



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 EN POBLACIÓN

ECUATORIANA

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

AUTOR: FRANKLIN STALIN MOROCHO LALBAY

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

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

REGULACIÓN EMOCIONAL EN POBLACIÓN

ECUATORIANA

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

AUTOR: FRANKLIN STALIN MOROCHO LALBAY

DIRECTOR: DRA. AUGUSTA XIMENA CAMPOVERDE, MGS

CUENCA – ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Franklin Stalin Morocho Lalbay, portador de la cédula de ciudadanía N° **0106923154**. Declaro ser el autor de la obra: “**Regulación emocional en población ecuatoriana**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi 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 me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **25 de abril de 2023**




F:

Franklin Stalin Morocho Lalbay

C.I. 0106923154

CERTIFICACIÓN

Yo, Augusta Ximena Campoverde Pesantez, con numero de cedula de identidad N° 0102673720 en calidad de directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“Regulación emocional en población ecuatoriana”**, certifico que el siguiente trabajo fue desarrollado por FRANKLIN STALIN MOROCHO LALBAY, bajo mi supervisión.



.....
Dra. Ximena Campoverde, Mgs.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Dra. Ximena Campoverde P.
PSICOLOGA CLÍNICA
M.S.P. Libro 1 Folio 2017 N° 820
SENECYT: 1023-03-026284
MAGISTER EN ADICCIONES
M.S.P. 0102673720
SENECYT: 1023-2016-1798038

Agradecimiento

Agradecer primordialmente al ser supremo Dios por darme la capacidad de pensamiento y de conocimiento para desarrollarme en esta maravillosa carrera, a mi madre la Reina del Cisne por haberme dado la fuerza y por haberme derramado muchas bendiciones para forjarme como un excelente profesional.

Agradecer profundamente a mi familia por ser parte de este proceso de formación universitaria, a mis amigos que siempre estuvieron conmigo, brindándome sugerencias, apoyándome en cada momento, sobre todo, compartiendo muchos recuerdos que hicieron de esta etapa, la mejor de todas.

A la Dra Ximena Campoverde por ser mi tutora quien nos acompañó en todo este proceso de construcción del trabajo, a sus grandes conocimientos y las retroalimentaciones recibidas estaré completamente agradecido, de igual forma, al Dr. Juan Pablo Viñanzaca por brindarme apoyo en la elaboración del trabajo de titulación.

Finalmente, a la Universidad Católica de Cuenca, específicamente agradezco a la carrera de Psicología Clínica, por haberse convertido en mi segundo hogar ya que, gracias a sus grandes docentes con trayectoria y experiencia profesional, fueron importantes en mi formación.

Franklin Stalin Morocho Lalbay

Dedicatoria

Todos los sueños se hacen realidad, mientras seas persistente y sigas por el camino correcto, nada se tiene que temer.

Dedico este trabajo a mi ser supremo Dios y a mi madre la reina del Cisne por concederme la serenidad para aceptar las cosas y el poder para salir adelante a pesar de las circunstancias.

Dedico este logro a mis padres Luis y Martha por el apoyo emocional y económico, a mis abuelitos Rodolfo y Elías, de manera especial a mi abuelita Laura que ha sido parte fundamental y fuente de apoyo en mi formación universitaria.

De igual forma dedico este trabajo a mis hermanos Estiven y Jessica por haberme acompañado y compartido momentos gratificantes y a Ponky por llegar a formar parte de la familia.

Dedico este trabajo a mi tutora la Dra. Ximena Campoverde por brindarme las asesorías, sugerencias y apoyarme en la elaboración de este trabajo.

Finalmente agradezco a mis amigos por haberme acompañado, apoyado en el proceso de formación académica, por brindarme esa calidez y sencillez de ser seres únicos y respetuosos.

Franklin Stalin Morocho Lalbay

ÍNDICE

Contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Desarrollo.....	10
Pregunta de Investigación o hipótesis.....	19
Justificación.....	20
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	21
Método.....	21
Diseño.....	21
Población y muestra.....	21
Instrumentos.....	22
Procedimiento.....	22
Aspectos bioéticos.....	23
Análisis de datos.....	23
Resultados.....	23
Discusión.....	32
Conclusiones y Recomendaciones.....	36
Referencias Bibliografías.....	37
Anexo.....	45
Anexo 1.....	45

Regulación emocional en población ecuatoriana

Resumen

La regulación emocional (RE) se comprende como un manejo equilibrado de las emociones ante eventos positivos o negativos; es la facultad de evadir refutaciones emocionales desequilibradas provocadas por estados desadaptativos. El presente estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal con un enfoque cuantitativo y no experimental; utilizándose una base de datos conformada por 977 ecuatorianos, de 19 a 64 años de edad, de la investigación denominada **“En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana”**; a la vez, se utilizó el “Cuestionario de Autorregulación Emocional” (ERQ-P; Gross & John, 2003), se implementó el software estadístico SPSS V25; a la vez, se realizó el análisis y distribución de la normalidad dada mediante la prueba de “Kolmogorov Smirnov” (KS), para establecer las diferencias de género se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney. Respecto a los criterios de inclusión fueron: individuos de nacionalidad ecuatoriana, y con nivel de escolaridad; los criterios de exclusión: personas con discapacidad, menores de edad, adultos mayores y personas de nacionalidad extranjera. El objetivo fue “Categorizar la regulación emocional en población ecuatoriana”; los resultados indicaron que no se hallaron diferencias significativas en relación con el género y la RE; así mismo, las estrategias más empleadas fueron la RC y la SE; también, se evidenció que los enfoques terapéuticos más utilizados para el abordaje de la RE son: “Terapia Cognitivo Conductual” (TCC), Mindfulness, “Terapia de aceptación y Compromiso” (ACT) y el “Modelo Integrativo de Regulación Emocional” (MIRE).

Palabra clave: regulación, emocional, psicoterapia, ecuator y género.

Abstract

Emotional regulation (ER) is understood as a balanced management of emotions in the face of positive or negative events; it is the ability to avoid unbalanced emotional refutations caused by maladaptive states. This study was descriptive correlational cross-sectional research with a quantitative and non-experimental approach; using a database of 977 Ecuadorians, between 19 to 64 years old, from the research **“En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana” [In times of COVID-19: Influence of stress, procrastination and difficulties in emotional regulation due to social confinement in Ecuadorian population]**; at the same time, the "Emotional Self-Regulation Questionnaire" (ERQ-P; Gross & John, 2003) was used, the SPSS V25 statistical software was implemented; and the analysis and distribution of normality, given by the "Kolmogorov Smirnov" (KS) test, was conducted; to detect gender differences, the Mann-Whitney U test was applied. Inclusion criteria were: Ecuadorian citizens with a high-school level of education; exclusion criteria were: people with disabilities, minors, older adults, and foreign citizens. The objective was to categorize emotional regulation in the Ecuadorian population. The results indicated that no significant differences were found in relation to gender and ER. Likewise, the most used strategies were Conditioned Response (CR) and Somatic Experiencing (SE); it was also shown that the most used therapeutic approaches to address ER are Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and the Integrative Model of Emotional Regulation (MIRE by its acronym in Spanish).

Keywords: Emotional regulation, emotions, psychotherapy, Ecuador and gender

Introducción

La regulación emocional (RE) ha sido conocida como un proceso en el cual los individuos han experimentado las manifestaciones emocionales ya sean positivas o negativas y a la vez se ve reflejada en el comportamiento del individuo (Gracia et al., 2020). También, se refiere a los procesos cognitivos, mediante los cuales el sujeto es influido sobre sus emociones, cómo las experimenta y las manifiesta (Pagano & Vizioli, 2021), incluso, la RE se ha interesado por promover el bienestar individual, familiar y social en el transcurso de la vida (Pascual & Conejero, 2019). Además, se ha comprendido como el oportuno equilibrio de emociones personales o ajenas de forma adecuada, convirtiéndola en la facultad de otorgar predisposición a la influencia emocional positiva o negativa en respuesta al ambiente; en la RE, en primer orden, la persona tomará conciencia de las funciones de la emoción, cognición y el comportamiento; en segundo orden, realizará la expresión emocional y en tercer lugar activará la capacidad para equilibrar la RE acompañado de estrategias de afrontamiento, al igual que los recursos para autogestionar emociones positivas o negativas, volviéndola más flexible y con predisposición al aprendizaje (Santander et al., 2020).

En los últimos tiempos ha surgido un gran interés por profundizar este constructo, mismo que se ha asociado con el bienestar psicológico, físico y académico, generando una funcionalidad adecuada a nivel biopsicosocial (Martínez & Sánchez, 2021). Además, tiene un extenso componente motivacional que logra cumplir metas, al igual que la adaptación biológica y social del individuo (Alcázar & Hernández, 2018). Por lo tanto, ha sido un excelente predictor de afrontamiento adaptativo de las emociones, demostrando ser una variable reguladora de las situaciones, acontecimientos y afecciones que podrían generar en el espectro mental o el confort personal (Gómez et al., 2020).

Desarrollo

La Regulación emocional, se encuentra en el diario vivir, es parte de la cotidianidad y se ha simbolizado en determinadas áreas de estudio como la psicología, con sus contribuciones desde el enfoque teórico y experimental (Gómez & Calleja, 2016). Conforme a Barreto et al. (2020) mencionan que la RE se encuentra presente en las etapas evolutivas del ser humano: nacimiento, crecimiento y reproducción, sin embargo, puede tornarse conflictiva generando alteraciones en el estado anímico como el estrés, la ansiedad y la depresión, si se responde de forma carente al proceso de RE.

De forma similar Gómez et al. (2020) revelan que aprender una estrategia adecuada para equilibrar la RE, permite mejorar, mantener, amplificar y modificar el comportamiento del ser humano, al igual que su manifestación emocional, corrigiendo los objetivos individuales y de interacción en contextos sociales, así mismo, indicando resultados favorables a nivel biopsicosocial a diferencia de aquellos individuos que no han conocido una estrategia para la RE.

Del mismo modo, es relevante conceptualizar a la emoción, entendida como el cambio del estado de ánimo de una persona de manera intensa o transitoria; agradable o desagradable, que siempre está vinculada con una respuesta de carácter corporal, orgánico o físico (Del Rosal et al., 2022).

En el mismo contexto, Pereira (2019) refiere que las emociones son todo tipo de respuestas automáticas ante la presencia de estímulos: objetos, eventos reales, recordados o imaginados, que se encuentra en nuestra memoria. Sincrónicamente, Roch (2022) expone que existen dos grupos de emociones; primarias: tristeza, miedo, rabia, alegría y amor, que se encuentran adaptadas a la situación donde se encuentra el sujeto, son de carácter intenso y de corta duración; secundarias: culpa, vergüenza, orgullo, complacencia y angustia, de cierto modo, no tienen nada que ver con el contexto y son resultados de una evaluación a base ideas o pensamientos irracionales. Según, Buitrago (2021) desde el enfoque cognitivista, las emociones son comprendidas como un tipo de estado mental, caracterizado por tener un contenido de tipo cognitivo, mismas, que se encuentran asociadas a una serie de juicios, creencias, deseos y valoraciones de manera positiva o negativa.

Es importante abordar sobre el término afrontamiento ya que es parte de la RE, misma que se describe como una estrategia de: disminuir, tolerar, minimizar o controlar el manejo de las

necesidades internas, externas ya sean exacerbadas o generadoras de estrés, teniendo el propósito de regular las expresiones emociones irregulares que se asocian con la presencia de eventos y contienen una amplia gama de respuestas inoperantes (Pascual & Conejero, 2019). En primer lugar se ubica, la "negación" que es comprendida como el hecho de evadir la realidad de los eventos o situaciones que provocan emociones negativas; en segundo lugar, la "evitación", misma que señala el distanciamiento de lugares, personas y pensamientos que han ocasionado preocupación, dolor o emociones desadaptativas; en tercer lugar, la "auto focalización negativa" que abarca a los sentimientos de culpa, indefensión, e incapacidad para afrontar eventos estresante y creencias de que todo va a salir mal y por último la "rumiación" enfocada a cambiar recursos atencionales en pensamientos obsesivos sobre el presente, pasado, futuro y acompañados del negativismo (Meléndez et al., 2019).

Sin embargo, en la RE se ha generado dificultades en la manera de equilibrar y canalizar adecuadamente las emociones; desatando expresiones incontrolables de tristeza, ira, miedo, apatía, enfado e irritabilidad (López et al., 2020), especialmente cuando se presentan conflictos externalizantes o que no hayan podido solucionarse, este impacto ha permitido que las personas formen sus emociones, pensando en cómo, cuándo y dónde las podrán manifestar (Caqueo et al., 2020).

Otro aspecto importante es el término inteligencia emocional (IE) mismo que logra reconocer, equilibrar y comprender las emociones a nivel personal e interpersonal, a la vez, se encuentra influenciada por los proceso de la RE y es conceptualiza por Mayer y Salovey de la siguiente manera, "*la capacidad de percibir con precisión, evaluar y expresar emociones; la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento; la capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual*" (Mayer & Salover, 1997). Además, es asimilado como un conocimiento de las capacidades individuales que han servido para el abordaje eficiente de las complicaciones emocionales y de las conductas disfuncionales (Usán & Salavera, 2018). Inclusive, las habilidades emocionales son resultados de los procesos mentales e intervienen a favor de: el control situacional, tensionante y de la automotivación (Puertas et al., 2020).

Po lo consiguiente, la regulación emocional ha estado vinculada con la salud y en el malestar o enfermedad; es decir, relacionada con la presencia de cambios afectivos

desadaptativos (ansiedad, irritabilidad y depresión), también, sobre la fisiología, mediante los mecanismos psiconeuroendocrinos, epigenéticos e inmunológicos (Pascual & Conejero, 2019), que han contribuido al aumento en la Carga Alostática (CA); segunda, mediante el progreso apto de las etapas de RE en las áreas psicobiológicas o socioculturales, involucrando la valoración de riesgos, experiencias individuales de expresiones emocionales, autonomía en la toma de decisiones (participada de áreas cognitivas), incluso, el desempeño sostenido de actividades o conductas saludables, permitiendo minimizar el riesgo de la carga CA (Gómez et al., 2020).

En la RE, se ha estudiado sus bases neurobiológicas generadoras de emociones como las superficies subcorticales situadas en el área límbico (tálamo, amígdala e hipocampo), así como, el tallo cerebral (Pascual & Conejero, 2019). Acotando que el lóbulo frontal se encarga del pensamiento complejo, la planificación, razonamiento, toma de decisiones e imaginación, mismas que se encuentra en el área prefrontal del cerebro (Meltzer, 2018). Estas estructuras se hallan adheridas en conjunto con las percepciones, creando diversas respuestas y manifestaciones adaptativas o desadaptativas ante la presencia de diferentes eventos o estimulaciones. *“A su vez, la corteza cingulada anterior, la corteza prefrontal ventromedial, al igual que la corteza prefrontal lateral y parietal revelan un papel esencial en la regulación emocional”* (Pascual & Conejero, 2019).

Por otro lado, existen dos estrategias de RE que son las más empleadas y que tienen un gran abordaje de investigación previa, primero; la Reevaluación Cognitiva (RC); segundo la Supresión Expresiva (SE) (Pagano & Vizioli, 2021). Respecto a la primera, implica canalizar el sentido de la situación para modificar la impresión emotiva (Andrés et al., 2020). Incluso involucra una reestructuración positiva al momento de regular una emoción, la misma que expone una expresión emotiva ya sea negativa o positiva con el propósito de cambiar y corregir la manifestación emocional antes de que se desarrolle y teniendo en cuenta las posibles consecuencias (Usan et al., 2019). Respecto a la segunda, la SE, es considerada como una estrategia que implica el distanciamiento y la inhibición del comportamiento del estado emocional cuando la persona se halla excitado emocionalmente, llegando a reprimir la respuesta emocional (Pagano & Vizioli, 2021). También, es una táctica que implica la modificación de la respuesta conductual del individuo ante una expresión emocional, misma que no reduce la experiencia emocional, si no que logra invalidarla y mantener el grado de la emoción sin proyectarla (Navarro et al., 2021).

En la misma línea, la reevaluación cognitiva, se encarga de examinar como una táctica más adaptativa para la RE, en cambio, la supresión expresiva logra inhibir la actividad emocional (Riepenhausen et al., 2022). En efecto, los sujetos que emplean estrategias de RC con elevada frecuencia perciben a las emociones de forma más gratificante y positiva, demostrando mayor capacidad para restituir el estado anímico, con mayor integración social o estabilidad mental, logrando la reducción de sintomatología depresiva acompañada de un mayor placer en realizar actividades cotidianas (González et al., 2017).

En la RE, Gross y Thompson han abordado los recursos para gestionar emociones, en base a la situación emocional presentada, organizándose de la siguiente manera: “Selección de la Situación” (SS), “Modificación de la Situación” (MS), “Despliegue de la atención” (DA), “Cambio Cognoscitivo” (CC) y “Modulación de la Respuesta” (MR) (Wajnerman, 2019).

Gross y Thompson (2007) las agrupo en cinco categorías:

Selección de la situación, es el acto de exponerse a eventos o situaciones vividas tanto del presente como del pasado, mismos que han desencadenado emociones negativas, a la vez, permite que el sujeto ante la presencia de situaciones estresantes tenga mayor resiliencia y evite ingresar a aquellos recuerdos desagradables o generadores de emociones negativas que han sido vividas en base a sus experiencias personales.

Modificación de la situación, se puede producir cuando la persona se encuentra en un ambiente tensionante, la MS redirecciona un pensamiento o un escenario desadaptativo reemplazándolo por uno más positivo, anímico, funcional y generando un cambio cognoscitivo en el sujeto.

Despliegue de la atención, implica la distracción de la mente y la concentración en otra situación, quitando el foco de atención emocional desadaptativo, con el propósito de regular la respuesta emocional (distracción y concentración en otro estímulo que no tenga relación con la experiencia emocional que este viviendo la persona).

Cambio cognoscitivo, es la reinterpretación o reevaluación que genera un canje de pensamiento y emoción, la cual es manifestada en la respuesta conductual de la persona, implicando experiencias internas del evento y logrando la reconstrucción del curso de pensamiento ya sea positiva o negativamente.

La modulación de la respuesta, es el reflejo dentro del ámbito comportamental o de

activación fisiológica del ser humano, la MR tiene que ver con la influencia de manifestaciones de carácter fisiológico, experiencial o comportamental. En ocasiones inmiscuye la regulación de la conducta expresada de acuerdo con el entorno cultural o social, porque hay ciertos escenarios en donde se puede o no expresar la emoción con mayor o menor adaptación.

Simultáneamente, las estrategias generales de RE se han dividido en *fisiológicas*, *cognitivas* y *comportamentales*; respecto a las *fisiológicas*, parten desde el eje biológico como la frecuencia cardíaca y respiratoria; en las estrategias *comportamentales* se encuentran la inhibición emocional, misma que impide la exposición de la expresión emocional (Bedoya, 2021), seguida de las *cognitivas*, que son entendidas como un recurso de reevaluación más adaptativa ante la presencia de situaciones tensas, conflictivas y la desregulación emocional (dificultad en el manejo emocional) que ha ocasionado expresiones exageradas de impulsivas o de agresión física y verbal a objetos o personas (Navarro et al., 2019). Simultáneamente, Gross planteó, un enfoque denominado Modelo Procesual Extendido (MPE), en donde se interaccionan diferentes sistemas de valoración dentro del plano emocional, considerándose un proceso de validez de primer orden a las emociones y el sistema de segundo orden a la regulación emocional (De Los Santos, 2022). A su vez, estos sistemas de valores involucran las fases (W), es la situación donde se describe al mundo interno y externo del usuario; (P) representa a la percepción o la atención que se tiene; la (V) refiere a la valoración de las percepciones y por último (A) que es el componente de accionamiento o respuesta afectiva (Eldesouky & Gross, 2019).

Otros enfoques beneficios dentro del abordaje de la RE se han enfocado en la medición de la expresión de las respuestas de situaciones percibidas y estresantes para el individuo, con la finalidad de emplear diferentes estrategias cognitivas que pueden ser flexibles y variables (Dominguez et al., 2021).

Kraaij & Garnerfski (2019) refiere que en la RE las estrategias conductuales se manifiestan de la siguiente manera:

En primera instancia se denota la estrategia de **distraerse**, un recurso dirigido a la ejecución de distintas actividades con el propósito de entretenerse de la emoción sentida y despejar la mente, secundariamente se ubica el recurso de **enfrentarse rápidamente**, enfocada en actuar y afrontar ante la situación presentada de manera eficiente, posteriormente se adhiere el acto de **buscar apoyo social**, orientado a encontrar ayuda para hacerle frente a la situación desagradable, adicionalmente encuentra el recurso de la **retirada**, que es el distanciamiento del ambiente

situacional y de las demás personas, por último, se encuentra la táctica de **ignorar el problema**, endonde el individuo actúa como si no hubiese sucedido nada.

Por otra parte, se describen algunos enfoques psicoterapéuticos para el abordaje en la RE, la “Terapia Cognitivo Conductual” (TCC), ha demostrado tener una gran eficacia y ha sido apropiada a diversas problemáticas de salud mental incluyendo la regulación emocional (Fonseca et al., 2021). La TCC, es un enfoque constituido por la red de pensamiento, emoción y manifestación conductual, formándose, un sistema en donde el aspecto cognitivo tiene mayor relevancia por que se ha sido el responsable de receptor, procesar y enviar la información a las otras redes que accionan en el organismo, generando una respuesta a nivel fisiológico (físico) y afectivo, refutando a los estímulos exteriores (Fabila & Montaña, 2022). Igualmente, la Terapia de Regulación Emocional (TRE) trabaja con los diversos mecanismos psicológicos relacionados al estrés o alteraciones del estado del ánimo, esta terapia ejerce estrategias adaptativas como: *situación emocional* (presencia de estímulos o acontecimiento activador), *activación motivacional* (reconocimiento y manejo de los sentimientos) y *reevaluación de pensamiento* (modificación de sesgos cognitivos), con la intención de equilibrar las emociones y convertirlas en adaptativas (Fernández et al., 2018). Y a la vez, está constituido por tres recursos: las estrategias de respiración, relajación y la reestructuración de creencias, el objeto de este enfoque es que el ser humano sea capaz de aumentar o disminuir de una forma eficiente su experiencia emocional logrando adaptarse a las circunstancias ambientales y creando una funcionalidad plena en sus diversas esferas biopsicosociales (Renna et al., 2020). De la misma forma, se ubica dentro de las terapias contextuales o de tercera generación, que trabajan a partir de las manifestaciones emocionales negativas y la flexibilidad psicológica (Sánchez et al., 2022).

A su vez, se ha estudiado el “Modelo Integrativo de Regulación Emocional” (MIRE), misma que ha demostrado eficiencia en el tratamiento de dificultades ante la presencia de crisis de desarrollo, existenciales y situacionales; es un tratamiento de tercera generación, con el abordaje en el origen de los conflictos emocionales, mismos que se dan por evitación al plano afectivo, este enfoque tiene como misión dar una resolución a las diversas dificultades en el ámbito de la RE, otorgando una funcionalidad en la calidad de vida de usuarios con problemas emocionales; en este contexto, el beneficiario, desarrollará la aceptación ante la molestia psicológica, creará estrategias para solucionar problemas en base a la activación conductual y se entrenará en habilidades sociales duradera y productivas (Alcázar & Hernandez, 2018).

El modelo denominado MIRE, primero: realizará una validación de la situación emocional de la persona afectada, en donde reconocerá los recursos inoperantes buscando reemplazarlos por tácticas, estrategias y recursos emocionales apropiadas, mismas que ayudarán a fortificar las habilidades para una RE saludable; segundo, el evaluado reconsiderará las orientaciones de su vida aclarando las habilidades personales, de igual modo, fortificará las habilidades individuales en base al autoconcepto y la valoración personal, más adelante, logrará reevaluar las expresiones emocionales positivas y por último el sujeto saldrá entrenado para evitar futuras recaídas (Vizioli, 2022).

En la intervención clínica, la terapia cognitiva fundamentada en atención plena (Mindfulness) posibilita prevenir recaídas en pacientes con trastornos del estado de ánimo mediante la implementación de técnicas de aceptación, compromiso y concientización (De los Santos, 2022). Así mismo, las intervenciones relacionadas con el mindfulness han ocupado un lugar importante para el mejoramiento de la RE (Goldin et al., 2019). Indistintamente, se ha logrado dividir en dos enfoques, primero, en la que la atención se desorienta de una situación a otra; segundo, el estado de conciencia plena, en el cual el ser humano de forma premeditada focaliza y conservan la atención en la situación o el acontecimiento emocional presente; es decir se centra en el aquí y el ahora, siendo consciente de lo que está haciendo, sintiendo o experimentando (Baer, 2018). Asu vez, el mindfulness ha sido útil para reconocer emociones, lo que indica que es beneficioso en el proceso de RE, a la vez, este constructo se compone de fases; inicialmente, facilita un aumento de la concientización de las reacciones emotivas; secundariamente, referente a la fase de aceptación sin estigmatizaciones o juicios de valor de la experiencia emocional interna del sujeto (Moscoso, 2018). Este tipo de sesión de respiración y meditación se suele trabajar con situaciones de atención inmiscuyendo percepciones, sensaciones, pensamientos y emociones (González & Amigo, 2017).

De acuerdo a Constantino (2021) es importante complementar todas las terapias mencionadas con anterioridad con el modelo sistémico, porque la familia ejerce un rol importante en los procesos de reequilibrio emocional, a la familia se ha conceptualizada como una interrelación de sistemas, que estudia propiedades e interacciones entre sí, sin aislar a ningún miembro porque si no se genera una inestabilidad, por ende las técnicas más empleadas de las

intervenciones familiares han sido el reencuadre (por medio de la escenificación de una situación inestable emocionalmente) y la técnica de la reestructuración del sistema familiar (mediante la fijación de metas, roles, normas, reglas y jerarquías del sistema familiar. En segundo orden de herramientas asienta a modificar las jerarquías y la participación de los integrantes del sistema familiar dentro de los diversos subsistemas incorporando intervenciones de RE en las sesiones en conjunto con la reevaluación cognitiva para conservar el bienestar en sus miembros (Wainstein & Wittner, 2016).

Ciertamente, existen instrumentos y estrategias psicológicas para valorar la regulación emocional, como lo describe Santander et al. (2020) en un estudio, mismo que fue desarrollado en 200 profesores de diferentes de escolaridad, en donde se utilizó el TMMS-24, con el propósito de *“Evaluar el nivel de RE del alumnado percibido por los docentes y el impacto de la RE dentro del ámbito de la enseñanza y aprendizaje”*, se obtuvo como resultados que a mayor nivel de readaptación emocional de los docente, mayor validez dada a la formación específica en la RE, aumento de estrategias destinados y se apreció que hubo falta de motivación en la regulación emocional del alumnado, al cual los docentes lo consideraron como un reto a cumplir. De modo similar, se analizó otro artículo con una población de 195 estudiantes de la Universidad Mar de la Plata, en donde se utilizó como instrumento un cuestionario de adjetivos para valorar la rasgos de personalidad en relación con la RE, el propósito era realizar una evaluación de personalidad y dificultades en la RE de la población, como resultados se observó que el rasgo predominante con efecto de desregulación emocional fue en la personas con rasgos de personalidad neurótica (Del Valle et al., 2020).

Continuamente, se examinó un estudio ecuatoriano, realizado en una población de 1.154 adolescentes pertenecientes a 21 ciudades, sus edades oscilaba de 14-19 años, la intención fue *“Identificar la relación de la afectividad, dificultades en la regulación emocional y el estrés en la salud mental”*, los resultados indicaron que existieron niveles elevados de ansiedad, estrés, somatización y distanciamiento social, también que hubo divergencia en la RE respecto al género con mayor índice en el sexo femenino, confirmándose la relación existente entre los estados afectivos negativos, dificultades en la RE y el estrés con las dificultades en la salud mental (Zumba & Moreta, 2021).

Igualmente Mayorga & Vega (2021) llevan a cabo otra investigación, con una muestra de 294 estudiantes universitarios ecuatorianos, que tuvo como finalidad *“Identificar la relación*

entre los estilos de apego y la regulación emocional”, los instrumentos empleados fueron el reactivo de Cartes: Enfoques individuales de relación de apego y el cuestionario de RE para medir el nivel del mismo, referente a los apegos la mayoría de la población demostró tener un apego seguro, seguido del estilo evitativo con menor rango; en el uso de estrategias de readaptación emocional, se evidenció que hubo un elevado nivel en el uso de estrategias de RC y en un rango leve el uso de la SE, concluyéndose que los diversos tipos de apego se entrelazan con las estrategias de RE adaptativa o disfuncional.

Presentación del problema

Las dificultades para regular emociones adecuadamente generan consecuencias dentro del espectro mental individual, por lo tanto, es esencial ilustrar los factores inmiscuidos en la RE, fortificando las estrategias y habilidades relacionadas a la RE, ya que estas situaciones desencadenan a que muchas personas tengan como consecuencias afecciones en el área emocional, conductual, físico y teniendo como consecuencia la presencia de trastornos mentales (Gonzales et al., 2017). Por otra parte, la pandemia del SARS-CoV-2 desencadenó alteración en todas las áreas de funcionamiento del ser humano; las sociedades, áreas de salud pública, se vieron fuertemente afectadas; los regímenes de prevención tomadas por los gobiernos incluyeron el confinamiento de las personas (Campo et al., 2020), generando limitaciones en contactos sociales o familiares, trayendo como efecto la presencia de elevados niveles estrés, ansiedad y depresión, así mismo, aumentando la carga alostatica en los individuos que hasta la actualidad no se han solventado en su totalidad, motivo por la cual es relevante seguir indagando los procesos de RE en población ecuatoriana (Constantino, 2021).

Por su parte, el “Ministerio de Salud Pública” (MSP) del Ecuador en el 2022 refiere que los trastornos mentales están constituidos por afecciones de pensamiento, la desregulación emocional y del comportamiento; los estados depresivos, son las principales afecciones de salud e incapacidad a nivel mundial, las apreciaciones estadísticas indicaron que alrededor de 300 millones de individuos lo han presentado, desfavorablemente se ve afectado en mayor cantidad en mujeres que en hombres y personas de la tercera edad, considerándose la segunda causa de muerte a nivel mundial.

“La Organización Mundial de la Salud” (OMS) en el 2019, respecto a los 970 millones de habitantes a nivel mundial, ratifica que, uno de cada ocho personas padecía de un trastorno

mental, siendo de los más habituales los trastornos de ansiedad y depresión; sin embargo, en el 2020 estos porcentajes se alteraron significativamente producto del COVID-19.

Según Campo et al. (2020) hubo un aumento del 26 por ciento en las alteraciones del estado de ánimo como la ansiedad y depresión en tan solo un año, a pesar de que han existido alternativas de prevención o tratamiento, los individuos que toleraron estas alteraciones no contaban con una atención efectiva, no lograban regular adecuadamente sus emociones, muchos de ellos sufrieron discriminación y estigma.

Cabe señalar que en Latinoamérica han existido cerca de 50 millones de individuos que padecieron depresión, el 17% más que en el 2005, por este motivo, la OMS, señaló que el 80% de los casos correspondientes a la depresión, se ubican en países subdesarrollados y de economía baja, presentándose una aproximación que bordea los 21 millones de personas que la padecen (OMS, 2019).

El MSP en el 2022 implemento un análisis respecto a las alteraciones en la salud mental en la población ecuatoriana, para conocer los diversos trastornos depresivos y ansiosos, encontrándose que los depresivos se encuentra en mayor cantidad en mujeres que en hombres respecto al último año, porque se presenció 500.379 casos de diagnóstico presuntivo y definitivo de depresión, los 36.631 casos correspondientes a mujeres y 13.748 a hombres, de esta forma el número de diagnósticos se ha incrementado tres veces más en mujeres que en hombres, incluso existió 3.406 hospitalizaciones en relación a casos de depresión, teniendo en cuenta que es un problema que parte de la RE en la mayoría de las personas afectadas.

De acuerdo con Gonzáles et al. (2017) las personas con problemas de RE muestran consecuencias como el desgaste progresivo de su condición de vida o una disminución considerable del bienestar psicológico acompañada de diagnósticos del DSM V y el CIE 10.

Pregunta de Investigación o hipótesis

- Existen diferencias en la regulación emocional tanto en mujeres como en hombres.
- Existen estrategias de intervención psicológica para el abordaje de la regulación emocional.

Justificación

La presente investigación pretende ahondar conocimientos sobre la RE, a la vez conocer diferencias de género en los procesos de RE, también se ha buscado fortalecer propuestas o programas terapéuticos para el abordaje de este dilema, centrándose en estrategias y enfoques terapéuticos que sean más apropiados para la modificación de pensamiento, emoción y conducta del individuo. Esta propuesta de investigación desea concienciar a la población ecuatoriana sobre la repercusión de equilibrar las emociones de una manera oportuna, porque si no se segrega la alteración de los estados anímicos, ya sea por la falta de recursos o estrategias para la RE, aunque existen opciones de prevención y tratamiento, la mayoría de personas que padecen alteraciones mentales no poseen acceso a una atención efectiva y de calidad, porque en nuestro país la salud mental no es considerada como atención de primera línea a diferencia que la salud física.

El fracaso en la RE ocasiona importantes implicaciones para la salud física y psicológica de los seres humanos, por este motivo la relevancia de indagar más este hito de conocimiento ya que se logrará cubrir los vacíos que se han generado, profundizar los motivos por los cuales las personas no han podido lograr esta autorregulación emocional que es esencial en la supervivencia y del desarrollo a plenitud como ser humano (Michelini & Godoy, 2022).

De otro modo, la American Psychological Association (APA) 2015 descartó a la desregulación emocional como una patología que puede ser diagnosticada, no obstante, se ve enlazado con particularidades de diversos trastornos relacionados a las conductas de impulsividad, disrupción y autorregulación emocional, para ejemplificar se añade el caso de un “Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad” (TDAH), el de “Ansiedad generalizada” (TAG) y el depresivo mayor, son trastornos que tienen un factor común que es el estado de ánimo irregular, finalmente, esta investigación pretende generar mayor interés en futuros investigadores en salud mental, los mismos que pueden diversificar las variables de estudio y estandarizar resultados para futuras intervenciones en RE.

Objetivo General

Categorizar la regulación emocional en la población ecuatoriana.

Objetivos Específicos

- Describir la regulación emocional en base en una revisión bibliográfica.
- Caracterizar las variables sociodemográficas en la población de estudio.
- Establecer las diferencias de género, respecto a la regulación emocional en población ecuatoriana.
- Relacionar modelos de intervención y estrategias psicológicas que mejoren la regulación emocional en población ecuatoriana.

Método**Diseño**

De tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal y de enfoque cuantitativo, no experimental.

Población y muestra

Se estableció una muestra no probabilística de conveniencia (intencional), el presente estudio fue conformado por 977 personas, de los cuales 307 correspondían al sexo masculino y 670 al femenino, en edades comprendidas entre 19 a 65 años; los criterios de inclusión fueron sujetos que tengan el rango de edad de 19-65 años, de nacionalidad ecuatoriana, con escolaridad: primaria, secundaria, tercer nivel y cuarto nivel; los criterios de exclusión personas con discapacidad, sin ningún tipo de escolaridad, adultos mayores y personas de nacionalidad extranjera.

Este estudio se deriva de la investigación denominada “En tiempos de COVID 19: influencia del estrés, la procrastinación y las dificultades en la regulación emocional por el confinamiento social en población ecuatoriana”.

Instrumentos

Se utilizó el “*Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P; Gross & John, 2003) Adaptada para el Perú por Gargurevich & Matos (2010)*”, compuesta de 10 ítems, mismos que investigan el factor de Reevaluación Cognitiva (RC) que implica la modulación de una situación o un evento para cambiar su respuesta emocional compuesta por los siguientes ítems (1. 3. 5. 7. 8. 10); y también estudia a la Supresión Expresiva (SE) que implica el moldeamiento de la respuesta emocional propia que involucra la represión de la expresión comportamental y está conformada por los ítems (2. 4. 6. 9); este instrumento corresponde a una escala tipo Likert que tiene como objetivo evaluar cuán de acuerdo o desacuerdo está la población de estudio en el empleo de los recursos planteadas para la reevaluación o supresión de la experiencia emocional, en donde 1 es completamente de acuerdo y 7 es completamente en desacuerdo. Respecto a la calificación de este test, consiste en totalizar los puntajes obtenidos como resultados por cada ítem, posteriormente, se suman el total ya sea la estrategia de RC o SE, el alfa de Cronbach de las dos escalas es 0.72 para RC y 0.77 para la SE (Moreta et al., 2018).

Procedimiento

Se presentó el esquema del trabajo de titulación; posteriormente se tuvo una aprobación del tema; también se solicitó un permiso de exención al CEISH-UCACUE para la ejecución de la investigación, misma que se contempló por distintas secciones, por lo que, en primera instancia se procedió a describir conceptos generales sobre las variables de estudio, la regulación emocional, estrategias, recursos y enfoques psicoterapéuticos que han aportado en el proceso de mejoramiento de la RE; los datos a analizar fueron recopilados y tomados de la investigación denominada "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 esta investigación, se empleó el Software SPSS 25 para la elaboración estadística de las variables sociodemográficas; para la elaboración del análisis y la distribución de la normalidad se empleó la prueba de “Kolmogorov Smirnov” (KS) y para el análisis de variables relacionadas a las diferencias de género se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

Aspectos bioéticos

El protocolo de investigación fue revisado, aprobado y tuvo una evaluación exenta por el “Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos” (CEISH). UCACUE-UASB-P-CEISH-2022-067, como se puede observar en anexos.

Análisis de datos

Con relación a la parte cuantitativa los resultados estadísticos se adquirieron mediante el software SPSS 25; segundo se analizó las variables sociodemográficas de manera descriptiva tomando en cuenta las frecuencias y porcentajes, posteriormente se utilizó la prueba de KS, para el análisis de la distribución normal de los datos y para las diferencias de género se manejó la prueba de U de Mann-Whitney. En cuanto a la parte cualitativa, para describir la RE, las intervenciones psicológicas y estrategias psicológicas que mejoren la regulación emocional en población ecuatoriana, se investigó en base a la bibliografía, empleando palabras claves como: regulación, emocional, psicoterapia, población, estrategias, emociones y género, utilizando bases de datos como: Redalyc, Scopus, Scielo, ProQuest, Dialnet, Science Direct, Springer, El Sevier, Web of Science, Research Gate y Pub Med.

Resultados

Para describir la regulación emocional, se utilizó las revistas científicas indicadas en el apartado análisis de datos, en conjunto con las palabras claves; en la búsqueda se encontró más de 200 artículos relacionados al tema de investigación, para mayor especificidad del estudio, se utilizó los criterios de exclusión como: artículos que no tengan relación a las palabras claves o variables de estudio y que no cumplan con los años de antigüedad; los criterios de inclusión fueron: investigaciones en idioma inglés – español y con 5 años de antigüedad, posteriormente se realizó el filtraje y cribado total quedándose como resultado 67 artículos relacionados al tema de investigación, pero finalmente se seleccionó 8 artículos, para dar cumplimiento el objetivo específico número uno, mismos que abordaron las conceptualizaciones sobre la RE, cabe mencionar que se describió a la regulación emocional en la parte introductoria de este trabajo, no obstante, se procedió a mostrar un breve resumen, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1.*Descripción a la Regulación emocional.*

Autor	Descripción de la RE
Gracia et al. (2020)	Comprendida como una situación en donde las personas han experimentado sus emociones: positivas o negativas, misma que se ve reflejada en el comportamiento.
Pagano & Vizioli (2021)	Procesos cognitivos, mediante los cuales el sujeto se ve influido sobre sus emociones y el cómo las experimenta y las manifiesta.
Alcázar & Hernández (2018).	La RE, mantiene una alta gama de mecanismo motivacionales que trabajan para redirigir a los objetivos personales, la adaptación social y la biológica.
Gómez et al. (2020)	Trabajar con estrategias adecuada para la RE, logrará atenuar, mantener, amplificar y modificar el comportamiento del ser humano, al igual que su manifestación emocional.
Pagano & Vizioli (2021).	En la RE se encuentran dos estrategias, la RC y la SE.
López et al. (2020)	La RE ha generado complicaciones en los individuos, por la dificultad de equilibrar y canalizar adecuadamente las emociones; desatando expresiones emocionales negativas.
Pascual & Conejero (2019).	En la RE, las bases neurobiológicas generadoras de emociones son las áreas subcorticales situadas en la corteza límbica (tálamo, la amígdala, el tallo cerebral y el hipocampo).
Gómez et al. (2020)	La regulación emocional ha sido un excelente mediador del afrontamiento positivo de las emociones, considerándose como una variable reguladora entre un acontecimiento y manifestación emocional.

Nota. Análisis bibliográfico de artículos científicos con relevancia para el tema propuesto.

Realizado por: (Morocho, 2023)

Con respecto a la caracterización de la población que fueron parte de este estudio se pudo evidenciar que la mayoría de la población presenta el estado civil casado, seguido del casado, unión libre, divorciado y por último el estado viudo; el sexo biológico que más predomina es mujer, el nivel de educación que sobresale es de universitarios y prevalece en su mayoría con un sí, la variable vive alguien más en su domicilio, como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.

Caracterización de variables sociodemográficas.

	n	%
Sexo biológico		
Hombre	307	31.4
Mujer	670	68.6
Estado civil		
Soltero	869	88.9
Casado	63	6.4
Unión libre	25	2.6
Divorciado	17	1.7
Viudo	3	0.3
Nivel de estudios		
Estudiante de universidad	800	81.9
Estudiante de Colegio	69	7.1
Tercer nivel	60	6.1
Cuarto nivel	47	4.8
Estudiante de Escuela	1	0.1
Vive con alguien más en su domicilio		
Si	951	97.3
No	26	2.7
Total de participantes	977	

Nota. Análisis de cuatro variables sociodemográficas. Realizado por: (Morocho, 2023)

Previo a establecer las diferencias de género, en primera instancia se aplicó la prueba de distribución de normalidad de los datos de “Kolmogorov Smirnov” (KS) con la finalidad de determinar la homogeneidad o heterogeneidad de los datos, en donde el valor p identificado en la prueba, es inferior a 0.05 para todas las variables de estudio, la Regulación emocional, Supresión expresiva y Reevaluación cognitiva, categorizadas por género (hombre-mujer), aceptándose la hipótesis de una distribución heterogénea de los datos; de esta manera, se utilizó pruebas no paramétricas para el respectivo análisis de las variable, porque los datos no se comportaron de forma normal y las puntuaciones son inferiores a 0.05, como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3.

Resultados de la prueba de normalidad de los datos de Kolmogorov Smirnov

	Hombre	Mujer	Valor p
RC	307	607	0.000
SE	307	607	0.000
RE	307	607	0.000

Nota: Las siglas implementadas son las estrategias de, RC= Regulación Cognitiva, SE= Supresión Expresiva y la RE= Regulación emocional. Realizado por: (Morochó, 2023)

Para determinar las diferencias de género, se empleó la prueba U de Mann-Whitney, en donde se pudo evidenciar que no existen diferencias significativas entre los grupos contrastados (hombre - mujer) con relación a las variables de estudio (Reevaluación cognitiva, Supresión expresiva y Reevaluación cognitiva); esto se evidenció en la comparación de los rangos promedio y el valor p, que es mayor a 0.05 tal como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4.*Diferencias de género en las estrategias de regulación emocional*

	Rangos promedios		
	Hombre	Mujer	Valor p
RC	472.89	496.38	0.227
SE	492.91	487.21	0.769
RE	482.39	492.03	0.620

Nota: Las siglas implementadas son las estrategias de, RC= Regulación Cognitiva, SE= Supresión Expresiva y la RE= Regulación emocional. Realizado por: (Morocho, 2023)

Para relacionar modelos de intervención psicológica y estrategias psicológicas que mejoren la RE en población ecuatoriana, se implementó una revisión de carácter bibliográfico, utilizándose, bases de datos como: Redalyc, Scopus, Scielo, ProQuest, Dialnet, Science Direct y Pubmed utilizando palabras claves como: regulación, emocional, estrategias, modelos de intervención y psicoterapia, hallando como resultado 200 artículos, de los cuales su porcentaje fue reducido debido a que se realizó un primer filtraje por criterios de inclusión y exclusión, quedando 67 investigaciones, a partir del análisis de los resúmenes de estos artículos se realizó un filtraje y cribado definitivo, de los cuales quedaron 14 artículos; 6 relacionados a modelos terapéuticos y 8 pertenecientes a estrategias y técnicas psicológicas que mejoran la regulación emocional, tal como se muestra en la tabla 5.

Tabla 5.*Estudios relacionados a modelos de intervención psicológica que mejoran la RE*

Autor/es y año	Muestra	Intervención psicológica empleada	Resultados
Krieger et al. (2019)	122 usuarios con elevado nivel de autocrítica.	Tratamiento usual de la terapia de conciencia plena online, basada en la compasión y atención plena (Mindfulness).	Se evidenció niveles de disminución en los trastornos del estado de ánimo: depresión, ansiedad y estrés, de igual forma niveles más elevados de la RE, de placer con la vida y de autoestima.
Kleinstäuber et al. (2016)	244 participantes con síntomas de medicamento no explicables.	TCC fundamentada en entrenamiento con RE, mismo que modula la respuesta fisiológica de la emoción generando estrategias para responder adecuadamente ante una emoción.	TCC enriquecida fue eficiente en la disminución de la sintomatología psicológica negativa, y en el aumento de habilidades de RE, mismo que tuvo un seguimiento por medio año.
Lin et al. (2019)	82 estudiantes universitarios.	Terapia Dialéctica Conductual junto a la terapia de entrenamiento de habilidades y la terapia conductual.	Demostró que ambas terapias mejoraron los síntomas depresivos, a pesar de ello, la TC mostró excelentes resultados en la RC y errores cognitivos.
Cano et al. (2022)	1061 participantes	Terapia conductual transdiagnóstica.	Las estrategias de RE desadaptativas fueron mediadores clave para reducir los síntomas emocionales y la metacognición negativa fue el único mediador significativo en la calidad de vida.

Brinke et al. (2018)	180 adolescentes de 12-16 años.	Intervención cognitiva, posteriormente la conductual por separado y enfocado en un entrenamiento en RE.	Los adolescentes con mayor entrenamiento en la RE demostraron mayor afrontamiento ante las dificultades de RE y la presencia de problemas conductuales
----------------------	---------------------------------	---	--

Nota. Recopilación bibliográfica de artículos relacionados a la intervención psicológica en la RE.

Realizado por: (Morocho, 2023)

Dentro de los recursos, estrategias y técnicas que han logrado mejorar la RE se puede apreciar que las estrategias como RC y SE, tienen mayor aval científico, mismos que han sido profundamente estudiados por investigadores y que se pueden visualizar en esta investigación, sin embargo, existen otras estrategias y técnicas psicológicas que han tenido un excelente resultado en los procesos de RE, tal como se puede observar en la tabla 6.

Tabla 6.

Estrategias psicológicas que mejoran la regulación emocional.

Autor/es	Estrategias y Técnicas	Resultados esperados
Andrés et al. (2020)	Reevaluación Cognitiva.	El individuo deberá generar la activación del plano emocional de una manera exitosa, creando una funcionalidad al instante de iniciar, conservar y modificar la intensidad de la respuesta emotiva.
Navarro et al. (2021)	Supresión (SE). Expresiva	La persona logrará modificar la respuesta comportamental ante la presencia de una emoción positiva o negativa, sin minimizar la experiencia emocional y manteniéndola latente, es decir inhibiendo el grado expresivo de una emoción.

Ruppert & Eiroa 2018)	El reencuadre visual positivo.	El beneficiario deberá recordar y dibujar las experiencias negativas, posteriormente se realizará un replanteamiento visualmente con narrativas positivas; las sesiones lograrán ganancias positivas en base a la exposición visual-sensorial generando una RE y desactivando los recuerdos negativos.
Pascual & Conejero (2018)	Estrategias centradas en el problema y en la emoción (Distracción y concentración).	La persona deberá evitar la situación emocional desagradable, mediante la ejecución de tareas que logren distraer la mente o en base al uso de técnicas de activación conductual.
Riepenhausen et al. 2022	El entrenamiento en reevaluación cognitiva positiva	Esta estrategia grupal, permitirá que en primer plano los intervenidos se presenten frente a las emociones y situaciones desagradables, en segundo plano, el usuario se concienciará en como las emociones desadaptativas podrían regenerar interpretaciones más positivas para afrontar las situaciones tensionantes y por último se valorará el curso de la intensidad emocional expresada.
Pascual & Conejero (2018)	“La regulación de la confrontación de los hechos” (RCH).	El sujeto modificará la emoción frente a la exposición de un detonante o situación que segregue una reacción, modificando, percepciones, recuerdos y pensamientos impulsados por circunstancias externas.
De los Santos (2022)	(Mindfulness).	El intervenido de forma premeditada focalizará y conservará la atención en la situación o el acontecimiento emocional presente; es decir se centrará en el aquí y el ahora, siendo consciente de la experiencia emocional que está viviendo.

Renna et al. (2020)	Técnicas de relajación y la reestructuración cognitiva en base a creencias.	La persona deberá ser capaz de aumentar o disminuir de una forma eficiente la experiencia emocional, logrando adaptarse a las circunstancias ambientales y generando una funcionalidad plena en sus diversas esferas biopsicosociales.
Kral et al. (2018)	Entrenamiento en meditación basado en el mindfulness.	Un entrenamiento prolongado de la práctica del mindfulness se asociará a una mayor actividad de la amígdala cerebral, mejorando los estados emocionales, el proceso de RE personal, disminuyendo juicios de valor y demostrando sensaciones, pensamientos o emociones sin estigmatizaciones.
De los Santos (2022)	Defusión Cognitiva.	El individuo deberá trabajar en los pensamientos que son solo ideas irracionales o distorsionadas y no una realidad que altere el estado anímico en base al darse cuenta.
Renna et al. (2020)	Terapia de aceptación y compromiso.	El ser humano deberá concretar una aceptación experiencial, así como el cambio comportamental enfocado a sus valores individuales.
De los Santos (2022)	Terapia Dialéctico Conductual, entrenamiento en RE en base a sus mitos y creencias.	El individuo presentará un listado de mitos y creencias desadaptativas acerca de las emociones, posteriormente en sesión deberá ampliar la lista y debatir las creencias irracionales.

Nota. Recopilación bibliográfica de artículos relacionados a estrategias psicológica que ayudan a mejorar la regulación emocional. Realizado por: (Morocho, 2023).

Discusión

La RE ha estado vinculada con una gama de trastornos de salud mental, su origen transdiagnóstico, ha conducido a explorar este hito de conocimiento como eje de suma importancia para el abordaje en diferentes enfoques terapéuticos (Domínguez et al., 2021), la finalidad de la investigación realizada fue categorizar la RE en población ecuatoriana, llevándose a cabo; en primera línea, la descripción de esta variable en base a múltiples autores; en segunda línea, se ha caracterizado las variables sociodemográficas de la muestra estudiada, respecto al estado civil, el casado ha sido el más predominante, en la variable sexo biológico se evidencia que el sexo femenino es el que sobresale, referente a la escolaridad la mayoría eran estudiantes universitarios, relativo a si viven con algún miembro familiar, el cual fue afirmativo en su mayoría; en tercera línea, se trató de establecer las diferencias de género en población ecuatoriana, la cual reflejó que no existe resultados significativos en cuanto a la RE y género, es decir tanto hombres como mujeres pueden regular sus emociones, a pesar de que la población de estudio no ha sido homogénea, por el mismo hecho de que la presencia del sexo femenino se encuentra duplicado en relación al sexo masculino, de esta manera, en un estudio llevado a cabo en España por Hanoos (2020) denominado *“Relación entre estilos de apego y regulación emocional”*, con una participación de 607 usuarios, en donde se utilizó la “Escala de Dificultades de Regulación Emocional” (DERS), la cual busco investigar acerca de la RE y las diferencia de género, lo que generó como resultado, es que hubo diferencias de género insignificantes en cuanto a las dificultades de la RE, por lo que se concluye que no hubo notorias diferencias en el proceso de regulación emocional y sexo biológico, lo cual es similar a la investigación realizada.

En el mismo contexto en Argentina, Urquijo & Del Valle (2013) llevaron a cabo un estudio denominado *“Diferencias de género en las relaciones entre regulación emocional, personalidad y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”*, su meta era *“Demostrar las diferencias de género en relación a la personalidad, bienestar psicológico y RE en universitarios”*, se utilizó una población de 423 sujetos y se implementó el “Cuestionario de Regulación Emocional” (CREAR), El test de “Adjetivos para evaluar Personalidad” (AEP) y la “Escala de Bienestar Psicológico” (EBP), hallándose como respuesta que el género masculino en la RE demuestra mayor estrategias de supresión, autonomía y menor crecimiento personal; mientras que en las mujeres demuestran mayor nivel de autoaceptación, satisfacción vital y de reevaluación, confirmándose que hubo variabilidad en la diferencia de género y la regulación emocional, lo cual asimila que las mujeres

emplean mayores estrategias de RC y los hombres utilizan más estrategias de SE, lo cual se otorgó diferentes resultados en relación a la presente investigación.

De igual manera, en Ecuador Moreta et al. (2018) llevo a cabo la investigación titulada “Regulación emocional y rendimiento como predictores de la Procrastinación académica en estudiantes universitarios”, con la participación de 290 alumnos, esta investigación, tuvo la finalidad de indagar las diferencias de género en relación con la RE, pero a la vez buscaba investigar la relación existente y determinante de la RE, el rendimiento académico y la procrastinación; se empleó el “Cuestionario de Regulación Emocional” (ERQ); la “Escala de Procrastinación Académica” (EPA) y como resultados se encontró que tampoco existió diferencias representativas en relación al género, la procrastinación académica y la regulación emocional, no obstante, hubo una correlación de la RE, el rendimiento académico y la procrastinación académica, concluyéndose que la RE, el rendimiento y el nivel de escolaridad son factores predictores de la postergación escolar.

En cuanto al análisis bibliográfico de los diversos modelos de tratamientos psicológicos que ayudan a mejorar la RE, se obtuvo como resultado que las “Terapias Cognitivas Conductuales” (TCC), las terapias de tercera generación como: la conciencia plena, el mindfulness, entrenamiento en respiración, la “Terapia Dialéctica Conductual” (TDB), el “Modelo Integrativo de Regulación Emocional” (MIRE), la “Terapia de Aceptación y Compromiso” ACT, demostraron tener respuestas positivas ante el abordaje de las emociones desadaptativas.

La ACT y la TCC han demostrado tener excelentes resultados en la RE adaptativa y la satisfacción con el placer con la vida en los individuos (Boostani et al, 2017). Agregando a lo anterior, Ma et al. (2018) en su estudio denominado “Eficacia de la intervención Mindfulness sobre el malestar psicológico y el papel mediador de la RE”, en una muestra de 76 integrantes que tuvo como meta examinar los efectos las consecuencias de los programas de mindfulness en su versión en línea, los resultados arrojaron que se generó un cambio al final del proceso de la terapia de atención plena (mindfulness), sin embargo, se concluyó que la atención plena en su versión en línea podría ser un mediador en la RE, lo que otorga un resultado similar a la presente investigación por que las terapias de mindfulness eran efectivas en el proceso de RE.

También se relacionó estrategias de intervención psicológica que han logrado mejorar el proceso de la RE en base a una revisión bibliográfica, denotando que las tácticas más empleadas son la RC y la SE, al igual, que las tácticas de reevaluación de Gross y Thompson como: “*Selección de la Situación*” (SS), “*Modificación de la Situación*” (MS), “*Despliegue de la atención*” (DA), “*Cambio Cognoscitivo*” (CC) y “*Modulación de la Respuesta*” (MR) (Wajnerman, 2019), la SS, logra aumentar o disminuir una emoción ya sea positiva o negativa; la MS regula la impresión emocional; el DA, redirige la atención logrando cambiar el foco de la situación y evitando generar una emoción desagradable; la reevaluación o el CC, permite alterar el significado de la situación y finalmente la MR, entendida como la facultad de influir directamente en los experiencias de carácter conductual y fisiológico, acompañados de la respuesta emocional (Constantino, 2021). En el presente estudio se ha evidenciado resultado de estrategias de RE, mediante la utilización del “Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P; Gross & John, 2003)” que las estrategias más empleadas dentro de la RE son la SE en la población masculina y femenina, sin la presencia de diferencias significativas en cuanto al género, a diferencia de Bedoya (2021) que en su estudio denominado “Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos”, que tuvo como propósito, examinar la relación de las variables: estrés, “Regulación Cognitivo Emocional” (REC), adaptabilidad con la vida de universitario y salud, en una población de 555 estudiantes colombianos, demostró que el menor uso de estrategias de REC adaptativas se relacionan con un menor rango de estrés y un mejor estado de salud y adaptabilidad a la vida académica, en este caso se puede apreciar similitud con las variables de estudio y diversidad de estrategia de afrontamiento ante la RE.

Por lo consiguiente la investigación desarrollada por Lacomba et al. (2021) en España en el año 2021, dentro del aislamiento del COVID-19, conformada por 32 participantes, presenció que las estrategias de adaptación dependen de la capacidad del autocuidado familiar, mostrándose que una disminuida capacidad de reevaluación, acompañada de acontecimientos tensionantes o la presencia de elevados niveles de supresión emocional, se relacionan con una menor satisfacción en la calidad de vida y mayor aparición de quejas en la salud mental.

Sin embargo, se evidencio que la utilización de herramientas para una regulación emocional funcional, en conjunto de un buen apoyo familiar y la presencia de una resiliencia óptima, se relaciona con una devaluación en las alteraciones de salud psicológica, concluyéndose que es esencial el apoyo del círculo familiar en los procesos de expresión emocional regular.

En las limitaciones que posiblemente incidieron en sus resultados se encuentran las siguientes; en primer lugar, existió la distribución no equitativa de género, la cual no es equiparable, porque en la presencia de mujeres fue duplicada con relación a los hombres. En segundo lugar, fue la escasez de estudios controlados y relacionadas a la RE en poblaciones ecuatorianas, con el cual se pueda comparar al grupo experimental y tener resultados más concretos y de carácter cuantitativo.

En base a las limitaciones se arman prospectivas, invitando a que se investigue en grupos iguales o homogéneos de poblaciones para tener un mejor procesamiento estadísticos, también que se pueda analizar diferencias en la RE de acuerdo con otras variables de estudio ya sean las sociodemográficas, estado civil y el nivel de escolaridad. Por último, la elaboración de la presente investigación logró fortificar el área de la formación investigativa, a la vez, se consiguió profundizar conocimientos relacionados regulación emocional, del mismo modo, mejorar las habilidades, recursos o estrategias de RE y conocer los modelos terapéuticos más apropiados para el abordaje de esta problemática, de esta manera en un futuro como Psicólogo Clínico, en la parte práctica se podría evaluar ala RE en base a los múltiples reactivos y determinar una planificación terapéutica de acuerdo con las variables: género, los objetivos personales y la personalidad, con el propósito de conseguir resultados fructíferos en los procesos terapéuticos.

Conclusiones y Recomendaciones

A modo de cierre, se llegó a comprender que el proceso de RE es fundamental para los ciclos evolutivos de la vida y el desarrollo a plenitud como ser humano, mismo, que ha ayudado a equilibrar las emociones de una manera funcional, a la vez, este constructo, ha estado presente en nuestro diario vivir y es parte de la cotidianidad. De igual modo, se comprendió que la RE esta inmiscuido con múltiples constructos como las emociones primarias, secundarias, la inteligencia emocional y el termino afrontamiento, formando una integración y llegando a trabajar de forma complementaria, sin embargo, se pudo evidenciar que existen múltiples carencias en el proceso de regulación emocional adaptativa, porque existen muy pocas investigaciones de que haya contribuido a frenar esta problemática, motivo por la cual se han producido múltiples afecciones mentales, como los conflictos relacionados al estado de ánimo: depresión, estrés, ansiedad, problemas conductuales y de desregulación emocional.

Es relevante indicar que la atención psicológica en Ecuador no es de primera línea, todavía se siguen manteniendo los sesgos cognitivos e irracionales respecto a la atención psicológica, sin embargo, se espera que en un futuro se siga desarrollando más investigaciones y que las políticas de salud mental logren otorgar mayor importancia al espectro mental, como sucede en países de primer orden. Otro de los aportes a la que contribuyo este trabajo es que no hubo diferencias significativas dentro de la RE y el género, considerándose que tantos hombres como mujeres pueden regular sus emociones de la misma forma, también, se enfatizó en que las estrategias más empleadas para la RE son la RC y SE, mismos que han sido respaldados científicamente, consecuentemente, en la literatura actual se pudo visibilizar que las terapias más empleadas para el abordaje de esta problemática a nivel general son las terapias cognitivos conductuales, las de tercera generación enfocadas en el entrenamiento en regulación emocional, el MIRE, Mindfulness, y de activación conductual, sin embargo, estas estrategias terapéuticas deben complementarse con el enfoque sistémico ya que el aporte del círculo primario de apoyo es importante en el proceso de regulación emocional. En futuro se sugiere que esta investigación pueda ampliar sus variables de estudio para conseguir diversificar las variables; que se estudie con muestras homogéneas en cuanto al sexo biológico y finalmente se recomiendan que el uso de esta metodología de titulación sea más visibilizado, enfatizando en las investigaciones de campo y que los docentes generen mayor iniciativa en contribuir con este tipo de propuestas de investigaciones.

Referencias Bibliográficas

1. Alcázar, D. L., & Hernández, R. (2018). Intervención Conductual Contextual para paciente con problema de fase de vida: Ruptura de relación de pareja. *Revista de Psicología y Ciencias Del Comportamiento de La Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(2), 95-108. <https://doi.org/10.29365/rpcc.20181207-73>
2. American Psychological Association (APA). (2015). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). <https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
3. Andrés, M. L., Vernucci, S., García, C. A., Richard's, María, M. M., Amazzini, M. L., & Paradiso, R. (2020). Regulación emocional y memoria de trabajo en el desempeño académico. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e2284. <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/2284>
4. Baer, R. (2018). Mindfulness Practice. Processbased CBT: The science and core clinical competencies of Cognitive Behavioral Therapy. (pp. 389–402). *Apa Psycnet New Harbinger*. <https://psycnet.apa.org/record/2018-11984-026>
5. Barrero, V., Gonzáles, Y., & Cabas, K. (2020). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como recursos reguladores del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
6. Bedoya, E. Y. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios. *Praxis & Saber*, 12(30), e11534. <https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
7. Boostani, M. E. & Sadeghi, M. (2017). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on the difficulty emotional regulation and distress tolerance patients with essential hypertension. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 205. <https://www.ijepjournal.org/text.asp?2017/3/3/205/204118>
8. Brinke, L. W., Menting, A. T., Deković, M., & De Castro, B. O. (2018). A cognitive versus behavioral approach to emotion regulation training for externalizing behavior problems in adolescence study protocolo off randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0261-0>
9. Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de

- contenido. *Special Issue: The work of François Dépeleau (Guest Editor: Prof. Peeter Selg)*, 26. <https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
10. Campo, A., Pedrozo, M. J., & Pedrozo, J. C. (2020). Pandemic-Related Perceived Stress Scale of COVID-19: An exploration of online psychometric performance. Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 49(4), 229–230. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>
 11. Cano, A., Muñoz, R., González, C., Ruiz, M., Cordero, P., Muñoz, O., & Hernández, A. (2018). Transdiagnostic group cognitive behavioural therapy for emotional disorders in primary care: the results of the PsicAP randomized controlled trial. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 37-52. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.2432018>
 12. Caqueo, U. A., Chamorro, P., Flores, J., Marigen, N., & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
 13. Constantino, I. D., (2021). Efectos de la pandemia en la regulación emocional de los adolescentes y sus familias. Abordajes desde la terapia familiar sistémica. *Acta Académica*. <https://www.aacademica.org/000-012/651>
 14. De Los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de Conducta*, 48(177). doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467
 15. Del Rosal, I., Dávila, M.A., & Cañada, F. (2022). Análisis de las emociones en estudiantes de Educación Primaria al abordar contenidos sobre “El cuerpo humano y la salud”. *Ápice. Rev. Educ. Científica*, 6(1), 57-73. doi: <https://doi.org/10.17979/arec.2022.6.1.8656>
 16. Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate*, 20(1), 56-67. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
 17. Dominguez, L. S., Navarro L. J., Cruz, C. A., Medrano, L. A., & Millones, D. M. (2021). Análisis psicométrico del Cuestionario de Regulación Conductual de las Emociones en universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 72-86. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.6>
 18. Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference

- perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9). <https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
19. Fabila, L. J., & Hernandez, M. A. (2022). Intervención cognitivo-conductual en el duelo complicado: un estudio de caso. *Clínica Contemporánea*, 13(2). <https://doi.org/10.5093/cc2022a8>
 20. Fernández, A. J., Molinari, G., Colombo, D., García, P.A., Riva, G., & Botella, C. (2018). La regulación emocional como factor transdiagnóstico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 17-35. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.245>
 21. Fonseca, E., Pérez, M., AlHalabí, S., Inchausti, F., Muñoz, J., López, E., Pérez de Albéniz, A., Molina, B., Debbané, M., Bobes, M.T., Gimeno, P, A., Prado, J., Fernández, J., Rodríguez, J.F., González, D., García, J.M., García, L., Osma, J., Peris Baquero, O., Quilez, A., & Montoya, I. (2021). Tratamientos Psicológicos Empíricamente Apoyados Para Adultos: Una Revisión Selectiva. *Psicothema*, 33(2), 188-197. <https://www.psicothema.com/pdf/4663.pdf>
 22. Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades Psicométricas Del Cuestionario Deautorregulación Emocional Adaptado Para El Peru(ERQP). *Revista Psicológica*, 12(192-215). https://www.researchgate.net/publication/236220003_Propiedades_Psicometricas_Del_Cuestionario_De_Autorregulacion_Emocional_Adaptado_Para_El_Peru_Erqp
 23. Goldin, P. R., Moodie, C. A., & Gross, J. J. (2019). Acceptance versus reappraisal: Behavioral, autonomic, and neural effects. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(4), 927-944. <https://doi.org/10.3758/s13415-019-00690-7>
 24. Gómez, M. J., Sábado, J. T., Montes, J., Brando, C., Cladellasb, R., & Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios El papel de la Regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
 25. Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
 26. Gonzáles, M. G., & Amigo, V. I. (2017). Efectos de la atención plena en el ámbito

- educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(1), 63. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
27. González, M., Ramírez, G., Brajin, M. D. M., & Londoño, C. (2017). Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 84-90. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.005>
 28. Gracia, B., Quintana, C., & Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *African Journal of Rhetoric*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
 29. Gross, J. J., y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Nueva York, NY, EE.UU.: Guilford Press.
 30. Hanoos, L. M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación. *MLS Psychology Research* 3 (2), -. doi: 10,33000/mlspr.v3i1.561
 31. 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>
 32. Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
 33. Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivities for emotionaly stimulies *Neuroimage*, 181, 301-313. doi:10.1016/j.neuroimage.2018.07.013
 34. Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. (2019). An Internet-Based Compassion-Focused Intervention for Increased Self-Criticism: A Controlled Study Trial. *Behavior Therapy*, 50(2), 430-445. doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003

35. Lacomba, L., Valero, S., De la Barrera, U., Pérez, M., & Montoya, I. (2021). Ajuste psicológico en cuidadores familiares de adolescentes: un análisis longitudinal durante el confinamiento por la COVID-19 en España. *Análisis y Modificación de Conducta*, 47(175), 35-49. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v47i175.5190>
36. Lin, T.J., Ko, H.C., Wu, J., Oei, T., Lane, H.Y., & Chen, C.H. (2019). La efectividad del grupo de entrenamiento de habilidades de terapia dialéctica conductual vs. grupo de terapia cognitiva y reducción de la depresión y los intentos de suicidio para el trastorno límite de la personalidad en Taiwán . *Archives of Suicide Research*, 23(1), 82–99. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1436104>
37. López, H., Zabaletta, V., Vivas, L., & López, M. (2020). Reconocimiento de Expresiones Faciales Emocionales. Diferencias en el Desarrollo. *Psicología: Teoría e Investigación*, 36. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3626>
38. Ma, Y., She, Z., Siu, A., Zeng, X., & Liu, X. (2018). Effectiveness of online mindfulness-based interventions on psychological distress and the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 9, 2090. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02090>
39. Martínez, S. J., & Sánchez, J. P. (2021). Regulación emocional y obesidad: un enfoque psicobiológico. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 26-38. Recuperado a partir de <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/13>
40. Mayer, J., & Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? En: Salovey P, Sluyter DJ, editores. *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas*. Nueva York: Libro Básico; 1997. págs. 3–31.
41. Mayorga, P., & Vega, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de Regulación Emocional en estudiantes universitarios. *Psicología Unemí*, 5(9), 46-57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
42. Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2019). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en los adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
43. Meltzer, L. (2018). *Executive Function in Education* (Sd. Ed.). New York: The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Executive-Function-in-Education/Lynn-Meltzer/9781462534531>
44. Michelini, Y., & Godoy, J. (2022). Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades

- en la Regulación Emocional en Adultos Emergentes Universitarios. *Psykhē (Santiago)*, 31(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22585>
45. Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022) Día Mundial de la Salud, Hablemos de depresión. <https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>
 46. Moreta, R., Duran, T., & Gaibor, G. I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Psiciencia: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 4. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7323077.pdf>
 47. 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*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
 48. Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 10(2), 101-121. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
 49. Navarro, G., Flores, G., & Illanes, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento curricular chileno. *Revista Calidad En La Educación*, 55. <https://doi.org/10.31619/caledu.n55.1007>
 50. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Trastornos Mentales, Datos y Cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
 51. Pagano, A. E. & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(1), 18-32. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
 52. Pascual, J, A., & Conejero, L, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
 53. Pereira, R. S. (2019). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. William James y Antonio Damásio. *Ideas y Valores*, 68 (170), 13-36. <http://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v68n170.77686>

54. Puertas, M. P., Zurita, O. F, Chacón, C. R., Castro, S. M., Ramírez, I., & González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un metaanálisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. [dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.345901](https://doi.org/10.6018/analesps.36.1.345901)
55. Renna, M. E., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2020). Emotion Regulation Therapy and Its Potential Role in the Treatment of Chronic Stress-Related Pathology Across Disorders. *Chronic.Stress*, 4,247054702090578. <https://doi.org/10.1177/2470547020905787>
56. Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H. C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter. H. (2022). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
57. Roch, P, A. A. (2022). Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula. *Educación y Futuro Digital*, 22, 35-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8400475>
58. Ruppert, J. C., & Eiroa, O. F. (2018). Positive visual reframing: A randomised controlled trial using drawn visual imagery to defuse the intensity of negative experiences and regulate emotions in persons adults. *Anales de Psicología*, 34(2), 368. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.286191>
59. Sánchez, M. E., Elizalde, M., & Salcido, L. J. (2022). Regulación emocional como factor protector de las conductas suicidas. *Revista, Psicología y Salud*. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2710>
60. 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*, 34(2). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>
61. Urquijo, S., & Del Valle, M. (2013). Diferencias de género en las relaciones entre regulación emocional, personalidad y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Acta Académica*. <https://www.academica.org/sebastian.urquijo/91>
62. Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
63. Usán, P., Salavera, C., Mejías, J., Merino, A., & Jarie, L. (2019). Relaciones de la

- inteligencia emocional, burnout y compromiso académico con el rendimiento escolar de estudiantes adolescentes. *Archivos de Medicina - Manizales*, 19(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3256.2019>
64. Vizioli, N. A. (2022). Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados. *Psicogente*, 25(47), 1-19. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4895>
65. Wainstein, M., & Wittner, V. (2017). El Concepto De Familia Multiproblemática Y Lamedición De Su Funcionalidad/ Disfuncionalidad. *Anuario de Investigaciones*, 193-198. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369155966065>
66. Wajnerman, A. (2019). Regulación emocional como modulación emocional. *Análisis Filosófico*, 39(2), 143-162. <https://doi.org/10.36446/af.2019.321>
67. Zumba, D., & Moreta, R. (2021). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista De Psicología De La Salud*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

Anexo

Anexo 1.

Permiso de Exención emitido por el CEISH-UCACUE.



Anexo. 23 Formato de Aprobación definitiva, evaluación exenta.



COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA (CEISH-UCACUE). EVALUACIÓN EXENTA.

FECHA: Cuenca, 17 de noviembre de 2022

APROBACIÓN DEFINITIVA

El CEISH-UCACUE, NOTIFICA:

Que, hemos conocido, revisado y evaluado el proyecto de investigación titulado: **Regulación emocional en población ecuatoriana**, en el que consta como investigador principal, el estudiante **Franklin Stalin Morocho Lalbay con C.C. 0106923154**, estableciendo que cumple con los criterios para ser aprobado sin modificaciones a realizar. El período de aprobación del estudio es de un año. En el caso de enmiendas, estas deben ser notificadas al Comité para la aprobación, previo su ejecución.

Atentamente;

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. Santacruz Vétez'.

Dra. María Auxiliadora Santacruz Vétez

PRESIDENTA DEL CEISH-UCACUE.



Franklin Stalin Morocho Lalbay portador de la cédula de ciudadanía N° **0106923154**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Regulación emocional en población ecuatoriana”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco 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. Autorizo 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:

Franklin Stalin Morocho Lalbay

C.I. 0106923154