554.1262>
- Fuentes Vilugrón, G. A. (2020). El espacio como elemento clave para la regulación emocional en la escuela: Análisis en contextos de diversidad social y cultural. *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.39365>
- Gallego-Tavera, S. Y., Polo-Salcedo, A. L., Londoño Hernández, C. D., & Osorno-Montoya, J. S. (2021). Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales. *Revista Innovación y Desarrollo Sostenible*, 1(2), 115-122. <https://doi.org/10.47185/27113760.v1n2.35>
- García, M., & Rodríguez, D. (2021). *Estrés y estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021*.
- Grasses, G., & Rigo, E. (2010). *Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. La influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés*. 21, 97-116.

- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, Thompson, J. J., Ross A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- Guichot Reina, V., & De La Torre Sierra, A. M. (2019). Emociones y creatividad: Una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas, 27*, 39-52. <https://doi.org/10.12795/CP.2018.i27.03>
- Hernández, O. (2021). *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen*. 37(3).
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 53*(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 2021*(2), 1-18. <https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Landa Cavazos, M. R., & Ramírez Sánchez, M. Y. (2018). Diseño de un cuestionario de satisfacción de estudiantes para un curso de nivel profesional bajo el modelo de

- aprendizaje invertido. *Páginas de Educación*, 11(2), 153.
<https://doi.org/10.22235/pe.v11i2.1632>
- Lorenzo De Reizábal, A. (2019). Música para el desarrollo de la conciencia emocional. *PUBLICACIONES*, 49(2), 191-213. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i2.8384>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36-49. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. (2013). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*.
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*, 1, 247054701769232. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Meroño, G., & Ventura, A. C. (2022). Estrategias de regulación emocional de niños/as en el aprendizaje de la escritura en situación de clase y de entrevista. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(3).
<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.3.12>
- Molero, Á., Sabrera, E., & Paz, P. (2020). *REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE IV CICLO DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA MODALIDAD PARA GENTE QUE TRABAJA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA DURANTE EL PERIODO 2020 II*.
- Moreta Herrera, R., Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato, Durán Rodríguez, T., Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato, Villegas Villacrés, N., & Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Moutinho, I. L. D., Maddalena, N. D. C. P., Roland, R. K., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H. C., Ezequiel, O. D. S., Lucchetti, G., & Universidade Federal de Juiz de Fora, Brazil. (2017). Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional

- comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.06.002>
- Orozco Vargas, A. E. (2022). Soledad y ansiedad durante el confinamiento por COVID-19. El efecto mediador de la regulación emocional. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(2). <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.21>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18-32. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
- Paredes-Rivera, A., Coria-Palomino, G. F., Marcos-Lescano, A. Y., & Sedano-Alejandro, S. (2021). La regulación emocional como categoría transdiagnóstica a través de los problemas clínicos: Un estudio narrativo. *Interacciones*, e223. <https://doi.org/10.24016/2021.v7.223>
- Perlacios, C. (2020). *FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*.
- Piergiovanni, L., & DePaula, P. (2018). *ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA AUTOEFICACIA Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ARGENTINOS*. 23(77).
- Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: Claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Ponce, R., & Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587-597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Fernández, M., & Aguilera, M. (2015). *ESTRÉS ACADÉMICO Y SÍNTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y COMPORTAMENTALES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA*.
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y Enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532020000100203>

- Ramos-Galarza, C. A. (2020). Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Rosas, J. (2020). "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA BRYCE, AREQUIPA, 2020".
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 101-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *PSICOGENTE*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Silva C., J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: El modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 43(3). <https://doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Solar, I. (2023). *El rol de la regulación emocional y la calidad de sueño en el estrés académico de universitarios en el contexto de pandemia*. Pontificia Universidad Católica Del Perú.
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132-146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008>
- Trujillo González, E., Ceballos Vacas, E. M., Trujillo González, M. D. C., & Moral Lorenzo, C. (2020). El papel de las emociones en el aula de educación Infantil. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 24(1), 226-244. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v24i1.8675>
- Universidad Autónoma de Chihuahua, Soto Valenzuela, Ma. C., Irene Franco Gallegos, L., Refugio López Baca, L., Luis Medina López, H., & Javier Flores Rico, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

- Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Instituto de Psicología Básica Aplicada y Tecnología, Argentina, Canedo, C. M., Andrés, M. L., Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Instituto de Psicología Básica Aplicada y Tecnología, Argentina; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (CONICET), Argentina, Canet-Juric, L., Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Instituto de Psicología Básica Aplicada y Tecnología, Argentina; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (CONICET), Argentina, Rubiales, J., & Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Instituto de Psicología Básica Aplicada y Tecnología, Argentina; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (CONICET), Argentina. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Universidad San Ignacio de Loyola, Rodríguez Flores, E., Sánchez Trujillo, M. D. L. Á., & Universidad San Ignacio de Loyola. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 51-69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>
- Villada, C. (2021). *Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19*. 10.
- Villanueva, L., Prado-Gascó, V., González-Barrón, R., & Montoya, I. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo e indicadores de ajuste individual y social en niños de 8-12 años. *Anales de Psicología*, 30(2), 772-780. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159261>