



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL
EN UNIVERSITARIOS DE AMBATO**

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

Línea de investigación:

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
EDUCACIÓN, INCLUSIÓN Y APRENDIZAJE**

Autor:

Juan José Núñez Cevallos

Director:

Mg. Carlos Rodrigo Moreta Herrera

Ambato – Ecuador

Agosto-2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **JUAN JOSÉ NÚÑEZ CEVALLOS** con cédula de ciudadanía **1851008100**, autor del trabajo de graduación titulado: "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DE AMBATO" previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

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, agosto 2024



Juan José Núñez Cevallos

CC. 1851008100

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

Tema:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL
EN UNIVERSITARIOS DE AMBATO**

Línea de investigación:

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
EDUCACIÓN, INCLUSIÓN Y APRENDIZAJE**

Autor:

Juan José Núñez Cevallos

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Psic Cl. Mg

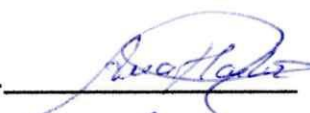
CC.1802732063

CALIFICADOR

f. 

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.

CALIFICADOR

f. 

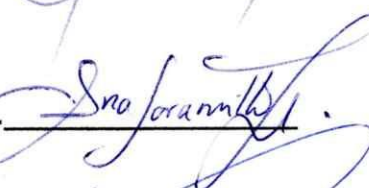
Luis Eduardo Cevallos Terneus, Dr. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Psic Cl. Mg.

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA (S)

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato- Ecuador

Agosto 2024

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi familia, amigos, profesores y a todas aquellas personas que me han acompañado a lo largo de este extenso camino y me han brindado todo su apoyo incondicional. Quiero expresar mi eterno agradecimiento por su respaldo y por nunca dejar de creer en mí. No me cabe la menor duda que su apoyo ha sido fundamental para poder culminar esta etapa tan importante de mi vida y lograr este objetivo tan anhelado.

A mi Padre, Vicente Núñez, quién nunca dejó de creer en mí y en los momentos más difíciles de mi vida y que siempre se esforzó para sacarme adelante. Hoy tengo la satisfacción de decir que dicho esfuerzo ha dado sus frutos.

A mi madre Mónica Cevallos, por siempre estar pendiente y preocupada de mi vida académica, por nunca soltarme la mano el momento en que más la necesite, por escucharme y aconsejarme durante todo este proceso. Su sacrificio ha sido fundamental para que yo pueda concluir mis estudios.

A mi hermana Abigail Núñez por siempre estar presente y preocupada por mí, ayudándome en todas las cosas que necesite. Gracias a su cariño y apoyo incondicional que me lo brindado a lo largo de toda mi carrera universitaria he podido seguir adelante en mi carrera.

A mi tía Nancy y Gloria quienes desde la distancia han estado haciendo fuerza por mí y ayudándome en los momentos más difíciles de mi carrera, su apoyo y cariño han sido de vital importancia en mi vida personal y Académica.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres Vicente y Mónica por siempre apoyarme y nunca haber permitido que bote la toalla frente a la adversidad, solo ellos saben lo mucho que me costó culminar todo este proceso, a mi hermana Abigail Núñez por siempre estar a mi lado, escuchándome y apoyándome durante todo este trayecto. Mi más profundo agradecimiento para ustedes que son y siempre serán lo más importante de mi vida.

A mi Abuela materna, María Teresa Velasco León quién me ha brindado todo su amor sincero he incondicional durante toda mi vida, y me ha tratado como a un hijo, le agradezco por enseñarme a nunca rendirme y por tenerme siempre presente dentro de sus oraciones.

Quiero expresar mi agradecimiento al Mg. Rodrigo Moreta quién me ha acompañado durante todo este trabajo de titulación, gracias a su paciencia y enseñanzas he podido culminarlo y dar un paso más para adelante en mi vida académica.

Agradezco a todo el personal docente, administrativo, de limpieza y seguridad de la Pontífice Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato por tratarme con profundo cariño y respeto durante toda mi estancia. A mis amigos Marjorie, Luissi, Galo, Kevin Andrés y Carlos, Santiago, por brindarme su amistad y por todo el cariño que me han dado durante este trayecto. por ser pilares importantes y darme su apoyo incondicional.

Esto recién empieza

RESUMEN

El estrés académico y su relación con la regulación emocional es un tema en el cual hay que profundizar con el fin de determinar la correlación existente entre dichas variables. El objetivo del presente proyecto de titulación es dar a conocer la relación existente entre el estrés y los problemas de regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. Por lo que se realizó una investigación de tipo cuantitativa y de corte transversal, con alcance descriptivo y correlacional. Para ello se aplicó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), la Escala Sisco de Estrés Académico y la Escala de Regulación Emocional (ERQ).

Se trabajó con una muestra conformada por 364 personas (61.2% mujeres, 38.8% hombres), cabe destacar que el rango de edad promedio oscila entre 17 y 49 años. Los resultados arrojados reflejan que existe un rango moderado de estrés académico y regulación emocional en los estudiantes universitarios. También se evidenció que a mayor presencia de la variable de estrés existe menor presencia de regulación emocional y viceversa. Por lo que se puede concluir que el estrés académico cumple una función relevante en los procesos de control emocional en población universitaria.

Palabras clave: regulación emocional, estrés, académico, universitarios.

ABSTRACT

Academic stress and its relationship to emotional regulation is a topic that needs to be explored to determine the correlation between these variables. The aim of this project is to reveal the relationship between stress and problems of emotional regulation in university students in the city of Ambato. Therefore, a quantitative and cross-sectional study was carried out, with a descriptive and correlational scope. For this purpose, the Difficulties in emotion regulation scale (DERS), Perceived Stress Scales (PSS-14), the Sisko Academic Stress Scale and the emotional regulation questionnaire were applied. (ERQ).

A sample of 364 people (61.2% women, 38.8% men) was studied, with the average age ranging from 17 to 49 years. The results show that there is a moderate range of academic stress and emotional regulation in college students. It was also found that with the greater presence of the stress variable there is a lesser presence of emotional regulation and vice versa. Therefore, it can be concluded that academic stress plays a relevant role in the emotional control processes of the university population.

Keywords: *emotional regulation, stress, academic, university students.*

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 PRÀCTICA.....	5
1.1. Estrés académico.....	5
1.2. Regulación emocional.....	17
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	27
2.1. Metodología de la investigación	27
2.2. Tipo de investigación y enfoque.....	27
2.3. Recolección de información	29
2.4. Población y muestra	32
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. Análisis descriptivo de los instrumentos	36
CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES	41
BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXOS	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Confiabilidad y fiabilidad.....	30
Tabla 2. Validez y fiabilidad DERS.....	31
Tabla 3. Fiabilidad ERQ.....	31
Tabla 4. Fiabilidad Pss-14.....	32
Tabla 5. Sexo.....	33
Tabla 6. Identificación étnica.....	33
Tabla 7. Análisis estadístico por Universidades.....	33
Tabla 8. Análisis estadístico por ciudad de procedencia.....	34
Tabla 9. Análisis Estadístico Descriptivo de La Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS).....	36
Tabla 10. Análisis descriptivo de la escala de estrés percibido (PSS-14).....	36
Tabla 11. Análisis descriptivo del cuestionario de regulación emocional de Gross (ERQ).....	37
Tabla 12. Análisis descriptivo del inventario SISCO de estrés académico.....	37
Tabla 13. Análisis correlacional de las variables estrés académico y regulación emocional.....	38
Tabla 14. Correlación DERS-SISCO.....	39

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional se puede definir como un conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos que en base a la activación de un objetivo controlarán el inicio, la mantención, y la modificación de reacciones emocionales positivas y negativas. Autores como Hervas y Moral (2017) manifiestan que un déficit de regulación emocional es perjudicial para el individuo, debido a que, este provoca alteración en su comportamiento y una respuesta de evitación ante las emociones percibidas como negativas. Por su parte Caqueo-Urizar et al. (2020) expresan que la regulación emocional es importante en el campo de la salud mental, debido a que, al existir un desequilibrio en la misma, el individuo puede desarrollar una enfermedad psíquica.

Debido a todo lo antes mencionado se puede determinar que el estrés es una problemática que cada vez es más común dentro del ámbito estudiantil y que afecta a una gran porción de la población universitaria. Respecto a esto Lasluisa (2020) manifiesta: que el estrés académico, se da por una interacción del individuo con estímulos que lo activan y lo ponen estado de alarma, a estos estímulos se los denomina estresores académicos, los estresores más frecuentes son: sobrecarga de tareas, competencia entre compañeros, evaluaciones, trabajos, etc. Todos estos estímulos pueden repercutir de manera negativa en la vida del estudiante y producir niveles elevados de estrés, por consiguiente, es necesario plantear el debate acerca de la importancia de cuidar la salud mental dentro del ámbito académico.

Con relación a trabajos anteriores sobre estrés y regulación emocional existen varios estudios realizados en universitarios. Entre estos se destaca el trabajo de Cababnach y Suarez. (2018) quienes estudiaron las variables estrés y regulación emocional, el estudio fue realizado en una población de 504 estudiantes universitarios que cursaban la carrera de fisioterapia en diferentes ciudades de España. El rango de edad de los participantes se encontró entre los 18 y 47 años, en donde el 74% eran mujeres y el 26% hombres, a esta población se le aplicó la Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) con la finalidad de medir sus habilidades al momento de regular sus emociones y para saber cómo las

mismas interferían en su desempeño laboral. Finalmente, el estudio concluyó que los estudiantes que cuentan con mejor regulación emocional pueden enfrentar de manera adecuada las situaciones estresantes.

En Colombia se realizó un estudio sobre la relación que existe entre regulación emocional y estrés, la muestra estuvo conformada por 557 estudiantes de ambos sexos con edades comprendidas entre 16 y 49 años, a los cuales se les aplicó el cuestionario SF-36 con el fin de identificar su estado de salud. Los resultados obtenidos por el investigador demuestran que, a mayor aplicación de técnicas de regulación cognitiva emocional, existe una disminución significativa de estrés en los estudiantes universitarios. Con respecto a esto el autor Bedoya (2021), manifiesta “A partir de estos resultados, se podrían proponer e implementar estrategias de intervención dirigidas al fortalecimiento de la regulación cognitivo-emocional ante situaciones estresantes para garantizar una mejor adaptación a la universidad” (Bedoya Cardona, 2018, p.1)

En Ecuador también se efectuó un estudio sobre regulación emocional y estrés. El estudio fue realizado por Vargas & Espín (2023) en personal de la cruz roja ecuatoriana y que contó con una muestra de 140 participantes que comprendían entre edades de 18 a 60 años, en estos individuos se empleó la Escala de Estrés Percibido (EEP), la cual determinó que existe un nivel de estrés leve dentro del total de la muestra, los resultados arrojados en este estudio fueron interesantes debido a que los autores pudieron identificar que el 50 % de la población evaluada sufría de estrés leve, el 23,6 moderado y el 4,6 severo. También demostraron que existe una relación positiva entre la supresión expresiva y el estrés académico. A raíz de esta investigación se pudo determinar que el estrés tiene un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores de la cruz roja.

El ingreso a la vida universitaria conlleva una gran responsabilidad y suele ir cargada de bastante estrés, con respecto a la frase anteriormente mencionada (Silva-Ramos, Lopez-Cocotle & Meza-Zamora, 2019), expresan que la incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante en la cual se tiene que afrontar situaciones que buscan cambiar la forma de enfocar el

aprendizaje, el estudio y la esfera personal, Por su parte Cassaretto- et al. (2021) aseguran que la etapa universitaria supone una exposición a situaciones diversas y retadoras para los estudiantes, escenarios como el establecer nuevas relaciones con docentes y compañeros, adaptarse a nuevas rutinas y diferentes métodos de enseñanza, todos estos factores suponen un reto para el estudiante

Es importante tener en cuenta que el estrés académico está relacionado con la regulación emocional y que se lo puede definir como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, el mismo que afecta de manera cotidiana al estudiante y se genera debido al aumento de compromisos académicos que adquiere el mismo. Por otro lado, es importante mencionar que los niveles elevados de estrés estudiantil repercuten negativamente en el rendimiento escolar. Por lo que autores como Cassareto, et al, (2021), mencionan que los estudiantes que presentan niveles altos de estrés conllevan consigo una peor calidad de sueño, esto lleva a que desarrollen desordenes nocturnos, como el insomnio, y la apnea del sueño.

Es de suma importancia tener en cuenta que los universitarios son una población vulnerable al estrés académico, el cual afecta con más severidad a quienes no poseen una buena regulación emocional, por lo que dentro de la investigación se realiza la siguiente pregunta. ¿Existe relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes universitarios de Ambato? Al tomar en cuenta el contexto de la investigación se realizó la siguiente Hipótesis: Existe una relación inversa entre estrés académico y regulación emocional, a mayor presencia de estrés, los universitarios demuestran un menor índice de regulación emocional.

Por otra parte, para poder alcanzar las metas planteadas del proyecto se procedió a plantear los siguientes objetivos: - Fundamentar los aspectos teóricos asociados al estrés académico y la regulación emocional en población universitaria - Diagnosticar el estado actual del estrés académico y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato - Establecer el nivel de relación entre el estrés académico y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato

Se consideró realizar una investigación con enfoque cuantitativo, de corte transversal, de alcances descriptiva, correlacional. Cuya población de interés es la población universitaria de la provincia de Tungurahua, que se encuentre cursando un nivel de pregrado. A los participantes del estudio se les aplicó cuatro reactivos psicológicos con el objetivo de evaluar el estrés y sus habilidades de regulación emocional. Es importante recalcar que a través de esta investigación se busca conocer si existe relación entre las variables estrés y regulación emocional, ambas variables son muy importantes debido a que ambas influyen directamente en la toma de decisiones tanto positivas como negativas.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Estrés académico

Antecedentes históricos del estrés

La palabra Estrés proviene del anglosajón Stress, término que se utilizaba en física para describir la tensión aplicada hacia un metal y su efecto (Navarro, 2023). El primero que acuñó el término dentro del campo fisiológico fue el médico Hans Selye, quien lo describía como un conjunto de reacciones fisiológicas del organismo hacia factores nocivos externos, que conviven dentro del ecosistema del sujeto cuya reacción produce un estado de alerta en el individuo , cabe mencionar que este estado de alerta planteado por Selye no es algo nuevo pues el estrés ha convivido con el ser humano desde el inicio de su existencia y ha sido un factor clave para la supervivencia de la especie humana .

Como se mencionó anteriormente, para entender el origen del estrés hay que tener en cuenta la historia humana, pues desde el inicio de la prehistoria la especie humana convivía en un ambiente de caza, el cual era muy hostil y peligroso, en donde los habitantes corrían gran riesgo de ser atacados por miembros de otras tribus o depredadores, en este contexto el estrés era fundamental para enfrentar o huir de una amenaza. Con respecto a aquello el autor (Navarro, 2023), expresa:

Para nuestro cerebro no hay más opciones, ante un peligro de muerte: o te enfrentas a él o huyes de él, en cualquier caso, cualquiera de las dos opciones implica un aumento considerable de la actividad física, de nuestro nivel de activación y, en definitiva, un aumento del estrés (párr.8).

Tal cual cómo lo describe el autor, si una persona enfrenta una situación de estrés se activan todos los mecanismos de lucha y huida, con el objetivo de garantizar la supervivencia. El autor también manifiesta que en las sociedades actuales los peligros y preocupaciones han cambiado, hoy la población se preocupa de cosas mucho menos primitivas como los son la seguridad, los peligros que conllevan

cruzar la calle o no producir un accidente de tráfico. Estas nuevas necesidades han hecho que hoy en día ya no existan enemigos que atenten constantemente en contra de la vida de las personas, esto hace que se empiecen a generar nuevos enemigos los cuales no son tan peligrosos, un claro ejemplo de ello es el estrés laboral que no amenaza la vida de quién lo padece, pero causa malestar significativo.

En el año 1936 Selye describe al estrés dentro del campo fisiológico y menciona que está compuesto por una triada caracterizada por el aumento en el tamaño de las glándulas suprarrenales, la producción de úlceras gastrointestinales y una involución en el sistema timolinfático, por lo cual cree pertinente definir al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier fórmula de estímulo nocivo. En este sentido se puede manifestar que para Selye el estrés es una reacción del organismo frente a una situación negativa, la misma que produce un profundo malestar físico y psíquico en el individuo.

Definición

El estrés es catalogado como una reacción fisiológica y emocional normal frente a un estímulo que perturba a una persona, esta terminología se utilizó por primera vez en la década de 1930, por Hans Selye, quién se dio cuenta que los enfermos a quienes trataba de una enfermedad tenían síntomas en común entre los que predominaban el malestar psíquico y físico, por su parte los autores Berrio y Mazo (2011) expresa “los pacientes a los que trataba Selye tenían en común el agotamiento, la pérdida de apetito y la apatía” (parr.15).

Varios estudios avalan que el sometimiento a estrés biopsicosocial contribuye a un aumento en la susceptibilidad y evolución de enfermedades (Gómez González y Escobar 2006). En este sentido es de suma importancia que los seres humanos cuenten con herramientas de afrontamiento ante el estrés, debido a que una situación de estrés mal manejada puede alterar significativamente su estado de salud. Por su parte Fernández (2009) define al estrés como algo complejo,

extremadamente vigente e interesante, en donde su definición varía de persona a persona, el cual tiene demasiadas consecuencias sobre la vida diaria.

Se puede argumentar que el estrés es simple y llanamente la reacción que tiene el organismo ante estímulos ambientales desagradables, pero va mucho más allá de eso. Organismos internacionales como la OMS define al estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (OMS,2023, parr. 2), Hay que tener muy en cuenta que este estado se puede cronificar a tal punto de enfermar a la persona que lo padece. Los autores Espinoza, Alva y Rodríguez (2020), señalan “el estrés parece cuando los recursos con los que se cuenta resultan insuficientes ante las exigencias del entorno. Ese estado psicológico puede provocar efectos no experimentados anteriormente por el individuo” (parr.2).

Modelos de estrés

Teoría fisiológica del estrés

El término estrés desde el enfoque psicobiológico fue utilizado por primera vez por Selye en el año 1926, en donde definió al estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (Barrio, García, Ruiz & Arce. 2006, pag.1). En la actualidad se ha popularizado la palabra estrés a tal punto de ser utilizado con mucha frecuencia para referirnos a situaciones de cansancio mental, mal estar o alguna enfermedad, lo cual ha hecho que se olvide que esta emoción es algo normal dentro del día a día del ser humano y no necesariamente tiene porque tener un matiz psicopatológico.

Por su parte los autores Romero, Young y Salado-Castillo (2019). definen al estrés como “un mecanismo de enlace entre un agente estresor, resultando en una respuesta psicofisiológica, caracterizada por liberación de glucocorticoides” (p.3). Los autores también manifiestan que existen 3 fases de respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento, la primera se produce si el cerebro detecta un factor causante de estrés y en ese preciso momento el cerebro envía mensajes a la pituitaria la cual inicia la segregación de hormonas, y por consiguiente empiezan a

activarse varias glándulas y comienza la producción de adrenalina por lo que el organismo entra en un estado de alerta en el que se acelera el pulso cardiaco, aumenta la sudoración y se produce temblor en las manos.

La teoría de Cannon

Cannon descubrió que la respuesta de ataque-huida, es la respuesta automática que envían los organismos para protegerse de estímulos amenazantes externos e internos, esto hace que existan una serie de eventos que se active el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino (Fernández- Martínez, 2009). En este sentido Cannon describe que existe una interacción, entre los sistemas anteriormente mencionados en donde se da una excesiva producción de las hormonas adrenalina y cortisol, en consecuencia, a ello se produce un aumento del ritmo cardiaco y dilatación en los vasos sanguíneos, es importante aclarar que la exposición constante a estas reacciones puede provocar serias alteraciones en la salud física.

El estrés como respuesta

Dentro de la conceptualización del estrés como respuesta se encuentra la reacción que tiene una persona frente a un estresor. Existen distintos modos de reaccionar ante una situación estresante y esta puede variar según las características individuales de cada individuo (Barrio,2006). Lo manifestado por Berrio, da a entender que no todos los seres humanos tienen la misma manera de afrontar las situaciones negativas que se le presentan en su día a día, por lo que no todos van a reaccionar de la manera ante un estímulo negativo, la reacción va a estar condicionada a la personalidad de cada individuo.

El autor también manifiesta que existen diferentes tipos de personas al momento de reaccionar ante e estrés, por un lado describe a las personas con reacciones conformistas, éstas personas se caracterizan por somatizar sus emociones, por lo que al momento de experimentar cierto grado elevado de estrés, son proclives a comprometer su salud y a desarrollar ciertas enfermedades físicas, por otro lado

están las que reaccionan con agresividad he ira ante un estímulo negativo, este tipo de personas pueden ser catalogadas como reactivas y se caracterizan por reaccionar explosivamente ante la agresividad, estos individuos tienden a la histeria al enfrentar un estímulo adverso.

Clasificación del estrés

Estrés académico

El estrés afecta de distintas maneras al individuo dentro del ámbito cotidiano, muchas personas pueden manejarlo perfectamente adaptándose al estresor y aceptándolo como parte de su vida diaria, en cambio otras que no tienen las adecuadas estrategias de afrontamiento y van a sentir cierto grado de frente al mismo, esto hace que tengan afecciones en su salud física, mental y emocional. El portal MayoClinic (2023) menciona:2 El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida”. (parr.2). Lo dicho por el autor da a entender que tener cierto nivel de estrés no es sinónimo de psicopatología tener de hecho es algo adecuado dentro del diario vivir, la problemática subyace en el momento en que este es demasiado agotante que logra romper los mecanismos de afrontamiento de quién lo padece y afecta a su salud.

En la vida existen muchos desencadenantes que pueden provocar estrés dentro de ellos se encuentran las situaciones personales y ambientales que tiene un individuo en su diario vivir. Según Peiró (2001) “un episodio de estrés arranca de una situación ambiental o personal que influye sobre la persona planteándole demandas o exigencias que la persona no controla o no puede atender, representado esa falta de control una amenaza para la misma” (p. 32). Se puede interpretar que existe un déficit de regulación en las emociones en algunas personas que padecen de esta afección, con respecto a esto el autor manifiesta “La experiencia de estrés va acompañada de vivencias y respuestas emocionales, y cada vez con más frecuencia, se ha insistido en la importancia de los aspectos emocionales del estrés” (p. 34)

Eustrés

Es un tipo de estrés saludable, en donde una persona reacciona ante un estresor, pero mantiene su funcionamiento de manera adecuada, según Pérez Núñez, et al “La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando.” (par 41.) Es importante realizar una diferenciación con el estrés negativo debido a que el objetivo del estrés positivo es que las personas puedan responder favorablemente ante situaciones que consideran desafiantes. La autora Ávila (2014) define al eustrés como “el cambio constante obliga a las personas a adaptarse por eso cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos de la vida diaria.” (pág. 119)

Distrés

El distrés, más conocido como estrés perjudicial, Se caracteriza por ser una respuesta negativa y exagerada ante un estímulo. Es muy común encontrarlo en el ámbito académico, ya sea por la sobrecarga de trabajo o por la dificultad de adaptarse al ambiente del aula de clases. Según los autores Pérez Núñez et al (2014):“Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado” (Parr.43), Como se puede observar, el distrés es muy perjudicial para la salud física y mental, de un individuo y tiene malas repercusiones dentro del diario vivir.

Estrés agudo

Este tipo de estrés el más común, según la Asociación Psicológica Americana por sus siglas APA, “Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas de futuro cercano” (parr.2). La persona que sufre de estrés agudo puede pasar a tener un tipo de estrés patológico el cual se denomina Trastorno de Estrés Agudo, este puede ser secundario a una amenaza

a la seguridad física del individuo, en donde el cerebro responde a dicha amenaza con una serie de síntomas físicos cognitivos y conductuales, este cuadro aparecerá por lo menos una hora después de la exposición a un evento traumático. Las situaciones más comunes que producen estrés agudo son: (Situaciones de combate y violencia, maltrato, abusos o cualquier tipo de violencia física o psíquica) Todas estas situaciones hacen que el sujeto entre en una etapa de crisis, la cual se caracteriza por la ausencia de soluciones.

Con respecto a esta situación (Palencia & Coronel 2019) expresan “Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones” (Parr.8). Esta definición plantea muchas preguntas entre ellas ¿Qué tal perjudicial es sobre la salud mental?, ¿Es demasiado exigente la cultura en la que vivimos?, pues para responder estas dos incógnitas es necesario voltear a ver al entorno que nos rodea y realizar un análisis profundo acerca de cómo está estructurado el mundo académico y cuál es su rol en la potenciación del estrés. Es importante encontrar una respuesta a estas preguntas y empezar a analizar cuál es el verdadero impacto que tiene el estrés en la población.

Estrés agudo episódico

Al hablar de este tipo de estrés, se hace referencia a las personas que experimentan estrés agudo con frecuencia. Por lo general, esta población tiene una vida llena de compromisos y tareas, lo que les impide encontrar momentos de relajación en su día a día. Es común que las personas afectadas por este tipo de estrés se sientan tensas, ansiosas y preocupadas. Según Beltrán (2006), las personas con este tipo de personalidad 'son muy competitivas, agresivas, impacientes y están altamente motivadas hacia el logro. Suelen mostrar una gran hostilidad racionalizada y casi siempre experimentan una profunda inseguridad' (párr. 2). Es importante destacar que estos comportamientos pueden causar un malestar significativo en la vida de quienes los experimentan.

Estrés crónico

El estrés crónico es una condición que se puede manifestar como agotamiento, preocupación y sensación de ahogo durante un tiempo prolongado, lo cual puede afectar a cualquier persona, independientemente de su sexo, edad, raza y vivencias personales. Según la asociación de psicología americana (APA) (2006): “Las consecuencias del estrés crónico son graves, particularmente porque éste contribuye a la ansiedad y la depresión” (parr.4). Diversos estudios han demostrado que existe un fuerte vínculo entre el estrés crónico y los problemas de salud mental, según esta organización casi la mitad de la población mundial no tiene un sueño satisfactorio, lo cual puede acarrear problemas significativos en su salud mental.

Es muy común en la sociedad universitaria exista esta condición, debido a la demanda e incertidumbre que experimentan los estudiantes a lo largo de su vida académica, esto puede ser el resultado de la carga excesiva de trabajo y la exposición a exámenes cada vez más rigurosos. Con respecto a lo mencionado con anterioridad los autores (Silva, Meza & López, 2020) expresan: “El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico “(parr.20). No es raro encontrar en la sociedad a estudiantes supremamente agotados, debido a esto muchos de ellos tienden a presentar enfermedades o ha disertar de sus compromisos académico.

Determinantes

Existen 2 tipos de estímulos generadores estrés, estos se clasifican en externos e internos, dentro de los primeros se encuentran problemas familiares, económicos sobre carga de trabajo, etc. Por su parte dentro de los estímulos internos se pueden encontrar enfermedades psicológicas, baja autoestima, enfermedades orgánicas, etc. Los estímulos externos se encuentran marcados dentro de la cotidianidad del individuo, nadie está exento de padecerlos: factores como la falta de sueño, enfermedades crónicas y ciertos alimentos empeoran los cuadros de estrés. Estos

problemas son muy comunes dentro de la sociedad occidental y hacen que esta, cada vez sea más vulnerable a padecer estrés.

La acumulación de tareas, los horarios de clase, la personalidad del estudiante y la relación con el profesor, todos ellos son factores que producen estrés académico, con respecto a ello Sarubbu De Rearte, et al indica “Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psico socioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso.” (p. 2). Lo que señala el autor es importante, debido a que manifiesta que existe una gran influencia biológica y social en las personas que padecen estrés académico, el mismo que si no se sabe controlar puede ser muy perjudicial a futuro.

Se tiene que tener en cuenta que la enseñanza de habilidades de afrontamiento ante situaciones adversas es importante para afrontar estresores, existe múltiple evidencia científica que ha demostrado que los estudiantes que han desarrollado las adecuadas estrategias de afrontamiento pueden enfrentar de una manera más adaptativa un estresor académico, lo cual repercute significativa y positivamente en su vida académica, en cambio los estudiantes que carecen de dichas herramientas para afrontar los momentos estresantes van a tener muchos conflictos, los cuales pueden llevarlos a sentirse frustrados y en muchas ocasiones al fracaso académico.

Determinantes biológicas

Para describir las determinantes biológicas de la regulación emocional se tiene que mencionar a la teoría de Charles Darwin sobre las emociones. Darwin considera que las emociones son innatas, pero admite la opción de que estas puedan estar influenciadas por el aprendizaje adquirido a lo largo de la vida. Por su parte, dentro del campo fisiológico las emociones tienen el poder de cambiar las expresiones faciales, las mismas que reflejan cómo se siente un sujeto ante un momento agradable o incomodo. William James, en su teoría concluiría que las emociones corresponden a estímulos externos, pero que se producen mediante una reacción fisiológica en el organismo.

Para James y Lange, era más importante la reacción que el ser humano tenía ante un estímulo, que el estímulo en general, como manifestó el autor Vargas -Diaz (2002).

Según esta teoría, sentir alegría es el efecto de cambios en el cuerpo dado un estímulo externo. En esta postura la emoción está ligada a los estímulos del ambiente, pero sólo en un segundo orden, lo que causa la emoción es la reacción corporal al mismo. Es decir, que es de mayor importancia la interpretación de la reacción corpórea que la del evento que sirvió como estímulo. Aquí el cuerpo y sus reacciones son el medio central de interpretación que da paso a las emociones mientras que el ambiente se reduce a un proveedor de estímulos. (Vargas-Diaz,2002, pag.12)

Por su parte los autores Cannon y Bad proponen una teoría fisiológica basada en las emociones, según estos autores las emociones preparan al organismo con el fin de entrar en el mecanismo de lucha y huida, el cual es uno de los componentes más primitivos del ser humano. Según esta teoría las emociones se producen antes de las respuestas fisiológicas, por lo que es importante conseguir una respuesta de equilibrio y adaptarse a las situaciones del día a día. Se puede tomar en cuenta que la emoción tiene dos tipos de efectos que producen excitación, el primero provoca un sentimiento de emoción dentro del cerebro y el segundo se produce dentro del sistema nervioso autónomo, y somático. Dentro de la teoría de Cannon, también se puede determinar que cada proceso emocional causa distintas reacciones fisiológicas en el organismo.

Determinantes psicológicos

Las emociones están involucradas a la psicología, pues estas pueden causar, alegría, euforia, ira, tristeza y ansiedad, éstas son adaptativas para el sujeto, pero si se desbordan y no son manejadas correctamente, pueden causar cuadros patológicos, por lo que se debe tener en cuenta que, si las emociones no son sostenidas adecuadamente, pueden causar trastornos de ansiedad, depresión y ataques de ira (Rodríguez, 2009). Las emociones negativas han sido estudiadas

detenidamente durante el siglo XX y han sido de gran interés durante los últimos años, debido al boom tecnológico y a los requerimientos de la sociedad actual, dado que la demanda, la competencia, la interconectividad y los altos niveles de estrés, han hecho que el ser humano experimente con mucha frecuencia un sin fin de emociones intensas.

Determinantes ambientales

Las emociones también pueden producirse en base a estímulos externos, los cuales pueden causar placer, alegría, tristeza o miedo, todo depende de la clase de estímulo al que se enfrente la persona, Si una persona atraviesa una situación en la cual creé que su vida corre peligro lo más normal es que reaccione con miedo o ansiedad, lo mismo aplica en el campo de las emociones positivas, si ese mismo sujeto observa que ocurre algo que le beneficia, lo más probable es que estalle de la felicidad y sienta un placer intenso. Dentro de los determinantes ambientales, también se encuentra el estilo de crianza, los mismos que pueden repercutir de una forma positiva o negativa a futuro Es importante señalar que un estilo de crianza adecuado en donde se priorice el enseñar a tolerar la incertidumbre. va a hacer que el individuo tenga un manejo apropiado de sus emociones en la adultez.

Existen diversos tipos de crianza, los más comunes son el autoritativo, democrático y negligente, un estudio realizado por Losada (2019) se concluyó que el estilo democrático, el cual se basa en que el adecuado control y afecto dentro del núcleo familiar, permite que los niños puedan regular de una mejor manera sus emociones, pues este modelo va a dar un equilibrio entre el afecto y los límites que se plantean en el hogar. Este estilo de crianza le ayuda al menor a gestionar adecuadamente sus comportamiento y emociones, otro factor importante dentro del estudio de Losada es que se demostró que estilos como el autoritario, negligente y permisivo tienden a generar afectaciones en los niños y hacen que sean propensos a no poder regular sus emociones.

Métodos y técnicas de evaluación

El estrés no tiene un solo componente, su origen se entiende desde diversas perspectivas, Campo- Arias y otros (2014) manifiestan:

El estrés se entiende desde tres perspectivas: la primera es la ambiental, que se centra en los eventos vitales estresores; la segunda, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores; y la tercera, la biomédica, que estudia la respuesta y los sistemas fisiológicos involucrados en el afrontamiento de los asuntos vitales. (parr. 1).

El autor expresa que existen varios componentes que pueden ser percusores de estrés, para poder medir estos componentes existen diferentes tipos de técnicas e instrumentos, entre los que se encuentran la escala de Estrés Percibido por sus siglas EEP y la Escala de Percepción de Estrés Global. Dichos test psicológicos son de gran ayuda al momento de medir factores que pueden desencadenar estrés, para autores como Campo-Arias y otros (2014) “En el área de la salud, la investigación y el conocimiento sobre estresores es importante, debido a la relación de estos con la susceptibilidad, el curso y el pronóstico de diversas condiciones o enfermedades de distintos órganos y sistemas” (parr. 1).

Escala de estrés percibido

La Escala de Estrés Percibido, fue desarrollada por Cohen en el año 1983, es una de las escalas de medición de estrés más utilizadas en el mundo, sus propiedades psicométricas han sido estudiadas en diferentes países del mundo y aún no existe un total consenso sobre la dimensionalidad de esta batería psicológica. (Reyna et al., 2019) Cabe destacar que existen dos tipos de escalas una que contiene 10 ítems y otra que contiene 14, más conocida como el PSS- 14. Según el autor, algunos estudios han encontrado que la versión de 10 ítems tiene mejores propiedades psicométricas que la versión de 14 ítems porque la versión ampliada tiene 4 ítems con cargas factoriales más bajas.

Existe un uso extensivo de la Escala, a lo largo y ancho del continente, por lo que ha dado lugar a que se traduzca en distintos idiomas entre los que se encuentran el español, inglés y portugués. La escala cuenta con 2 factores, el primero el primero con frases positivas y el segundo con escalas negativas que son las encargadas de medir el nivel de estrés en las personas. (Campo- Arias et al., 2009). Un estudio aplicado por Arias y colaboradores demostró que la versión en inglés arroja datos disimiles, en donde el primer factor representó el 25,9% de la variación total y el segundo factor el 15,7%. En cambio, otro estudio encontró que el primer factor explicaba el 42,7% de la varianza y el segundo factor el 11,1%.

1.2. Regulación emocional

Antecedentes históricos de la regulación emocional

Las emociones siempre han querido ser explicadas por la humanidad, se tiene registro que desde la antigüedad disciplinas como la filosofía y teología han tratado de definir las (Barrera & Sierra, 2020). Durante el siglo XIX la teoría predominante de las emociones era la fisiológica, la cual explicaba que todas las emociones que experimenta el ser humano son fruto de procesos fisiológicos, esta teoría formulada por William James y Carla Jang en 1884 y 1885 manifiesta que las emociones se producen debido a un proceso de excitación orgánica que duraba por un periodo determinado y que tenía una ubicación concreta en el cuerpo (Bjerg, 2019). Diversas escuelas de medicina quisieron explicar su origen, pero según Bjerg la escuela de medicina francesa fue clave para indagar sobre los fundamentos biológicos y psicológicos de las emociones.

Las emociones nunca ha sido ajeno al pensamiento occidental, se considera que hasta la segunda mitad del siglo XIX, estuvo respaldada en ramas como la filosofía y la teología, apoyadas por la medicina y la retórica, con la llegada de la contemporaneidad y a mediados y finales de siglo XIX, estos campos han sido ocupados por la psicología experimental y la neurociencia (Barrera & Sierra, 2019), En la actualidad se puede observar con gran satisfacción la evolución que ha tenido el estudio de las emociones, Hoy se puede afirmar con certeza que el estudio de

las emociones ha trascendido del ámbito filosófica para adentrarse en el campo científico.

Si se toma en cuenta lo antes dicho, se puede asegurar que el estrés es una emoción que se presenta muy frecuentemente en la vida diaria de las personas de este planeta, y es muy usual encontrarlo dentro de la comunidad universitaria. Distintos estudios han demostrado que existe una correlación positiva entre ambas variables, por ejemplo, un estudio realizado por Ríos y Gronerth (2021) en una unidad educativa del distrito de bellavista, determinó que entre más estrés tenían los estudiantes, menores eran sus estrategias de regulación emocional, los hallazgos de esta investigación dan a entender que los alumnos que cuentan con mejores estrategias de regulación emocional, tienen menor tendencia a presentar sintomatología ansiosa o depresivo

Definiciones

Las emociones son parte del ser humano, conviven de manera constante con el individuo según Levinson (1999, como se citó en Reyes & Tena, 2016) “las emociones se han vinculado en el cambio de comportamiento, así como en la detección y comunicación de necesidades” (p.12). En este contexto el autor quiere dar a entender que las emociones son esenciales en el diario actuar, estas sirven para que las personas puedan expresar sus sentimientos, deseos y necesidades con el entorno que lo rodean.

La literatura más ortodoxa manifiesta que la regulación emocional es la capacidad que tiene el individuo para hacer frente a una emoción que le genera malestar, lo cual es correcto en cierta medida, pero en la actualidad se ha extendido el concepto y ahora da por hecho que el termino regulación emocional hace referencia a todo tipo de emociones, sean estas positivas o negativas (Jimeno y López, 2019). Con este concepto de regulación emocional lo que los autores quieren dar a entender es que no es solo importante ponerle un freno a las emociones negativas, sino que también es necesario buscar un equilibrio entre lo negativo y lo positivo.

Los seres humanos experimentaran todo tipo de emociones, la importancia radica en como las enfrenta en su día a día, se puede asegurar que una persona que tiene la inteligencia emocional suficiente para poder enfrentar correctamente las diversas situaciones adversas que se le presentan va a tener un mejor estilo de vida que quién no tiene dichas habilidades. Las tiene inadecuadas capacidades de regulación emocional y los problemas de salud mental son muy frecuentes dentro de la comunidad universitaria Debido a aquello los autores Solorzano y Avilés (2022) expresa “Asimismo, estudios demostraron la relación entre los intentos de suicidio y las dificultades que tienen los universitarios para gestionar sus emociones y afrontar los problemas que les provocan situaciones como dificultades a nivel académico como perdidas de asignatura” (pag.13).

La psicopatología que se encuentra dentro de las personas que tienen problemas para regular sus emociones es variable he incomoda, según Rojas Malpica et al. (2014) “Los síntomas psicopatológicos son manifestaciones conductuales, cognitivas o emocionales que se considera signo de un malestar subyacente” (pag.4).

La regulación emocional es una herramienta que todos los seres humanos poseen. El concepto de regulación emocional significa que las personas no solo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de estas y actúan en consecuencia” (Jimeno, 2019, párr. 14). El autor indica que cada persona tiene control sobre sus emociones y se hace responsable de las mismas. Por otra parte, es importante aclarar que la regulación emocional hace referencia tanto a emociones positivas como negativas. Regulación emocional no equivale únicamente a control o inhibición de las emociones negativas, también está presente en el control de emociones positivas como la felicidad, euforia y alegría.

Modelos de regulación emocional

Gross define a las emociones como un proceso, en el cual se determina qué tipo de emociones se tiene como ser humano, y como estas se manifiestan con el pasar

de los años, según (De Los Santos,2022) Gross define a la emoción como la activación de una meta, que influye en diferentes procesos, en los cuales se incluyen la trayectoria de la emoción. Es importante lo mencionado anteriormente por el autor debido que a partir de esta teoría formulada por Gross se derivan un sin fin de modelos, que tratan de explicar el origen de la regulación emocional, como esta es manejada por el individuo y cuál es su impacto psicológico. A continuación, se dará a conocer una serie de modelos.

Modelo procesual

Este modelo se plantea en base a la estrategia que se produce al momento de generar una emoción. Según Hervas y Moral (2017) el procesamiento emocional, es un mecanismo en el cual el ser humano trata de conocer activamente sus emociones. El reconocimiento de las emociones es de vital importancia, debido a que cada persona es dueña de sus emociones y tiene la responsabilidad absoluta de su gestión. La persona que experimenta un proceso emocional se encuentra inmersa en una situación emocional intensa, debido a ello debe lograr identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Modelo cognitivo conductual

Desde el punto de vista de la terapia cognitiva conductual la regulación emocional es un proceso que incluye la habilidad de modular una respuesta de carácter fisiológico la cual está relacionada con la emoción, en este sentido los autores Gutiérrez y Muñoz-Martínez (2013). Manifiesta “Modelos recientes enfatizan la importancia de considerar el papel de las emociones como una respuesta adaptativa que varía entre individuos, de forma que las personas pueden tener distintos niveles de habilidad para hacer uso de sus emociones, ” El autor comenta que dentro del proceso de regulación emocional existen 4 niveles, el de percepción de evaluación y la expresión de la emoción, el efecto que tiene como objetivo facilitar a las emociones, la comprensión y análisis de las emociones , por último se encuentra la regulación reflexiva de la emoción. (Gutiérrez-Muñoz Martínez 2013, pág. 228)

Se observa a la regulación emocional desde el punto de vista del comportamiento, se analiza la relación entre el comportamiento y el ambiente, La Regulación emocional ha sido uno de los temas abordados, dada la importancia que parece tener en varias áreas aplicadas como la psicología clínica y del desarrollo. No obstante, el abordaje hecho hasta ahora ha resultado limitado, pues la mayoría de las investigaciones se han centrado en intervenciones para promover la Regulación emocional, pero la definición y las explicaciones de este fenómeno son poco claras, en términos de sus características y la forma en que se relaciona con el contexto (Gutiérrez & Muñoz Martínez 2013, p 230).

Dentro del ámbito de la investigación se han planteado diversas formas de entender la variable regulación emocional, pero hasta el momento no se ha realizado investigaciones realmente significativas acerca de cómo entender su funcionamiento, varias investigaciones han partido en base a la práctica clínica, pues existen autores como Linehan y Koerner que en el año 1993 basaron su estudio sobre la regulación emocional en pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), en donde, una de 4 variables en las que se basaba estudio era el inhibir un comportamiento que no es adecuado para la situación, un ejemplo de ello es el control que tiene el individuo ante un momento desagradable.

La forma en la que las personas regulan sus emociones es de suma importancia, debido a que ello podría dar cabida al desarrollo de un espectro de psicopatologías (Del Valle, Betegon & Irutia, 2018). Existen diferentes estrategias de regulación emocional éstas se utilizan con la finalidad de afrontar las demandas individuales y sociales que el ser humano presenta en su día a día tanto en el campo cognitivo como en el emocional. El modelo cognitivista manifiesta que el ser humano puede regular sus emociones por medio de sus cogniciones, dentro del modelo de Gamefski, Kraaij y Sphinhoven se encuentran las siguientes: culpar a otros., auto culparse, rumiación, catastrofización, poner en perspectiva, etc.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son procedimientos que ayudan a disminuir la tensión física y mental, y se reduce la activación física del organismo y el dolor muscular. Entre los métodos que se utilizan para reducir el estrés y la ansiedad se encuentran técnicas como la de Jacobson, la respiración diafragmática, y el mindfulness. Las técnicas de relajación son efectivas al momento de regular las emociones, gracias a que otorgan al individuo control sobre el organismo y sus sentidos, según Soria-Guerra (2023): “La relajación produce en el sujeto un cierto sentido de control sobre el funcionamiento fisiológico, contribuyendo a incrementar la percepción de competencia y de dominio personal del paciente” (parr. 20).

Relajación Progresiva de Jacobson

La relajación progresiva de Jacobson se basa en que existe una relación entre la tensión emocional y los estados psicológicos del individuo. La relajación progresiva fue implementada por el psicólogo Edmund Jacobson, el cual empezó a desarrollarla con el fin de acabar con el insomnio que padecía. Su objetivo era relajar todas las partes del cuerpo, Jacobson descubrió que al contraer y soltar grupos musculares, el individuo conseguiría a voluntad relajar toda su musculatura, así creó un recorrido muscular de todo el cuerpo por grupos musculares. La técnica estaba bien elaborada por lo que su aplicación duraba alrededor de 90 minutos, esto tuvo que ser reducido hasta llegar a durar un promedio de 15 minutos, dicha técnica es de las más utilizadas dentro de procesos psicológicos, debido a su efectividad para regular estados de tensión.

Respiración diafragmática

La respiración es un acto natural que realiza el ser humano, la mayoría de las veces se lo hace inconscientemente. Con el paso de los años se ha demostrado que tener una respiración consciente ayuda a tener beneficios tanto en el ámbito físico como en el psicológico. Este tipo de respiración puede ser controlada por el sujeto y ayudarlo a disminuir los umbrales de activación fisiológica. La respiración profunda,

también conocida como respiración diafragmática o abdominal, implica respirar profundamente para darle al cuerpo un suministro completo de oxígeno; a diferencia de la respiración superficial, en donde no se le otorga al cuerpo el suministro de aire suficiente (Martínez- González, Olivera Villanueva, Villareal-Rios,2018)

La respiración diafragmática se utiliza con el fin de llegar a la desactivación fisiológica en personas que pasa por altos niveles de estrés y ansiedad. Una de las técnicas de relajación que promueven la actividad parasimpática es la respiración diafragmática, una estrategia psicofisiológica no invasiva en la que se hace que el participante respire rítmica y lentamente con respiraciones profundas. (Medina-Rodríguez, 2018). Esta manera de respirar influye dentro de los procesos de relajación del individuo, mientras más lento es el ritmo de respiración, más rápido se calma el sistema nervioso debido a ello se puede inducir al individuo a procesos de relajación y lograr reducir lo más rápido posible los efectos psicofisiológicos producidos por el estrés y ansiedad.

Métodos y técnicas de regulación emocional

Durante lo largo de la historia, la investigación acerca de la regulación emocional ha evolucionado, con la creación de pruebas y nuevos modelos psicométricos que permiten medir esta variable, entre ellas se encuentran pruebas como la DERS y el ERQ. Al hablar sobre la medición de la variable regulación emocional se encuentra la respuesta emocional, a la cual se la puede definir como el manejo de los antecedentes emocionales de uno mismo o de terceros, así como los componentes fisiológicos que existen al dar una respuesta emocional (Pagano & Vizioli,2021). La regulación emocional es clave dentro de la vida del ser humano, debido a que está mide la reacción que tiene con un ambiente incomodo y hostil.

Escala DERS

La escala de dificultades de en la regulación emocional, por sus siglas (DERS), se diseñó con el propósito de medir la desregulación emocional, este reactivo cuenta

con 36 ítems los cuales se unen en 6 factores, (No aceptación), dificultades de conductas dirigidas al cumplimiento de metas, dificultad en el control de impulsividad, acceso limitado a estrategias de regulación emocional, conciencia y claridad emocionales. La escala de Ders, es reconocida por su fiabilidad y confiabilidad. ha sido validada en distintos países del mundo, entre los que se encuentran: Chile, argentina, España, etc. Según Muñoz-Martínez (2016)

la DERS ha demostrado su validez y confiabilidad para medir la Desregulación Emocional en varios estudios con poblaciones diversas en diferentes países. Sin embargo, algunas investigaciones han mostrado diferencias en su estructura factorial y diferencias significativas con respecto a la correlación entre factores en la DERS (Muñoz-Martínez,2016, parrf.26)

Lo que manifiesta el autor es importante, debido a que da confiabilidad a la escala al momento de medir regulación emocional, por otro lado, si se habla de la categoría no aceptación se refiere a las capacidades negativas que tiene el sujeto ante las respuestas emocionales de uno mismo. En esta categorización también se pueden medir las conductas adaptadas hacia una meta, esto se refiere a como un individuo se comporta al momento de querer alcanzar una meta, se analiza el cómo las emociones negativas interfieren en una persona cuando quiere llegar a alcanzar su objetivo.

En cambio, dentro de la categoría impulsividad se tiene en cuenta la regulación emocional del individuo y como esta puede interferir al momento de tomar una decisión o plantearse llegar a una meta, según Muñoz-Martínez (2015) “. La impulsividad se refiere a los problemas para controlar el propio comportamiento cuando se experimenta una emoción con alta intensidad” (Muñoz- Martínez, Vargas & Hoyos González, 2015, pag.3). La categoría conciencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para identificar sus problemas y darse cuenta de sus propias emociones y su capacidad de modularlas, la regulación emocional es un eje importante dentro del campo de la salud mental, debido a que permite que la persona pueda ser funcional en sus que haceres diarios y relaciones sociales.

Cuestionario de regulación emocional de Gross

El cuestionario de regulación emocional de Gross en su versión original fue presentada en el año 2003 y fue traducida al español en el año 2003. El cuestionario está dividido en dos subescalas, la escala de reevaluación cognitiva y la de supresión expresiva, por su parte la escala de reevaluación cognitiva tiene como función modificar las reacciones emocionales al momento que se generan, por lo que busca conseguir que se cambie la experiencia emocional, por otro lado la supresión expresiva va a permitir modificar la forma de expresar una emoción con el fin de intentar modificar la experiencia vivida por el sujeto sin el afán de cambiar la misma.

Dentro del análisis del cuestionario de regulación emocional, destaca su fiabilidad y confiabilidad en distintas partes del mundo el autor Pagano y Vizioli (2021) manifiesta:

Los antecedentes mencionados reflejan que el ERQ ha obtenido evidencias de validez de constructo y confiabilidad en adaptaciones realizadas en distintas regiones y poblaciones. Inclusive, se han hallado estudios que indicaron propiedades psicométricas satisfactorias en el idioma español, en España y Perú. Sin embargo, no se ha hallado en Argentina un instrumento que evalúe RE desde el modelo propuesto por Gross y John (2003). La adaptación local del ERQ implicaría la posibilidad de medir la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva (Pagano & Vizioli, 2021, p. 21).

Lo que manifiesta el autor es de vital importancia, debido a que en la sociedad latinoamericana es de vital importancia el contar con instrumentos confiables y de calidad para poder medir la variable regulación emocional de una manera fiable. Se puede expresar que el cuestionario de Gross cuenta con todos estos requerimientos necesarios de fiabilidad, lo cual genera confianza en el investigador. El mismo está compuesto de 10 preguntas en escala Likert que van desde muy en

desacuerdo hasta muy de acuerdo, dichas preguntas están diseñadas para saber con qué intensidad el entrevistado siente sus emociones.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de la investigación

En el presente apartado se dará a conocer todo lo relacionado con la metodología del trabajo; se dará una breve explicación acerca de lo que atañe al paradigma, la modalidad, el nivel, el corte del proyecto, el alcance. Por lo cual se indica que la presente investigación está basada en el paradigma post positivista con un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, alcance cuantitativo, correlacional y de corte transversal. Así mismo se expone los instrumentos utilizados, de la misma manera se describen las características de la población estudiada, tamaño de la muestra y el muestreo aplicado. Para culminar se hablará acerca de la metodología utilizada para la investigación

2.2. Tipo de investigación y enfoque

Paradigma

El paradigma utilizado en la investigación es el paradigma Post positivista como menciona Valero (2018) “el pospositivismo se fundamenta en el concepto “subjetivo”, lo que significa la influencia que tienen nuestras percepciones y actitudes personales, frente a posiciones teóricas, postulados, y la tradición generalmente aceptada, y reemplaza el concepto de objetividad presente en el positivismo” (Valero,2018, pag.97). Por otra parte, el autor Flores (2004) manifiesta “. Este paradigma es una versión modificada del positivismo, la predicción y el control continúan siendo la meta.” (pag.4) Cabe destacar que lo que indican los autores es fundamental para entender que el paradigma Post-Positivista, es una versión modificada del positivista, pero ambos conservan las mismas metas.

Modalidad

El enfoque de la investigación es cuantitativo, el mismo que ha sido utilizado en varios tipos de investigación y que empieza a tener relevancia a mediados del siglo

19 gracias a los textos escritos por Auguste Conte (1798-1857). Quien proponía que todos los fenómenos sociales tienen una forma de poder ser medidos y que los estudios necesitan tener base científica, por lo que serán concebidos por medio del método científico (Vega-Malagón,2014). Dentro de las características de una investigación cuantitativa se encuentra la recolección y el análisis de datos, cuyo objetivo es el de contestar una o varias preguntas de investigación y comprobar las hipótesis planteadas al inicio de esta.

La Investigación cuantitativa, utiliza la medición numérica y la estadística con el fin de establecer con la mayor exactitud posible el cómo se comporta una población determinada o medir la frecuencia de un fenómeno, este tipo de investigación tiene varias herramientas para poder estudiar las variables de interés , entre las que se encuentra las encuestas estandarizadas, estas utilizan preguntas cerradas y de opción múltiple con el fin de recabar información, otra herramienta utilizada con mucha frecuencia es la observación comportamental, en dicha observación el investigador sacara sus conclusiones del estudio mediante la observación a una población en específico, por último se puede destacar el uso de experimentos y pruebas, las cuales se utilizan para la recolección de datos numéricos.

Diseño

El diseño investigativo es no experimental, debido a que se observan ambas variables, y no se manipulan, cabe destacar que lo que busca el diseño experimental es observar la realidad existente y no construir una nueva. Hernández- Sampieri (1997), expresa que este método de investigación se realiza sin manipular deliberadamente las variables Lo se realiza dentro de la investigación no experimental es observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural. Las Investigaciones no experimentales están divididas en transversal y longitudinal, en la primera las variables son medidas por una única vez, se miden las características de los grupos y se lo hace en un periodo específico, sin dar seguimiento a la evaluación de lo antes estudiado. Dentro de las investigaciones de corte transversal se encuentran las investigaciones Exploratorias, descriptivas y correlacional

Alcance

El alcance de la investigación es descriptivo- correlacional. En la investigación descriptiva ya se conocen las características del fenómeno a estudiar, según Ramos-Galarza (2020) “En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano” (pag.2). La investigación correlacional es un método de investigación de diseño no experimental la cual estudia la relación entre dos variables, con respecto a esta realidad el autor mencionado con anterioridad expresa “En este alcance de la investigación surge la necesidad de plantear una hipótesis en la cual se proponga una relación entre 2 o más variables. En el nivel cuantitativo surge la aplicación de procesos estadísticos inferenciales” (p.3)

Corte

El corte de la investigación es de carácter transversal, lo cual quiere decir que se va a realizar en un periodo determinado de tiempo, este puede ser en un día x de la semana, en donde la variable a estudiar se mantiene constante, en este sentido es muy diferente al estudio longitudinal, en el cual la variable puede sufrir cambios a lo largo del tiempo. Para Rodríguez & Mendivelso (2018) el estudio transversal “se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificarla “(Rodríguez & Mendilverso, 2018, p. 142.)

2.3. Recolección de información

Herramientas

Se utilizaron diferentes tipos de herramientas para la investigación de las variables dentro de ellas se encuentra: ficha sociodemográfica, cuestionarios y escala de medición, esta última con el fin de poder medir con exactitud las variables estrés y regulación emocional.

Instrumentos

Inventario de estrés SISCO: El inventario está compuesto por 31 ítems, cuyas opciones de respuesta están formuladas en escala Likert, con opciones que van desde nunca hasta siempre, y puntuaciones del 1 al 7, en donde nunca equivale 1 y siempre 7. el test está dividido en 3 secciones estas mismas permiten evaluar de una forma más independiente los distintos factores que producen estrés, y se dividen en: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Se debe tener en cuenta que estas categorías tienen como objetivo identificar el nivel de estrés por el cual pasa el entrevistado y que estrategias emplear para afrontarlo Barraza-Macias (2007).

Tabla 1. Confiabilidad y fiabilidad

Factores	Alpha	Alpha Prueba original	Ítems
Factor 1 (Estresores)	,934	,925	15
Factor 2 (Síntomas)	,873	,956	17
Factor 3 Estrategias de afrontamiento)	,898	,884	15
Total	,908	,922	47

Fuente: elaboración propia

Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS): La escala de regulación emocional (DERS, Gratz y Roemer, 2004), En versión de Hervas (2008) es un instrumento diseñado para medir los problemas de regulación emocional que pueden existir en un individuo, esta escala de autoinforme cuenta con 36 ítems, cuyas respuestas están estructuradas en escala Likert las cuales van desde Nunca hasta siempre con puntuaciones del 1 al 7, dichas preguntas se dividen en 6 factores en los que se encuentran: No- aceptación, metas, impulsividad, estrategias, conciencia y claridad, Gómez (2021).

Tabla 2. Validez y fiabilidad DERS

Alpha de Cronbach	Alpha	Alpha del Reactivo
Confusión Emocional	.811	.78
Rechazo Emocional	.920	.90
Descontrol Emocional	.887	.91
Interferencia Emocional	.896	.87
Desatención Emocional	.868	.73
Alpha Total	.922	.93

Fuente: elaboración propia

Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (ERQ): El cuestionario de regulación emocional consta de 10 ítems, que van desde nunca hasta siempre, de los cual 6 permiten evaluar la reevaluación cognitiva, dos las estrategias de regulación emocional y 4 la supresión expresiva. En este caso, se empleó la versión adaptada a población universitaria del Ecuador (Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez y Gaibor-González, 2018; Moreta-Herrera et al., 2022). Los cuestionarios constan de puntuaciones del 1 al 7 en donde 1 es la puntuación mínima y 7 la máxima, cabe recalcar que no existen puntos de corte que permitan clasificar la regulación emocional dentro del cuestionario y que las preguntas utilizadas en el cuestionario están relacionadas con la vida emocional del sujeto.

Tabla 3. Fiabilidad ERQ

Factores	Alfa Prueba Original	Ítems
Reevaluación Cognitiva	.81	.61 6 ítems
Supresión Emocional	.73	.64 4 ítems

Fuente: elaboración propia

Escala de Percepción al estrés (PSS-14). La Escala Pss-14 en su versión española cuenta con 14 ítems, La escala se encarga de medir el estrés que ha percibido el sujeto durante el último mes, se puntúa por medio de escala Likert que va desde Nunca hasta muy a menudo con una puntuación del 1 al 7 (Larzabal y Ramos, 2019). Se destaca que mientras más alta sea la puntuación obtenida es más alto el nivel de estrés percibido durante el último mes.

Tabla 4. Fiabilidad Pss-14

Factores	Alpha Prueba Original	Ítems
Estrés Percibido	,735 ,846	14

Fuente: elaboración propia

2.4. Población y muestra

Población

La población de interés dentro del proyecto de investigación son los estudiantes universitarios de la provincia de Tungurahua. En la provincia existen 3 universidades que brindan clases presenciales, en las que se encuentran la Universidad Tecnológica Indoamérica (UTI), Universidad Técnica de Ambato (UTA) y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA), entre todas suman un total de 18.400 estudiantes

Muestra

Para calcular la muestra, se realizó un cálculo estadístico con el fin de lograr una base significativa y representativa de una población de (18.400 estudiantes). Debido a esto se utilizó un nivel de confiabilidad del 95 % con un margen de error del 5 % y una probabilidad de ocurrencia no ocurrencia del 50 %, se consiguió un valor de 300 estudiantes. Por lo que se consideró una muestra de 250 estudiantes con el objetivo de alcanzar las dos universidades privadas y una pública.

Muestreo

El tipo de muestreo utilizado durante la investigación es de tipo no probabilístico y por conveniencia según Hernández (2021). “La muestra se elige de acuerdo con la conveniencia de investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio”. (parr.4) Se considera que no todas las personas que estudian en la universidad van a poder acceder al estudio, se ha omitido la participación de una universidad que está dentro de la lista, por esta razón se considera por conveniencia.

Caracterización de la muestra

Las tablas 2.3 y 2,4 y 2.5 analiza las variables identificación étnica, sexo, edad, universidad a la que pertenecen los participantes, estado civil y ciudad de procedencia, para ello se utiliza un análisis estadístico con frecuencias y porcentajes.

Tabla 5. Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	225	61,8
Masculino	139	38,2
Total	364	100,0

Fuente: elaboración propia

La muestra estuvo conformada por 364 personas de las cuales el 61,6 % de las participantes pertenecen al sexo femenino y que el 38,1 de los participantes al masculino.

Tabla 6. Identificación étnica

Etnia	Frecuencia	Porcentaje
Mestizo	349	95,9
Afro	8	2,2
Blanco	5	1,4
Montuvio	2	,5
Total	364	100

Fuente: elaboración propia

Dentro de las variables, se puede identificar que la población etaria más representativa es la mestiza con el 95,6 de representación el restante se divide entre la afro (2,2), blanca (1,4) y montuvia (0,5)

Tabla 7. Análisis estadístico por Universidades

Universidad	Frecuencia	Porcentaje
PUCESA	168	46.2
UTA	171	47.0
UTI	23	6.3
OTRA	2	.5
TOTAL	364	100

Fuente: elaboración propia

Se puede evidenciar que existen una muestra muy pareja entre la Universidad Técnica de Ambato y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede-Ambato, sin embargo, la universidad con más estudiantes encuestados fue la UTA, con 171, seguida por la PUCESA, 168, la UTI con 23 y otras con 2 estudiantes.

Tabla 8. Análisis estadístico por ciudad de procedencia

Ciudad	Frecuencia	Porcentaje
Ambato	243	66,6
Latacunga	30	8,2
Píllaro	7	1,9
Otavalo	2	,5
Riobamba	12	3,3
Saquisilí	8	2,2
Salcedo	8	2,2
Quito	15	4,1
Guaranda	4	1,1
Pelileo	7	1,9
Ibarra	1	,3
Puyo	4	1,1
Baños	2	,5
Orellana	1	,3
Tena	3	,8
Nueva Loja	4	1,1
Tulcán	1	,3
Cuenca	2	,5
Cayambe	1	,3
Cevallos	1	,3
Machala	1	,3
Tisaleo	1	,3
Sigchos	1	,3
Quero	1	,3
Santo Domingo	4	1,1
Santa Rosa	1	,3
Quinsaloma	1	,3
Palora	1	,3
El Corazón Pangua	1	,3
Quevedo	1	,3
Total	364	100 %

Fuente: elaboración propia

La investigación empezó con una observación acerca de la hipótesis de trabajo, después de aquello se procedió a realizar una indagación extensa de fuentes bibliográficas que permitan sustentar la hipótesis investigativa. Debido a esto se pudo desarrollar las variables de la manera más adecuada, también se identificó a la población que sería la más idónea para la presente investigación. El levantamiento de la información se procedió a realizar en los 4 principales

universitarios de la ciudad de Ambato, mediante el uso de cuestionarios online se recolectó la información necesaria para realizar la investigación.

La técnica empleada fue muestro probabilístico por voluntariado. Se puede observar que la mayor densidad poblacional utilizada en la muestra es de la ciudad de Ambato, con 243 personas equivalente al 66,6% de la población encuestada, le sigue Latacunga con 30 participantes (8,2%), y la ciudad de Quito con 15 participantes (4,1%).

Procesamiento y análisis de la información

El presente proyecto de titulación inició con la elaboración del plan de titulación, en el cual se planteó la problemática de estudio, la hipótesis y los objetivos a alcanzar, el mismo que fue presentado y aprobado por la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Una vez aprobado el tema se procedió a recopilar información de diversas fuentes bibliográficas y a seleccionar la muestra y instrumentos a emplear en la población objetivo. Posterior a ellos se procedió con la aplicación de las pruebas seleccionadas a estudiantes de diferentes universidades, las mismas a las que tuvieron acceso mediante un cuestionario elaborado en la plataforma Google Drive. Como último paso se realizó la tabulación de resultados, esto con la ayuda del programa SPSS versión 25.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentará los resultados obtenidos de los test: Escala de dificultades de regulación emocional (DERS), Escala de estrés percibido en su versión 14 (PSS-14), Cuestionario de regulación emocional (ERQ) y el inventario de estrés percibido (Sisco), posteriormente se realizó un análisis correlacional entre el estrés académico y la regulación emocional.

3.1. Análisis descriptivo de los instrumentos

Tabla 9. Análisis Estadístico Descriptivo de La Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)

Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Media Ajustada	Desv. Desviación
Rechazo Emocional	7,00	35,00	16,7830	2,40	7,24614
Descontrol Emocional	6,00	30,00	12,7830	2,13	5,43123
Interferencia Emocional	4,00	20,00	10,6264	2,66	4,26504
Desatención Emocional	5,00	25,00	14,8324	2,97	4,64698
Confusión Emocional	3,00	15,00	7,0330	2,34	2,69455

Fuente: elaboración propia

Dentro de la Test de dificultades de regulación emocional, se puede observar que el nivel de regulación emocional existente entre los estudiantes evaluados está dentro del promedio normal, también se puede determinar que la puntuación más elevada pertenece a la variable desatención emocional con una puntuación de 2,97 de media ajustada.

Tabla 10. Análisis descriptivo de la escala de estrés percibido (PSS-14)

Factores	N	Mínimo	Máximo	Media	Media Ajustada	Desv. Desviación
Pss F1	364	,00	28,00	15,9396	2,28	5,22356
Pss F2	364	,00	28,00	15,3187	2,19	5,18608

Fuente: elaboración propia

Dentro de la escala de estrés percibido se puede identificar que el factor 1 (Estrés Positivo) es superior al factor 2 (Estrés Negativo). A pesar de ello, se determina que ambos factores están dentro del rango promedio. Por lo tanto, el estrés positivo es

mayor que el negativo en los estudiantes universitarios a los que se les aplicó el reactivo.

Tabla 11. Análisis descriptivo del cuestionario de regulación emocional de Gross (ERQ)

Factores	Mínimo	Máximo	Media	Media Ajustada	Desv. Desviación
F1erq Revaluación Cognitiva	6,00	30,00	19,1951	3,19	4,11781
F2erq	4,00	20,00	12,3489	3,09	3,10367

Fuente: elaboración propia

En el análisis de resultados del cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), se determinó que la variable revaluación cognitiva obtuvo una media ajustada de 3,19. Lo cual indica que en los estudiantes existe la presencia de reevaluación cognitiva por encima de la media. Es decir, tienen la capacidad de dar un nuevo significado a un evento negativo, con el fin de cambiar su experiencia emocional negativa. Por su parte la variable supresión emocional obtuvo una media ajustada de 3,09, lo cual quiere decir que los estudiantes tienen la capacidad de suprimir los momentos negativos que les afectan en su día a día.

Tabla 12. Análisis descriptivo del inventario SISCO de estrés académico.

Factores	Mínimo	Máximo	Media	Media Ajustada	Desv. Desviación
Estresores	,00	74,00	38,077	2,54	15,15283
Estrategias de Afrontamiento	6,00	85,00	48,258	2,84	12,06605
Estrés Académico	,00	75,00	40,502	2,60	12,06605

Fuente: elaboración propia

El análisis de resultados del Cuestionario Sisco determinó que la variable factor uno obtuvo, 254 lo cual significa que existe presencia de estresores en la población, por otro lado, la variable factor dos fue la que mayor puntuación sacó lo cual quiere decir que existen estrategias de afrontamiento en la población universitaria dentro del factor 3 se puede observar una puntuación de 2,60, que da a entender una mediana presencia de síntomas de estrés en la población, en conclusión la variable predominante dentro de la población universitaria es estrategias de afrontamiento.

Tabla 13. Análisis correlacional de las variables estrés académico y regulación emocional

		Rechazo Emocional	Descontrol Emocional	Interferencia Emocional	Desatención Emocional	Confusión Emocional
PssF1	Correlación Pearson	-243 ""	-259 ""	-250 ""	-417""	-228"
PssF2	Correlación Pearson	,553""	,498""	,532""	,194""	,486""

Fuente: elaboración propia.

En el presente apartado se analizarán los resultados de correlación entre las dimensiones estrés y regulación emocional, en donde se puede observar que a mayor estrés académico existe menor desregulación emocional. Los puntajes más significativos se encuentran en el área de interferencia emocional en donde existe un puntaje de -259, el mismo indica una correlación leve entre ambas variables, esto quiere decir que a más estrés positivo menos interferencia emocional, en la escala desatención emocional existe un -417 lo que me indica que existe una correlación intermedia entre ambas variables.

Con la Variable estrés positivo existe una Correlación positiva en la mayoría de las variables y solo no existe correlación en el área de desatención emocional, en el área Rechazo emocional se obtuvo una puntuación de,553 lo cual indica que existe una correlación media entre las variables, en la dimensión descontrol emocional el puntaje obtenido es de , 498, lo cual indica una correlación mediana entre ambas variables, En interferencia emocional existe una puntuación de 532 puntos que indica una correlación media entre variables, en el área desatención emocional no existe correlación entre variables y en la última área existe una correlación positiva mediana

Tabla 14. Correlación DERS-SISCO

Dimensiones	Correlación	Rechazo Emocional	Descontrol Emocional	Interferencia Emocional	Desatención Emocional	Confusión Emocional
Estresores	Correlación de Pearson	,506	,481	,537	,286	,352
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	-1,64	-1,82	-1,55	-4,32	-1,58
Síntomas	Correlación de Pearson	,260	,202	,237	,048	,182

Fuente: elaboración propia

En los resultados se puede apreciar que el factor1 de la escala Sisco de estrés académico tiene una correlación positiva con la el cuestionario de Regulación Emocional Ders., en el área Descontrol emocional se obtuvo una puntuación de ,481 lo cual significa que existe una correlación media entre ambas variables, en el área interferencia emocional el puntaje es de ,537 lo cual indica una correlación mediana, en desatención emocional se obtuvo una puntuación de ,286 que indica correlación leve y en el área de confusión emocional el puntaje nos indica que existe una correlación positiva baja., todo aquello indica que a más estresores existe más presencia de sintomatología de desregulación emocional.

Las estrategias de afrontamiento son correlacionalmente negativas con la presencia de sintomatología de desregulación emocional, el área en donde existe una mayor negatividad dentro de la escala de Pearson es la de desatención emocional. La sintomatología de estrés es levemente positiva con la presencia de desregulación emocional, la dimensión que más negativamente puntúa es interferencia emocional, (2,37).

CONCLUSIONES

- La base teórica analizada en el presente proyecto de investigación aportó con etiología, conceptos y un análisis detallado de cada variable estudiada, gracias a ellos se pudo reconocer como influye el estrés y la regulación emocional en los estudiantes universitarios y cómo éstas están ligadas entre sí. Hay que tener en cuenta las consecuencias negativas que conllevan consigo los niveles elevados de estrés, debido a que una alta cantidad puede llegar a afectar la vida social, académica y familiar de quién lo padece.
- El diagnóstico de la problemática ha sido un pilar importante durante esta investigación. El análisis descriptivo realizado en cada variable indica que el estrés es una gran problemática, la cual se profundiza durante la vida académica. Cabe destacar que los datos obtenidos demuestran que existe una presencia significativa de estrés en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, por otra parte, durante el estudio también se pudo evidenciar que la presencia de estrategias de regulación emocional son las adecuadas en la mayoría de las estudiantes.
- Al momento de analizar los resultados de las pruebas se pudo evidenciar que existe una correlación mediana entre las variables Estrés académico y Desregulación Emocional, el análisis correlacional da como resultado una media ajustada de 4.17 en la escala de Pearson en las variables estrés positivo e inatención emocional, lo cual indica que mientras a más estrés positivo estén sometidos los estudiantes, los síntomas de inatención emocional serán más prominentes. Por otra parte, también se puede observar una correlación intermedia de 5.32 en escala de Pearson entre las variables estrés negativo e interferencia emocional, lo cual quiere decir que los estudiantes tienen la capacidad para combatir un estímulo negativo.

RECOMENDACIONES

- Pese a que la investigación ha mostrado que los estudiantes universitarios, se sienten estresados esporádicamente, es importante, que se tome en cuenta que el estrés tiene consecuencias a nivel físico, conductual y emocional. Por ello, es recomendable que las universidades implementen las medidas necesarias que permitan disminuir la carga horaria, la cantidad de tareas enviadas a casa, el manejo adecuado de toma de exámenes, todo esto con el fin de ayudar a manejar la percepción de estrés en los estudiantes.
- Es recomendable elaborar programas que promuevan las estrategias de regulación emocional y que estos sean socializados dentro de la comunidad universitaria. Esta medida ayudará a que los estudiantes adquieran estrategias que les permitan regular sus emociones y controlar su estrés las cuales serán de gran utilidad dentro de su vida académica.
- Por otro lado, se recomienda realizar esta investigación en otro tipo de población, es importantes investigar cómo se comportan el estrés y la regulación emocional en diferentes grupos sociales, pues esto permitirá tener una perspectiva diferente a la planteada en este proyecto de investigación y también admitirá comparar resultados y realizar un análisis más amplio sobre esta problemática.
- Así también, se recomienda que las diferentes universidades de la provincia de Tungurahua realicen un convenio de investigación con los estudiantes de diferentes universidades, esto con el objetivo de que exista una mayor apertura en las Universidades de la provincia al momento de acceder a sus instalaciones y aplicar los reactivos necesarios para realizar una investigación, esto permitirá realizar investigaciones más amplias dentro del ámbito académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178,
- Barrera, B., Sierra, M., Barrera, B., & Sierra, M. (2020). Historia de las emociones: ¿Qué cuentan los afectos del pasado? *Historia y MEMORIA, SPE*, 103-142. <https://doi.org/10.19053/20275137.nespecial.2020.11583>
- Barrio del Campo, J. A. del, García Ruiz, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/18011>
- Bedoya Cardona, E. Y. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis & Saber*, 12(30), 1-16. <https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Bedoya Cardona, E. Y. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis & Saber*, 12(30), 1-16. <https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Bjerg, M. (2019). Una genealogía de la historia de las emociones. *Quinto Sol*, 23(1), 1-20. <http://dx.doi.org/10.19137/qs.v23i1.2372>
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.

- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., Irrarázaval, M., Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrarázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Cassaretto-, M., Vilela-, P., Gamarra-, L., Cassaretto-, M., Vilela-, P., & Gamarra-, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Vician-Garófano, V., González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Vician-Garófano, V., González-Valero, G., & Zurita-Ortega, F. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184>
- Control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.
- Córdova, L. A. M., & Espín, A. del P. V. (2023). Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>

- Córdova, L. A. M., & Espín, A. del P. V. (2023). Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>
- Encarna, B. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas diseño y efectividad de un programa de intervención* [Doctoral, ROVIRA I VIRGILI]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf>
- Espinoza, S. K. D., Alva, F. A. C., & Rodríguez, K. C. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 11-18.
- Fernández, E. (1009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Universidad de León.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Garrido Otoyá, M. (2020). Historia de las emociones y los sentimientos: Aprendizajes y preguntas desde América Latina. *Historia Crítica*, 78, Article 78.
- Gómez GB, Escobar A. Estrés y sistema inmune. *Rev Mex Neuroci*. 2006;7(1):30-38. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=13986>
- González, B. G., & Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 30-38.

- Guerrero, C. R. D. (2021). *Relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores* [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24192/1/UCE-FCDAPD-DELGADO%20CRISTHYAN.pdf>
- Guingla Solórzano, G. M., & Avilés Guanoluiza, I. M. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022* (Tesis doctoral, Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica). Tutor: Mg. Ángel Gustavo Llerena Cruz. Riobamba, Ecuador.
- Gutiérrez, R. M. V., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La Regulación Emocional: Precisiones Y Avances Conceptuales Desde La Perspectiva Conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240.
- Hervas, G., & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico* [Universidad Complutense de Madrid]. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Indacochea Mendoza, L. R., López Pazmiño, M. N., Toasa Galarza, M. E., & Díaz Núñez, K. E. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Explorador Digital*, 5(2), 101-119. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i2.166>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Larzabal-Fernández, A., & Ree-Noboa, M. I. (2019). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-14) EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA (ECUADOR). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 17(2), 269-282.
- Lasluisa, M. B. (2020). "El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes" [Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede-Ambato]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
- Moreta-Herrera, R., Perdomo-Pérez, M., Vaca-Quintana, D., Sánchez-Vélez, H., Camacho-Bonilla, P., Vásquez de la Bandera, F., Domínguez-Lara, S. & Caycho-Rodríguez, T. (2022). New psychometric evidence of a bifactorial structure of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in Ecuadorian College Students. *Psychology in Russia: State of the Art*. 15(1), 120-134. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0108>
- Moreta-Herrera, R.; Durán-Rodríguez, T. & Gaibor-González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de -Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2). <https://doi:10.5872/psiencia/10.2.24>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R. M., & Hoyos-González, J. S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colomb. Psicol.*, 237-248.

- Navarro, F. (2023, marzo 27). La verdad del estrés: Síntomas, origen y cómo combatirlo. *Canal Gestión Integrada*.
<https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-integrada/como-se-origina-el-estrés/>
- Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A., & Baños Rivera, R. M. (2018). *Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española*. <http://dspace.umh.es/handle/11000/4472>
- Organización Mundial de la Salud. *Estrés*. Recuperado 4 de mayo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 21(1 (Junio 2021-Noviembre 2021)), 18-32.
- Palencia Gutiérrez, E. M., Coronel, A. K., Palencia Gutiérrez, E. M., & Coronel, A. K. (2019). El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. *Revista Científica UISRAEL*, 6(2), 53-63.
<https://doi.org/10.35290/rcui.v6n2.2019.105>
- Peiró Silla, J. M. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 13, 18-38.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de SEMANA CUATRO 13

- Puentes Martínez, L., Díaz Rábago, A. B., Puentes Martínez, L., & Díaz Rábago, A. B. (2019). Fiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de Medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(3), 373-379.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), Article 24. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Reyna, C., Mola, D. J., & Correa, P. S. (2019). Escala de Estrés Percibido: Análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.00>
- Rodríguez Medina, D. A., Domínguez Trejo, B., Leija Alva, G., Ortiz Omaña, M., Carreño Morales, C., Rodríguez Medina, D. A., Domínguez Trejo, B., Leija Alva, G., Ortiz Omaña, M., & Carreño Morales, C. (2018). Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 101-113. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.2.09>
- Rojas-Malpica, C., De Lima-Salas, M. Á., Eblen-Zajjur, A., & Téllez-Pacheco, P. (2019). Salud y enfermedad mental. Del Corpus Hippocraticum a una aproximación termodinámica. *Revista de Neuropsiquiatría*, 82(4). <https://doi.org/10.20453/rnp.v82i4.3649>
- Romero, E. E. R., Young, J., & Salado-Castillo, R. (2019). FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS Y SU INTEGRACIÓN AL SISTEMA NERVIOSO Y ENDOCRINO. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>

- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>.
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. SEMANA CUATRO 7
- Soria-Guerra, F., Tárraga-Marcos, M. L., Madrona-Marcos, F., Romero-de Ávila, M., Tárraga-López, P. J., Soria-Guerra, F., Tárraga-Marcos, M. L., Madrona-Marcos, F., Romero-de Ávila, M., & Tárraga-López, P. J. (2021). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1308-1321. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4063>
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17, 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.5289>
- Valle, M. del, Betegón, E., Iruña, M. J., Valle, M. del, Betegón, E., & Iruña, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>
- Varas-Díaz, N., & Serrano-García, I. (2002). ¿Pensabas que emocionarse era sencillo?: Las emociones como fenómenos biológicos, cognoscitivos y sociales. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 13(1), 9-28.

Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24, 225-240. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>

Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

ANEXO 2. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

Lea detenidamente las instrucciones y complete o marque con una "X" según corresponda .

INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad: _____ **2. Sexo:** Masculino ___ Femenino ___

3. Ciudad de Procedencia: _____ **4. Ciudad Domicilio Actual:**

5. Sector del domicilio: Urbano ___ Rural___

6. Identificación Étnica:

Mestizo(a) ___ Indígena___ Afro ___ Blanco(a) ___

7. Estado Civil:

Soltero/a___ Unión Libre ___ Casado/a___ Separado/a ___ Divorciado/a___ Viudo/a ___

8. Identificación Religiosa:

Católico(a) ___ Cristiano(a)/Evangélico(a) ___ Testigo de Jehová ___ Mormón___

Creyente sin identificación religiosa ___ Ateo ___ Otra identificación ___

¿Cuál?_____

9. Con quién vive actualmente:

Solo _____ Con mis padres _____ Otro ___ ¿Cuál?_____

10. ¿Cómo es la relación con sus compañeros de clase?

Muy bueno _____ Bueno ___ Regular ___ Malo _____

11. ¿Usted posee en la actualidad algún problema de salud mental o psicológico significativo? ¿Este problema ha sido diagnosticado por un profesional?

Si ¿cuál? _____ No _____

ANEXO 3. ESCALA DE DIFICULTADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Por favor indique con una x la frecuencia con la que se le puede adjudicar a usted las siguientes afirmaciones.

DERS

	Casi Nunca	A veces	Aproximadamente la mitad de las veces	La mayoría de tiempo	Casi Siempre
Percibo con claridad mis sentimientos					
Presto atención a cómo me siento*					
Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control					
No tengo ni idea de cómo me siento					
Tengo dificultades para comprender mis sentimientos					
Estoy atento/a, a mis sentimientos					
Doy importancia a lo que estoy sintiendo					

Estoy confuso sobre lo que siento					
Cuando me encuentro mal, reconozco mis emociones					
Cuando me encuentro mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
Cuando me encuentro mal me da vergüenza sentirme de esa manera					
Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para completar trabajo					
Cuando me encuentro mal pierdo el control					
Cuando me encuentro mal, creo que estaré así mucho tiempo					
Cuando me encuentro mal,					

creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					
Cuando me encuentro mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas					
Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control					
Cuando me encuentro mal, me siento avergonzado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera una persona débil					
Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera					
Cuando me encuentro mal, tengo					

dificultades para concentrarme					
Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento					
Cuando me encuentro mal, me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera*					
Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo					
Cuando me encuentro mal, creo que darme vueltas en ello es lo mejor que puedo hacer					
Cuando me encuentro mal, pierdo el control sobre mi comportamiento					
Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para					

pensar sobre cualquier cosa					
Cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarse					

ANEXO 4. CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL ERQ

	MUY EN DESACUER DO	EN DESCUER DO	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUER DO	DE ACUER DO	MUY DE ACUER DO
1. Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando					
2. Me reservo mis emociones para mí mismo					
3. Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como					

tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando					
4. Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas.					
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma.					
6. Controlo mis emociones, no					

expresándolas.					
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en la que estoy pensando sobre la situación					
8. Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación.					
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.					
10. Cuando quiero sentir con menos					

intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación					
--	--	--	--	--	--

ANEXO 5. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS-14

PSSS-14

	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
En el último mes ¿He estado afectado por alguna situación que ocurrió inesperadamente?					
En el último mes ¿Se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?					
En el último mes ¿Se ha sentido nervioso o estresado?					
En el último mes ¿Ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes?					
En el último mes ¿He sentido que ha afrontado efectivamente los cambios					

importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
En el último mes ¿Ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
En el último mes ¿Ha sentido que las cosas han salido bien?					
En el último mes ¿He sentido no poder afrontar, todas las cosas que debía realizar?					
En el último mes ¿Ha podido controlar las dificultades de su vida?					
En el último mes ¿He sentido que está las cosas están bajo su control?					
En el último mes He estado enfadado/a porque las cosas que han ocurrido					

estaban fuera de su control?					
En el último mes ¿Ha pensado ha pensado en las cosas que no he terminado?					
En el último mes ¿Ha podido controlar su tiempo					
En el último mes ¿Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

ANEXO 6. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

SISCO

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
3. La personalidad el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos,						

trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as						
8. Mi participación en clase (conectarme a la						

clase, responder a preguntas, hacer comentarios desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as						
13. Que mis profesores están mal preparados (contenido de la						

asignatura y/o manejo de tecnología)						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						

9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación						
10. Dificultades para concentrarse						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás						
14. Desgano para realizar las labores académicas						
15. Aumento o reducción del consumo de alimento						

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos { sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la						

situación que preocupa)						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución						

de sus tareas						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						