



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

RELACIÓN DE LA FUSIÓN COGNITIVA Y LAS DIFICULTADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DEL ECUADOR

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología Clínica**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Valeria Alejandra Garcés Rodríguez

Director:

PhD. Carlos Rodrigo Moreta Herrera

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **VALERIA ALEJANDRA GARCÉS RODRÍGUEZ**, con cédula de ciudadanía **1804207122**, autora del trabajo de graduación titulado: "RELACIÓN DE LA FUSIÓN COGNITIVA Y LAS DIFICULTADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DEL ECUADOR", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2026



Valeria Alejandra Garcés Rodríguez

CC. 1804207122

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

**RELACIÓN DE LA FUSIÓN COGNITIVA Y LAS DIFICULTADES DE
REGULACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DEL ECUADOR**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Valeria Alejandra Garcés Rodríguez

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Psic Cl. PhD.
CC. 1802732063

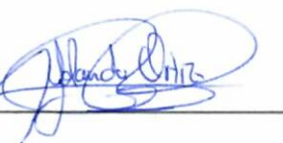
f.



CALIFICADOR

Yolanda Jaqueline Ortiz Granda, Psic Cl. Mg.

f.

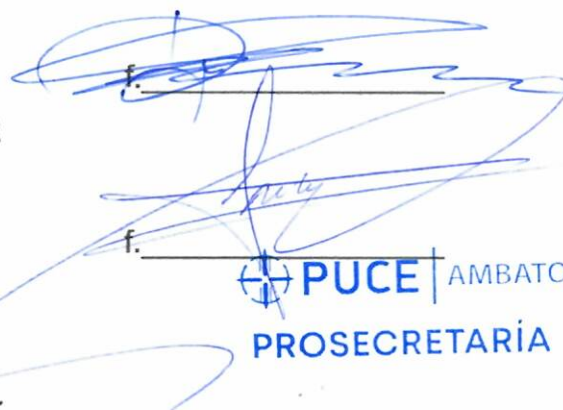


CALIFICADOR

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f.



Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f.



PUCE AMBATO
PROSECRETARÍA

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por enriquecer mi conocimiento y curiosidad con sus conversaciones tan profundas y novedosas para una mente joven.

AGRADECIMIENTO

Agradezco sinceramente a mi madre por los diálogos constantes que me han brindado nuevas ideas y perspectivas; a mi padre por brindarme muchas facilidades y comprenderme; a mi hermana por recordarme que hay que tener espacios de alegría; a mis amigos por su comprensión en este camino. A mi tutor Rodrigo Moreta por su constante apoyo y enseñanzas a lo largo de esta investigación. Y, por último, a aquellos participantes que han hecho posible este trabajo.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es determinar la relación existente entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador. La metodología empleada corresponde a una investigación de carácter cuantitativa, descriptiva, correlacional y de corte transversal a través del empleo del Cuestionario de la Fusión Cognitiva y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional-16 en una muestra de 559 participantes universitarios de las provincias de Tungurahua y Chimborazo, Ecuador.

Los resultados mostraron puntajes moderados y bajos frente a las variables de fusión cognitiva, cuya media ponderada es de 3,46 y las dificultades de la regulación emocional, en donde las dimensiones con un alto puntaje en la media ponderada fueron: la falta de claridad y el acceso limitado a estrategias de regulación emocional. Dentro del análisis de comparativo según el género, no se visualizó diferencias significativas ($p > .05$) en las dificultades de regulación emocional, siendo relevante el tamaño del efecto pequeño en la fusión cognitiva con $g = -0.268$ en las mujeres. Para finalizar, hay una correlación positiva moderada general $r = 0.524$; $p < .001$ y a nivel de dimensiones en las dificultades de la conducta dirigida a metas $r = 0.539$; $p < .001$ y la falta de claridad $r = 0.600$; $p < .001$.

En conclusión, fusión cognitiva y dificultades de regulación emocional son atributos que se encuentran estrechamente vinculados, sin que el género sea un factor que incide en la variabilidad entre los estudiantes universitarios.

Palabras clave: fusión cognitiva, dificultades de la regulación emocional, relación, universitarios.

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the relationship between cognitive fusion and emotional regulation difficulties in university students from Ecuador. The methodology used corresponds to a quantitative, descriptive, correlational and cross-sectional research through the use of the Cognitive Fusion Questionnaire and the Difficulty Scale in 16 in a sample of 559 university participants from the provinces of Tungurahua and Chimborazo, Ecuador.

The results showed moderate and low scores against cognitive fusion variables, whose weighted average is 3.46 and difficulties of emotional regulation, where dimensions with a high score in the weighted average were: lack of clarity and limited access to emotional regulation strategies. Within the comparative analysis according to gender, there were no significant differences ($p > .05$) in the difficulties of emotional regulation, being relevant the size of the small effect on cognitive fusion with $g = -0.268$ in women. Finally, there is a moderate overall positive correlation $r = 0.524$; $p < .001$ and dimensions in the difficulties of goal-oriented behavior $r = 0.539$; $p < .001$ and lack of clarity $r = 0.600$; $p < .001$.

In conclusion, cognitive fusion and difficulties of emotional regulation are attributes that are closely related, without gender being a factor that affects the variability among university students.

Keywords: *cognitive fusion, difficulties of emotional regulation, relationship, university.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD..... | ii |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO | iii |
| DEDICATORIA..... | iv |
| AGRADECIMIENTO..... | v |
| RESUMEN..... | vi |
| ABSTRACT | vii |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA | 7 |
| 1.1. Fusión cognitiva..... | 7 |
| 1.2. Dificultades en la regulación emocional | 17 |
| CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO | 27 |
| 2.1. Diseño de investigación | 27 |
| 2.2. Técnicas e instrumentos..... | 28 |
| 2.3. Población, muestra y muestreo | 31 |
| 2.4. Características sociodemográficas..... | 31 |
| CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN | 35 |
| 3.1. Análisis descriptivo | 35 |
| 3.2. Análisis comparativo por género | 36 |
| 3.3. Análisis de correlación..... | 37 |
| 3.4. Contraste de hipótesis | 38 |
| CONCLUSIONES..... | 40 |
| RECOMENDACIONES | 41 |
| BIBLIOGRAFÍA | 42 |
| ANEXOS..... | 59 |

INTRODUCCIÓN

El presente estudio forma parte del proyecto de investigación “Predictores cognitivos y emocionales de la salud mental positiva y negativa en población universitaria del Ecuador” de la universidad Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, cuya finalidad es determinar la dinámica psicoemocional de los estudiantes considerando una variedad de factores. Se basa en el dominio de investigación de Vida digna y salud integral, y línea de investigación: Salud integral, determinación social y desarrollo humano.

En la actualidad las problemáticas dentro de la población universitaria han cobrado gran relevancia, por factores de estrés, malestar emocional, entre otros. En este contexto las experiencias y las problemáticas tienden a ser multi determinadas y multi relacionales; focalizándolos en aspectos cognitivos y emocionales. (Desantnik, 2009). Por ello la presente investigación se centra en la fusión cognitiva y las dificultades en la regulación emocional, afectan directamente en la perspectiva y el procesamiento de la información. La evidencia disponible al momento a través de resultados de investigación a nivel internacional y en América Latina reafirman tal conexión entre estas.

Así, por ejemplo, por una parte, en el contexto de la Fusión Cognitiva, Blackledge & Álvarez, (2018) brinda una idea sobre la comprensión del término, que trata cuando existen pensamientos de carácter imperioso y que se los toma al pie de la letra, a decir del individuo, captan la esencia de la realidad, dando una descripción casi perfecta de aquello que describe y que dictan conductas y emociones. La persona tiende a fusionarse con sus pensamientos y creencias hasta el punto de que pierde la línea de en donde se encuentra la realidad y sus pensamientos. De esta manera las palabras son aquellas herramientas que evalúan y clasifican la realidad, y dependiendo de la etimología que se tenga se genera un sesgo en la cognición; sustituyendo a la experiencia vivencial, por lo que la persona se ve regida por su perspectiva dejando de lado los hechos verídicos.

Diversos resultados en el mundo señalan por ejemplo hallazgos de su relevancia en la población universitaria. En China, la fusión cognitiva se asocia con el sesgo de la mentalidad negativa y ambas afectan lesivamente la mentalidad de crecimiento en la población universitaria. Debido a factores como flexibilidad y la capacidad desadaptación que promueven el aprendizaje, en contraste con la rigidez de la fusión cognitiva (Zhao et al., 2024). Desde una perspectiva europea, en España se evidencia el efecto que tiene la fusión cognitiva con los pensamientos negativos repetitivos, destacando la eficacia de utilizar diversas terapias para su intervención: mindfulness, terapia de aceptación y compromiso y la terapia metacognitiva (Vargas-Nieto et al., 2022).

A su vez para Krafft et al. (2019) demuestra que la presencia de fusión cognitiva es un predictor para malestar, dificultades sociales, problemas en el rendimiento académico, sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes universitarios estadounidenses; un fenómeno que afecta los pensamientos e interfiere en múltiples áreas de desarrollo, se presencia un menor índice de reevaluación cognitiva. Ya en el contexto latinoamericano, en universitarios peruanos, se encontró resultados, que no presentan puntuaciones clínicas, con una media de 24.28 puntos; sin evidenciar diferencias significativas entre sexos, negando la influencia de factores biológicos que incidan en este fenómeno. No obstante, sí mantiene una relación con la sintomatología depresiva (Novoa, 2020).

De forma similar, en Ecuador la población universitaria presenta ciertas vulnerabilidades psicológicas, se obtuvieron niveles moderados de fusión cognitiva; que reafirma la fiabilidad y consistencia del Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) (Moreno-Montero, Moreta-Herrera, & Suárez-López, 2023). No presento varianza por género, pero, hay una mayor media de fusión cognitiva en mujeres, debido a factores socioculturales o emocionales no específicos; el estudio valida la aplicabilidad del Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) en la población no clínica (Moreno-Montero, Moreta-Herrera, Jiménez-Borja, et al., 2023).

A pesar de la información previamente expuesta, la investigación de la fusión cognitiva aun cuenta con vacíos y aspectos desconocidos que necesitan ser profundizados. Siendo más específico, las variables asociadas al rendimiento académico, para tener una mejor comprensión del efecto que tiene la fusión cognitiva; también, la ausencia de estudios longitudinales, con los estudios actuales no se logra determinar la causalidad ni evolución de la fusión cognitiva.

Estos hallazgos señalan la presencia relevante de este fenómeno que necesita ser analizado en el contexto de la población universitaria del Ecuador.

Por otro lado, se encuentra la respuesta emocional y la forma de expresar las emociones. Según Medina et al. (2019) las emociones son reacciones propias del ser humano frente a diversas situaciones o estímulos; siendo capaces de influir en la conducta, volviéndola aceptable o no para la sociedad. Las emociones tienen la característica de no ser racionales, por lo mismo, pueden impactar de tal manera que impulsen o detengan situaciones y/o comportamientos. Se comprende la regulación emocional como las acciones deliberadas y/o automáticas del sujeto para influir en las emociones que experimenta; este proceso se encuentra ligado a: atención, valoraciones, subjetividad, entre otros. (Mauss et al., 2007).

Para Mauss et al. (2007), toma el concepto de regulación emocional automática, como aquellos procesos inconscientes que tienden a modular o inhibir las emociones del sujeto; suelen ser desadaptativas cuando existe el desacoplamiento cognitivo o represión conductual. En el psicoanálisis existe la defensa y represión, que intentan proteger al sujeto de emociones negativas y dolorosas. Se reporta que personas altamente defensivas tienden a presentar alta reactividad fisiológica. Por lo que se entiende a la dificultad en la regulación emocional como la incapacidad de regular las emociones adecuadamente, presentando respuestas como: irritabilidad, falta de control, agresión, entre otros. (Samson et al., 2014).

De igual importancia se han realizado diversos estudios sobre las dificultades en la regulación emocional en poblaciones universitarias, Irán reveló altos resultados

en la dificultad de regulación emocional e identificándolo como un predictor de la procrastinación académica. Explica que los sujetos exteriorizan pensamientos intrusivos del futuro, temor al fracaso, baja autoestima y eficacia; optando por estrategias inadecuadas como la procrastinación. (Rad et al., 2025). Además, Cuba cuenta con predisponentes a las dificultades en la regulación emocional, haciendo énfasis en problemas al momento del comportamiento hacia metas (Hernández et al., 2020).

Así mismo para Latinoamérica en la población universitaria, Chile demostró la incidencia negativa que cuenta las dificultades en la regulación emocional con la satisfacción vital, la presencia de una alta desregulación ocasiona menor satisfacción vital (Castro et al., 2021). Por otro lado, en Argentina se informó de una asociación positiva entre la dificultad en la regulación emocional y la intolerancia a la incertidumbre; aplicando la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), los componentes con considerables valores fueron: falta de aceptación, dificultad dirigida a metas y estrategias limitadas de regulación (del Valle et al., 2020).

Al mismo tiempo en Ecuador las dificultades en la regulación emocional es una problemática común en la población universitaria; se evidenció una correlación positiva entre la dificultad de regulación emocional y menor autoeficacia académica (Viteri-Miranda et al., 2025). Asocia a la reevaluación cognitiva con el bienestar psicológico de manera positiva, pero débil; mientras que, la supresión emocional y el bienestar cuentan con una correlación débil negativa. Por lo que a presencia de reevaluación cognitiva hay un mayor bienestar (Ponce & Caguana Telenchana, 2023).

Por este motivo el estudio de las dificultades en la regulación emocional permite comprender el impacto de este fenómeno en el funcionamiento diario. Es necesario comprender su interacción junto con otros fenómenos psicológicos que son relativamente nuevos dentro del campo de la psicología. También, se puede profundizar los diversos estudios al obtener un enfoque longitudinal para profundizar el conocimiento que se posee.

Dada esta importancia, igualmente ambos fenómenos han sido estudiados de manera simultánea entre estudiantes de universidades. Aquí, se comprueba la hipótesis del vínculo entre la fusión cognitiva y una pobre diferenciación emocional, la primera se coactiva con emociones negativas; la inexistencia de discernimiento pronosticar la sintomatología depresiva y ansiosa en la localidad iraní (Plonsker et al., 2017). Así mismo, en Turquía se estudia la relación negativa entre la flexibilidad psicológica con la desregulación emocional, los individuos con rigidez experimentan emociones negativas más intensas (Gökçen et al., 2020).

Se puede agregar, además, estudios en Perú, de la interrelación entre depresión y fusión cognitiva sobre la desregulación emocional; en la muestra del estudio, el 48.5% exhibe presencia de fusión cognitiva y el 54.4% presentan una dificultad en la regulación emocional moderada y grave, llegando a correlaciona ambas variables (Blancas, 2023). En los estudiantes colombianos, se manifiestan que a mayor fusión cognitiva hay más dificultades al controlar emociones negativas, ira, con la tendencia de manifestar agresividad; sobre todo hay una correlación positiva con la fusión cognitiva y la agresividad verbal (Vill et al., 2023).

Finalmente, en Ecuador, en la población universitaria el 45.5% tiene un nivel escaso de atención emocional, el 66.4% se identifican con escasa claridad emocional y el 53.6% posee una escasa reparación emocional; una correlación leve se verifico entre la flexibilidad y atención emocional, mas no con las otras variables (Gómez & Vargas, 2023). En base a esta situación y a las experiencias revisadas, se hace necesario la profundización sobre este fenómeno, se hipotetiza de la existencia de una relación positiva entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios.

Para la verificación de este enunciado, se plantea en este estudio como objetivo general el determinar la relación existente entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios. Y como objetivos específicos que permiten su alcance: a) fundamentar teórica y conceptualmente los aspectos relacionados con la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional; b) diagnosticar el estado actual de la fusión

cognitiva y las dificultades en una muestra de estudiantes universitarios del Ecuador; y c) realizar un análisis de correlación entre la fusión y dificultades de regulación emocional.

Por ello y para llevar a consecución esto, se plantea a nivel metodológico un estudio que se sustente en el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de carácter no experimental de corte transversal, con un alcance descriptivo y correlacional. Y empleando el Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) (Gillanders et al., 2014) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) (Gratz & Roemer, 2004) y una ficha sociodemográfica.

La realización de este estudio es relevante y de gran importancia, primeramente, porque la fusión cognitiva es un fenómeno relativamente nuevo para el estudio de la psicología y la conducta, por lo que es necesario generar trabajos y estudios en donde se exponga dicha variable entre los estudiantes universitarios. Además, para que el desarrollo de la psicología continúe y convertirse así en una base para el planteamiento de futuras propuestas.

De igual manera con la finalidad de enriquecer la teoría existente sobre la relación entre variables, en la actualidad no hay una amplia amalgama de estudios que investiguen dicha relación en el Ecuador, brindando así, un antecedente práctico y de esta manera dar paso a nuevas investigaciones más complejas.

Finalmente, se busca que los datos sean objetivos sobre la relación entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional, para que brinden información relevante para generar programas de apoyo psicológico y planes de prevención para mejorar el bienestar psicológico.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Fusión cognitiva

Definición

Para comenzar, se considera al lenguaje como una actividad compleja del ser humano, la cual se relaciona con otros procesos cognitivos: percepción, memoria y atención. Todos estos atributos juegan un papel importante en la comprensión textual; permitiendo la decodificación de significados y la comprensión, relacionando la información actual y la previa (Fuenmayor et al., 2008).

De esta manera los pensamientos de carácter imperioso suponen que procesan la realidad completa; captándola perfectamente y dictando las conductas y emociones. La persona se “fusiona” con sus pensamientos, sin distinguirlos del verdadero ser de las cosas (Blackledge & Álvarez Fernández, 2018). Así, la fusión cognitiva es un fenómeno en el cual el sujeto cree el contenido literal de los pensamientos, en vez de comprenderlos como un estado transitorio (Bardeen & Fergus, 2016a).

Por lo mismo, aparece el sufrimiento a partir de que se cree firmemente en el pensamiento y estos se “fusionan” con sus cogniciones. Dando como resultado una narración confusa de la consciencia, los pensamientos se encuentran unidos a un referente específico (Hayes et al., 2014). La fusión cognitiva se presenta cuando la persona se ve dominada por el lenguaje en relación con las diversas formas de control de estímulos; el lenguaje adopta una postura omnipresente en los contextos relacionales y en el razonamiento, influenciando la interpretación y respuestas de la realidad. Se considera que la presencia de altos niveles de fusión cognitiva es perjudicial para el individuo (Hayes et al., 2013).

En contraste, la defusión cognitiva es un mecanismo que evita la influencia perjudicial de la fusión, contrarresta la confianza y creencia por parte del sujeto hacia las palabras. No se centra en la reestructuración cognitiva, sino, en reducir el

efecto automático sobre el comportamiento; presentando como resultado mejores estrategias de regulación conductual (Blackledge & Álvarez Fernández, 2018).

En efecto, la defusión cognitiva es un proceso para un cambio, que busca aumentar la flexibilidad psicológica; este fenómeno es alcanzable a través de procesos básicos de aprendizaje y conductuales. Se encuentra la exposición de las palabras para así reducir sus funciones elicitoras; refuerzo diferencial, debilitando las funciones evocativas del pensamiento; y recontextualización (Assaz et al., 2023).

Características y componentes

Las principales características de la fusión cognitiva son emocionales y, como su nombre lo indica, cognitivas. Primeramente, en la actualidad el factor más común es la contaminación mental, siendo una sensación de suciedad sin el contacto con estímulos; nace a partir de pensamiento e interacciones que son percibidas como indeseables o amenazantes. Puede ser autorreferencial y sirve como predictor de la ansiedad; desarrollando conductas desadaptativas sobre sí mismo (Clauss & Bardeen, 2022).

Dentro de este orden de ideas la falta de metacognición, siendo esta la capacidad de pensar sobre los procesos mentales; la cognición está presente antes, durante y después de ejecutar tareas. El conocimiento metacognitivo cuenta con el componente condicional, relacionado con la autorregulación efectiva, es la encargada de seleccionar estrategias conductuales o emocionales según las demandas del entorno. Por lo mismo, se ve afectada la reflexión metacognitiva que evalúa acontecimientos previos y desarrollo de nuevas estrategias (Winne & Azevedo, 2014).

Por otra parte, se encuentra la sensibilidad a la ansiedad, siendo el temor al proceso de pensar y es un factor predisponente para la aparición de trastornos ansiosos; intensifica los pensamientos y sensaciones (Anderberg et al., 2024). La sensibilidad también genera sintomatología somática, los estudiantes

universitarios presentan niveles medios de la existencia de sensibilidad de ansiedad, haciendo énfasis en el género femenino (Sandín et al., 2005).

De esta manera también se encuentra los factores de una baja autocompasión y vergüenza. La vergüenza al identificarse como un ser indigno; se relaciona con la sintomatología depresiva, hay una presencia constante de rumiación de pensamientos críticos de su persona. La baja autocompasión aumenta el riesgo de juicio hacia uno mismo y aislamiento emocional (O'Loughlin et al., 2020).

Los componentes, en este caso representan inflexibilidad psicológica, creencias literarias y enredo con el pensamiento. En primer lugar, la inflexibilidad es la incapacidad de observar las experiencias del presente; lo que conlleva como consecuencia a estrategias desadaptativas como impulsividad o evitación (Ong et al., 2020). La inflexibilidad psicológica es una terminología presente en la Terapia de Aceptación y Compromiso, este término y la fusión cognitiva son considerados como transdiagnósticos; debido a la imposibilidad de distanciarse de los pensamientos generando rigidez. Y se le considerado como el fenómeno que causa mayor sufrimiento (Faustino et al., 2023).

En consecuencia, existe el dominio de los procesos verbales; el lenguaje intenta evaluar, juzgar y valorar un objeto o experiencia. Llegando a confundir a la persona pues se presume que capta la realidad de lo evaluado, a pesar de que, pueden ser insuficientes. El ser humano aprende a categorizar y clasificar los objetos, y estas habilidades pretenden ser utilizadas en uno mismo y sus experiencias de manera crítica y negativa (Blackledge & Álvarez Fernández, 2018) Como se ha establecido previamente la fusión cognitiva hace referencia a el dominio e influencia que cuentan los pensamientos verbales sobre el individuo (Pinto-Gouveia et al., 2020).

Por otra parte, las creencias literales, corresponden a aquellos pensamientos que son tomados como verdades absolutas; sin considerar perspectivas alternas del contexto (Hellberg et al., 2020). En consecuencia, se afianzan las creencias

irracionales, resultado de representaciones lingüísticas y distorsiones en el procesamiento del cerebro (Tiba, 2010).

Finalmente, el componente del enredo con el pensamiento, el cual se considera como uno de los problemas centrales en los trastornos psicológicos (Hayes et al., 2013). En este fenómeno se visualiza la interacción entre ideas y procesos cognitivos, lo que conlleva una interdependencia de ambos; lo que afecta la percepción y procesamiento de información recopilada (Pothos & Busemeyer, 2013).

Esto incide en la regulación del comportamiento, la cual se la define como una parte de la autorregulación que integra y es manifestada a través de la conducta con diversos procesos mentales (Wanless et al., 2011). La persona reacciona con mayor sensibilidad al contexto al que se enfrenta y afecta la persecución de objetivos propuestos (Pinto-Gouveia et al., 2020). El individuo se enfrenta a la incapacidad de actuar según sus valores internos; existen conductas morales que se consideran infecciosas por la influencia social (Carnes & Winer, 2017).

Clasificación

La humanidad ha experimentado emociones negativas, y pueden llegar a mejorar por un cambio de perspectiva. Sin embargo, se ha priorizado el pensamiento lógico y racional; los cuales son complejos de mantener, las emociones y cogniciones negativas suelen establecerse en el pensamiento de la persona. La defusión cognitiva busca métodos más contractivos sobre estos (Blackledge & Álvarez Fernández, 2018).

La defusión cognitiva es un fenómeno que busca disminuir la influencia que tienen los pensamientos sobre la conducta, cuando ocasionan problemas desadaptativos. Interrumpe la rigidez psicológica, para que la persona pueda modificar su conducta de acuerdo con sus valores; logrando que el sujeto comprenda sus pensamientos como procesos mentales y no como verdades del ser (Assaz et al., 2018).

Se considera al pensamiento como una respuesta adaptativa al contexto en el que se encuentra el sujeto; lo que refleja su impacto y necesidad de separar a ambos procesos mentales, generando respuestas congruentes con las demandas del ambiente. Busca la variabilidad de comportamiento, para tener muchas más opciones de respuesta; esto se relaciona con la investigación conductual, donde una operación cuneta con diversos efectos en el comportamiento (Assaz et al., 2023).

Determinantes y consecuencias

El lenguaje ha evolucionado a la par con la humanidad, siendo un proceso veloz. Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) el lenguaje es el encargado de responder a los logros y miserias de la sociedad, por la capacidad de la simbolización del ser humano. El ser humano evalúa y categoriza sus experiencias, viendo a la vida como un problema (Hayes et al., 2014).

Por lo mismo, la fusión cognitiva es producto de la presencia de procesos verbales dominantes; frente la literalidad de los pensamientos, se transforman en hechos incuestionables y una realidad inalterable. De esta manera el pensamiento se vuelve menos flexible, los pensamientos no son constructos mentales; la conducta se ve doblegada por el lenguaje dominante, generando una conducta desadaptativa (Dionne et al., 2016).

Del mismo modo, otra causa de la fusión cognitiva es el estigma y experiencias negativas a las que se enfrenta el individuo; dentro de la sociedad se construyen estigmas de diferentes tópicos, y con ello hay respuestas sociales negativas. La automatización de estos pensamientos apoya el desarrollo de la fusión cognitiva en donde hay una identificación con el estigma (Valvano et al., 2016).

Como resultado la fusión cognitiva presenta diversas consecuencias en la conducta. La persona sigue fanáticamente instrucciones transmitidas por el lenguaje, incurriendo en estrategias ineficaces (Hayes et al., 2014). Se genera un círculo vicioso en este tipo de estrategias, se transforman en reglas que la

persona debe obedecer, caso contrario, padecerá del sufrimiento. De esta manera la conducta se repite a pesar de haber demostrado resultados inadecuados o ineficaces (Blackledge & Álvarez Fernández, 2018).

Por otra parte, el fenómeno de la evitación experiencial actúa de manera automática, como una consecuencia de la fusión cognitiva; la persona busca evadir sentimientos y pensamientos negativos, incluso si esto se vuelve contraproducente (Bardeen & Fergus, 2016b). Se imagina reglas de escape que evitan la sobreexcitación de funciones, las cuales son creadas a partir de experiencias previas negativas (Hayes et al., 2013).

De hecho, la fusión cognitiva, tiende a originar que las personas sean susceptibles a la influencia social; donde la conducta y cogniciones se ven modelados por la sociedad. Aquellos con mayor índice de apertura son más susceptibles a la influencia de pruebas y comparaciones sociales; llegando a desarrollar una personalidad neurótica. Esta también es una característica de la edad en la que se encuentre la persona (Oyibo & Vassileva, 2019).

Se debe señalar que la fusión cognitiva es transdiagnóstica, y aquellas personas con un mayor índice tienden a padecer mayores enfermedades mentales; los trastornos con mayor comorbilidad son estrés, trastornos ansiosos, trastornos depresivos y los de conducta alimentaria (Krafft et al., 2019). La cognición se ve afectada por las constante comparaciones sociales negativas sobre todo en los pacientes con trastornos de conducta alimentaria, afectando la imagen corporal de la persona (Ferreira et al., 2014). La fusión cognitiva, de igual manera, disminuye la calidad de vida en las personas, presentando una correlación positiva (Valvano et al., 2016).

Factores de riesgo

Sin duda la edad es un factor para considerar; según la etapa evolutiva en la que se encuentra una persona es más o menos propensa a la fusión cognitiva. En el caso de los adolescentes esta etapa es compleja, se encuentran en una búsqueda de identidad, cambios biológicos, psicológicos y sociales

(Hosseinimotlagh & Rahimi, 2024). Los adolescentes necesitan desarrollar su identidad social, cuál es su papel en el grupo, este se va construyendo a partir de conocimiento absorbido que pertenece a los otros grupos; en este punto evolutivo el joven procede a la auto categorización, que puede tener connotaciones negativas y causar la fusión cognitiva (Cantor-Silva et al., 2018).

Como se estipulo anteriormente, las conductas morales son capaces de ser propagadas, por lideres o personas con poder dependiendo del contexto de la persona. Los lideres éticos son capaces de influir en la identidad y atención moral de los individuos de cada cultura; la identidad moral es el grado de integración por parte de las personas de los rasgos morales a su propio autoconcepto, buscando una coherencia en su actuar y la atención moral es la percepción de dicho actuar (Zhu et al., 2016). A partir de esto, el individuo desarrolla su juicio moral, influenciado por la cultura, un juicio que no se limita a acciones sino también a personas; existe una variación intercultural, altera las consecuencias de la acción (Luft, 2020).

Así pues, otro factor de riesgo es la existencia de traumas psicológicos, al ser una experiencia subjetiva va a depender mucho de la perspectiva de cada persona. Este tipo de experiencias marcan profundamente a la persona, por lo que utilizan esta información para situaciones futuras de manera automática; este también puede llegar a desarrollar trastornos mentales que son afianzados por la fusión cognitiva, sobre la situación riesgosa (Streeck-Fischer, 2020).

Modelos explicativos

El primer modelo es la Terapia de Aceptación y Compromiso se basa en reducir el sufrimiento humano, a partir de la promoción del bienestar por medio de la flexibilidad psicológica; ha demostrado su eficacia en áreas clínicas y no clínicas. Sus bases se centran en el enfoque contextual; intenta predecir e influir en la conducta y, por lo mismo, se comprende que la conducta se produce por el contexto en el que se encuentra el individuo. Siendo su meta el funcionalismo, que ayude a avanzar a una vida significativa (Spencer & Levin, 2025).

Por lo mismo, los componentes en esta teoría siendo valores, exposición, desactivación de funciones y distanciamiento; se enfoca en la normalidad del sufrimiento y la continua búsqueda de satisfacción en la vida cotidiana. Los valores dependen de cada individuo, para cuestionarse el curso de su vida; la exposición para romper patrones de evitación; la desactivación y distanciamiento, es un punto importante, destruye las barreras creadas por el lenguaje y reduce el dominio de este (Madriz & Henderson, 2012).

Igualmente, la Terapia de Aceptación y Compromiso no busca eliminar la sintomatología, sino la función de pensamientos y emociones, a través de la promoción de acciones. No cambia las verdades internas sino cambia las condiciones funcionales que son mantenedoras del malestar. Describe al lenguaje y la cognición como procesos de aprendizaje, el lenguaje permite asociar a la persona y el sufrimiento, dando como resultado un malestar desproporcionado (Carmen et al., 2006).

Se plantea igualmente, la Teoría de los Marcos Relacionales que investiga la conducta del lenguaje y la cognición. El lenguaje y el pensamiento son formas de conducta relacional aprendidas, estas relaciones arbitrarias desarrollan la fusión cognitiva. los estímulos tienen la capacidad de adquirir nuevas funciones cognitivas, produciendo respuestas particulares de experiencias previas. Las causas del sufrimiento en esta teoría la bidireccionalidad del lenguaje, el individuo reacciona no solamente ante evento, sino, ante pensamientos y los pensamientos son considerados como literales (Gómez-Martín et al., 2007).

Otra característica es el control de eventos, pues elimina pensamientos y emociones negativos, sin comprender que mantiene el sufrimiento. La búsqueda de coherencia según la persona, construyendo la historia a través de narraciones que refuerzan el sistema de creencias. Son estas mismas características las que se relacionan con el fenómeno de la fusión cognitiva (Gómez-Martín et al., 2007).

Dentro de la Teoría del Marco Referencial se conceptualiza la respuesta relacional arbitrariamente aplicable (AARR), en donde el individuo es capaz de

establecer relaciones simbólicas entre eventos; el lenguaje es capaz de transmitir nuevas funciones a objetos sin la necesidad de la experiencia previa (Hussey et al., 2015).

Modelos de evaluación

El Cuestionario de la Fusión Cognitiva, es un instrumento relativamente nuevo, el cuestionario tuvo la finalidad de medir el concepto de la Terapia de Aceptación y Compromiso, existía vacíos porque otros instrumentos eran parciales y no llegaban a abarcar el fenómeno en su totalidad. Inicialmente el cuestionario contaba con un total de 44 ítems que se centraban en: la literalidad del pensamiento, credibilidad, reacción emocional, dominio del pensamiento sobre la conducta, control del pensamiento y la dificultad para adoptar diferentes perspectivas (Gillanders et al., 2014).

Tras su revisión y pruebas se redujo la cantidad de preguntas a solamente siete ítems, con alta consistencia interna; la cual ha sido confirmada a través de múltiples estudios. El cuestionario demostró la sensibilidad de la variable a intervención psicológica, donde su reducción daba como resultado un aumento en el bienestar psicológico. Por lo que se la considera como una herramienta breve y confiable que permite medir el fenómeno de la fusión cognitiva, que limita la flexibilidad y la adaptación (Gillanders et al., 2014).

De esta manera en Ecuador se ha demostrado su fiabilidad en la población, los resultados han demostrado una homogeneidad en las respuestas con las poblaciones exteriores. La dinámica de la fusión cognitiva en estudiantes universitarios ha demostrado niveles moderados justificados por posibles malestares psicológicos y factores de riesgo. La fiabilidad fue excelente por lo que no se han realizado cambios ni modificaciones; por lo que es una herramienta válida para la población ecuatoriana (Moreno-Montero, Moreta-Herrera, & Suárez-López, 2023).

Métodos de intervención

El método utilizado, en la fusión cognitiva, es su contraparte la difusión cognitiva; la cual está compuesta por métodos y técnicas de intervención. La primera metodología se la llama Jugar con palabras, son técnicas que se centran en la manipulación de palabras con la finalidad de manipular el pensamiento para así reducir su impacto y credibilidad (Assaz et al., 2018).

Otro componente de intervención se centra en la observación de los procesos de respuesta relacional, que como su nombre lo dice se espera que el individuo desarrolle la habilidad de atender a la actividad de pensar; para eso se utilizan ejercicios de mindfulness (Hayes et al., 2013). De igual manera se utilizan técnicas para identificar las respuestas emocionales, se solicita a la persona que identifique diferentes ejemplos de las respuestas emocionales; se busca nombrar la emoción y la situación que lo genera (Assaz et al., 2018).

De igual manera, el método de convertirlos en objetos físicos, de esta manera se da una forma a los pensamientos, se etiquetan los procesos del pensamiento y lo complementa al plantearse el comportamiento que lo contradiga directamente; con la finalidad de desarrollar la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2013). Por último, se establece como método el irrumpir la conexión pensamiento – acción, dando como resultado una incongruencia entre ambos. Este fenómeno se da debido a que el estímulo disminuye el impacto en función a su probabilidad de ocurrencia, conocido como el distanciamiento emocional (Assaz et al., 2018).

Así mismo, tras alcanzar la difusión cognitiva, es necesario realizar procesos mentales que mantengan el cambio; los cuales afectan uno o más procesos mentales. Suelen utilizarse estrategias de extinción, para disminuir las funciones excitadoras del estímulo; el continuo refuerzo diferencial de respuestas alternativas, para disminuir la función evocadora de los estímulos; y, por último, la recontextualización para limitar la transformación de funciones (Assaz et al., 2018).

1.2. Dificultades en la regulación emocional

Definición

La emoción se la comprende como un fenómeno intenso y complejo; cuya finalidad es expresar pensamientos y sentimientos, integrando la identidad y personalidad. En la psique del individuo hay un constante procesamiento de experiencias emocionales y sentimientos subjetivos; posee la capacidad de modificar la respuesta a estímulos, impulsando la acción (Rituparna Barooah, 2019).

Las emociones necesitan ser expresadas y expuestas como respuesta a las demandas del contexto. El mecanismo en que se desarrollan en su expresividad y su forma de modulación reciben la denominación de regulación emocional. La regulación emocional es la habilidad que cuenta la persona para poder evaluar y controlar sus emociones; se considera al sistema emocional como dinámico, proporcionando conceptos de retroalimentación, control y predicción. A partir de estos tres últimos conceptos la respuesta emocional se dirige hacia una respuesta más adaptativa y reflexiva (Hoeksma et al., 2004).

En este aspecto, es necesario comprender la regulación emocional, pues las emociones son capaces de inducir cambios conductuales y neuroendocrinos. Se monitorea, evalúa y modifica la reacción emocional para alcanzar metas; la autoevaluación es la clave para la regulación emocional, a partir de esta se establecen estrategias regulatorias apropiadas (Rituparna Barooah, 2019). Desde un punto de vista neurológico, la regulación emocional se da por los procesos cerebrales del eje límbico-hipotalámico-hipofisario-adrenal (LHPA), es el encargado de sistematizar la respuesta fisiológica (Kabbaj, 2004).

Cuando, el mecanismo de fluidez emocional no es el correcto o adecuado, surge la desregulación emocional o las dificultades de regulación emocional. Esta sucede cuando los procesos emocionales se vuelven desadaptativos y obstaculizan la conducta. Las dificultades de regulación emocional dependen del

contexto y la flexibilidad con la que se apliquen las estrategias de regulación (Thompson, 2019). Un claro ejemplo de dificultad en la regulación emocional es la supresión; disminuye la conducta expresiva, pero hay un incremento en la activación fisiológica. La dificultad en la regulación emocional cuenta con un costo cognitivo; debido a que el cerebro gasta energía y recursos en mantener la táctica desadaptativa (Gross, 1998).

Características y componentes

Primeramente, la dificultad en la regulación emocional tiene la característica de ser transdiagnóstica. En los trastornos mentales se ha encontrado la presencia de este fenómeno; recalándolo en la sintomatología ansiosa y depresiva, se considera a la dificultad en la regulación emocional como un factor común (Shukla & Pandey, 2021). Las dificultades en la regulación emocional son un mantenedor de los trastornos, se halla presente en diversas patologías (Salgó et al., 2021).

De igual manera, las dificultades en la regulación emocional son considerada como un factor multidimensional, se las consideran como un fenómeno fundamental en el funcionamiento adaptativo. Las dificultades en la regulación emocional no se limitan solamente a emociones negativas, sino, positivas; esto implica que cuando los mismos componentes desadaptativos pueden estar presentes en emociones agradables. Demostrando así que las estrategias que cuenta un individuo son específicas de situaciones negativas (Weiss et al., 2015).

Se considera al rechazo emocional como un componente importante en la dificultad de regulación emocional; definiéndola como reacción negativa frente la presencia de estas, generando sentimientos como: culpa, vergüenza. Dicha incapacidad se refleja en menor flexibilidad del sistema nervioso, frente a la adaptación de cambios del entorno; esto tiene un impacto en la frecuencia cardiaca (Visted et al., 2017). La no aceptación de las emociones produce un ciclo disfuncional, pasa del rechazo al aumento de la intensidad del malestar y finaliza con una menor capacidad para manejarlo. La no aceptación se la comprende

como la capacidad del ser humano para permitirse expresar sus emociones sin emitir un juicio (Shukla & Pandey, 2021).

Así mismo se encuentra el pobre control de impulsos, esta inhabilidad ocurre cuando el sujeto experimenta emociones intensas o negativas; se describe como un desbordamiento emocional que toma el control de las respuestas. Esta es una variable que se va controlando con la edad, en caso de que no se logre controlar, reduce la vivencia positiva (Nijloveanu, 2023). De ello también se observa el escaso conocimiento de estrategias eficaces, normalmente las personas no cuentan ni tienen acceso a estrategias efectivas, por lo que suelen repetir patrones desadaptativos (Davarani & Heydarinasab, 2019).

Por último, está presente la falta de conciencia y claridad emocional. La claridad se da dependiendo del grado de comprensión, diferenciación y entendimiento de las emociones del sujeto. La finalidad de la claridad permite un afrontamiento frente a situaciones demandantes (Cabanach et al., 2016). La conciencia emocional es la habilidad para reconocer y comprender las emociones propias y del resto; la conforman la atención y aspectos actitudinales para procesar información; es importante para el desarrollo de otras habilidades sociales y vinculativas (Cabanach et al., 2016).

Clasificación

En la literatura se encuentra diversas estrategias de regulación emocional, que se dividen en: cognitivas, conductuales, interpersonales y de evitación; entre ellas esta las que propician la adaptación y otras que no. Dentro de las estrategias cognitivas esta la reevaluación cognitiva, es la reinterpretación de una situación con la finalidad de que exista un cambio en el impacto afectivo. Depende de la interacción del individuo y la situación; si la situación es incontrolable es una estrategia adaptativa, pero, si es controlable puede disminuir la motivación para solucionar el problema (Troy et al., 2013).

Continuando con las estrategias cognitivas, la rumiación siendo este el acto de pensar repetidamente sobre una situación o estímulo emocional. No busca conseguir una solución al problema, solamente mantiene las emociones negativas; dificultando la implementación posterior de nuevas estrategias de regulación emocional (Peuters et al., 2019). De este grupo la última estrategia es la aceptación, siendo una postura más amable con las emociones; cuenta con una postura abierta y sin juicio del presente. Buscando la alteración relacional con la experiencia, como un proceso activo que evita la resistencia y reduce la reactividad (Goldin et al., 2019).

Por otro lado, iniciando con las estrategias conductuales; la distracción redirige la atención hacia estímulos neutrales o que no tengan impacto emocional en la persona. Evita de esta manera el desarrollo de las respuestas afectivas, muestra una reducida activación de la amígdala (McRae et al., 2010). La selección es una estrategia que depende de los factores: situación y metas; se regula según la adaptación al entorno. Sus dimensiones son hedónicas, cambiar el estado emocional, e instrumentales, usa un estímulo externo (English et al., 2016).

De igual manera la resolución de problemas se considera como una estrategia adaptativa cuando el sujeto es capaz de intervenir; su objetivo principal es la modificación de eventos que generan emociones y favoreciendo la adaptación (Sarfan et al., 2018). Otra estrategia es preocupación o "*worry*" en donde se ven presentes la repetición de pensamientos negativos orientados hacia el futuro; siendo disfuncional, vitas las imágenes mentales, mediante las emociones asociadas a la ansiedad. Desgastando al individuo y fomentando el desarrollo de sintomatología ansiosa y depresiva (Lewis et al., 2018).

El humor es una herramienta similar a la reevaluación cognitiva, pues modifica la interpretación de situaciones con el uso de emociones positivas: alegría y diversión. Cuenta con un lado adaptativo, favoreciendo los vínculos o manteniendo una actitud positiva; y un lado desadaptativo, generando daños en las relaciones o burlas a sí mismo (Amjad & Dasti, 2020).

Para concluir están las estrategias de evitación emocional, la supresión expresiva inhibe la expresión emocional externa, después de que la respuesta ya se haya generado. Es una de las estrategias más utilizadas en contextos sociales, evitando la expresión emocional frente a personas; y también se asoció con el cumplimiento de metas instrumentales o normas sociales, buscando mantener la armonía (English et al., 2016). La evitación experiencial intenta no afrontar las experiencias internas y utiliza diversos procesos mentales para evitarlas. Busca la autoprotección eludiendo estímulos condicionados por un malestar previo; lo que dificulta la respuesta eficaz frente a las emociones (Y. Wang et al., 2024).

Determinantes y consecuentes

Entonces los determinantes de las dificultades en la regulación emocional se clasifican en: cognitivos y conductuales. Se encuentran los esquemas cognitivos disfuncionales, que son patrones estables e internalizados durante la infancia por experiencias negativas; produciendo una percepción distorsionada de los hechos o recuerdos (Etxaburu et al., 2024). También está la intolerancia a la incertidumbre percibiendo amenazas en situaciones ambiguas, debido a creencias negativas, dando como resultado un malestar emocional (del Valle et al., 2020).

Además, la reactividad emocional e impulsividad; el primero centrándose en la rapidez, intensidad y duración de las respuestas emocionales, una alta reactividad aumenta la dificultad en la regulación emocional, hay un mayor impacto. Mientras que el control de la impulsividad afecta la conducta, hay una reacción rápida y potencialmente perjudicial para el sujeto (Adrian et al., 2019).

Lo que afecta el área afectiva, el uso de estrategias ineficaces no disminuye la experiencia emocional negativa y aumenta el estrés fisiológico, a largo plazo puede inducir problemas cardiovasculares. También hay efectos en las funciones cognitivas: memoria y atención; el individuo está en un estado continuo de hiperfocalización en la conducta y respuestas del entorno, lo que reduce la habilidad de procesamiento y recordar la información. Dificultando la toma de

decisiones, debido a que sus recuerdos se construyen de verdades relativas que evocan sufrimiento y disminuye la autoconfianza (Gross, 2002).

De la misma forma hay consecuencias en el área social, presentan una menor conexión emocional, comparten menos, tienen menor expresividad y son menos receptivos a emociones de los demás; disminuyendo el apoyo social y un deterioro en las relaciones interpersonales. También hay efectos sobre la salud mental en general, el uso de estrategias desadaptativas está relacionado con sintomatología ansiosa y depresiva (Gross, 2002).

Es por eso por lo que las dificultades en la regulación emocional están estrechamente relacionadas con el mantenimiento de trastornos mentales como: la ansiedad, personalidad límite, trastornos de conducta alimentaria, abuso de sustancias y la depresión, estudios demuestran una correlación positiva entre estas variables (Burton et al., 2022).

Factores de riesgo

En los jóvenes universitarios hoy en día el consumo de sustancias con efecto psicoactivo es una actividad recurrente como una manera de afrontar los problemas, caracterizado por el aumento de sintomatología depresiva y aumenta la posibilidad del abuso o dependencia del alcohol. Se inicia un ciclo vicioso con la bebida; buscando el alivio emocional, pero el alcohol intensifica el malestar (Pedrelli et al., 2024).

Igualmente, la población universitaria con trastornos específicos del aprendizaje suele presentar una mayor sintomatología ansiosa y depresiva, y por lo mismo también cuentan con dificultad en la regulación emocional. Siendo así una población vulnerable con menor autoeficacia. En el contexto universitario se ha visualizado un aumento de sintomatología ansiosa y depresiva, siendo respuestas al estrés Universitario (Camia et al., 2025).

Del mismo modo se identificó que diferentes características se asocian con el malestar psicológico, siendo estas: juventud, soltería y un menor nivel educativo. Esto propicia el aislamiento y el temor a la incertidumbre generando malestar emocional. Los rasgos de personalidad también afectan el uso de estrategias de regulación emocional, si las personalidades son más rígidas suelen utilizar estrategias ineficaces (Simões et al., 2024).

Modelos explicativos

En cuanto modelos explicativos, el modelo de autorregulación emocional es complejo, involucra la interacción entre sistemas: biológicos, sociales y cognitivos. Cuya finalidad es monitorear y modificar las respuestas emocionales, según metas y objetivos planteadas. La autorregulación está ligada al contexto, se ajusta la intensidad y duración de las emociones con la finalidad de funcionar en la sociedad. Dentro de este modelo hay diferentes componentes: el temperamento, que influye en la reactividad emocional; control del esfuerzo, que es un mecanismo a voluntad que controla la atención e inhibición; y el contexto social, a través de las interacciones se va desarrollando un modelamiento y aprendizaje social (Eisenberg et al., 2010).

En cambio, el modelo interpersonal y del desarrollo, en donde la regulación emocional influye en diferentes dinámicas del sujeto, son adaptativas y constructivas. Interpreta los indicadores emocionales como facilitadores para preparar una respuesta en vez de reflejos de incompetencia; también regula las demandas emocionales del entorno, para así maximizar las emociones afectivas con sus pares. En caso de que haya relaciones disfuncionales promueven las dificultades en la regulación emocional generando estrategias disipativas (Thompson, 1994).

Por su parte, la Terapia Dialéctico Conductual es eficaz para el control de las emociones, busca reforzar el control emocional del individuo para que no pierda el control ni actúe de forma destructiva. El experimentar emociones intensas puede ser producto del trauma, volviendo a la persona más vulnerable a emociones

negativas; sin embargo, este tipo de respuesta no es permanente. Explica, que las emociones primarias pueden generar reacciones en cadena de emociones negativas, lo que origina un mayor daño y sufrimiento que la primera reacción. Por ello las estrategias de regulación emocional (McKay et al., 2017).

En relación con esto, está la Teoría evolutiva de las emociones, en donde la regulación emocional es un proceso de segundo orden; son parte de la misma emoción al tener una función integradora. Este proceso es de orden horizontal, entre emociones del mismo nivel borrando la línea entre emoción y regulación, cuentan con una resolución ya programada (Wajnerman, 2019).

Modelos de evaluación

Se desarrolló y validó una escala integral de las dificultades en la regulación emocional, en donde se propuso una amplia conceptualización que abarca la conciencia, comprensión y aceptación, actuar conforme metas, control de impulsos y el acceso a estrategias efectivas. De esta manera busca superar el enfoque reduccionista que evaluaban la regulación emocional a través del control o supresión (Gratz & Roemer, 2004).

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) cuenta con un total de 36 ítems interrelacionados en la desregulación emocional, son 6 componentes: no aceptación de respuestas emocionales, dificultad para actuar con metas, dificultad de control de impulsos, falta de conciencia emocional, acceso limitado a estrategias, y la falta de claridad emocional. Los resultados de estudios apoyaron sus fundamentos teóricos; la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional demostró propiedades óptimas y vinculó las dificultades en la regulación emocional con conductas desadaptativas (Gratz & Roemer, 2004).

Dentro de esta escala, se encuentra presente una abreviación conocida como Escala de Dificultades en la Regulación Emocional - 16 (DERS-16). La escala cuenta con un total de 16 ítems más representativos; su propósito es facilitar y disminuir el tiempo empleado, utilizado para poblaciones clínicas e

investigaciones. Los ítems eliminados fueron aquellos redundantes y se excluyó el componente de falta de conciencia emocional, debido a su débil puntuación global; de esta manera evalúa 5 componentes de la escala original (Bjureberg et al., 2015).

De este modo, la escala DERS-16 mantiene una óptima consistencia interna, demostrando su validez. En ambas versiones de la escala demostraron relaciones equivalentes con sintomatología psicopatológica, depresión, ansiedad y trastornos límites de la personalidad; y conductas de riesgo, uso de sustancias y autolesiones. La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional -16 es una herramienta breve que no sacrifica la precisión psicométrica que ofrece, se recomienda su uso frente a la necesidad de recopilar la media global de la desregulación emocional (Bjureberg et al., 2015).

Finalmente, en Ecuador cuenta con una consistencia interna positiva y se evidencia una validez divergente con la escala de auto eficiencia; a pesar de que no se ha valorado poblaciones clínicas, es un instrumento confiable y validado para medir las dificultades en la regulación emocional. No se presentaron variaciones en los resultados, por lo que la homogeneidad de datos solamente presenta ligeras variaciones (Viteri-Miranda et al., 2025).

Métodos de intervención

Los métodos utilizados en las dificultades en la regulación emocional; tienden a centrarse en el desarrollo de estrategias adaptativas, para que el sujeto llegue a gestionar y responder adecuadamente a sus emociones (Moya-Lara, 2024). Se busca principalmente mejorar la flexibilidad del individuo; la aceptación mantiene la conexión del sujeto con las vivencias internas, siendo este un proceso activo (Vill et al., 2023).

También se ven presentes las técnicas del modelo de mindfulness, como un proceso de centramiento, que es mantener la atención en el presente y ser consciente de las reacciones del individuo. Este tipo de terapia busca que el

individuo desarrolle diferentes habilidades, está el cultivo de conciencia, reforzar el foco atención y desarrollo de la flexibilidad. Cuenta con dos modelos mentales; el modo mental de solución de problemas que se orienta hacia el futuro utilizando la planificación, pero deja de lado los procesos internos, se puede volver autodestructivo; y el atardecer, que detecta y aprecia (Hayes et al., 2014).

En este proceso también el Yo como contexto (*self-as-context*), siendo la capacidad de mantenerse centrado a través de la perspectiva y el presente; siendo este un conocimiento propio. Es necesario que la persona se separe del yo concepto y se acerque más al yo observador, siendo esta una conciencia constante (Gross, 2002).

Por último, están los procesos de compromiso, que se dividen en estrategias específicas y focalizadas en respuestas. La primera son estrategias utilizadas antes de que se complete la respuesta emocional. Por otro lado, las estrategias focalizadas modulan la respuesta emocional después de que esta haya sido ya generada; por lo general la elección de estrategias depende de la demanda externa a la que se enfrente (Gross, 2002).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de investigación

La presente investigación se sustenta en el paradigma post-positivista, de tipo descriptivo, modalidad cuantitativa, de alcance correlacional y de corte transversal. La investigación sigue estos componentes con la finalidad de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

De allí, que para el estudio sea dirigido por el paradigma de investigación post-positivista, siendo una corriente reflexiva y contextual; en donde el conocimiento no es completamente objetivo ni libre de valores. Permite que el investigador reconozca el papel de la construcción de la realidad (Manjikian, 2013). Permite abordaje de fenómenos psicológicos equilibrando la perspectiva objetiva y la consciencia de la variabilidad por parte de la humanidad; en este caso ambos fenómenos de estudio no son observables a simple vista por lo que es necesario la aplicación de test psicológicos siendo el resultado experiencias cuantificables.

Se ha adoptado un tipo de investigación descriptiva no experimental, pues, este tipo de estudios son considerados como los primeros en la investigación científica; en donde se desarrolla la definición y se cuantifica la afección (Grimes & Schulz, 2002). Es debido a que la investigación no interviene las variables, centrándose en el aspecto de interacción entre la fusión cognitiva y las dificultades en la regulación emocional en los estudiantes universitarios.

Por lo mismo la investigación cuenta con una modalidad cuantitativa, utilizada para analizar una realidad generalizada; permite un acercamiento fiel de la realidad, siendo una forma sistémica de razonamiento del conocimiento empírico. En la psicología es necesario este tipo de investigaciones, es una etapa fundamental en el desarrollo científico, a través de la representación los fenómenos sociales y psicológicos de manera precisa y verificable (Lundberg, 1936). Al tener como objetivo demostrar la existencia de una relación, este tipo de enfoque facilita el análisis de los resultados.

De esta manera el alcance de la investigación es correlacional, la cual se caracteriza por la búsqueda de relación entre variables dentro de una población. Desde el área de psicología se utiliza este enfoque para comprender los el cómo los fenómenos psicológicos se relacionan entre sí y para medir su prevalencia (Curtis et al., 2016). Lo que demuestra la aceptación o rechazo de la hipótesis, identificando la existencia de la relación entre variables, respondiendo al objetivo general del estudio.

En función de lo presentado, la investigación cuenta con un corte transversal, tipo de estudio observacional que analiza los datos de una muestra en un momento específico del tiempo; utilizada para medir la prevalencia y determinantes de la salud (X. Wang & Cheng, 2020). Dado que la recolección de datos es instantánea, la finalidad del estudio es comprender la correlación entre ambos elementos de estudio.

2.2. Técnicas e instrumentos

Con la finalidad de recolección de datos se han utilizado diversas técnicas, estas son utilizadas para recopilar y analizar la información relevante para el proceso investigativo (Medina et al., 2023). De manera que se han utilizado la observación estructurada, la entrevista y los cuestionarios estructurados.

En lo esencial se considera a la observación estructurada un proceso la cual implica monitorear y registrar de manera sistémica la conducta; se requiere criterios medibles y claros para así precisar la recopilación (Carthey, 2003). Dentro de la investigación se visualizan las conductas desadaptativas que producen ambos fenómenos en los estudiantes universitarios.

Por otro lado, la entrevista estructurada es utilizada para recolectar datos de sujetos de un mismo grupo y en el mismo orden (Gerritsen, 2022); son eficaces en entornos clínicos, este tipo de técnicas tienen un alto nivel de confiabilidad y validez (Bartels et al., 2006). La entrevista se basa en una ficha sociodemográfica

para comprender diferentes factores y contextos que afectan a la muestra, midiendo características comunes de la población.

De igual modo, los cuestionarios estructurados recopilan datos de manera estandarizada, y son valorados por facilitar datos consistentes y comprobables siendo esenciales para los estudios cuantitativos (Lam & Chan, 2010). En el estudio se utilizan los instrumentos psicométricos de cada uno de los fenómenos, para la recolección de datos que determinen la correlación entre ambas.

Sobre los instrumentos utilizados para la determinar la correlación entre la fusión cognitiva y las dificultades en la regulación emocional se encuentran el Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) (Gillanders et al., 2014) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional 16 (DERS-16) (Bjureberg et al., 2015).

En el caso del Cuestionario de la Fusión Cognitiva (CFQ), en donde el objetivo del cuestionario es medir el grado en el que la persona padece de fusión cognitiva, cuantificando el grado de afectación en la vida cotidiana. El cuestionario está conformado por 7 ítems, y el método de contestación es el autoreporte utilizando una escala que va del uno, siendo este “nunca es verdad”, al siete, refiriéndose a “siempre es verdad”; su interpretación depende del resultado de la suma total, en caso de poblaciones ni clínicas la puntuación base es entre 20 a 24 puntos. La escala es unidimensional, centrándose solamente en la fusión cognitiva (Gillanders et al., 2014).

El cuestionario primeramente fue traducido al español en España en donde obtuvo una fiabilidad del .87 demostrando la consistencia interna y una estructura factorial del .96 siendo este un ajuste adecuado (Romero-Moreno et al., 2014). En Ecuador las investigaciones demuestran valores similares, presenta un ajuste factorial de 1.56 puntos, una fiabilidad del .954 y un valor de .039 en el error cuadrático, validando el uso de este cuestionario en el país, presenta una adecuada consistencia interna (Moreno-Montero, Moreta-Herrera, Jiménez-Borja, et al., 2023). Para el presente estudio (ver tabla 1) la fiabilidad alcanzada se interpreta como alta.

Tabla 1. Análisis de fiabilidad del Cuestionario de la Fusión Cognitiva

| | |
|----------------------------|-------|
| Alfa de Cronbach | 0,969 |
| α | |

Nota: 559 casos

A través de la puntuación obtenida se infiere que cuenta con una consistencia excelente, por lo que el instrumento posee una extremadamente alta confiabilidad.

Por otra parte, la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional-16 ítems (DERS-16), cuyo objetivo es evaluar las dificultades en la regulación emocional según las dimensiones propuestas: no aceptación de las emociones, dificultad para actuar con objetivos claros, impulso, acceso limitado a estrategias efectivas y falta de claridad emocional. Está formado por 16 ítems, y su método de respuesta es una escala de reporte personal que va del uno, casi nunca, al cinco, casi siempre; de igual manera se realiza una suma total de las puntuaciones. El puntaje en población general es de una media de 33.6 puntos y en población clínica es de 57 a 66 puntos, puntuaciones bajas indican un adecuado uso de las estrategias de regulación emocional y puntuaciones altas son mayor dificultades (Bjureberg et al., 2015).

De este modo, la traducción se ha realizado a la escala original para posteriormente eliminar la dimensión de conciencia emocional, en España la consistencia interna fue de .93 y su fiabilidad presento valores de .74; ambos apartados demuestran su fiabilidad y estabilidad del instrumento afirmando la adaptación del lenguaje (Hervás & Jódar, 2008). Del mismo modo, en Ecuador la escala DERS-16 tiene un coeficiente de omega del .960 y un ajuste positivo con .19 de residuo cuadrático estandarizado, demostrando su precisión estadística y estabilidad en los resultados obtenidos (Viteri-Miranda et al., 2025). Igualmente, en el presente estudio, (ver tabla 2) presenta una fiabilidad alta.

Tabla 2. Análisis de fiabilidad de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional-16

| Variable | Omega de McDonald ω |
|----------------------|--|
| No Aceptación | 0,878 |
| Metas | 0,833 |
| Impulso | 0,849 |
| Estrategias | 0,924 |
| Claridad | 0,909 |
| Total | 0,969 |

Nota: 559 casos

Demostrando que el instrumento del DERS-16 es muy confiables, y los ítems que lo conforman son consistentes al momento de medir las dificultades en la regulación emocional.

2.3. Población, muestra y muestreo

La población se comprende un conjunto de individuos de interés de estudio (Chattopadhyay & Chattopadhyay, 2014). Respecto a la población se tomó a consideración tres universidades ecuatorianas, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, con un total estimado de 2.394 estudiantes (Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, 2024); la Universidad Nacional de Chimborazo, con un total de 10.061 estudiantes matriculados estimados (Universidad Nacional de Chimborazo, 2024); y la Universidad Regional Autónoma de los Andes, con una población estimada de 8.736 estudiantes matriculados (Universidad Regional Autónoma de los Andes, 2023). Por lo que la población entre estas tres universidades es de 21.191 estudiantes.

Posteriormente, aparece el concepto de la muestra la cual es un subconjunto de la población y cuyos resultados se buscan generalizar en la población (Sen & Das, 2023). Los datos fueron recolectados para el proyecto de investigación “Predictores cognitivos y emocionales de la salud mental positiva y negativa en población universitaria del Ecuador”. Dando un total de muestra de 559 estudiantes universitarios, valor que supera el resultado obtenido por medio de la fórmula de muestreo; cumpliendo de esta manera el criterio de representatividad.

$$n = \frac{N * \sigma^2 * Z^2}{(N - 1) * e^2 + \sigma^2 * Z^2}$$

$$n = \frac{21.191 * 0.5^2 * 1.96^2}{(21.191 - 1) * 0.05^2 + 0.5^2 * 1.96^2}$$

$$n = 377,337$$

$$n = 378$$

2.4. Características sociodemográficas

Tungurahua cuenta con una población aproximada de 18 mil mujeres y 20 mil hombres en edades de 20 a 24 años (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2024b); por otro lado, Chimborazo cuenta con un aproximado de 22 mil hombres y

23 mil mujeres de 20 a 24 años (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2024a). Ambas provincias han presentado un aumento en la tasa bruta de matrículas de educación superior (Secretaría de educación superior, 2023).

Tabla 3. Variables personales

| Variables | Mínimo | Máximo | M | DE |
|---|-------------------|-------------------|---------------|------------------|
| Edad | 17 | 38 | 20,780 | 2,483 |
| | Frecuencia | Porcentaje | Valido | Acumulado |
| Sexo | | | | |
| Masculino | 206 | 36,852 | 36,852 | 36,852 |
| Femenino | 353 | 63,148 | 63,148 | 100 |
| Provincia | | | | |
| Bolívar | 2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Chimborazo | 112 | 17,3 | 20,0 | 20,4 |
| Cotopaxi | 71 | 11,0 | 12,7 | 33,1 |
| Guayas | 1 | 0,2 | 0,2 | 33,3 |
| Imbabura | 2 | 0,3 | 0,4 | 33,6 |
| Napo | 1 | 0,2 | 0,2 | 33,8 |
| Pastaza | 29 | 4,5 | 5,2 | 39,0 |
| Santo Domingo de los Tsáchilas | 1 | 0,2 | 0,2 | 39,2 |
| Tungurahua | 340 | 52,6 | 60,8 | 100 |
| Sector | | | | |
| Rural | 132 | 26,529 | 26,529 | 26,529 |
| Urbano | 427 | 76,471 | 76,471 | 100 |
| Autodefinición étnica | | | | |
| Blanco | 9 | 1,610 | 1,610 | 1,610 |
| Mestizo | 519 | 92,844 | 92,844 | 94,454 |
| Indígena | 31 | 5,546 | 5,546 | 100 |
| Estado civil | | | | |
| Casada/o | 7 | 1,252 | 1,252 | 1,252 |
| Divorciada/o | 3 | 0,537 | 0,537 | 1,789 |
| Separada/o | 1 | 0,179 | 0,179 | 1,968 |
| Soltera | 543 | 97,138 | 97,138 | 99,106 |
| Unión libre | 5 | 0,894 | 0,894 | 100 |
| Universidad | | | | |
| PUCESA | 275 | 49,195 | 49,195 | 49,195 |
| UNACH | 82 | 14,669 | 14,669 | 63,864 |
| UNIANDES | 202 | 36,136 | 36,136 | 100 |
| Carrera | | | | |
| Derecho | 2 | 0,358 | 0,358 | 0,358 |
| Medicina | 105 | 18,784 | 18,784 | 19,141 |
| Negocios Internacionales | 92 | 16,458 | 16,458 | 35,599 |
| Pedagogía de las Ciencias Experimentales Química y Biología | 80 | 14,311 | 14,311 | 49,911 |
| Psicología clínica | 280 | 50,089 | 50,089 | 100 |
| Semestre | | | | |
| Primero | 91 | 16,279 | 16,279 | 16,279 |
| Segundo | 113 | 20,215 | 20,215 | 36,494 |

| | | | | |
|---------|----|--------|--------|--------|
| Tercero | 34 | 6,082 | 6,082 | 42,576 |
| Cuarto | 99 | 17,710 | 17,710 | 60,286 |
| Quinto | 47 | 8,408 | 8,408 | 68,694 |
| Sexto | 84 | 15,027 | 15,027 | 83,721 |
| Séptimo | 33 | 5,903 | 5,903 | 89,624 |
| Octavo | 58 | 10,376 | 10,376 | 100 |

Nota: 559 casos. M: Media; DE: Desviación estándar

El estudio presenta un mayor número de participantes femeninos representando el 63,148% de la muestra. La investigación al realizarse en universidades de las provincias de Tungurahua y Chimborazo cuenta con una alta población siendo el 69,9%; dentro de la muestra, el sector de domicilio con un porcentaje del 76,471% es el urbano. En el apartado de la autoidentificación étnica se visualiza la participación de 5,546% de indígenas.

En cuanto a estudios, entre las tres universidades, hay una mayor representación por parte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato con el 49,195%. Por otra parte, las carreras más significantes con 68,873% fueron: medicina y psicología clínica.

Procedimiento

seleccionados por conveniencia; se contactó con los investigadores participantes y universidades para la socialización de la investigación y el alcance, con la finalidad de que compartan el cuestionario a los estudiantes. La recolección de datos se realizó a través de la plataforma *Google Forms*, con el siguiente enlace: <https://forms.gle/WocDpcPASWyywBir7>. Dentro del cuestionario se detalló el nombre del proyecto y la carta de consentimiento informado, en la cual se detalla el objetivo de la investigación y se informa sobre la confidencialidad. El levantamiento de datos se realizó en los primeros meses del año del 2025. La evaluación se realizó dentro de las aulas de los centros educativos participantes. El tiempo de duración de la evaluación fue de aproximadamente 15 minutos.

Posteriormente se procedió con la depuración de datos de aquella información excedente y aquellos que dejaron preguntas sin contestar. Se procedió con la

sistematización de datos a través del programa Excel y el análisis de datos se realizó en los programas: SPSS y JASP.

Análisis de datos

La gestión estadística de los resultados se realizó en tres bloques de análisis. El primero comprende el análisis descriptivo de las variables para estimar el desempeño que tiene de forma individual los constructos bajo análisis. Este se realiza a través del reporte de medidas de tendencia central como la medida aritmética, las de dispersión que comprende la desviación estándar y las de distribución conformada por la asimetría y la curtosis.

El segundo bloque es el análisis comparativo por género, en el cual en su interpretación se analizó ambas variables a la par. Las medidas reportadas de ambos géneros fueron la media aritmética y desviación estándar; y en conjunto se utilizó el T Student, el valor de p y g de Hedges.

El bloque final corresponde al análisis de correlación, cuyo procesamiento de datos se realizó en cada dimensión de los instrumentos psicométricos; por lo que la única medida utilizada fue el coeficiente de correlación de Pearson.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo

En la tabla 4 y 5 se representaron datos de la media, media ponderada, desviación estándar, mínimo, asimetría, asimetría y la curtosis de ambos instrumentos psicométricos utilizados.

En el caso de la tabla 4 se observa que la población estudiada manifiesta un nivel moderado bajo de fusión con el pensamiento, según los parámetros de la prueba. De igual manera la desviación estándar da a conocer la alta variabilidad entre la muestra estudiada, como se observa en los mínimos y máximos el hay un amplio rango. La asimetría concuerda con la media, cuenta con un valor positivo ligero, existiendo más personas con puntuaciones bajas.

Tabla 4. Análisis descriptivo del Cuestionario de la Fusión Cognitiva

| CFQ | M | M_p | SD | Min | Max | Asimetría | Curtosis |
|--------------|----------|----------------------|-----------|------------|------------|------------------|-----------------|
| Total | 24,22 | 3,46 | 11,52 | 7 | 49 | 0,381 | -0,821 |

Nota: M= media, M_p= media ponderada, SD= desviación estándar

En la tabla 5 se realizó el análisis de cada dimensión y el total de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional, en general la muestra cuenta con un nivel moderado bajo, la media ponderada cuenta con un valor menor a 3; a pesar de esto las dimensiones que más resaltaron fueron: dificultades de control de impulsos y la falta de claridad emocional.

De la misma forma, la desviación estándar expone que la muestra es homogénea al presentar pocas dificultades en la regulación emocional; salvo en la dimensión de acceso limitado a estrategias de regulación emocional, convirtiéndola en la más conflictiva para la población. Así mismo, la curtosis y la asimetría reflejan a una población heterogénea, pero, mayoritaria en una tendencia baja al presentar dificultades en la regulación emocional.

Tabla 5. Análisis descriptivo de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional-16

| DERS-16 | M | M_p | SD | Min | Max | As | Cu |
|----------------|----------|----------------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| No aceptación | 6,902 | 2,301 | 3,280 | 3 | 15 | 0,695 | -0,376 |
| Metas | 7,129 | 2,376 | 3,151 | 3 | 15 | 0,657 | -0,287 |
| Impulso | 7,419 | 2,473 | 3,097 | 3 | 15 | 0,549 | -0,459 |
| Estrategias | 11,46 | 2,292 | 5,253 | 5 | 25 | 0,695 | -0,315 |
| Claridad | 5,233 | 2,617 | 2,172 | 2 | 10 | 0,454 | -0,618 |
| Total | 38,14 | 2,384 | 15,73 | 16 | 80 | 0,653 | -0,301 |

Nota: M= media, M_p= media ponderada, SD= desviación estándar, As= asimetría; Cu= curtosis

3.2. Análisis comparativo por género

En la tabla 6 están presentes las medidas de media y desviación estándar de cada género; y para un análisis de disparidad se estudió el T Student, el valor de p y la prueba de Hedges. Cuya finalidad es demostrar la existencia de una diferencia significativa entre ambos.

Según la tabla 6 se observa que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional-16, cuya dimensión con una diferencia significativa es la de dificultad de control de impulsos. Mientras que, en el Cuestionario de la Fusión Cognitiva si hay una diferencia significativa, cuenta con un $p=,002$; en donde las mujeres presentaron puntajes más elevados. Lo cual se reafirma con la presencia de valores negativos bajos del T de student, donde las mujeres muestran valores altos en estas mismas variables. Por último, la medida del tamaño del efecto g reafirma que la fusión cognitiva y la dimensión de impulsos cuentan con una diferencia entre géneros.

Tabla 6. Análisis comparativo por género

| Variables | Masculino | | Femenino | | Contraste | | |
|------------------|------------------|-----------|-----------------|-----------|------------------|----------|----------|
| | M | DE | M | DE | t | p | g |
| No aceptación | 6,641 | 3,224 | 7,054 | 3,307 | -1,438 | ,151 | -0,126 |
| Metas | 6,791 | 3,062 | 7,326 | 3,189 | -1,940 | ,053 | -0,170 |
| Impulsos | 7,083 | 3,012 | 7,615 | 3,133 | -1,965 | ,050 | -0,172 |
| Estrategias | 11,262 | 5,162 | 11,572 | 5,309 | -0,673 | ,501 | -0,059 |
| Claridad | 5,044 | 2,160 | 5,343 | 2,174 | -1,573 | ,116 | -0,138 |
| DERS-16 | 36,820 | 15,499 | 38,909 | 15,832 | -1,517 | ,130 | -0,133 |
| CFQ | 22,282 | 10,972 | 25,354 | 11,697 | -3,064 | ,002 | -0,268 |

Nota: M=media, DE= desviación estándar, t=T de student, p= valor p; g= prueba de Hedges

3.3. Análisis de correlación

Se utilizó la medida de correlación de Pearson para estudiar la influencia que cuentan ambas variables; por lo que se analizó cada una de las dimensiones y su interacción entre ella, junto con la fusión cognitiva.

Dentro de la tabla 7 los resultados demuestran que dentro de las dimensiones de las dificultades en la regulación emocional hay una concordancia, cuentan con altos índices de correlación entre ellos. Tanto la dimensión de no aceptación, la de metas e impulsos tienen una correlación positiva fuerte con el acceso limitado a estrategias de regulación, cuentan con puntajes no menores de .87***; mientras que la claridad tiene más afinidad con conductas dirigidas a metas con un valor de .731***.

Así mismo, la correlación que cuentan las dimensiones y la prueba CFQ son en general valores moderados positivos, en donde resalta la interacción con claridad emocional con .600***; por otro lado, las dimensiones más débiles fueron la no aceptación, impulsos y estrategias. En general el test CFQ y el DERS-16 cuentan con una correlación moderada positiva.

Tabla 7. Correlaciones entre dimensiones del DERS-16 y el CFQ

| Variable | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | Ders-16 | CFQ |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| No aceptación | 1 | | | | | | |
| Metas | 0,873*** | 1 | | | | | |
| Impulsos | 0,849*** | 0,850*** | 1 | | | | |
| Estrategias | 0,920*** | 0,880*** | 0,877*** | 1 | | | |
| Claridad | 0,656*** | 0,731*** | 0,674*** | 0,666*** | 1 | | |
| DERS-16 | 0,948*** | 0,944*** | 0,930*** | 0,967*** | 0,776*** | 1 | |
| CFQ | 0,468*** | 0,539*** | 0,476*** | 0,476*** | 0,600*** | 0,524*** | 1 |

Nota: *** = $p < 0.01$; D1= No aceptación; D2= Metas; D3= Impulsos; D4= Estrategias; D5= Claridad

3.4. Contraste de hipótesis

Para el análisis comparativo basado en el género.

1. Hay diferencias de género en la fusión cognitiva

Hipótesis nula: No existe una diferencia significativa en la fusión cognitiva según el género.

Hipótesis alternativa: Existe una diferencia significativa en la fusión cognitiva según el género.

En el caso de la fusión cognitiva si existe una diferencia significativa según el género, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa, el valor $p < .05$.

2. Hay diferencias de género en las dificultades de regulación emocional

Hipótesis nula: No existe una diferencia significativa en las dificultades en la regulación emocional según el género.

Hipótesis alternativa: Existe una diferencia significativa en las dificultades en la regulación emocional según el género.

Tras el estudio realizado se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, los valores del g de Hedges tienen un efecto insignificante. Demostrando que no existen diferencias relevantes según el género en las dificultades en la regulación emocional.

Para el análisis de correlación

1. Existe relación entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional

Hipótesis nula: No existe una relación entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador.

Hipótesis alternativa: Existe una relación entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador.

Por lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, los valores obtenidos demuestran una correlación moderada positiva entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador.

CONCLUSIONES

- Se concluye que la relación entre la fusión cognitiva y las dificultades en la regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador es débil positiva. Por lo que los estudiantes que padecen de mayor fusión cognitiva son más susceptibles a las dificultades en la regulación emocional, sobre todo en la claridad y control de impulsos.
- El diagnóstico del estado actual de la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador demostró que ambos eventos están presentes con una media baja. En el caso de la fusión cognitiva su media ponderada fue de 3,46; mientras que, en el caso de las dificultades de la regulación emocional su media ponderada es de 2,384. En esta última la dimensión con un mayor valor fue la de claridad emocional.
- De igual manera, se indagó si existía una distinción entre hombres y mujeres; revelando que, si existe una diferencia significativa, donde, las mujeres presentan puntajes más altos en el Cuestionario de la Fusión Cognitiva (CFQ), con una media de 25,354 y en la dimensión de control de impulsos, con un puntaje de 3,133.
- La realización de un análisis estadístico correlaciones entre la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios del Ecuador evidencia que, en la muestra analizada, la relación entre ambas variables es moderada con un coeficiente de correlación de 0,524***. Sin embargo, el Cuestionario de la Fusión Cognitiva (CFQ) con la dimensión que más se asocia es la de claridad emocional cuyos resultados fueron de 0,600***.

RECOMENDACIONES

- La limitación principal recae en que se observa que la mayoría de los participantes fueron de la carrera de psicología, quienes tienen un mayor conocimiento de los problemas y trastornos mentales y cuya mayoría cuenta con procesos psicológicos; por lo que se recomienda realizar un estudio en donde se diversifique la muestra.
- De igual manera, el estudio está alineado con la población universitaria; por lo tanto, se recomienda profundizar en la diversificación en otros tipos de poblaciones, ya sea en adolescentes o adultos mayores cuyas poblaciones llegarían a ser más indefensas frente a malestares y trastornos psicológicos.
- Se sugiere que para próximas investigaciones se pueda incluir otras variables que enriquezcan la investigación ya sean psicológicas o contextuales. Estas variables pueden ser: estrés académico, capacidad de adaptación, flexibilidad cognitiva, relacionada a la presencia de sintomatología ansiosa o depresiva, entre otras. Así mismo las variables contextuales como son el nivel socioeconómico o la carga académica.
- Por lo mismo, se propone que se realice un estudio de diseño longitudinal, con la finalidad de examinar las posibles relaciones causales entre la fusión cognitiva y las dificultades en la regulación emocional. De tal manera que se llegue a comprender la evolución de ambos fenómenos a lo largo del tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- Adrian, M., Jenness, J. L., Kuehn, K. S., Smith, M. R., & McLaughlin, K. A. (2019). Emotion regulation processes linking peer victimization to anxiety and depression symptoms in adolescence. *Development and Psychopathology*, *31*(3), 999–1009. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000543>
- Amjad, A., & Dasti, R. (2020). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology* *2020* *41:9*, *41*(9), 6326–6335. <https://doi.org/10.1007/S12144-020-01127-Y>
- Anderberg, J. L., Baker, L. D., Kalantar, E. A., & Berghoff, C. R. (2024). Cognitive fusion accounts for the relation of anxiety sensitivity cognitive concerns and rumination. *Current Psychology*, *43*(5), 4475–4481. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04674-2>
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. B. (2018). Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy: What Are the Basic Processes of Change? *Psychological Record*, *68*(4), 405–418. <https://doi.org/10.1007/S40732-017-0254-Z/METRICS>
- Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K. B., & Roche, B. (2023). A Process-Based Analysis of Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior Therapy*, *54*(6), 1020–1035. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016a). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *5*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2016.02.002>

- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016b). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002>
- Bartels, L. K., Nordstrom, C. R., & Koski, J. A. (2006). *Demostración de una entrevista estructurada*. <https://scopus.puce.elogim.com/pages/publications/33644536137?origin=scopusAI>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2015). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2015 38:2, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/S10862-015-9514-X>
- Blackledge, J. T., & Álvarez Fernández, R. (2018). *La defusión cognitiva en la práctica: guía clínica para valorar, observar y apoyar el cambio en tu cliente*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Blancas, P. (2023). *Depresión, fusión cognitiva y su relación con la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana*. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/392/338>
- Burton, A. L., Brown, R., & Abbott, M. J. (2022). Superando las dificultades en la medición de la regulación emocional: Evaluación y comparación de las propiedades psicométricas de las versiones larga y corta del DERS. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2060629>

- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González Doniz, L., & Souto Camba, S. (2016). Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, 38(6), 271–279. <https://doi.org/10.1016/J.FT.2015.11.003>
- Camia, M., Ciaramidaro, A., Benassi, E., Giovagnoli, S., Angelini, D., Rubichi, S., & Scorza, M. (2025). The Mediation Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Anxiety and Depression in University Students with Specific Learning Disorder. *Healthcare 2025*, Vol. 13, Page 1211, 13(10), 1211. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE13101211>
- Cantor-Silva, M. I., Pérez-Suarez, E., & Carrillo-Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(1), 70–77. <https://doi.org/10.15649/2346030x.477>
- Carmen, M., Soriano, L., Sonsoles, M., & Salas, V. (2006). *La Terapia de Aceptación y Compromiso(ACT). Fundamentos, características y evidencia.*
- Carnes, N. C., & Winer, J. P. (2017). Haz a los demás lo que te gusta: cómo la fusión cognitiva configura la transmisión del comportamiento moral. *Revista de Psicología Experimental*: 146(4), 472–484. <https://doi.org/10.1037/xge0000294>
- Carthey, J. (2003). *El papel de la investigación observacional estructurada en la atención médica.* <https://scopus.puce.elogim.com/pages/publications/0346955731?origin=scopusAI>
- Castro, N., Suárez, X., & Barra, E. (2021, March 5). *Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios | LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología.* <https://revistaliberabit.edu.pe/index.php/Liberabit/article/view/433>

Chattopadhyay, A. K., & Chattopadhyay, T. (2014). Statistical inference. In *Springer Series in Astrostatistics* (Vol. 3, pp. 119–135). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1507-1_4

Clauss, K., & Bardeen, J. R. (2022). The interactive effect of mental contamination and cognitive fusion on anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 78*(4), 517–525. <https://doi.org/10.1002/jclp.23224>

Curtis, E., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher, 23*(6), 20–25. <https://doi.org/10.7748/NR.2016.E1382>

Davarani, Z. Z., & Heydarinasab, L. (2019). La efectividad de las habilidades de la terapia dialéctica conductual para reducir las dificultades en la regulación emocional entre los estudiantes. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 28*(5), 842–848. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1158>

Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia, M. J., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia, 22*(2), e1594. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

Desantnik, O. (2009, July). *Las Relaciones Escolares*. <https://es.scribd.com/document/644616666/DESATNIK-O-LAS-RELACIONES-ESCOLARES#page=120>. <https://es.scribd.com/document/644616666/DESATNIK-O-LAS-RELACIONES-ESCOLARES#page=38>

Dionne, F., Gagnon, J., Balbinotti, M., Peixoto, E. M., Martel, M. E., Gillanders, D., & Monestès, J. L. (2016). “Buying into thoughts”: Validation of a French translation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Canadian Journal of Behavioural Science, 48*(4), 278–285. <https://doi.org/10.1037/cbs0000053>

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(Volume 6, 2010), 495–525. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.CLINPSY.121208.131208/CITE/REFWORKS>
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion* 2016 41:2, 41(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/S11031-016-9597-Z>
- Etxaburu, N., Momeñe, J., Herrero, M., Olave, L., Iruarrizaga, I., & Estévez, A. (2024). EMOTION REGULATION AS A MEDIATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY DYSFUNCTIONAL SCHEMAS AND EMOTIONAL DEPENDENCE IN YOUNG SPANIARDS. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 32(1), 111–123. <https://doi.org/10.51668/bp.8324105n>
- Faustino, B., Vasco, A. B., Farinha-Fernandes, A., & Delgado, J. (2023). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*, 42(8), 6056–6061. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01943-w>
- Ferreira, C., Palmeira, L., & Trindade, I. A. (2014). Turning eating psychopathology risk factors into action. The pervasive effect of body image-related cognitive fusion. *Appetite*, 80, 137–142. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2014.05.019>
- Fuenmayor, G., Villasmil, Y., & Gregario Hernández, U. J. (2008). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual.*

- Gerritsen, C. (2022). Programas de entrevistas diagnósticas estructuradas. *Psicología Clínica Integral, Segunda Edición*, 4, 72–85. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00112-6>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/J.BETH.2013.09.001>
- Gökçen, G., Arslan, C., & Traş, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *European Journal of Education Studies*, 131–152. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3160>
- Goldin, P. R., Moodie, C. A., & Gross, J. J. (2019). Acceptance versus reappraisal: Behavioral, autonomic, and neural effects. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 2019 19:4, 19(4), 927–944. <https://doi.org/10.3758/S13415-019-00690-7>
- Gómez, A., & Vargas, A. (2023). *Inteligencia emocional y flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios*. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/914/1279>
- Gómez-Martín, S., López-Ríos, F., & Mesa-Manjón, H. (2007). Teoría de los marcos relacionales: algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia 1. In © *International Journal of Clinical and Health Psychology* (Vol. 7, Issue 2).

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94/METRICS>
- Grimes, D. A., & Schulz, K. F. (2002). Descriptive studies: what they can and cannot do. *The Lancet*, 359(9301), 145–149. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)07373-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)07373-7)
- 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. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*.
- Hellberg, S. N., Buchholz, J. L., Twohig, M. P., & Abramowitz, J. S. (2020). No sólo pensar, sino creer: creencias obsesivas y dominios de fusión cognitiva en la predicción de las dimensiones de los síntomas del TOC. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(1), 69–78. <https://doi.org/10.1002/cpp.2409>

- Hernández, D. S., Santos, S. C., & Matos, A. G. M. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camaguey. *Didáctica y Educación ISSN 2224-2643*, 11(4), 135–146. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1062>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional The spanish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Clínica y Salud*, 19(2), 139–156.
- Hoeksma, J. B., Oosterlaan, J., & Schipper, E. M. (2004). Emotion regulation and the dynamics of feelings: a conceptual and methodological framework. *Child Development*, 75(2), 354–360. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00677.X>
- Hosseini-motlagh, M., & Rahimi, A. (2024). Comparison of cognitive fusion, risk-taking, and fathers' communication style between adolescents with and without self-harm. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(3), 183–192. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i3.535>
- Hussey, I., Barnes-Holmes, D., & Barnes-Holmes, Y. (2015). From Relational Frame Theory to implicit attitudes and back again: clarifying the link between RFT and IRAP research. *Current Opinion in Psychology*, 2, 11–15. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2014.12.009>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024a). *Resultados principales Chimborazo*. https://www.censoecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/Info_Chimborazo.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024b). *Resultados principales Tungurahua*. https://www.censoecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/Info_Tungurahua.pdf

- Kabbaj, M. (2004). *Bases neurobiológicas de las diferencias individuales en la respuesta emocional y al estrés: modelo de alta respuesta-baja respuesta*. <https://doi.org/10.1001/arquineur.61.7.1009>
- Krafft, J., Haeger, J. A., & Levin, M. E. (2019). Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1513556>
- Lam, J. L., & Chan, Z. C. (2010). Revisión de cuestionarios y entrevistas estructuradas. *Temas de Investigación Clínica En Enfermería*, <https://scopus.puce.elogim.com/pages/publications/84892081906?origin=scopusAI>
- Lewis, E. J., Yoon, K. L., & Joormann, J. (2018). Emotion regulation and biological stress responding associations with worry, rumination, and reappraisal. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1487–1498. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1310088>
- Luft, A. (2020). Theorizing Moral Cognition: Culture in Action, Situations, and Relationships. *Socius*, 6. <https://doi.org/10.1177/2378023120916125>
- Lundberg, G. A. (1936). Quantitative Methods in Social Psychology. *American Sociological Review*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.2307/2083863>
- Madriz, L. F. V., & Henderson, R. R. (2012). terapia de aceptación y compromiso; descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales*, 0(138). <https://doi.org/10.15517/RCS.V0I138.12089>
- Manjikian, M. (2013). Positivism, Post-Positivism, and Intelligence Analysis. *International Journal of Intelligence and Counter Intelligence*, 26(3), 563–582. <https://doi.org/10.1080/08850607.2013.758002>

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2007.00005.X>
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2017). *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual: ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia*. Editorial Desclée de Brouwer.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248–262. <https://doi.org/10.1162/JOCN.2009.21243>
- Medina, C. P., Zambrano, C. M. N., & Andrade, M. F. B. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. *Visionario Digital*, 3(3), 75–83. <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. In *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Moreno-Montero, E., Moreta-Herrera, R., Jiménez-Borja, M., Jiménez-Mosquera, C. J., & Vaca-Quintana, D. (2023). The Measure Equivalence Across Gender of The Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) for Ecuadorian college students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 11(2). <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3712>

- Moreno-Montero, E., Moreta-Herrera, R., & Suárez-López, A. (2023). Psychometric properties of the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) from a sample of Ecuadorian college students. *PSICOLOGIA*, 37(2), 80–90. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1871>
- Moya-Lara, I. N. (2024). Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes de Nivelación. *Erevna Research Reports*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.70171/sktq6112>
- Nijloveanu, D. M. (2023). THE MODERATOR ROLE OF DIFFICULTIES OF EMOTIONAL REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AGE AND THE INTENSITY OF POSITIVE EMOTIONS. *Anthropological Researches and Studies*, 2023(13), 240–249. <https://doi.org/10.26758/13.1.16>
- Novoa, A. (2020). *Fusión cognitiva y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad Ricardo Palma - URP. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3297>
- O'Loughlin, C. M., Bennett, D. S., & O'Hayer, C. V. (2020). The nomological network of cognitive fusion among people living with HIV: Associations with rumination, shame, and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.012>
- Ong, C. W., Pierce, B. G., Petersen, J. M., Barney, J. L., Fruge, J. E., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2020). A psychometric comparison of psychological inflexibility measures: Discriminant validity and item performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 34–47. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.007>
- Oyibo, K., & Vassileva, J. (2019). The relationship between personality traits and susceptibility to social influence. *Computers in Human Behavior*, 98, 174–188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.032>

- Pedrelli, P., Madarasmi, S., Curtiss, J. E., DeCaro, S. A., Fisher, L. B., Nyer, M., Jain, F. A., & Borsari, B. (2024). Emotion dysregulation and coping motives as mediators of change in cognitive behavioral therapy-based treatments for depression and heavy episodic drinking among college students. *Journal of Affective Disorders Reports*, *17*, 100831. <https://doi.org/10.1016/J.JADR.2024.100831>
- Peuters, C., Kalokerinos, E. K., Pe, M. L., & Kuppens, P. (2019). Sequential effects of reappraisal and rumination on anger during recall of an anger-provoking event. *PLOS ONE*, *14*(1), e0209029. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0209029>
- Pinto-Gouveia, J., Dinis, A., Gregório, S., & Pinto, A. M. (2020). Concurrent effects of different psychological processes in the prediction of depressive symptoms – the role of cognitive fusion. *Current Psychology*, *39*(2), 528–539. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9767-5>
- Plonsker, R., Gavish Biran, D., Zvielli, A., & Bernstein, A. (2017). Cognitive fusion and emotion differentiation: does getting entangled with our thoughts dysregulate the generation, experience and regulation of emotion? *Cognition and Emotion*, *31*(6), 1286–1293. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1211993>
- Ponce, R., & Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. (2024). *Informe de rendición de cuentas en el periodo 2023*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://www.pucesa.edu.ec/wp-content/uploads/2024/08/RENDICION-DE-CUENTAS-2023.pdf>

- Pothos, E. M., & Busemeyer, J. R. (2013). Principios cuánticos en psicología: El debate, la evidencia y el futuro. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 310–327. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12003226>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-87664-7;SUBJMETA>
- Rituparna Barooah. (2019). Application of biomedical engineering in neuroscience. In *Application of Biomedical Engineering in Neuroscience*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-13-7142-4>
- Romero-Moreno, R., Márquez-González, M., Losada, A., Gillanders, D., Fernández-Fernández, V., Rey, U., Carlos, J., & De Psicología, D. (2014). Cognitive fusion in dementia caregiving: psychometric properties of the spanish version of the “Cognitive Fusion Questionnaire.” In *Behavioral Psychology / Psicología Conductual* (Vol. 22).
- Salgó, E., Szeghalmi, L., Bajzát, B., Berán, E., & Unoka, Z. (2021). Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *PLoS ONE*, 16(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248409>
- Samson, A. C., Phillips, J. M., Parker, K. J., Shah, S., Gross, J. J., & Hardan, A. Y. (2014). Emotion dysregulation and the core features of autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(7), 1766–1772. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-2022-5>
- Sandín, B., Valiente, R., Chorot, P., & Santed, M. (2005, December 31). *Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad | Psicothema*. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8352>

- Sarfan, L. D., Gooch, P., & Clerkin, E. M. (2018). Within Your Control? When Problem Solving May Be Most Helpful. *Behavior Modification*, *42*(6), 932–952. <https://doi.org/10.1177/0145445517726300>
- Secretaría de educación superior, ciencia, tecnología e innovación. (2023). *Indicadores de educación superior, ciencia, tecnología e innovación*.
- Sen, R., & Das, S. (2023). Inferential Statistics. In *Indian Statistical Institute Series* (pp. 163–177). Springer Science and Business Media B.V. https://doi.org/10.1007/978-981-19-2008-0_13
- Shukla, M., & Pandey, R. (2021). Identifying the transdiagnostic and unique domains of emotion regulation difficulties in subclinical conditions of anxiety and co-occurring anxiety-depression. *Current Psychology*, *40*(6), 2896–2909. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00224-x>
- Simões, S. C. C., Marques, L. M. C., de Andrade, D. A. F. S., das Neves Henriques, S. I. F., Ferreira, L. A. A. P., & do Espírito-Santo, H. M. A. (2024). Psychological distress and the COVID-19 pandemic: the role of personality and coping strategies. *Cadernos de Saúde Pública*, *40*(12), e00096123. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN096123>
- Spencer, S. D., & Levin, M. E. (2025). Introduction to Acceptance and Commitment Therapy: Theoretical, Practical, and Empirical Foundations. *Psychiatric Clinics of North America*, *48*(3), 429–441. <https://doi.org/10.1016/J.PSC.2025.02.002>
- Streeck-Fischer, A. (2020). Complex and Sequential Traumatic Stress Disorders. In *Social Trauma - An Interdisciplinary Textbook* (pp. 155–162). Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-3-030-47817-9_16

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Tiba, A. I. (2010). Una perspectiva de cognición fundamentada sobre las creencias irracionales en la terapia racional emotivo-conductual. *Revista de Psicoterapias Cognitivas y Conductuales*. <https://scopus.puce.elogim.com/pages/publications/79954561029?origin=scopusAI>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). Un enfoque de regulación emocional adaptado a cada situación: la reevaluación cognitiva puede ser útil o perjudicial, según el contexto. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Universidad Nacional de Chimborazo. (2024). *UNACH en cifras» Universidad Nacional de Chimborazo*. Universidad Nacional de Chimborazo. <https://www.unach.edu.ec/unach-en-cifras/>
- Universidad Regional Autónoma de los Andes. (2023). *Rendición de cuentas*. <https://www.uniandes.edu.ec/wp-content/uploads/2024/06/RENDICION-DE-CUENTAS-2023-UNIANDES.pdf>
- Valvano, A., Floyd, R. M., Penwell-Waines, L., Stepleman, L., Lewis, K., & House, A. (2016). The relationship between cognitive fusion, stigma, and well-being in people with multiple sclerosis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.07.003>

- Vargas-Nieto, J. C., Montorio, I., Gantiva, C., & Froufe, M. (2022). Dispositional mindfulness is associated with less cognitive fusion and better effortful control in young people: The mediating role of repetitive negative thinking. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 205–213. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.23>
- Vill, Ó. M. G., Basurto, F. Z., & Campos, E. O. (2023). Difficulties in the regulation of anger and aggressiveness and their relationship with indicators of psychological inflexibility in Colombian young adults. *Universitas Psychologica*, 22, 1–14. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY22.DRIA>
- Visted, E., Sørensen, L., Osnes, B., Svendsen, J. L., Binder, P. E., & Schanche, E. (2017). La asociación entre las dificultades autoinformadas en la regulación de las emociones y la variabilidad de la frecuencia cardíaca: el papel destacado de no aceptar las emociones negativas. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00328>
- Viteri-Miranda, V., Regatto-Bonifaz, J., Moreta-Herrera, R., Jiménez-Borja, M., & Jiménez-Mosquera, C.-J. (2025). Validity and Reliability of the ‘Difficulties in Emotion Regulation Scale’ – 16-Item Version (DERS-16) – with University Students in Ecuador.’ *Psychology in Russia: State of the Art*, 18(3), 108–123. <https://doi.org/10.11621/PIR.2025.0307>
- Wajnerman, A. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos: Revista de Filosofía de Santa Fe*, ISSN-e 1668-723X, ISSN 1666-485X, No. 37, 2019 (Ejemplar Dedicado a: *Tópicos. Revista de Filosofía de Santa Fe*), Págs. 158-176, 37, 158–176. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7817232&info=resumen&idoma=SPA>

- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/J.CHEST.2020.03.012>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179. <https://doi.org/10.5152/PCP.2024.23777>
- Wanless, S. B., McClelland, M. M., Acock, A. C., Chen, F. M., & Chen, J. L. (2011). Behavioral regulation and early academic achievement in Taiwan. *Early Education and Development*, 22(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/10409280903493306>
- Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor Structure and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Difficulties in the Regulation of Positive Emotions: The DERS-Positive. *Behavior Modification*, 39(3), 431–453. <https://doi.org/10.1177/0145445514566504>
- Winne, P. H., & Azevedo, R. (2014). Metacognition. In *The Cambridge Handbook of the Learning Sciences, Second Edition* (pp. 63–87). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139519526.006>
- Zhao, D., Tao, W., Shen, Q., Zuo, Q., Zhang, J., Horton, I., Xu, Z., & Sun, H. J. (2024). The relationship between growth mindset and cognitive fusion in college students is mediated by bias towards negative information. *Heliyon*, 10(14). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34445>
- Zhu, W., Treviño, L. K., & Zheng, X. (2016). Ethical Leaders and Their Followers: The Transmission of Moral Identity and Moral Attentiveness. *Business Ethics Quarterly*, 26(1), 95–115. <https://doi.org/10.1017/BEQ.2016.11>

ANEXOS

Anexo 1: carta de consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, se solicita su autorización para incluirlo como participante en la investigación denominada “Predictores cognitivo-emocionales de la salud mental positiva y negativa en población universitaria”. La cual se lleva a cabo en el Ecuador y otros países de América Latina durante los años 2024 a 2027. La investigación es dirigida por los profesores Rodrigo Moreta Herrera, Marlon Mayorga y Catherine Shugulí de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. El profesor Janio Jadán de la Universidad Tecnológica Indoamérica de Ecuador. Los profesores Paulina Gordón Villalba de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. El profesor Aitor Larzabal de la Universidad del País Vasco, España. El objetivo de esta investigación consiste en conocer la respuesta en salud mental y el desempeño académico en estudiantes universitarios de América Latina y los predictores cognitivos y emocionales asociados. En esta carta le pedimos a usted su consentimiento para participar en esta investigación, así como para usar la información obtenida de su participación exclusivamente con fines científicos. En el caso de su aceptación Ud. tendrá que rellenar chas de evaluación sociodemográfica e instrumentos de medición entorno a las temáticas señaladas. La colaboración en este estudio no le quitara mucho de su tiempo. Su participación será anónima, y su nombre no aparecerá de ningún modo, ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que se redactarán. Las encuestas llevarán un código desde el inicio que reemplazará sus nombres. Los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos, y será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto de investigación. Con los análisis realizados se escribirán reportes de investigación y artículos científicos que serán publicados en revistas especializadas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso de que lo estime

pertinente usted puede recurrir a los directores del proyecto para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Sus dudas o comentarios pueden ser remitido al correos: rmoreta@pucesa.edu.ec

Por último, si usted acepta participar, marque con un visto la casilla de autorización

1. Consentimiento de participación

Selecciona todos los que correspondan.

- Acepto mi participación voluntaria
- Mi representante autorizó mi participación

Anexo 2: Ficha sociodemográfica

2. País:

- Ecuador
- El Salvador
- Colombia
- Paraguay
- Perú
- Uruguay
- México
- Argentina
- Chile
- España
- Bolivia
- Guatemala

3. Indique su universidad o centro de estudios

4. Carrera que cursa

5. Ciudad de domicilio

6. ¿Su centro de estudio es?

- Publico
- Privado

7. Indique su edad (coloque solo los números, por ejemplo [18])

8. Sexo

- Masculino
- Femenino
- No binario
- Otro

9. Si señaló otro, indique cuál

10. Mi hogar se encuentra en el sector

- Urbano
- Rural

11. Autoidentificación étnica

- Mestizo/a
- Indígena
- Blanco/a
- Afrodescendiente
- Campesino, montubio u otros similares

12. Estado civil

- Soltero/a
- Unión libre
- Casado/a
- Separado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a

13. Indique su semestre (calcule los semestres en caso de ser anual) de estudio (Coloque únicamente el número. Por ejemplo: [2])

14. ¿Actualmente se encuentra repitiendo nivel

- Si
- No

15. ¿Actualmente se encuentra arrastrando alguna asignatura

- Si
- No

16. ¿Este año se cambió de centro educativo?

- Si
- No

17. ¿Presenta usted actualmente problemas en sus estudios?

- Si
- No

18. ¿Su nivel de rendimiento académico es?

- Malo
- Regular
- Bueno
- Muy bueno
- Sobresaliente

19. ¿Mi dedicación a los estudios es?

- Estudiante de tiempo completo
- Combino mis estudios con actividades laborales

20. Usted o en su domicilio se dispone de esto? (Marque en cada una de aquellas que disponga)

- Teléfono fijo
- Teléfono celular propio
- Internet
- Televisión por cable o satelital
- Tablet personal
- Computador
- E-mail personal

21. ¿Usted dispone de las siguientes redes sociales?

- WhatsApp
- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Telegram
- SnapChat
- X (antes Twitter)
- Otro : _____

Anexo 3: Cuestionario de la Fusión Cognitiva

CFQ. Debajo usted encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación es verdad para usted

| | Nunca es verdad | Muy raramente es verdad | Raramente es verdad | A veces es verdad | Frecuentemente es verdad | Casi siempre es verdad | Siempre es verdad |
|---|-----------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Mis pensamientos me causan angustia o dolor emocional | | | | | | | |
| Me quedo tan enganchado a mis pensamientos que no soy capaz de hacer las cosas que más quiero hacer | | | | | | | |
| Analizo las situaciones demasiado, hasta el punto de que no me resulta útil | | | | | | | |
| Lucho contra mis pensamientos | | | | | | | |
| Me enfado conmigo mismo por tener demasiados pensamientos | | | | | | | |
| Tiendo a enredarme mucho en mis pensamientos | | | | | | | |
| Me resulta muy difícil dejar | | | | | | | |

pasar los
pensamientos
molestos
incluso cuando
sé que hacerlo
me ayudaría

Anexo 4: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional - 16

DERS-16. Por favor, lee las siguientes afirmaciones. Marca en cada frase señalando en la opción que más se acerca, según la escala que aparece a continuación

| | Casi nunca | Algunas veces | La mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre |
|--|------------|---------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
| Me cuesta entender mis sentimientos | | | | | |
| Estoy confuso sobre lo que siento | | | | | |
| Cuando estoy molesto, me da vergüenza sentirme de esa manera | | | | | |
| Cuando estoy molesto me cuesta terminar el trabajo | | | | | |
| Cuando estoy molesto, pierdo el control | | | | | |
| Cuando estoy molesto, creo que estaré así durante mucho tiempo | | | | | |
| Cuando estoy molesto, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido | | | | | |
| Cuando estoy molesto, me cuesta centrarme en otras cosas | | | | | |
| Cuando estoy molesto, me siento fuera de control | | | | | |
| Cuando estoy molesto, me siento como si fuera una | | | | | |

persona débil

Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mi comportamiento

Cuando estoy molesto, creo que no hay nada que pueda hacer para conseguir sentirme mejor

Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera

Cuando estoy molesto, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo

Cuando estoy molesto, me cuesta pensar otra cosa

Cuando estoy molesto, mis emociones parecen desbordantes (escapan de mis manos)
