



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS EN MUJERES  
ECUATORIANAS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORES: JOSELINE MICAELA GUIRACOCHA HURTADO**

**DIANA PATRICIA QUINDE CASTRO**

**DIRECTOR: DRA. XIMENA CAMPOVERDE PESANTEZ, MGS.**

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN LAS RELACIONES DE PAREJA EN  
LATINOAMÉRICA.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORAS: JOSELINE MICAELA GUIRACOCHA HURTADO  
DIANA PATRICIA QUINDE CASTRO**

**DIRECTOR: DRA. XIMENA CAMPOVERDE PESANTEZ, MGS.  
CUENCA-ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106755382** y **Diana Patricia Quinde Castro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104689104**. Declaramos ser las autoras de la obra: “**Regulación emocional y estrés en mujeres ecuatorianas**”, sobre la cual nos hacemos responsables sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaramos que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximamos a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaramos finalmente que nuestra obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también nos responsabilizamos y eximamos a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **25 de abril de 2023**

F: 

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado**

**C.I. 0106755382**

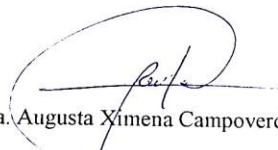
F: 

**Diana Patricia Quinde Castro**

**C.I. 0104689104**

## CERTIFICACIÓN

Yo Augusta Ximena Campoverde Pesantez, con cédula de identidad N° 0102673720 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: “**Regulación emocional y estrés en mujeres ecuatorianas**”, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por JOSELINE MICAELA GUIRACOA HURTADO Y DIANA PATRICIA QUINDE CASTRO, bajo mi supervisión.



Dra. Augusta Ximena Campoverde Pesantez, Mgs.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

*Dra. Ximena Campoverde Pesantez*  
PSICOLOGA CLÍNICA  
M.S.F. Libro 1 Folio 2317 N° 020  
SENESCYT: 1125-05-027204  
MAGISTER EN ADICCIONES  
M.S.F. 0102673720  
SENESCYT: 1125-05-1700030

## AGRADECIMIENTO

A lo largo de mi vida, se me han presentado diversas dificultades e inconvenientes que intentaron que me rindiera en el camino, no obstante, siempre recordaba que para tener que llegar lejos se debe tener constancia y dedicación, que el éxito en la vida no se mide por lo que logras en el trayecto sino por los obstáculos que superas. Poco a poco me daba cuenta que cada día era una nueva oportunidad para cambiar y mejorar, ahora que me encuentro culminando mi vida universitaria me siento agradecida en primer lugar, con Dios en el cual me refugio a lo largo de mi carrera, ya que él fue mi respaldo y fortalece en los tropiezos y los momentos más duros de mi vida estudiantil.

En segundo lugar, agradezco a mis padres Ruth y Wilson, los cuales siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir con mis metas, anhelos y objetivos tanto a nivel personal como académico. Ellos que con tanto amor y dedicación me han formado como persona, me han dotado de valores, me han enseñado a no rendirme y a luchar siempre por mis sueños, asimismo, mis hermanos Bernarda y Mathias, quienes, con sus palabras de aliento, de cariño y admiración hacia mi persona me incentivan a ser mejor cada día, a mantener una sonrisa frente a los problemas y a darlo todo para que se sientan orgullosos de su hermana mayor. También, quiero agradecer a mi abuelita, a quien de cariño llamo “MamiTere”, mi segunda madre, mi confidente y mi amiga, a mi abuelito “Papi Pepe”, que, pese a no estar presente entre nosotros, lo recuerdo con mucho cariño y amor, quien me enseñó querendime no es una opción, el cual se encuentra presente dentro de mis acciones y palabras, a mis tíos Tania, Marco, José, Gladys y Omar; a mis primos Sofía, Paula, Judith, Francisco, Victoria y Salomé quienes me acompañaron a lo largo de mi formación como psicóloga clínica, siempre pendiente de lo que necesitará y de los avances, conocimientos y logros que iba adquiriendo a lo largo de mi carrera.

En tercera instancia agradezco, a la Universidad Católica de Cuenca, la cual me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo, me ha permitido formarme como una gran profesional y poder tener mi título como psicóloga clínica, de igual manera, a mi tutora Dra. Ximena Campoverde, quien con sus conocimientos y aportes profesionales aportaron y dejaron huella en mí, sin usted y sus virtudes, su constancia y paciencia no hubiese sido fácil lograr esta gran meta, también, al Dr. Juan Pablo Viñanzaca, el cual con sus vastos conocimientos en la

materia, me permitieron ir mejorando y perfeccionando en la construcción y elaboración de la tesis, aportó en gran medida para que este trabajo tuviera un resultado favorecedor.

Finalmente, quiero agradecer a mi compañera de tesis y ahora amiga Diana Quinde, con quien pasamos momentos de alegría y tristeza, además de compartir e intercambiar conocimientos a lo largo de la elaboración de nuestro trabajo de titulación, quien con dedicación y empeño permitió que todo esto fuera posible. De igual manera, a mis amigas Daniella y Mishell, las cuales me acompañaron a lo largo de la carrera, gracias totales por apoyarme siempre, por escuchar y entenderme en mis momentos más duros, por disfrutar a mi lado mis logros, gracias por ser parte de este gran sueño que el día de hoy lo culmino.

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado**

## **AGRADECIMIENTO**

El camino de la vida puede tener varios obstáculos, pero con la compañía de nuestros seres cercanos a nuestro corazón podemos avanzar paso a paso, dándonos apoyo y confianza para seguir intentando, luchando y triunfar en nuestras metas, por esta razón, primeramente, agradezco a Dios por haberme brindado la fortaleza, capacidad y perseverancia para lograr mis metas.

De igual modo, a las personas más importantes en mi vida a mi madre, Rosa y mi padre, José, quienes han sido los pilares fundamentales en mi vida, dotándome de habilidades, valores, amor y paciencia durante mis etapas de desarrollo, a pesar de mis errores y fracasos, siempre han estado presentes dándome fuerza para continuar, así mismo a mis primas Rafa, Xime y María Esther, quienes me han motivado a seguir, dándome la fortaleza para cumplir mis objetivos.

Asimismo, a mi tutora de tesis la Dra. Ximena Campoverde, quien me ha guiado en el desarrollo de este artículo académico, proporcionándome sus conocimientos científicos y compartir en este arduo camino hacia la meta, al Dr. Juan Pablo Viñanzaca, que de igual manera ha sido un pilar fundamental para lograr nuestra investigación, también a la Universidad Católica de Cuenca y docentes que me han permitido desarrollar fortalezas, habilidades y herramientas para mi futura carrera y desarrollo personal.

A Ari y Camila, mis amigas, les doy las gracias por todo su apoyo y permitirme compartir momentos buenos y malos, sacándome una sonrisa día a día durante los periodos académicos, así mismo a compañera de tesis Joseline, quien ha compartido la responsabilidad y compañerismo para el desarrollo de nuestra tesis.

Con cariño,

**Diana Patricia Quinde Castro**

## **DEDICATORIA**

A medida que pasa el tiempo y nos convertimos en adultos, adquirimos más deberes y responsabilidades, se presentan más problemas, más adversidades, las cuales debemos saber afrontar con fortaleza y la cabeza en alto. Existirán diversos momentos tanto felices como tristes, momentos en los que cometeremos errores, nos caeremos, pero debemos aprender a levantarnos, porque de eso se trata la vida de aprender, experimentar y avanzar.

El día de hoy, me siento plenamente feliz por estar culminando esta etapa de mi vida, la cual me ha traído diversas emociones a lo largo de mi vida universitaria, con gran orgullo y admiración quiero dedicar este trabajo a mis padres, mis abuelos, tíos y primos mis hermanos quienes estuvieron presentes desde que empezó este gran sueño, pendientes de cómo me encontraba en cada paso que daba, gustos y emocionados de celebrar conmigo cada uno mis pasos que daba, cuyas palabras de apoyo, aliento y consejo me ayudaban a crecer cada día más, al igual que a salir adelante.

Finalmente, hoy con gran emoción y sentimientos encontrados me complace decirles: familiarlo logré, no me rendí en el camino, gracias a todo su apoyo y a mi constancia puedo con gozo y alegría decirles egresa la primera Psicóloga Clínica de la familia.

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado**

## **DEDICATORIA**

La vida es tan efímera, en la cual existen momentos de alegría, felicidad, miedo e ira, momentos que a lo largo de nuestra existencia marcan nuestra alma, he esperado con paciencia el día que al fin pueda cumplir una de las metas más importantes en mi vida, ser psicóloga clínica, este logro me llena de orgullo, pero también siento tristeza al no compartirlo con mi abuelo, Juan Antonio Castro, quien ha estado presente hasta el último momento apoyándome con cariño, lo logré tu nieta va a ser una profesional.

A mis padres que sin ellos no lo podría haber logrado, yo sé que estarán orgullosos de su hija, a todas las personas que verdaderamente me apoyaron, que han estado conmigo en el proceso de mi aprendizaje y crecimiento personal, espero que sigamos celebrando nuestros logros, de corazón les agradezco por ayudarme a seguir paso a paso y triunfar.

Con amor, respeto y lealtad,

**Diana Patricia Quinde Castro**

## ÍNDICE

### Contenido

Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	11
Hipótesis .....	13
Justificación .....	13
Objetivos.....	14
Metodología .....	14
Diseño .....	14
Población y muestra.....	15
Instrumentos.....	15
Procedimiento .....	17
Condiciones de bioética .....	17
Análisis de datos .....	18
Resultados.....	18
Discusión.....	36
Conclusiones.....	41
Referencias bibliográficas.....	44

## Regulación emocional y estrés en mujeres ecuatorianas

### Resumen

La Regulación emocional (RE) es la facultad del ser humano que permite afrontar asertivamente varios sucesos a lo largo de su vida, pero si la persona posee bajos niveles en su RE podría causar altos niveles de estrés, el cual se desencadena por una serie de situaciones negativas que provocan reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. **Objetivo:** analizar la relación existente entre el estrés percibido y la regulación emocional. **Materiales y métodos:** la investigación fue de tipo descriptivo, de enfoque cuantitativo, de corte transversal, correlacional, y no experimental, la muestra fue de selección intencional y no probabilística, utilizando una base de datos del proyecto denominado “En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana” con un total de 670 participantes de género femenino de la población ecuatoriana, con edades de entre 19 a 64 años, se emplearon las siguientes baterías como: la “escala de estrés percibido” y “el Cuestionario de Autorregulación Emocional”. **Resultados:** mediante la Rho de Spearman se evidenció una correlación de 0.253\*\* entre la RE y EP; 0.252\*\* entre RC y EP y 0.225\*\* entre SE y EP, con un nivel de significancia de 0.000. **Conclusión:** Se pudo evidenciar que la regulación emocional juega un papel fundamental en la reducción de los niveles de estrés, de igual modo, las variables sociodemográficas se pueden considerar elementos estresores que intervienen en los niveles de EP en la población femenina ecuatoriana.

**Palabra clave:** estrés percibido, regulación emocional, emociones, inteligencia emocional, mujeres.

### Abstract

Emotion Regulation (ER) is the faculty of human beings that allows them to face several events throughout their lives assertively. However, if the person has low levels in their ER, it could cause high levels of stress, which is triggered by a series of negative situations that cause physiological, emotional, cognitive, and behavioral reactions. **Objective:** To analyze the relationship between perceived stress and emotion regulation. **Materials and methods:** The research was descriptive, quantitative, cross-sectional, correlational, and non-experimental. The sample was purposive and non-probabilistic, using a database from the project called "In times of COVID-19: Influence of stress, procrastination and difficulties in emotion regulation due to social confinement in Ecuadorian population." In a total of 670 female participants of the Ecuadorian society, with ages between 19 to 64 years old, the following batteries were used: the "Perceived Stress Scale" and "Emotional Self-Regulation Questionnaire." **Results:** Spearman's Rho showed a correlation of 0.253\*\* between ER and PS, 0.252\*\* between RC (for its Spanish acronym) and PS, and 0.225\*\* between SE (for its Spanish acronym) and PS, with a significance level of 0.000. **Conclusion:** Emotion regulation plays a fundamental role in reducing stress levels; likewise, sociodemographic variables can be considered stressors that intervene in PS levels in the Ecuadorian female population.

**Keywords:** Perceived stress, emotion regulation, emotions, emotional intelligence, women.

## **Introducción**

Generalmente, las emociones percibidas por los seres humanos nacen de forma espontánea e innata, desencadenando reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales causando una serie de consecuencias positivas o negativas, mayormente conocida como regulación emocional (RE) (González et al., 2019) de igual manera, las personas se adaptan a varias situaciones ocurridas a lo largo de la vida, permitiéndonos superar distintas circunstancias de manera satisfactoria, evidenciando cambios psicosociales y de esta manera demostrando la capacidad de regularse emocionalmente, pero al no poseer herramientas que permitan enfrentar y superar estas eventualidades implica el aumento de estrés y ansiedad desarrollando nuevos factores de que puedan desencadenar riesgos que generen acciones deficientes en la resolución de conflictos para ajustarse a la situación que requiera (Olhaberry & Sieverson, 2022).

En la actualidad, la salud mental es un elemento primordial para el estudio y proceso psicosocial de la población mundial, pero la sociedad se ha visto afectada por diversos factores psicológicos, sociales y biológicos, los cuales han ocasionado desequilibrio emocional, ansiedad, siendo el estrés el principal problema a nivel individual; provocando dificultades en las actividades cotidianas y en la exposición a distintos eventos sociales, emocionales o naturales desencadenando desequilibrio emocional (Organización Mundial de la Salud, 2022).

## Problemática

En concordancia con Ezpeleta, (2014) indica que, cuando existe dificultad en las respuestas emocionales a distintas situaciones estresantes se puede evidenciar factores de riesgo, los cuales desencadenan dificultades en la conducta y en la resolución de conflictos, especialmente en la elección de decisiones. Cabe resaltar que según Gross, (2014) la baja RE puede ocasionar dificultades en la adaptación a cambios, disminución en el nivel de funciones ejecutivas, déficit en la capacidad de planificar acciones y atención, inclusive falta de habilidades verbales afectando de manera directa en el proceso de estímulos negativos emocionales. Se puede mencionar que en España de manera similar refieren que el estrés generado se debe a factores sociodemográficos como el género, nivel de educación, edad, estado civil y factores culturales, considerando que el estrés es un proceso de gran complejidad los cuales pueden provocar respuestas negativas conductuales, emocionales, fisiológicas y cognitivas, presentando mayor prevalencia el género femenino (Pujadas et al., 2020).

Así mismo según encuestas realizadas por el “*Centro de Opinión Pública*” (COP) en el 2020 en México el 24% ha sufrido estrés a causa de la economía, el 59% de mujeres no consideran al estrés, el 27% considera que no es capaz de manejar el estrés, mientras que el 70% del género femenino presentan problemas de salud física como aumento de peso, cefaleas, gastritis, etc. Algo semejante ocurre en Guayaquil, Ecuador predominando las mujeres con un 10% en niveles altos de estrés, provocando alteraciones cognitivas y afectivas relacionados con la mala calidad de vida considerándolos como factores desencadenantes de trastornos psicológicos y el 35% de los habitantes se asocian con el nivel económico medio (Velasco et al., 2021).

Se puede señalar que la RE se ha definido como un proceso en el que un individuo influye en la manera en la que se vivencia un suceso y en cómo manifiesta sus emociones. Se puede inferir que esta habilidad de control de emociones posibilita una plasticidad de una respuesta emocional con el objetivo de contestar habitualmente de las demandas del ambiente. Cabe mencionar que ciertas disparidades en el temperamento, como la destreza de apaciguarse, contribuyen en el desenvolvimiento del control emocional (Mónaco et al., 2021). Por lo relacionado, también se determinan inconvenientes en la RE considerando los siguientes aspectos: el descontrol de las emociones referida al impedimento para conservar la regulación de la conducta cuando se vivencian emociones negativas, intromisión diaria, aludida a la complejidad para reflexionar, ejecutar y cumplir tareas, distracción y desorden emocional vinculados a la complejidad para adquirir, conocer o reforzar herramientas y entendimiento referente a las emociones negativas que no permitan una correcta regulación emocional (Guzmán et al., 2020).

### **Hipótesis**

- Existe relación estadística significativa entre el EP y la RE.
- Las variables sociodemográficas se relacionan con los niveles de EP y la RE.

### **Justificación**

En concordancia con la indagación bibliográfica y las estadísticas antes mencionadas sobre la RE y estrés, las mujeres se encuentran expuestas a distintos factores estresantes de media y larga duración, causando desregulación emocional al no poder controlar sus emociones negativas o pensamientos intrusivos impactando significativamente a la salud mental (Ramírez, 2020). Así mismo, Andrade et al. (2022) refieren que las personas con niveles altos de estrés les cuesta resolver sus problemas personales, los cuales se encuentran estrechamente relacionados con el empleo, niveles sociales y género deteriorando el

equilibrio mental ocasionando depresión y ansiedad.

Por tal razón, el presente estudio de campo se justifica teóricamente que en diversos países se han realizado varias investigaciones, por el contrario, en Ecuador no existe suficiente información acerca de estas variables y su relación con diversos factores sociodemográficos; es por ello que este estudio se ve enfocado a describir la RE y el estrés en la población femenina ecuatoriana, analizando la relación existente; la cual permitirá conocer la correlación, generando así datos estadísticos relevantes para futuras investigaciones o generar nuevas variables que no se han incluido en este trabajo investigativo.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Analizar la relación existente entre el estrés percibido y la regulación emocional.

### ***Objetivos Específicos***

- Describir la regulación emocional y el estrés.
- Caracterizar las variables sociodemográficas.
- Determinar la regulación emocional y estrés percibido en mujeres ecuatorianas

## **Metodología**

### **Diseño**

La presente investigación fue realizada en dos fases; la primera de tipo descriptivo de revisiones bibliográficas mediante el uso de una base de datos en páginas como: Redalyc, Scopus, Dialnet, Scielo, entre otros, acordes al primer objetivo específico, el cual fue describir la regulación emocional y el estrés, mientras que la segunda fase correspondió a un análisis estadístico con un diseño de corte transversal, correlacional, de enfoque cuantitativo y no experimental.

## **Población y muestra**

La muestra fue de selección no probabilística e intencional, por tal motivo se utilizó una base de datos del proyecto denominado “En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana” en una muestra de 670 participantes de género femenino pertenecientes a las distintas regiones del Ecuador, cuyas edades oscilaban entre 19 y 64 años.

Para el desarrollo de la primera fase de la investigación se enfocó en los criterios de inclusión los siguientes parámetros: artículos científicos concernientes con la RE y estrés en español e inglés, máximo cinco años de antigüedad, asimismo investigaciones que se encuentren dentro de los índices de impacto Q1-Q4; por lo contrario los criterios de exclusión fueron: artículos científicos que no se relacionen con el tema de estudio, de igual manera que estos se encuentren fuera del rango máximo de antigüedad.

En la misma línea, para la fase de análisis de campo se tomó en cuenta a los participantes que firmaron el consentimiento informado, género femenino, mujeres mayores de edad hasta los 64 años de edad; por el contrario, los criterios de exclusión correspondieron a participantes menores de edad y del género masculino ya que el estudio es netamente del género femenino.

## **Instrumentos**

### ***Escala de estrés percibido (PSS; Cohen et al., 1983)***

Fue estructurada en mil novecientos ochenta y tres por Cohen y sus colaboradores; es el instrumento que ha sido mayormente utilizado para evaluar o medir el grado de estrés, en donde los individuos fundamentalmente valoran las situaciones cotidianas que se pueden considerar estresantes, cabe destacar que, la versión original se encuentra conformada por

catorce ítems divididos en dos secciones, las cuales son de: **control** que valora el nivel de la frecuencia de controlar los distintos conflictos y la de **no control** que estima la dificultad de no poder superar las dificultades diarias (Hernández et al., 2020).

Debe señalarse que, cada ítem de este instrumento de evaluación presenta una escala Likert de 1 a 4, en la cual 1 (“*nunca*”), 2 (“*algunas veces*”), 3 (“*muchas veces*”) y 4 (“*siempre*”); las puntuaciones se obtienen mediante una sumatoria dependiendo de la respuesta seleccionada, excepto las siete interrogantes negativas debido a que estas se invierten en las puntuaciones de la escala Likert, por ende 4 (nunca), 3 (algunas veces), 2 (muchas veces) y 1 (siempre) (Pagano y Vizioli, 2021); además cuando la puntuación total sea alta, se evidenciará mayor estrés percibido; mientras que la puntuación sea baja, menor será el EP; confirmando su validez en base a un alfa de Cronbach de 0.84.

Algo semejante ocurre con varias versiones reducidas como el PSS-4 adaptado en el año 2006 por Herrero y Meneses, teniendo como objetivo ajustar los ítems para distintas culturas, idiomas y contextos presentando cuatro interrogantes las cuales miden el estrés percibido en los últimos treinta días (Herrero & Meneses, 2006).

### ***Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P; Gross & John, 2003)***

El cuestionario de RE “*Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*” es una batería de test que permite la valoración de los niveles de estrategia de RE (“*Revaluación Cognitiva*” (RC) y “*Supresión Expresiva*” (SE)), constituido por diez ítems, de los cuales seis ítems para la RC (1-3-5-7-8-10) y cuatro ítems (2-4-6-9) para la SE además, presenta una escala tipo Likert de siete niveles, el primero es igual a “*sí se encuentra totalmente desacuerdo*”, por el contrario, la séptima opción es “*sí se encuentra totalmente de acuerdo*” (Gross & John, 2003); de igual forma Gargurevich y Matos, (2010) en la versión de adaptación de Perú menciona que sus propiedades psicométricas fluctúan de  $\alpha=0.77$  para la SE, mientras que

para la RC  $\alpha=0.72$  presentando un ajuste de escala aceptable, en respecto a Ecuador, según Moreta, (2018) manifiesta una fiabilidad de RC  $\alpha=0.82$  y SE  $\alpha=0.77$ ; los resultados se obtienen mediante la sumatoria directa de las subescalas, cuando mayor sea la puntuación, mayor es la utilización de estrategias de RE, sin embargo, cuando exista menor puntuación, menor será la aplicación de estrategias (Pérez et al., 2020).

## **Procedimiento**

La investigación de campo se contempla por dos etapas, por lo que, en la primera, se procedió a describir los conceptos generales sobre la regulación emocional y estrés mediante los parámetros antes mencionados; en cuanto a la segunda etapa los datos a analizar fueron recopilados del proyecto denominado “En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana”, del cual se tomó en cuenta las variables sociodemográficas como: edad, género, nivel socioeconómico, estado civil y educativo; para verificar si existe correlación entre las variables sociodemográficas, el EP y la RE.

## **Condiciones de bioética**

Para la realización del artículo académico se utilizó una base de datos del proyecto denominado “en tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana”, respetando la declaratoria de Helsinki, de igual manera el esquema de investigación, fue revisado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca (CEISH-UCACUE) con el código: UCACUE-UASB-P-CEISH-2022-066, como categoría exenta.

## **Análisis de datos**

La primera fase del presente trabajo investigativo se realizó un análisis descriptivo de las variables de estudio RE, EP, SE y RC acordes al primer objetivo específico: “Describir la regulación emocional y el estrés”; en cuanto a la segunda fase correspondiente a los resultados estadísticos en primera instancia se establecieron las variables RE, EP, SE, RC y características sociodemográficas, analizadas en el programa estadístico SPSS V25; se aplicó una prueba de normalidad y distribución de datos mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, de igual manera se aplicó una la prueba de correlación de Pearson y Spearman para las variables de RE y EP.

## **Resultados**

En función de lo planteado, a fin de tener una buena salud mental es necesario conocer las emociones, por ende saber gestionarlas, por esta razón la regulación e inteligencia emocional juegan un papel fundamental en la importancia en los cambios cognitivos y los afectivos en el ciclo vital de las personas (Michelini & Godoy, 2022); cabe destacar que estos cambios incluyen estrategias de actuación ya sea de manera temprana o tardía como reevaluar cognitivamente el significado del evento para reconocer el impacto de la emoción, así mismo dentro del manejo emocional se modificarán los pensamientos sobre las capacidades individuales para el impacto emocional (Gross, 2014).

Para entender el concepto de RE es necesario definir las emociones, según Gómez y Calleja (2016) reconocieron que son respuestas observables específicas que se desencadenan por algún objeto o situación. De modo similar Fridja (2008) mencionó que son el desarrollo de procesos secuenciales coordinados, el primero es la activación de la emoción; el segundo de manifiesta la apreciación y conciencia; por último, la experiencia de percibir la emoción guiada por la conducta. En cambio, Deigh (2010) señaló que es la percepción del ser humano,

a través de sus experiencias subjetivas, cambios fisiológicos y el impacto individual. Es importante indicar que Mesquita (2010) consideró que la emoción es un elemento de expresión social, es decir expresar el medio donde se desencadenó la situación, mediante las normas, valores, culturas y la situación por la cual el individuo está experimentando para poder modificar ciertas reacciones emocionales. En igual forma como lo afirmaron Gross y Feldman (2011) con respecto al concepto de las emociones señalaron que son originadas mediante el análisis cognitivo o las distintas interpretaciones de uno o varios eventos que sean significativos para la persona, para generar o reforzar las adaptaciones, instrumentos y funciones para gestionar las emociones.

En este marco de conceptos, es significativo indicar que las emociones pueden ser *primarias* (asco, miedo, tristeza, alegría, sorpresa e ira), estas pueden surgir desde el nacimiento de los individuos, de igual manera cumplen con las funciones adaptativas con su propio proceso cognitivo, experiencia subjetiva, expresiones faciales distintivas desencadenando diferentes conductas para el afrontamiento; mientras que las secundarias (orgullo, culpa, envidia), son conocidas como emociones morales o sociales, presentándose con la identidad personal, internalización y la valoración de las normas (Fernández et al., 2010).

Habitualmente, las emociones son articuladas por variados tipos de procedimientos reguladores que logran mejorar o agravar la eficacia en la que el individuo interacciona con su ambiente. Pese a que se ha llegado aún a un consentimiento firme acerca de lo que significa la regulación de emociones, sin embargo, existe un consenso respectivamente de los diversos tipos de RE. Gross (2015) conceptualmente fundamentó que la RE se correlaciona con los distintos elementos de las emociones, por tal razón, es importante mencionar que las mismas son escenarios complicados que con frecuencia envuelven una serie de componentes enlazados. En cuanto a un acontecimiento distinguido o netamente

imaginado o recordado que se le manifiesta a una persona, el mismo atiende a algunos aspectos del suceso, esto quiere decir, que ejecuta un recorte de interés de la emoción, resaltando ciertas características de la personalidad del individuo. Por lo tanto, posterior a la valoración de la importancia del suceso vinculada a la finalidad basada en los rasgos más influyentes dentro de su esfera psicosocial. Finalmente, esta evaluación produce diferentes modificaciones a nivel fisiológico, experimental y comportamental de la persona (Paz, 2019).

### **Regulación emocional**

La RE comprende un proceso que se encuentra ligado a los esquemas cognitivos, estrategias conductuales, estados emocionales y fisiológicos (Gago et al., 2021); los cuales son elementos indispensables para la adaptación social y el alcance de logros personales involucrando de manera primordial al autocontrol; cabe resaltar que la RE es fundamental para la modificación de la experiencia subjetiva, expresiones verbales, no verbales, las conductas y las respuestas fisiológicas a distintos estímulos en el entorno, se puede inferir que a mayor regulación en las emociones ya sean primarias o secundarias, mayor será la asociación en las relaciones sociales adecuadas, al igual que menor propensión al desarrollo de psicopatologías, por el contrario mientras el proceso de la RE sea deficiente existirá mayor probabilidad de desarrollar un trastorno psicológico (Moreta et al., 2018).

Cabe mencionar que Eisenberg y Spinrad (2004) indicaron que es un procedimiento en donde los individuos pueden gestionar sus emociones para modificar su conducta o comportamiento para lograr sus metas, adaptarse a cualquier situación y promover su bienestar biopsicosocial. De manera similar Lopes et al. (2005) aluden que la RE es una habilidad individual del ser humano para modificar las experiencias emocionales con el objetivo de equilibrar el estado emocional para lograr los objetivos planteados. En general

se define a la RE como un proceso donde los seres humanos toman decisiones y gestionan sus emociones para alcanzar sus metas propuestas a lo largo de su vida.

Se considera a la RE como un proceso lineal y secuencial, específicamente se toma en cuenta la situación de relevancia, la atención al suceso, evaluación y la respuesta emocional (Gross, 2002). Debe señalarse que, en este desarrollo se generan tres estrategias las cuales incluyen: *primero* a las habilidades emocionales en anteriores eventos, *segundo* considera el inicio del proceso del episodio emocional y el *tercero* la experiencia total de las emociones y el progreso en la respuesta; se debe tomar en cuenta que en las dos primeras estrategias se destaca la reevaluación cognitiva (RC) desencadenando respuestas emocionales, mientras que la supresión emocional (SE) se encuentra ligada a la inhibición de la respuesta emocional, dando como resultado distintas maneras de regulación emocional a nivel fisiológico, afectivo, conductual y en los procesos de memoria e interpersonales (Gross & John, 2003; Moreta et al., 2018).

En este orden de ideas, Gómez y Calleja (2016) mencionaron que, la denominada emoción puede regularse mediante el uso de estrategias: antes, durante (en el momento que la situación desencadena la emoción) o después del estímulo que la generó (se enfoca en la respuesta), logrando modificar el pensamiento o la conducta; siendo la RC y la SE son las dos estrategias más utilizadas. En lo esencial, Navarro (2018) señaló que por esta razón la RC se centra en la emoción, es decir, regula el impacto que esta causa ya sea positiva o negativamente dando un nuevo significado a la situación suscitada (mayor bienestar psicológico), en cuanto a la SE tiene como objetivo identificar la respuesta ante la emoción, implicando la modificación de la conducta, sin reducir la experiencia ante el suceso (mayor tiempo de recuperación en el estado de ánimo).

De la misma forma, Vizioli y Pagano (2022) tomaron en consideración cinco estrategias las cuales son: primeramente, *la situación* permitiendo elegir o evadir ciertos lugares, individuos u objetos para la regulación de emociones; segundo, *modificar la situación*, en la cual cambia algunos aspectos de su entorno con el fin de transformar el detonante emocional; tercero, el *despliegue atencional* en esta etapa se generan estrategias que puedan permitir el cambio en la atención de la situación; cuarto, el *cambio cognitivo* en esta fase se evaluará y se realizará una selección de una estrategia que sea posible a la situación específica dando lugar a varias emociones, conductas y experiencias y la *articulación de respuesta emocional* en esta etapa final la persona utiliza sus estrategias que generen un cambio en sus respuestas emocionales, fisiológicas y comportamentales.

En relación con la idea anterior, Zumba y Moreta (2022) refieren que las estrategias de RE se pueden clasificar en: (a) entendimiento y conciencia de la emoción, (b) aprobación de la emoción, (c) habilidad de manejar las conductas e impulsos conforme con el surgimiento de un afecto desfavorable y (d) acercamiento a destrezas de regulación que se distinguen como eficaces para proporcionar un efecto de equilibrio emocional en la persona, siendo una limitante en la capacidad para actuar de una forma emocional adecuada o acorde a la situación presentada en un momento dado, por lo contrario al presentarse complicaciones en la manera que un individuo regula sus emociones, se comprendería la desorientación, disfuncionalidad, asimismo la falta de la utilización de destrezas y la referencia de carencia de todas o algunas de estas habilidades o estrategias de afrontamiento llegan a ser un indicio y señal de la manifestación de complicaciones en cuanto a la RE. De esta manera, estas dificultades pueden encaminar a un sujeto a mostrar complicaciones de mala adaptabilidad social, además, de cambios negativos en la salud mental e incluso tendencia a desarrollar psicopatologías (Solís & Moreta, 2022).

Por otro lado, según lo manifestado por Helion et al. (2019), la RE suaviza de manera innata la adaptación durante la vida del ser humano. Varios autores se han centrado en indagar acerca de las estrategias que permitan una adecuada RE, primordialmente a través de la gestión mental de modificar ideas desfavorables por favorables, mismos que, se conoce como *estrategias cognitivas*, en tanto, que las *estrategias comportamentales*, necesitan acciones físicas; para poder llegar a desarrollar estas herramientas que se utilicen en ciertas herramientas que permitan gestionar la RE, como: la técnica de la “*relajación progresiva*” (*RP*), la cual se enfoca en la rigidez a nivel de los músculos, la preparación asertiva, el mindfulness, entre otros (Mariño & Vargas, 2023).

## **Estrés**

Cuando las personas se enfrentan a estímulos estresores, estos pueden desencadenar situaciones que afecten el estado emocional ocasionando una serie de recursos que causan varias reacciones en la persona como problemas en la salud, emocionales y en la conducta; Según la Asociación Americana de Psicología (2013), los distintos niveles de estrés pueden ser positivos, pero al momento que las respuestas ante los estímulos se prolonguen sin ser regulados por los seres humanos se puede desencadenar un cuadro patológico, por ende, perjudicar la salud mental y física; de idéntico modo OMS, (2010), definió al estrés como una red de emociones propias del ser humano generando respuestas psicosociales que pueden provocar dificultades en el afrontamiento de la situación, también se considera un proceso de adaptación al entorno; así mismo, Castro et al. (2022) mencionaron que, el estrés es determinado como la relación entre el medio ambiente y el individuo, siendo este un factor de riesgo causando desequilibrio en el bienestar emocional, en este orden de ideas los estresores son los agentes causales de la inestabilidad física y psicológica.

Se puede señalar que Garcia et al. (2013), el organismo produce una respuesta fisiológica, generadas por estímulos físicos o ambientales siendo estas internas o externas, produciendo así consecuencias sobre el equilibrio psicológico y físico manteniendo los niveles de estrés elevados dependiendo de cada individuo con su respuesta, lo cual es un factor desencadenante de que puede generar vulnerabilidad favoreciendo la evolución de los distintos problemas psicológicos como la ansiedad, trastorno depresivo mayor y estrés postraumático.

Asimismo, la palabra estrés es definida como un procedimiento el cual tiene su punto de partida cuando un sujeto percibe un suceso como peligroso o desafiante que afecta el equilibrio emocional. Frecuentemente los acontecimientos que se producen o se lleven a cabo son los que se ven vinculados a los cambios, debido a que, la persona se sobre exige y por lo cual ponen en riesgo su bienestar a nivel personal (psicológica, fisiológica y comportamental). De modo similar, el estrés es apreciado como el desarrollo interactivo y dinamizado, el cual, se puede originar de una reacción no específica con el individuo y el medio que lo rodea, sí el ser humano percibe que se encuentra en una situación que pueda ocasionar un riesgo para su vida experimentará síntomas físicos y psicológicos individuales conocidos como estrés percibido (EP), el cual deberá disminuir o controlar con los recursos o habilidades que posea la persona (Lazarus & Folkman, 1986).

Uno de los componentes más importantes es la reacción producida ante el estrés que comprende varias respuestas perjudiciales, entre las más relevantes se encuentran: el enojo, la ansiedad y la depresión (Espinosa et al., 2020). En cuanto al estrés puede surgir de varios eventos como: baja economía, problemas laborales, violencia doméstica, malas relaciones de pareja, deserciones escolares, falta de empleo; al no tomar en consideración las secuelas negativas que estas situaciones se podrían producir psicopatologías como el estrés crónico

causando daños a nivel emocional, cognitivo, conductual y físico (Aliatis & Terán, 2019).

En la misma línea, Selye (1960), describió al estrés como la adición de respuestas fisiológicas, primordialmente a nivel hormonal, impulsada como respuesta a los factores estresantes. De este modo, es la excitación en el eje hipotálamo-hipófisis-cortico-suprarrenal, produciendo un aumento de corticoides y la estimulación siguiente del eje simpático-médula- suprarrenal, descrito como generador del estrés, desencadenando en respuestas imprecisas o irregulares frente a la inadaptación. Cabe mencionar que, ante estresores, el cuerpo desglosa una secuencia de medidas de adaptación que buscan recompensar los cambios a los que el cuerpo se encuentra expuesto, no obstante, estas medidas pueden generar cambios negativos más agravantes, comparado al provocado por el estresor (Lovo, 2020).

En la misma línea, Hans Selye refiere tres etapas relevantes: la primera alude a la *Etapas de alarma*, generada cuando el individuo capta los propios síntomas de la activación fisiológica, tales como: rigidez muscular, incremento de la frecuencia cardíaca, dificultad respiratoria o falta de aire, sudoración excesiva, al igual que diversos síntomas más, provocando que en esta fase la glándula pituitaria detecte al estresor en el cuerpo, la siguiente etapa se denomina de *adaptación o resistencia*, misma que se ve definida por la adecuación a un ambiente tenso, mismo que admite la reestructuración de los elementos estresantes y el desarrollo de la sintomatología del organismo que responde frente al estresor y finalmente se pasa a la última etapa conocida como *Agotamiento*, en la cual la persona presenta señales de cansancio frente al factor estresor por motivo de que el mismo es exorbitantemente severo y extenso, sobrepasando toda defensa de adaptabilidad dando como consecuencia en varias ocasiones a la llamada patología (Vásquez & Valbuena, 2018).

Por otro lado, son variadas las teorías que se han elaborado sobre el estrés, llegando a agruparse dentro de tres grupos: (a) Teorías centradas en el mensaje, (b) las enfocadas en los estímulos y (c) los supuestos fundamentados en la interrelación. Siendo la más sobresaliente la hipótesis del estrés realizada por Selye quien se apoya los conceptos de las transformaciones fisiológicas como la contestación a los acontecimientos generadores de estrés, llegando a ser una figura importante en este campo. Entre los supuestos justificados en el estímulo se pueden ubicar la división de sucesos estresores de Weitz, en la cual considera máximo ocho hechos que producen estrés. En cuanto a el primer grupo de supuestos es el enfoque se encuentra en el individuo y las modificaciones fisiológicas, por lo contrario, en la segunda, el enfoque recae en los factores de estrés en sí, de los que se encuentran en el exterior de la persona. La tercera agrupación de teorías, predomina el denominado “modelo transaccional de Lazarus y Folkman” afirmando que, las experiencias que generen malestar deben llegar a comprenderse como una interrelación o decisión entre el individuo y el ambiente; desde este punto de vista el estrés se daría por un acontecimiento donde la persona debe evaluar su bienestar y corroborar sí se encuentra amenazado o que el hecho sobrepasa sus recursos de afrontamiento (Larzabal & Ramos 2019).

### **Estrés Percibido**

El EP es denominado como el nivel en cual los acontecimientos a lo largo de la vida son dimensionados como agobiantes o angustiosos individualmente. La definición del EP se origina del supuesto transaccional del estrés, considerado como un vínculo específico entre la persona y el ambiente, por lo tanto, cuando el medio es valorado por la persona como peligroso o exuberante de las habilidades que presenta siendo capaz de llegar a poner en riesgo su equilibrio emocional (López et al., 2021). Es importante mencionar que Cárdenas et al. (2014).

del mismo modo mencionó que el entorno y el individuo se encuentran estrechamente relacionados, donde el sujeto evalúa sí la situación es amenazante para su bienestar.

En la misma línea, Tudela (2020) mencionó que el EP es una variable que resulta del nivel de estrés que el individuo experimenta en función de cualquier evento que presente factores estresores, los procesos individuales de resolución de conflictos y rasgos de personalidad, inclusive Ramírez et al. (2016) especificó que las distintas exposiciones al estrés superiores a un mes pueden generar alteraciones psicológicas, emocionales y comportamentales aumentando el riesgo de desarrollar psicopatologías (ansiedad, trastorno de estrés postraumático depresión y trastornos del sueño) y enfermedades físicas como por ejemplo: cardiopatías, cefaleas, alteraciones en el sistema inmunológico.

Como lo afirmó Kyriacou (2003) que el EP presenta tres sintomatologías: *depresiva* (pérdida de interés en actividades, cansancio, facilidad de llorar y desequilibrio emocional), *somática* (malestar general, cefaleas, dolor abdominal e indigestiones) y *ansiosa* (intranquilidad, irritabilidad, e insomnio). En cuanto a los estresores o amenazas en las cuales se enfrenta el individuo se clasifican en cinco ítems: el primero implica amenaza, el segundo que el estresor pueda alterar la integridad de la persona, mientras que el tercero requiere una manera asertiva de enfrentar al estresor caso contrario generará daños en el individuo, el cuarto no ser consciente del daño que pueda causar el factor de riesgo y el quinto menciona que la situación tensionante genere una respuesta física y psicológica excesiva.

Según National Institute of Mental Health (2020) la vida cotidiana puede ser muy estresante para los individuos que no tengan herramientas de afrontamiento para las distintas crisis vitales y no vitales como: actos violentos, cambios importantes, desastres naturales, o factores de riesgo que alteran la cotidianidad de la persona, estos pueden desencadenar respuestas físicas o psicológicas, es por ello que, sí no se resuelven de una manera adecuada

pueden desencadenar síntomas de ansiedad y depresión.

Asimismo, cabe mencionar que como consecuencia de estos estímulos estresores, los individuos contestan bajo habilidades de afrontamiento al EP, Lazarus y Folkman en el año 1984 lo detallan como el desarrollo de cogniciones, comportamientos y afectividad; generando resultados que tienen como objetivo restaurar el equilibrio o erradicar intranquilidades, a base de la resolución de un conflicto, eliminación del problema o admitiendo el acontecimiento estresor, no obstante, no se encuentra una resolución al mismo. Se manifiestan 2 variables de afrontamiento: (1) *enfocado en conflictos*, el mismo se sustenta en resolver o llevar a cabo un movimiento para modificar lo que estimuló al estrés; (2) *las emociones*, esto quiere señalar, que presenta como finalidad controlar la ansiedad a distintos niveles emocionales mismas que están vinculadas a el estímulo estresor (Mariño & Vargas, 2023).

En otro sentido, la capacidad de RE, se considera uno de los aspectos esenciales en la resolución de distintos aspectos, fortaleciendo el bienestar biopsicosocial pero diversos factores como el estrés pueden generar un impacto negativo (Pujadas et al., 2020). En relación con el tema de investigación, que se ejecutó en España, con la finalidad de conocer la percepción que tenían acerca del control emocional, su incidencia en la enseñanza y el nivel de la regulación de emociones que presentaban, mediante una muestra de 200 participantes de los cuales 104 eran mujeres, se les aplicó la batería de test “Trait Meta-Mood Scale”, obteniendo las siguientes deducciones: se corroboró que el 91% de los sujetos presentan una adecuada RE, el 97.3% manifiesta que es importante que se dé una psicoeducación referente al manejo emocional, encontrándose que entre mayor sea el conocimiento de la misma, en gran medida se la pondrá en práctica y mayor será el interés por buscar recursos para desarrollarla, de igual manera el 50.5% de participantes consideran

que la baja RE puede generar bajos niveles de autoeficacia y desequilibrio psicológico (Santander et al., 2020).

De la misma forma, un estudio llevado a cabo en Colombia en 367 participantes siendo en su mayoría 197 féminas y 179 varones de entre 14 a 17 años de edad, utilizándose el “Cuestionario de regulación emocional” (ERQ-CA), mediante el cual se encontró que no hay un reconocimiento acerca de la “regulación emocional”, misma que debe partir del reconocimiento de las emociones que se están presentando, por lo cual al no haber un conocimiento del mismo no hay una mejora de destrezas que permitan la regulación emocional con el objetivo de alcanzar una adaptación biopsicosocial adecuada, además se encontró que en gran medida es la población femenina la que se encuentra más afectada (Bulnes et al., 2018).

Se realizó una búsqueda de carácter bibliográfico, para describir brevemente la RE y el EP; mediante el uso de una base de datos en páginas como: Redalyc, Scopus, Dialnet, Scielo, entre otros. Acorde al primer objetivo específico, el cual fue describir la regulación emocional y el estrés; en la búsqueda realizada se encontró más de 200 artículos vinculados a la temática de estudio, no obstante, para disminuir la cantidad de investigaciones halladas se utilizó los criterios de inclusión siendo estos: idioma español o inglés, estudios concernientes a las variables estudiadas; siendo de esta manera seleccionados ocho investigaciones científicas para efectuar la descripción de las variables de estudio, si bien se mencionan tanto la RE y la EP en la parte introductoria del presente trabajo, se sintetizó la información más relevantes dentro la tabla 1.

**Tabla 1.***Características sobre regulación emocional y el estrés percibido*

<b>Variable</b>	<b>Autor/es y año</b>	<b>Descripción</b>
<i>Regulación Emocional</i>		
	Fuentes, (2020)	Consiste en procedimientos internos y externos encargados del seguimiento, valoración y transformación de las respuestas emocionales, mismas que aportan de forma favorable en diversos dominios del desempeño en diferentes ámbitos.
	Paredes et al. (2021)	Proceso cuya función es disminuir, conservar o aumentar uno o varios aspectos de la emoción, siendo estos: el estímulo generador, la evaluación cognitiva acerca de la importancia y cohesión con objetivos, la reacción física y la acción.
	Bonet et al. (2020)	Es un constructo multidimensional conformada por estrategias de adaptación que inciden en la experiencia y manifestación de emociones: consciencia, entendimiento y aceptación de las mismas, capacidad para admitir conductas encaminadas a metas en sucesos de estrés emocional, y aproximación a estrategias efectivas de RE.
	Del Valle et al. (2020)	Conjunto de procedimientos a través de los que las personas transmiten, manejan y cambian sus emociones en base al entorno.
<i>Estrés Percibido</i>		
	Torreblanca. (2019)	Es definido como el resultado del vínculo entre el sujeto, el entorno y la valoración de la apreciación personal de una coacción que genera un riesgo en su equilibrio emocional, en la cual no sólo se presenta sobreexcitación biológica del cuerpo, sino es consecuencia del desempeño cognoscitivo y comportamental realizado para controlar, soportar o disminuir características negativas.
	Cohen et al. (1983)	Concebida como el nivel en que una persona admite que su vida es incierta, inmanejable o cansada frente a un suceso; si presenta o no estrategias y recursos para sobrellevarlo.
	Silva et al. (2021)	Puede llegar a ser observado como una variable de respuesta que evalúa el nivel de estrés presentando frente a sucesos estresantes con finalidad objetiva, procedimientos de afrontamiento, características de personalidad, entre otros.

Se analizaron los descriptivos correspondientes al segundo objetivo específico el cual fue caracterizar las variables sociodemográficas, en donde se puede evidenciar una muestra total de 670 participantes de género femenino, a continuación, en la tabla 2 se pueden observar

la caracterización de las variables sociodemográficas de estudio, evidenciándose que soltería es la variable predominante con respecto a estado civil.

**Tabla 2.**

*Caracterización de las variables sociodemográficas en la población de mujeres ecuatorianas*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Estado Civil</b>		
Casada	47	7.0
Divorciada	11	1.6
Soltera	594	88.7
Unión libre	18	2.7
<b>Está en aislamiento social</b>		
Sí	394	58.8
No	276	41.2
<b>Acompañamiento domiciliario</b>		
No	18	2.7
Sí	652	97.3
<b>Síntomas Neurovegetativos</b>		
Desesperación	68	10.1
Dificultad para respirar	20	3.0
Dolor de cabeza	208	31.0
Fiebre	14	2.1
Malestar en general	45	6.7
Mareo	15	2.2
Ninguna	300	44.8
<b>Consumo de medicamentos</b>		
Diabetes	5	.7
Enfermedades Cardiovasculares (del corazón, venas o arterias).	6	.9
Enfermedades respiratorias (del pulmón)	11	1.6
Hipertensión Arterial	8	1.2
Ninguna	640	95.9

Nota. N=670

Para la estimación de las variables de interés: Regulación emocional, supresión emocional, estrés percibido y reevaluación cognitiva, se establecieron niveles para determinar puntajes, los cuales se encuentran indicados en la tabla 3.

**Tabla 3.**

*Evaluación del nivel de RE, SE, EP y RC*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Regulación Emocional</b>		
Bajo	190	28.4
Medio bajo	157	23.4
Medio alto	152	22.7
Alto	171	25.5
<b>Estrés Percibido</b>		
Bajo	275	41
Medio bajo	144	21.5
Medio alto	140	20.9
Alto	111	16.6
<b>Supresión Expresiva</b>		
Bajo	197	29.4
Medio bajo	148	22.1
Medio alto	159	23.7
Alto	166	24.8
<b>Reevaluación Cognitiva</b>		
Bajo	186	27.8
Medio bajo	169	25.2
Medio alto	161	24.0
Alto	154	23.0

**Nota:** Dentro del análisis estadístico se determina cuartiles en cada una de las escalas y subescalas con la finalidad de establecer puntajes bajos, altos y medios.

Durante el análisis estadístico se efectuó la prueba de distribución de la normalidad se utilizó la prueba de KS para establecer el comportamiento de la distribución de los datos cuyo  $p$  valor fue inferior a .05 lo cual evidenció que las 670 participantes presentan una heterogeneidad por lo que se utilizó estadística no paramétrica.

Para estipular la correlación entre las variables de RC, SE, RE y EP, se ejecutó la correlación de Spearman tal como se ve en la tabla 4. Donde todas las correlaciones son significativas ( $p < .05$ )

**Tabla 4.**

*Correlaciones no paramétricas de las variables de estudio*

---

Variables	1	2	3	4
1. Regulación emocional total	-			
2. Reevaluación cognitiva	,888**	-		
3. Supresión expresiva	,843**	,530**	-	
4. Estrés percibido	,253**	,251**	,225**	-

---

**Nota:** \*\*. La correlación fue significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Cabe recalcar que los objetivos de esta investigación no están encaminados a la intervención terapéutica, no obstante, es primordial mencionar la importancia de detallar los modelos y técnicas psicológicas para la intervención en el EP y la RE, mismos que se muestran en la tabla 5.

**Tabla 5.***Modelos de intervención terapéutica para el estrés percibido*

<b>Variable</b>	<b>Autor y año</b>	<b>Modelo psicológico</b>	<b>Descripción</b>
<i>Regulación emocional</i>			
	Ortega et al. (2016)	Terapia cognitivo conductual: entrenamiento de RE	Se demostró que la TCC es eficaz en la disminución de la sintomatología física y psicológica de estresores causantes de ansiedad y EP, del mismo modo mediante la técnica de entrenamiento de RE se evidenció que se puede aumentar las habilidades.
	Felipe et al. (2014)	Mindfulness basado en la reducción del estrés	Aumentando la capacidad de regulación emocional, experimentando menor sensación de la intensidad emocional y disminuyendo las emociones negativas considerando una estrategia psicológica para el bienestar físico y psicológico, de igual manera para prevenir futuras psicopatologías
	Kleinstäuber et al. (2016)	TCC: entrenamiento en RE	Como resultados obtenidos se demostró que el entrenamiento en RE es eficaz en la disminución de síntomas de estrés y ansiedad.
	D'Adamo y Lozada (2019)	TCC: Mindfulness, centrada en prácticas de atención plena	Con la intervención de la TCC se evidenció el aumento en el afecto positivo, la disminución de estrés, adquiriendo mayor conciencia del impacto emocional en diversas situaciones.

**Tabla 5.***Modelos de intervención terapéutica para el estrés percibido*

Autor y año	Modelo psicológico	Descripción
<i>Estrés percibido</i>		
Puertas et al. (2021)	Terapia Cognitivo Conductual (TCC), enfocada en Reestructuración Cognitiva, entrenamiento de habilidades sociales, control de ira y estrés.	Mediante la utilización de esta técnica psicológica, se evidenció que existe eficacia en el control de EP, estrés percibido, vulnerabilidad al estrés e incrementando sus niveles de resiliencia.
Romero et al. (2020)	TCC empleando mindfulness y el entrenamiento en relajación	Tras el análisis de las variables de EP y aumento de cortisol, con la aplicación de la TCC, se corrobora que existe la disminución de los niveles de EP, ansiedad y de los síntomas físicos
Mora et al. (2020)	TCC: utilizando estrategias de reevaluación positiva, relajación profunda y autocontrol	Se demostró que la intervención psicológica posibilitó la identificación y por ende la regulación del estrés percibido y de los pensamientos irracionales, generando estrategias de afrontamiento ante estresores que disminuyan las respuestas a factores que puedan provocar respuestas no asertivas.
Mercado et al. (2022)	Integración del enfoque cognitivo conductual: centrado en soluciones, técnicas de autocontrol emocional	Es necesario mencionar que el entrenamiento de habilidades y el entrenamiento en resolución de conflictos son técnicas que permiten favorecer a las distintas capacidades de los seres humanos para la identificación, aceptación y regulación de sus emociones y el EP; así mismo aumentando la seguridad en sí mismos para afrontar las distintas situaciones logrando disminuir el EP.
Rodríguez et al. (2022)	Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC): Modelo ABC	Mediante la TREC, se consiguió la reducción de los sentimientos de tristeza, ansiedad y el EP en situaciones que generen problemas optimizando los recursos de los usuarios y su gestión de emociones.
Oblitas et al. (2019)	TCC: Mindfulness	Se evidenció que el nivel de EP disminuyó tras la aplicación del Mindfulness, de igual manera la mitigación de síntomas de depresión y ansiedad, se presentaron mejoras en cuanto al bienestar psicológico.

## Discusión

El estrés percibido en las mujeres ecuatorianas generó un impacto negativo a nivel biopsicosocial, debido a que, al no presentar una adecuada regulación emocional, no se podría efectuar una respuesta asertiva ante diversas situaciones; cuyo objetivo general de este estudio fue: Analizar la relación existente entre el EP y la RE; se indagaron las características sociodemográficas como: edad, nivel socioeconómico, estado civil, EP, RE (SE y RC), mediante el análisis correlacional se pudo analizar que existió una relación estadísticamente significativa entre la RE y el EP (0.252\*\*) ( $p=.000$ ), de forma similar entre la RC y el EP (0.253\*\*) ( $p=.000$ ) y entre SE y EP, con un nivel de significancia de (0.225\*\*) ( $p=.000$ ), lo cual indicó que existió una correlación significativa entre la RE y el EP.

Cabe destacar que, Mayorga y Vega (2021) realizaron una investigación en 294 estudiantes universitarios ecuatorianos, quienes el 76.2% representaba al género femenino, concluyendo que, en la RE, la sub variable de RC se suprimen emociones dependiendo de la situación desarrollando varias estrategias de resolución; se evidenció que el 70.06% dependen de la RC, mientras que el 58.16% la SE en los niveles altos; mientras que el 29.92% de RE y 41.83% de SE en los niveles medio y bajo. Similar al análisis de Moreta et al. (2018) en el cual la RC es mayor a la SE. De igual manera, Xu et al. (2020), analizaron la RC en referencia a el EP y la ansiedad en individuos aislados “COVID-19”, obteniendo una correlación negativa, evidenciando que, a mayor capacidad de reevaluación cognitiva, menores serán los niveles de estrés; en cuanto a la SE de la RE los participantes presentaban altos niveles en no manifestar de manera abierta sus emociones disminuyendo las expresiones de emociones por estímulos externos, pero no obstante no logran cambiar de manera favorable, provocando una aplazamiento de las respuestas emocionales; tal como la investigación de Mariño y Vargas (2023), en la cual se destacó una correlación significativa

entre el estrés y la dimensión SE ( $Rho=0.001$  y  $p<0.005$ ), por otra parte, no existió correlación entre el estrés y la RC ( $Rho=0.267$  y  $p>0.005$ ). Demostrando que, a mayor SE, mayor serán los niveles de estrés.

De modo idéntico, Arce et al. (2020) en su investigación resaltaron sus resultados correlacionales indicando que la intensidad de estrés se relaciona de manera significativa con la RE  $r=-0.313$  y  $p=0.000$ , en consecuencia, las personas que obtuvieron menor puntuación en los niveles de estrés, presentaron niveles altos de intensidad de estrés, a diferencia de quienes mostraron mayor puntuación en RE, menor fue el nivel de estrés; así mismo Gutiérrez y Negrín (2022), realizaron una investigación en Colombia con ciento veintiocho participantes, en la cual se verificó que el EP puede generar cambios cognitivos en los seres humanos, los resultados alcanzados indicaron que los niveles de estrés, 31.3% se encontraron en un nivel bajo, el 30.5% en el nivel medio, mientras que el 25,8 %, un nivel alto; en cuanto al EP el 28.1% se encuentra en un nivel bajo, el 32.8% en un nivel medio, 27.3% nivel alto, mientras que el 11.7% presentan un nivel muy alto, concluyeron que los pensamientos y emociones se encuentran relacionados con los estados de depresión, EP, déficit en la memoria ansiedad y en la capacidad de afrontamiento.

El estrés puede alterar las respuestas biológicas, psicológicas y emocionales en el organismo, cuando el ser humano no logra adaptarse a los distintas características sociodemográficas como: edad, nivel económico, estratos sociales, nivel de educación, estado civil y género, desencadenando alto nivel de estrés (Muvdi et al., 2021); se puede señalar que en el estudio de Janjetic et al. (2020) efectuada en Argentina con una muestra de ciento veinte y ocho participantes del género femenino, con la finalidad de evaluar el vínculo de la calidad de vida y EP, teniendo como resultados que existió una diferencia significativa ( $p=0.001$ ) entre mayor calidad de vida menor percepción de estrés, mientras que las mujeres

que presentaban menor calidad de vida percibieron mayor EP.

En este orden de ideas, en Costa Rica, Belhumeur et al. (2016) efectuaron un análisis con la finalidad de correlacionar el nivel de estrés en base a las variables relacionadas con el género, nivel económico y académico, en una muestra de 112 participantes, de los cuales 43 pertenecían al género femenino, los autores mencionaron que los niveles socio-financieros y académicos son los principales desencadenantes de estrés percibido, existiendo predominancia en las mujeres, se evidenció niveles más altos, así mismo López et al. (2020) verificó que el EP afectó significativamente a la apreciación del manejo frente a un suceso estresor en mujeres; de modo idéntico, una investigación realizada en México por Brito et al. (2019) con treientos cincuenta y siete participantes de enfermería, con la finalidad de comparar los niveles psicosociales con el EP, dando como resultado que el personal, percibió niveles moderados de estrés psicológico. De manera similar Huanca y Cutipa (2020), ejecutaron un análisis con el objetivo de evaluar el EP y los beneficios que reciben las mujeres en el centro penitenciario, la muestra se constituyó de noventa y seis féminas, con respecto a los resultados obtenidos el EP se manifestó que en un 32.3% (nivel alto); el 17.7% se encontró en un nivel muy alto, es decir que el 50% de la muestra estudiada percibieron altos niveles de EP, relacionados a las condiciones de internamiento (alimentación, nivel económico, estado civil, actividades recreativas y visitas conyugales). Desde la perspectiva de Correa et al. (2020), en su investigación en el país de Argentina, donde evidenciaron que las féminas manifestaron niveles altos de estrés en comparación con los hombres; por lo tanto, se pudo deducir que la población femenina es más proclive a padecer sintomatología vinculada con estresores, siendo este autónomo a la epidemia generada por COVID-19, y a ámbitos de la cultura, no obstante, existió la probabilidad de llegar a verse relacionada a otras características de índole psicosocial de las funciones relacionadas al género que desarrollan las mujeres de forma general, puesto que, las mismas manifiestan conservar un equilibrio a

nivel mental mayormente alta al género masculino en cuanto a las actividades de la casa, modos de crianza, cuidado y/o protección de individuos enfermos, entre otros, lo cual podría generar la determinación de estrés e informarlo.

En una investigación denominada RE y niveles de EP en la etapa de distanciamiento debido al COVID-19 en alumnos universitarios de Colombia por Beltrán et al. (2021), encontraron que el EP presentó una relación con la edad, evidenciándose que a menor edad (20 a 22 años) presentaron nivel de EP moderado; mientras que, de 28 años en adelante, los niveles de estrés fueron severos; en cuanto a la relación con la SE no existió diferencias significativas en los rasgos de edad; la RC se presentó de manera alta en edades de 20 a 22 años, pero en edades mayores a 28 años el comportamiento con respecto a la RC no existió evidencia significativa; de manera similar, en la variable socioeconómica del estrato 1 presentó altos niveles de EP, mientras que el estrato 2 y 3 manifestaron niveles moderados, a diferencia del cuarto estrato que no denotó discrepancias entre el EP y la SE; en concordancia Pujadas et al. (2020) concluyeron en su investigación que los análisis realizados presentaron discrepancias significativas en las variables sociodemográficas y los niveles de EP. Similarmente, se puede señalar que una investigación ejecutada por Aliatis y Terán (2022) en Ecuador sobre el EP en docentes, corroborando que el 96.15% de la población estudiada pertenecían al género femenino, confirmando que el 65.39% *de vez en cuando se encontraron estresados*, el 23.08% de la muestra se denotó un rango de edad de entre 31 a 40 años, quienes el 15.38% *de vez en cuando percibieron al estrés*; mientras que el 23.08% se presentaron estresados de edades comprendidas de 51 a 60 años.

Un estudio realizado en Colombia por Bulnes et al. (2018) en una población de treientos sesenta y siete participantes, de los cuales ciento noventa y siete fueron mujeres; comprobándose como resultado que este grupo fue más propenso a sufrir altos niveles de estrés debido a que, no presentaron una adecuada regulación emocional; por otra parte,

Muvdi et al. (2021) mencionó que la muestra femenina presentaba leves disminuciones en el EP en comparación con el género opuesto, quienes presentaban altos niveles de EP, de igual manera en los habitantes de zonas rurales.

De otra manera, en México, González et al. (2020) analizaron variables de salud mental patológicas entre los cuales se encuentran: altos niveles de estrés, ansiedad, depresión cansancio, con una muestra de seiscientos cuarenta y cuatro participantes, 368 hombres y 276 mujeres , demostrando altos indicios de estrés (31.92%), dificultades al momento de conciliar el sueño (36.3%) conjuntamente con sintomatología psicósomática (5.9%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%); depresión (4.9%) y ansiedad (40.3%) específicamente en las mujeres y en alumnos de 18 a 25 años. Del mismo modo, Camacho et al. (2021) encontraron que el 45% de sus participantes altos porcentajes de desesperación, dolores de cabeza, malestar en general, sin embargo, el 24.7% de individuos mencionaron no presentar ninguno de estos síntomas; cabe recalcar que García et al. (2021) evidenció una correlación negativa entre el bienestar psicológico y el EP, el cual puede provocar ciertos malestares a nivel biológico y mental como cefaleas, estrés crónico, síntomas de depresión y ansiedad.

De igual forma, Tacca y Tacca (2019) realizaron una investigación científica en Lima, Perú con la objetividad de reconocer el EP y sus factores de riesgo, evidenciando que debido a estos se pueden desencadenar el cansancio, dificultad de conciliar el sueño, dolores de cabeza, modificaciones en el apetito y falta de concentración en las actividades diarias. Paralelamente, Romero et al. (2021) estudió la dependencia entre el EP y los síntomas que este puede generar, mediante una muestra de 131 mujeres de las cuales el 96.9% eran casadas, y el 3.1% solteras; como resultados obtenidos se evidenció que el estrés percibido puede generar psicopatologías o rasgos psicopatológicos como: la ansiedad, insomnio, aumentar los sentimientos de soledad y miedo.

Varias situaciones podrían ser consideradas como estresores, el EP se presenta como un estímulo, el cual es necesario para desarrollar las capacidades adaptativas de los seres humanos y resolver asertivamente las distintas situaciones, pero sí no se logra superar o adaptarse a estos estímulos el estrés podría desencadenar el desarrollo de enfermedades como cardiopatías, cefaleas y alteraciones gastrointestinales de salud; además, podría contribuir con alteraciones psicológicas en el bienestar psicológico como: depresión, disminución en el autoestima, ansiedad, retraimiento social.

### **Conclusiones**

Se concluyó que la RE es la capacidad del ser humano para expresar adecuadamente las respuestas a nivel emocional mediante la aplicación de estrategias cognitivas, emocionales y comportamentales, se tomó en cuenta dos principales estrategias la primera fue la RC que se encarga de modificar la experiencia emocional, mientras que la segunda fue la SE que reprime la emoción sin cambio alguno, se considera que la RC es primordial, considerada como el mejor elemento para una adecuada RE; en cuanto al estrés percibido se consideró un elemento individual y específico, debido a que solo puede ser evaluado por cada persona en un medio, es decir, de manera subjetiva e individual en una situación específica, desencadenando distintas reacciones ya sean físicas, emocionales, conductuales y cognitivas.

En este orden de ideas se evidenció que el segundo objetivo específico, el cual se refería a categorizar las variables sociodemográficas, se pudo establecer que las mismas se encuentran relacionadas con el EP, como el estado civil que predominaba fue el de mujeres solteras, no se encontraban en aislamiento social, presentaban acompañamiento domiciliario, no presentaban síntomas neurovegetativos, mientras más desfavorables sean las variables

sociodemográficas pueden causar mayores niveles de EP, en cuanto al género mediante la literatura se corroboró que, las mujeres presentaron mayores niveles de EP y baja RE; en cuanto a la edad, cabe mencionar que los adultos emergentes manifestaron un nivel bajo en RE, mientras que los adultos expresaron un nivel medio en RE, es importante recalcar que estas variables sociodemográficas influyeron en el estado mental general de la población estudiada.

En cuanto a la relación entre la RE y el EP en mujeres ecuatorianas se destacó que la percepción de las sensaciones relacionadas con distintas situaciones pueden generar varios niveles de estrés, los cuales no siempre mantienen una connotación negativa, por lo que es esencial para generar habilidades de afrontamiento, adaptación y solución de conflictos, este se puede volver patológico cuando las mujeres no poseen herramientas y habilidades que le permitan afrontar la situación desencadenando problemas que afecten a lo largo de la vida, tanto en la salud física y mental; es preciso señalar que la RE es un proceso cognitivo que incrementa o disminuye las respuestas emocionales.

Finalmente, los resultados que se obtuvieron son de gran importancia ya que se puede corroborar el objetivo general, indicando que el EP y la RE, se encontraron significativamente correlacionados, predominando que, a mayores niveles de EP menor será la capacidad de RE, mientras los niveles de EP sean bajos mayor RE presentan los individuos; teniendo en cuenta que estadísticamente se pudo observar que el manejo emocional puede ser inadecuado, desencadenando conflictos en las respuestas adaptativas y causando mayores niveles de estrés, ansiedad, aislamiento social, los cuales pueden generar futuras patologías a nivel físico y mental.

Como limitantes de esta investigación se consideran varios aspectos: en la realización de la investigación fue la escasa literatura científica sobre el EP dificultando la obtención de

información y datos estadísticos relacionados con las variables analizadas en la población femenina ecuatoriana. Se considera como otra limitante que en Ecuador existen escasos artículos en los cuales mencionen al EP como una problemática.

En cuanto a las perspectivas al ser una investigación llevada a cabo en la población ecuatoriana femenina se podría ampliar a distintos países de la región latinoamericana.

Se recomienda que se realicen investigaciones enfocadas al EP que contribuyan a los datos estadísticos de la población ecuatoriana y a la región latinoamericana; finalmente se propone que se desarrollen proyectos, talleres, capacitaciones a la población ecuatoriana desde edades tempranas, debido a que los individuos no poseen las habilidades necesarias de afrontamiento que permitan la resolución de conflictos y desarrollar la inteligencia emocional para salvaguardar la salud física y mental.

### Referencias bibliográficas

1. Aliatis, K. & Terán, J. (2022). Estrés y pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez. *Polo del Conocimiento*, 7(9), 1168-1187. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i8>
2. Andrade, E., Secaira Vaca, M., Sánchez, D., & Mena, M. (2022). Estrés percibido y calidad de vida en la población ecuatoriana expuesta a la pandemia por la covid – 19. *REVISTA U-Mores*, 1(2), 25–42. <https://doi.org/10.35290/ru.v1n2.2ppw022.594>
3. Arce, E., Azofeifa, C., Morera, M., & Rojas, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72-97. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
4. Asociación Americana de Psicología. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
5. Belhumeur, S., Barrientos, A., & Retana, A. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13-22. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/457/436>
6. Beltrán, N., Martínez, A., Rodríguez, J., & Valderrama, Y. (2021). Regulación emocional y niveles de estrés percibido durante el distanciamiento físico-preventivo por la pandemia del SARS COVID-19 en estudiantes de las instalaciones de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas Bosa (Colombia) - 2020. *I congreso CIEDHU: Desarrollo humano y educación socioemocional / coord. por Julio César Arboleda Aparicio, 2021, ISBN 978-1-951198-79-4, pp. 85-103*
7. Bonet, C., Palma, C., & Gimeno, M. (2020). Relación entre el maltrato infantil y las habilidades de regulación emocional en adolescentes: una revisión sistemática.

- Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 63-76.  
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.8>
8. Brito, J., Juárez, A., Nava, M., Castillo, J., & Brito, E. (2019). Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. *Enfermería Universitaria*, 16(2). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.2.634>
  9. Bulnes, M., Álvarez, C., & Morales, C. (2018). Ansiedad social y regulación emocional en adolescentes de Lima metropolitana con y sin presencia de síntomas somáticos. *Temática Psicológica*, 14(14), 51–68.  
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2018.n14.1810>
  10. Camacho, C., Pego, L., Escamilla, J., & Hosseini, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*, 7(3), 1- 11. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>
  11. Cárdenas, M., Méndez, Luz. & González, M. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-22.  
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876006.pdf>
  12. Castro, L., Bedoya, D. & Estrada, L. (2022). Niveles de percepción de estrés en época de COVID-19, a causa de la virtualidad, en estudiantes universitarios, Barranquilla-Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 67, 163-190.  
<https://doi.org/10.35575/rvucn.n67a>
  13. Centro de Opinión Pública Laureate-México, (2020). “Estrés, causas y consecuencias en la salud”. <https://opinionpublica.uvm.mx/estudios/estres/>
  14. Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.  
<https://doi.org/10.2307/2136404>

15. Correa, P., Mola, D., Ortiz, M., & Godoy, J. (2020). Variables relacionadas al estrés percibido durante el aislamiento por COVID-19 en Argentina. *Salud & Sociedad*, 11(1), 7. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2020-0007>
16. D'Adamo, P., & Lozada, M. (2019). Una intervención centrada en prácticas de atención plena (mindfulness) promueve la regulación emocional y la reducción del estrés en profesores. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.10.002>
17. Deigh, J. (2010). Concepts of emotions in modern philosophy and psychology. En P. Goldie (Ed.), *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (pp. 18-40). Oxford University Press.
18. Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 56-67. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
19. Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
20. Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J, Maricarmen, C., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
21. Felipe, A., Rovira, T., & Martín, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132. <https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/12/mindfulness-y-regulaci%C3%B2n-emocional.pdf>

22. Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces. ISBN 9788480049085
23. Fridja, N. (2008). The psychologist's point of view. En M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotion*, pp. 68-87. Guilford Press.
24. Fuentes, G. (2020). El espacio como elemento clave para la regulación emocional en la escuela: análisis en contextos de diversidad social y cultural. *Revista Educación*, 44(2), 603- 612. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.39365>
25. García, E., Catrilef, M., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-1. <https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.1.2>
26. García-Herrero, S., Mariscal, M., Gutiérrez, J., & Ritzel, D. O. (2013). Using Bayesian networks to analyze occupational stress caused by work demands: Preventing stress through social support. *Accident Analysis & Prevention*, 57, 114-123. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.04.009>
27. González, N., Tejada, A., Magaly, C., & Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo Preprints*, 1-18. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
28. González, M., Lander, R., & Quezada, L. (2019). Escala de tolerancia al estrés: propiedades psicométricas en muestra mexicana y relación con estrés percibido y edad. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.004>
29. Gross, J. (2015), "Emotion regulation: Current status and future prospects", *Psychological Inquiry* 26, 1-26.

<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

30. Gross, J. J. (Ed). (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: Guilford publications. Instituto Nacional de la Juventud (2006). 5ta Encuesta Nacional de Juventud. Chile: Instituto Nacional de la Juventud. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2284>
31. Gross, J., & Feldman, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>.
32. Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
33. Gutiérrez, K., & Negrín, I. (2022). Estrés percibido durante el aislamiento social por COVID-19 y su impacto cognitivo en jóvenes universitarios. *Anuario de Psicología* 52 (2), 146-154. <https://doi.org/10.1344/anpsic2022.52/2.4>
34. Guzmán, M., Mendoza, R., Garrido, L., Barrientos, J., & Urzúa, A. (2020). Propuesta de valores de referencia para la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población adulta chilena. *Revista médica de Chile*, 148(5), 644–652. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000500644>
35. Hernández, M., Ruíz, A., González, S., & González, A. (2020). Ansiedad, Depresión y Estrés asociados a la Calidad de Vida de Mujeres con Cáncer de Mama. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 102-111. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.362>
36. Herrero, J., & Meneses, J. (2006). Short Web-based versions of the perceived stress (PSS) and Center for Epidemiological Studies-Depression (CESD) Scales: A

- comparison to pencil and paper responses among Internet users. *Computers in Human Behavior*, 22(5), 830- 846. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.007>
37. Huanca, L., & Cutipa, L. (2020). Las condiciones del beneficio penitenciario de visita íntima, molestias en prisión y estrés percibido en el bienestar psicológico en las internas de un establecimiento penal de mujeres. *REVISTA VERITAS ET SCIENTIA - UPT*, 9(1), 08- 18. <https://doi.org/10.47796/ves.v9i1.273>
38. Janjetic, M., Oliva, M., Kopyto, J., Page, M., Palacios, G., Ramírez, F., & Torresani, M. (2020). Calidad de vida y su relación con la percepción de estrés y el perfil antropométrico en mujeres adultas. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 217-223. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200217>
39. Kleinstäuber, M., Gottschalk, J., Berking, M., Rau, J., & Rief, W. (2016). Enriching cognitive behavior therapy with emotion regulation training for patients with multiple medically unexplained symptoms (ENCERT): design and implementation of a multicenter, randomized, active-controlled trial. *Contemporary clinical trials*, 47, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2015.12.003>
40. Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Octaedro. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=119077>
41. Larzabal, A., & Ramos, M. (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 UC BSP*, 17(2), 269- 282. ISSN 2077-2161
42. Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

43. Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., & Román, J. P. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.05>
44. Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528/3542.5.1.113>.
45. López, J., Adorno, A., & Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 67-75. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.67>
46. López, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos, J., Gongora, E., & Hernández, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000200021](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000200021)
47. Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
48. Mariño, L. A., & Vargas, A. del P. (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), 2212–2224. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>
49. Mercado, P., Quintero, A., & González, M. (2022). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para el manejo del estrés por desempleo durante la pandemia

- por COVID-19. *Psicología y Salud*, 32(3), 37-46.  
<https://doi.org/10.25009/pys.v32i3.2790>
50. Michelini, Y., & Godoy, J. (2022). Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Emergentes Universitarios. *Psyche (Santiago)*, 31(1), 1-20. <https://dx.doi.org/10.7764/psyche.2020.22585>
51. Mónaco, E., De la Barrera, U., & Montoya, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(1), 21–27.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
52. Mora, M., Solano, L., Marín, B., & Prado, J. (2020). Efecto de un proceso grupal de meditación sobre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en un contexto carcelario. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 54-75.  
<https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i01.04>
53. Moreta, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155.  
<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
54. Moreta, R., Durán, T., & Gaibor, L. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (EQR) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-8423202000020002110.5872/psiencia/10.2.24](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-8423202000020002110.5872/psiencia/10.2.24)
55. Moya, A., & Moreta, R. (2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las Dificultades de Regulación Emocional en adolescentes del Ecuador. *Psychology*,

- Society & Education*, 14(1), 67-65. <https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14066>
56. Muvdi, Y., Malvaceda, E., Barreto, M., Madero, K., Mendoza, X., & Bohorquez, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1330>
57. National Institute of Mental Health. (2020). ¡Estoy tan estresado! hoja informativa. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Sitio Web del National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
58. Navarro, J., Vara, M., Cebolla, A. & Baños, R. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6272820>
59. Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
60. Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS. Contextualización, práctica y literatura de apoyo*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44466>
61. Pagano, A., & Vizioli, N. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la ciudad Autónoma de Buenos Aires y Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18-32. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
62. Paredes, A., Coria, G., Marcos, A., & Sedano, S. (2021). La regulación emocional como categoría transdiagnóstica a través de los problemas clínicos: un estudio narrativo. *Interacciones*, 7, e223. <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.223>
63. Paz, A. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la

- relación entre emoción y regulación emocional?. *Tópicos*, (37), 158-176. ISSN 1668-723X
64. Pérez, J., Delgado, A., & Prieto, G. (2020). Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 116-124. Epub 02 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
65. Puertas, A., Romero, B., Mariño, C., Cruz, M., & Peralta, M. (2021). La terapia cognitiva- conductual como amortiguadora de los efectos psicológicos negativos del confinamiento por la COVID-19 en mujeres embarazadas. *Rev Esp Salud Pública*, 95, 1-10.  
[tps://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL95/O\\_BREVES/RS95C\\_202103014.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202103014.pdf)
66. Pujadas, M., Pérez, F., & García, P. (2020). Estrés y control percibido en trabajadores de emergencias. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
67. Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian journal of anesthesiology*, 48(4), 1–8. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
68. Ramírez, P., Valencia, L., & Oróstegui, M. (2016). Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(1), 29-41. <https://doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03>
69. Rodríguez, L., Vivas, S., Ruiz, A. & Pérez, C. (2022). El proceso de aceptación y adaptación a la bisexualidad a través de la terapia cognitivo-conductual con enfoque afirmativo: Estudio de caso único. *Revista de Psicoterapia*, 33(123), 235-250. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i123.1140>

70. Romero, B., Puertas, J. A., Strivens, H., Gonzalez, R., & Peralta-Ramirez, M. (2020). Effects of cognitive-behavioural therapy for stress management on stress and hair cortisol levels in pregnant women: A randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, *135*, 110162. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110162>
71. Romero, B., Puertas, J., Mariño, C., & Peralta, M. (2021). Variables del confinamiento por COVID-19 predictoras de sintomatología ansiosa y depresiva en mujeres embarazadas. *Medicina Clínica*, *156*(4), 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.10.002>
72. Santander, S., Gaeta, M., & Martínez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, *95*(34.2), 225-246. ISSN 0213-8646
73. Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires-Argentina: Editorial: Cía. *Gral. Fabril*.
74. Silva, Y. N., Justo, M. M., Davies, A. P., Gracia, M. F., Rietti, S., & Preuss, M. (2021). Niveles de Resiliencia y Estrés Percibido en personal Esencial y No Esencial durante la cuarentena por COVID-19. *Psocial*, *7*(2), 4-12. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/123/1232267016/>
75. Tacca, D. R., & Tacca, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos Y Representaciones*, *7*(3), 323–353. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
76. Torreblanca, O. (2019). El estrés. Las estrategias. *Revista ¿Cómo ves?*, UNAM, México. <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>
77. Tudela, A (2020). Estrés percibido durante el confinamiento entre personas que practican ejercicio físico y las que no. *Trances*, *12*(4): 481-494, ISSN: 1989-6247

78. Vázquez M. & Valbuena F. (2018). La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow. *Universidad Complutense*, 2(1), 41-43.  
<http://www.infonegociacion.net/pdf/piramidenecesidades-maslow.pdf>
79. Velasco, R., Cunalema, J., Franco, J., & Vargas, G. (2021). Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. *Ministerio del poder popular para la salud Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, XI(1), 38–46. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1177559/art-2-i-2021.pdf>
80. Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in Psychiatry*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00858>
81. Zumba, D., & Moreta, R. (2022). Afectividad, regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología de la Salud UHM*, 10(1), 117-129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>



Universidad  
Católica  
de Cuenca

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106755382** y **Diana Patricia Quinde Castro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104689104**. En calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Regulación emocional y estrés en mujeres ecuatorianas”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconocemos a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizamos además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **25 de abril de 2023**

F:.....

**Joseline Micaela Guiracocha Hurtado**

**C.I. 0106755382**

F:.....

**Diana Patricia Quinde Castro**

**C.I. 0104689104**