



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“REGULACIÓN CONDUCTUAL DE LAS  
EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA  
METROPOLITANA DURANTE EL 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autora:**

Viviana Asuncion Guevara Zarate

**Asesor:**

Mg. Claudia Karina Guevara Cordero  
<https://orcid.org/0000-0003-4681-3077>

Lima - Perú

2023

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>RAUL INJANTE MENDOZA</b>	<b>10747556</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>KARIM ELISA TALLEDO SANCHEZ</b>	<b>43300453</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>JOHNNY ENCISO RIOS</b>	<b>40419265</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### ÚLTIMA TESIS ENTREGADA

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>14%</b>	<b>14%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>3</b>	<b>repository.ucatolica.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>4</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>5</b>	<b>inicib.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>6</b>	<b>psicologia.congreso2022.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>8</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>9</b>	<b>tesis.pucp.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>

## **DEDICATORIA**

A mis padres, quienes me impulsaron y motivaron a seguir adelante esforzándome por lograr mis metas. Por haber confiado en mí, brindarme su apoyo incondicional y el soporte que necesitaba.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis padres, por apoyarme, motivarme y todo su esfuerzo para poder cumplir mis metas.

Gracias, madre, por siempre decirme que todo estará bien y acompañarme cuando más lo necesitaba. Gracias, padre, por darme el mejor ejemplo siempre y por tus grandes enseñanzas.

## Tabla de Contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>33</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>33</b>
<b>1.4. Hipótesis</b>	<b>33</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	47
REFERENCIAS	53
ANEXOS	59

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Características sociodemográficas de la muestra .....	41
<b>Tabla 2</b> Análisis de la normalidad de la variable de Regulación Conductual de las Emociones y sus dimensiones .....	42
<b>Tabla 3</b> Niveles de Regulación Conductual de las Emociones y sus Dimensiones .....	43
<b>Tabla 4</b> Comparación de la regulación conductual de las emociones según género .....	44
<b>Tabla 5</b> Comparación de la regulación conductual de las emociones según edad .....	45
<b>Tabla 6</b> Comparación de la regulación conductual de las emociones según ciclo .....	45

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Esquema del Modelo de Regulación Emocional	25
<b>Figura 2</b> Las estrategias enfocadas en los antecedentes	28
<b>Figura 3</b> Esquema del Modelo de Regulación Emocional Basado en el Procesamiento Emocional	30

## RESUMEN

Este estudio buscó describir la Regulación Conductual de las Emociones en universitarios de una institución privada de Lima Metropolitana. Consta de 171 estudiantes universitarios en el rango de 18 a 35 años. El instrumento aplicado fue el Cuestionario de Regulación Conductual de las Emociones en universitarios peruano (BERQ). El diseño de este estudio fue no experimental, descriptivo comparativo, transversal no paramétrico. Se encontró a nivel general que el 77 % de la muestra estudiada presenta un nivel de Regulación Conductual de las Emociones medio. Además, la falta de Regulación emocional es distraerse e ignorar el problema: ello es una de las características con mayor prevalencia (84%) y (81%), esto indica que los estudiantes universitarios se encuentran en estado medio en esta dimensión. Además, se encontró que la Regulación Conductual de las emociones en las más mujeres es mayor que en la de varones, ya que existe una predominancia de 82 % que representa a 108 mujeres, a diferencia del 50 % que corresponde a 63 estudiantes desde género masculino. Finalmente, no se hallaron diferencias significativas ni por género, edad ni ciclo, puesto que por el nivel de significancia se aprobó la hipótesis nula, mientras que la hipótesis de investigación fue rechazada.

**PALABRAS CLAVES:** Regulación emocional, Inteligencia emocional, estudiantes universitarios, Lima Metropolitana, Regulación Conductual de las emociones.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Transitar estudios en la universidad conlleva una serie de desafíos que pueden convertirse en la base de malestares emocionales, esto si no son afrontados adecuadamente, puesto que en dicha transición aumentan los niveles de estrés crónico y aparecen los primeros síntomas asociados a trastornos mentales (Cuijpers et al., 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), los trastornos de salud mental van acrecentándose en todo el mundo debido principalmente a cambios y demográficos. En el 13 % está la depresión leve, trastorno por estrés postraumático, y el 4 % la depresión en forma moderada. En cambio a otros trastornos como: depresión grave, ansiedad y trastorno por estrés postraumático, alcanza el 5%.

Así mismo, la OMS (2023) ante situaciones de emergencias, como crisis de salud, desastres naturales o conflictos armados, la población experimentará condiciones mentales leves o moderadas, como la depresión y la ansiedad, esto va aumentando de un rango de 15% y 20% llevando a un sufrimiento psicológico. Además, el 3% y 4 % la población ha desarrollado condiciones mentales severas, por ejemplo, depresión severa, trastorno de ansiedad grave.

Por otro lado, el Consejo de la Unión Europea (2023) informó que en el primer año de pandemia, tras el COVID-19, a nivel mundial la soledad aumentó en un 22% y la ansiedad y depresión en un 25%, esto llevó a que en el 2023 se tomara en cuenta la importancia de abordar la salud emocional y el bienestar en diferentes campos de la vida. Además, resaltó que casi de cada dos personas el 46% de la población europea

ha tenido problemas emocionales o psicosociales tanto como síntomas depresión o ansiedad. También en el 2022 hizo mención que el 27% de los trabajadores sufrió estrés, depresión o ansiedad y riesgos psicosociales que puede afectar a la salud mental.

Según el Comité Permanente entre Organismos (IASC) de las Naciones Unidas y Evaluación para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (2021), indicó que aproximadamente el 7% de crisis psicológicas son más altas en jóvenes mujeres que varones. Por otro lado, según la Cumbre de Bienestar (2022) se hace mención que, en Pakistán, hay mayores obstáculos en lucha contra las enfermedades mentales y la violencia. Según datos del 2022 del Frente Conjunto de Organizaciones de Discapacidad en Sri Lanka, asegura que muchas de estas personas también padecen trastornos de salud mental y se enfrentan al mismo rechazo e indiferencia.

De esta manera, de acuerdo con el Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria GHD (2019), la incapacidad para la regulación conductual de emociones ha afectado al 4% de las poblaciones, que incluye además a pacientes adultos y jóvenes mayores de edad hasta veinte años, en mayor medida siendo más vulnerables.

A nivel de Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) reportó que, países tales como Chile, Brasil, Perú y Canadá indicaron con un 45% que fueron afectados durante la pandemia la salud mental. Igualmente, en México, la Secretaría de Salud Federal de México (2020) expuso en las estadísticas que 15 millones de personas de la nación padecen de algún trastorno mental, de los cuales adultos y jóvenes son los más afectados; también se dio a conocer que la presencia de esta enfermedad repercute negativamente en el ámbito escolar y laboral. Sobre Chile,

el Instituto de Sondeo Público del Sector de Opinión (2023) realizó un estudio, en el cual se encontró que el 66% de los chilenos presentan problemas de salud mental: estrés con 21%, depresión 12% y la ansiedad con 7%, cifras que están por encima del promedio mundial (44%) y que ocupan la segunda posición del listado.

También, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2023) mostró que cerca de la mitad de la población de 66,3% de las personas han generado problemas de salud mental en algún momento de su vida, siendo este más significativo entre las mujeres (69,9%) que en los hombres. Complementariamente, el Ministerio de Salud Pública (2023), en Ecuador atendieron a 608.913 pacientes por diferentes problemas psicosociales, entre ellos los trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes, epilepsia y trastorno del desarrollo psicológico.

Finalmente, a nivel nacional, según el Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (2020), se ha encontrado que los trastornos de ansiedad o depresión y entre otros, están presentes en el 10,6% en Huaraz y 4,2% en Ayacucho, el 8,5% en Cajamarca. Dichos datos indican que hay prevalencia anual en los trastornos depresivos y trastornos de ansiedad en 6,2% y 3,1%, respectivamente, afectando mayormente a las mujeres.

Por otro lado, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2022) durante el mes de julio, realizó una encuesta nacional especializada en Salud Mental, estudio que se realizó en la región Pasco, y está enfocada en aspectos de la salud mental y de problema psicosociales, registro que en 2016 hubo un 23 % de personas que sufren depresión y el reporte de mayo del 2020 se incrementó a un 41%.

Algo más reciente, según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2024), la depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el Perú; en el 2023 se

atendió 280 917 casos de depresión 75.5% fueron mujeres y el 16.5 %, menores de edad.

Así también, es importante enfatizar que la regulación conductual de las emociones es un aspecto crucial en la vida de los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana, como lo señala Gross (2020), quien afirma que la capacidad para regular las emociones influye en el bienestar psicológico y en el ajuste social. Además, según un estudio realizado por Fernández-Berrocal y Extremera (2021), los estudiantes con un alto nivel de habilidades de regulación emocional tienden a experimentar menos estrés y a tener una mejor adaptación académica y social. Por lo tanto, analizar la regulación conductual de las emociones en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana es esencial para comprender su bienestar general, su rendimiento académico y su éxito en la vida personal y profesional.

Después de exponer estadísticas a nivel mundial, latinoamericanas y nacionales que resaltan la trascendencia de la regulación conductual de las emociones en estudiantes universitarios, se hace patente su relevancia crucial y la urgencia de su abordaje. Esta variable emerge como un pilar fundamental en el desarrollo académico y personal de los jóvenes universitarios, delineando un horizonte de acción prioritario e inaplazable para garantizar su bienestar integral y su éxito futuro.

Por otro lado, algunos antecedentes nacionales que han trabajado con la variable se reportan a continuación, como es el caso de un estudio realizado en Perú, a cargo de Pérez et. al. (2020); ellos tuvieron como objetivo conocer la relación entre el *engagement* y la inteligencia emocional en estudiantes de diferentes sexos, por lo cual se seleccionó a 246 alumnos del primer semestre en una universidad particular (Arequipa). El diseño de la investigación es no experimental, de nivel relacional y para

la medición de las variables se utilizaron los cuestionarios EQI Bar-On (Emotional Quotient Inventory) y el Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9) con cuatro y dos dimensiones respectivamente. Se encontró que la inteligencia emocional obtenida en los estudiantes de 77.04 de 120 se destacó en el género femenino; por otro lado, engagement, alcanzó una cifra media de 51.09 de 68 como máximo, fue más alta en los varones. En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional, las mujeres obtuvieron el puntaje más alto en la dimensión Interpersonal, con un puntaje de 22.25 de 24, por otro en la dimensión con la puntuación más baja en las mujeres fue el Manejo de estrés, con 11.67 de 20, en caso del *engagement*, los varones obtuvieron el puntaje más alto en la dimensión de Vigor, con 17.19 de 20, mientras que en las mujeres un puntaje bajo en esta misma dimensión, con 16.32 de 24. Además, se muestra que en las féminas existe relación significativa entre el vigor y las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, así como otros componentes, los cuales oscilan entre 66.3 y 518. En caso del género masculino, también se puede afirmar que hay una relación positiva entre el vigor y la inteligencia emocional, con puntaje que variaron entre .575 hasta .513. Además, la dimensión de dedicación en las de sexo femenino se observa una relación positiva con las dimensiones de la inteligencia emocional, con correlaciones que oscilaron entre 0.322 y 0.288. En los varones, esta relación también fue positiva, con correlaciones que variaron entre 0.334 y 0.18, también la dimensión de absorción en las mujeres presento correlaciones positivas con la dimensión de la inteligencia emocional que oscilan entre de 0.328 hasta 0.250, mientras que en los varones las correlaciones varían .331 hasta 0.262. Lo que significa que existe una relación significativamente en ambos sexos entre las dimensiones *engagement* y la inteligencia emocional, como conclusión, se observa

que las féminas son más enérgicas, llevan mayor dedicación al estudio y están más concentradas en sus tareas académicas, presentando así niveles más altos de inteligencia emocional y más habilidad en expresiones emocionales faciales, en comparación con los varones.

Por otro lado, un estudio realizado en Perú, a cargo de Vallejos (2022), tuvo como objetivo determinar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de Lambayeque (de ambos sexos) de la carrera de Psicología, de una universidad pública, por lo cual se seleccionó con una muestra conformada por 112 participantes de los ciclos II, IV, VI, VIII, X y XII, inscritos en el periodo académico 2020-II. El diseño de la investigación fue descriptivo, con un muestreo no probabilístico. Se utilizaron el cuestionario Inventario del Coeficiente Emocional de BarOn-(I-CE) que está conformado de 133 ítems. El resultado fue que el 27.7 % de los universitarios lambayecanos de psicología mostraron niveles marcadamente altos de inteligencia emocional según el género y, posiblemente en la edad. Además, El 43.3% de los hombres se mostró niveles marcadamente altos en inteligencia emocional, frente al 22% de las féminas que se ubican en el mismo nivel, mientras que el 10 % de los varones y el 25.6 % de las mujeres presentan un nivel muy bajo de inteligencia emocional, se puede afirmar que esta inteligencia emocional varía significativamente en estos grupos de edad, lo que significa que, Los estudiantes más jóvenes tienden a mostrar una mayor variabilidad en sus niveles de inteligencia emocional, mientras que los estudiantes jóvenes adultos tienden a tener una distribución más homogénea. Se concluye que en su malla curricular de Psicología debería incluir actividades destinadas u orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional con la finalidad de que a futuro tengan un buen desempeño laboral.

En otro estudio, realizado en Perú, a cargo de Bueno et.al (2023), tuvieron como objetivo explorar los vínculos entre atención, reparación emocional y claridad con los factores de respuestas rumitivas en estudiantes universitarios de Lima Perú, por la cual se seleccionó 320 estudinates de una universidad pública, así también se realizó un estudio correlacional de la aplicación de ambas pruebas a 529 estudiantes de dicha casa de estudios. El diseño de la investigación es descriptivo y correlaciones. Como instrumento de medición de las variables se utilizaron tmms-24 y de la escala de respuestas rumiativas se encontró que en un 95% hay correlación entre atención y variables de rumiación, lo que indica que la muestra presenta bajos niveles de atención a sus emociones debido a los mensajes negativos que usan.

Por otro lado, Torres (2022) en su investigación tuvo como objetivo analizar cómo las estrategias de regulación emocional influyen en el nivel de estrés que sienten los jóvenes y adultos limeños. El método fue de estudio transversal de enfoque cuantitativo predictivo con 401 participantes entre varones y mujeres (75.1 %), estas últimas con edades comprendidas en un rango de 18 a 60. Las principales evidencias señalaron que estrategias cognitivas como la rumiación y la catastrofización fueron predictores del estrés percibido, esto demuestra los bajos niveles de regulación emocional que presenta la muestra.

Ahora, desde el punto de vista internacional, en Argentina, Del Valle et. al (2020) tuvieron como objetivo indagar las relaciones entre los rasgos de personalidad y dificultades de regular sus emociones, por la cual se seleccionó 195 participantes estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata entre los 18 y los 35 años. El diseño de la investigación es descriptivo-correlacional. Como instrumento de medición se usaron el listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP,

Ledesma, Sánchez y Díaz-Lázaro, 2011) y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) originalmente desarrollada por Gratz y Roemer en el 2004. Se observó que mayor presencia de dificultades de regulación emocional, esto también unido a bajos niveles de rasgos de personalidad como la extraversión; así también la se encontró dificultad en la respuesta emocional de los participantes.

Así también, en Argentina, a cargo de Hidalgo et. al. (2021), tuvieron como objetivo establecer el grado alcanzado de los universitarios (estudiantes) en inteligencia emocional (en apoyo social percibido) y satisfacción vital. Se seleccionó 381 estudiantes (entre los 18 y los 36 años). El diseño de la investigación es predictivo transversal. Para la medición de las variables se utilizaron la Escala de meta estado de ánimo de rasgo, llamado Trait Meta Mood Scale- TMMS-24 (Salovey et. al., 1995) y la Escala multidimensional de percepción apoyo social, llamada Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) de Zimet et. al. (1988). Este instrumento evalúa la percepción subjetiva que tiene el ser humano del apoyo social. Se encontró que tanto las dimensiones de la inteligencia emocional (claridad emocional y reparación de las emociones) como las tres dimensiones del apoyo social percibido, ha aumentado en un 17.9 % a la explicación de la satisfacción en la vida de las personas. Se encontraron niveles medios de claridad emocional y la capacidad de reparación de las emociones, donde su capacidad para examinar sus emociones fue poco efectiva, y se concluyó así que los hallazgos de inteligencia emocional desempeñan un papel significativo, contribuyendo en un 23.29 % de satisfacción vital de las personas, dado énfasis en la dimensión de reparación de las emociones y de claridad emocional.

En otro estudio, ahora realizado en Ecuador, a cargo Vargas (2023), tuvo como objetivo establecer la relación entre inteligencia y dependencia emocionales en

estudiantes de universidad, por la cual se seleccionó a 827 estudiantes universitarios entre 18 a 36 años. La investigación constó de un diseño experimental, transversal, de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional. Como instrumento de medida de las variables se utilizaron el cuestionario test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para evaluar la inteligencia emocional (dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Se encontró que con un 99% de confianza existe una relación positiva leve entre la atención e inteligencia emocional con la dependencia emocional, además se halló una relación negativa leve de  $r=.103$  entre claridad y dependencia emocional, así como una relación negativa leve es de  $r=.106$  entre reparación y dependencia emocional. Así mismo, la variable de inteligencia y dependencia emocionales si existe una relación leve de  $r=.338$ . Se puede afirmar que hay una relación leve positiva entre la dimensión de dependencia emocional y de atención de la inteligencia, ello significa que, a mayor atención emocional, mayor es la dependencia. Por otro lado, para las dimensiones de caridad y reparación emocional, se encontraron niveles leves lo que indica que hay mayor riesgo a la dependencia emocional. Se concluye que, a mayor atención emocional, será mayor la dependencia, mientras que a menor claridad y reparación emocional existe mayor dependencia emocional.

Por otro lado, un estudio realizado en Argentina, a cargo de Zamora et. al. (2020) tuvo como objetivo investigar sobre del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de universidad, por la cual se seleccionó 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. La investigación fue de tipo correlacional, transversal, no experimental. El instrumento de medida de las variables fueron la Escala de Dificultades de Regulación Emocional

—distribuidos en seis factores que representan: Falta de aceptación emocional, Interferencia en conductas dirigidas a metas, Dificultades en el control de impulsos, Falta de claridad emocional, Falta de conciencia emocional y Acceso limitado a estrategias de regulación emocional— y la Escala de Bienestar Psicológico —consta de seis dimensiones del bienestar psicológico: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida—. Como resultado, las dificultades de regulación emocional sobre el bienestar psicológico muestran que el 43 % interfieren en las conductas orientadas a las metas, a la falta de claridad emocional y a la falta de aceptación emocional. En este estudio se encontró que los niveles de regulación emocional fueron bajos en los participantes de la muestra, llegando a representar a un 60% de la muestra.

Un estudio de Harrington et al. (2020) sobre la regulación de las emociones en la adolescencia, reportó que juega un papel clave en la capacidad del niño y adolescente para adaptarse a las nuevas demandas de los entornos académicos. Esto, a su vez, tiene implicaciones significativas tanto para los componentes socioemocionales como académicos de la preparación de un niño para ingresar al jardín de infantes. En una muestra de 550 estudiantes latinos, encontró que sus niveles de regulación emocional eran bajos, y solamente en un porcentaje del 14% fue un nivel alto.

Finalmente, un estudio de Deckert et al. (2020) investigaron la excitación emocional subjetiva en adultos con desarrollo típico, contando con 177 participantes (20 a 70 años) que calificaron las expresiones faciales y las palabras según la excitación experimentada por ellos mismos y la intensidad percibida, y completaron la escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones y la escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS-D). Los resultados hallados mostraron que el análisis de

conglomerados arrojó tres grupos de características emocionales distinguidas: “grupo de disposición a dificultades emocionales” (principalmente mujeres; mayores dificultades de regulación de las emociones, puntuaciones de depresión y ansiedad; por tendencia, mayor excitación), “grupo de baja conciencia emocional” (exclusivamente hombres; menor conciencia sobre las experiencias experimentadas actualmente). emociones; por tendencia de excitación intermedia), y un “grupo de dificultades emocionales bajas” (exclusivamente mujeres; valores más bajos en todo momento). No se demostró ningún efecto de la edad, tampoco en función al género. Los resultados sugieren que la excitación provocada por expresiones faciales y palabras son partes especializadas de un sistema de procesamiento emocional mayor y que los adultos con desarrollo típico muestran algún tipo de base disposicional estable y no específica de modalidad de excitación emocional. La conciencia emocional, la claridad y el control de los impulsos probablemente sean aspectos característicos de la regulación de las emociones que influyen en la excitación emocional en adultos con desarrollo típico y pueden considerarse aspectos de la metaemoción. Se mostraron diferentes estilos de personalidad emocional entre y dentro de los grupos de género. Ahora, también es importante conocer el marco teórico bajo el cual se fundamenta la presente tesis. Según Gratz y Roemer 2004 citado en (Khalil et. al., 2020) la regulación conductual es un procedimiento que involucra reaccionar a las exigencias del entorno al inhibir conductas adaptativas o emociones no positivas, y llevar a cabo acciones que faciliten la resolución de situaciones o problemas específicos. En base ello se desarrolló el prototipo clínico de la regulación emocional, las cuales son seis habilidades que regulan las expresiones de emoción: Falta de aceptación emocional, Dificultades en el control de los impulsos, Dificultades para orientar el

comportamiento dirigido a la meta, Falta de reconocimiento, Falta de claridad emocional y Acceso limitado para regular las emociones.

La regulación emocional es un pilar primordial para el ser humano, la cual evidencia la presencia de problema de salud emocional como la depresión, ansiedad y entre otros. Por ende, el autor Berking (2007, citado en Hervás & Moral, 2017) menciona que la regulación de las emociones implica que el ser humano pueda percibir, comprender y aceptar las emociones negativas que tienen un impacto adverso en la adaptación emocional; para el ser humano estos conducen a alteraciones en el comportamiento y entre otros problemas.

Así mismo, la regulación emocional son procesos, tanto internos como externos, que se encargan de supervisar, evaluar y ajustar las respuestas emocionales, específicamente en la intensidad y características que se presente a lo largo del tiempo, con el objetivo de lograr las metas personales. Por ello, es crucial para la salud mental, ya que es donde hay más elementos significativos en la aparición, persistencia y abordaje de diversos trastornos mentales (Guzmán et. al., 2020).

Hay que tener en cuenta que, regulación emocional y emociones son distintas, ya que las emociones se originan de fuentes fisiológicas y son respuestas emocionales, por lo general de corta duración, espontánea, intensa, con una fuerte manifestación física, e incluso puede ser visible (Fernández, 2021). Mientras que, las emociones son inclinaciones que impulsan a alejarnos o acercarnos a una situación, o a intentar modificar o evaluarla. Así mismo, surgen como reacción a eventos tanto externos como internos (Perera & López, 2017).

Del Valle et al. (2019) resalta que la regulación emocional ha sido insertada como una variable explicativa en los modelos de psicopatología en particular; el uso frecuente

de estrategias de regulación emocional desadaptativas son las rumiaciones, el autoculparse, la catastrofización y el culpar a los demás, siendo estas las que predicen los niveles de ansiedad. Según Domínguez-Lara (2017), citado por Macarena del Valle (2019), halló en estudiantes universitarios que las estrategias que más predecían los niveles de ansiedad eran rumiación, catastrofización y el culpar.

Estrategias cognitivas de regulación de las emociones según el modelo de Garnefski et al., (2001) y Garnefski y Kraaij (2007)

Estrategias de regulación emocional		
No adaptativas	Rumiación	Excesivas tendencias a reflexionar sobre los sentimientos y pensamientos vinculados a eventos desagradables
	Catastrofización	Implican pensamientos excesivos que resaltan el miedo experimentado
	Auto culparse	Pensamientos que atribuyen a la propia persona la causa de eventos negativos y de las emociones desagradables.
	Culpar a otros	Son pensamientos que atribuyen a causa del evento negativo a otras personas
Adaptativas	Poner en perspectiva	Implica reducir y dar menos importancia a la seriedad del evento al compararlo con otros sucesos.
	Aceptación	Aceptar eventos negativos que ha tenido lugar en su vida y adoptar pensamientos con esa resignación
	Focalización positiva	Se enfoca en pensamientos agradables que causen alegría en lugar de centrarse en eventos problemáticos.
	Reinterpretación positiva	Implica pensar de manera positivo a diferencia de eventos desagradables, lo que ayuda en el desarrollo personal
	Relocalización en los planes	Implica reflexionar sobre los pasos que necesarios para solucionar el problema

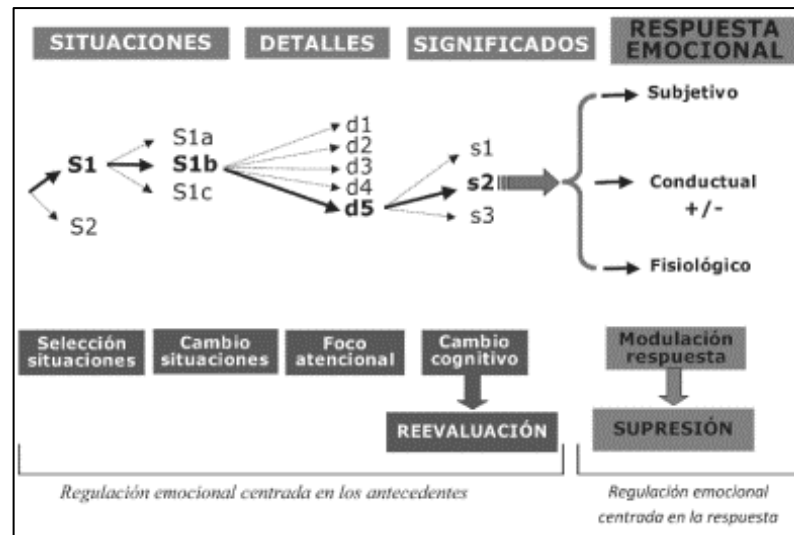
Garnefski citado por Dominguez (2019), indica que las estrategias cognitivas de regulación emocional se refieren al enfoque mental que una persona adopta al procesar información emocional, especialmente cuando se trata de eventos adversos en su entorno. Así mismo, diferentes autores hacen mención que las mujeres tiene mayores ocurrencias en eventos adversos, presentando así mayor rumiación y en los varones destacan la autculpa y el culpar a los demás, por ende, es crucial que Perú proporcionara pruebas que demuestren las diferentes variantes a observar entre hombre y mujer en lo que respecta al uso de esta prueba.

Según Macarena del Valle & Irurtia y otros autores (2019) hace mención que la regulación emocional ha sido incorporada como una variable explicativa en los modelos de psicopatología en particular, el uso frecuente de estrategias de regulación emocional desadaptativas son las rumiaciones, auto culparse, catastrofización y culpar a los demás resultan predictoras de los niveles de ansiedad. Según Domínguez-Lara (2017) citado por Macarena del Valle (2019) encontró en estudiantes universitarios tienen predecían de niveles de ansiedad están entre la rumiación, catastrofización y culpar.

Por otro lado, se sabe que el modelo procesual, la regulación emocional de Gross (1999), plantea un enfoque en función a los momentos de las estrategias de regulación que se integra en el proceso y generar emociones; se puede dividir en las siguientes fases: Situación, Atención, Interpretación y Respuesta. Para alcanzar la regulación emocional se debe centrar en los antecedentes y respuestas emocionales.

**Figura 1**

*Esquema del Modelo de Regulación Emocional (Gross, 1999)*



Por otro lado, en cuanto a las teorías vinculadas a la regulación conductual de las emociones, se cuenta con la teoría de Gross y Jhon (2003). El modelo multimodal propone enfocarse que muestra que hay acciones y efecto temporal de las emociones que sigue una secuencia de cuatro etapas:

1. Situación relevante: Son de manera externo (en todo que nos rodea en el ambiente) e internas (sensaciones y pensamientos), Es el proceso que desencadena una emoción comprende la situación que la provoca.
2. Atención: Implica seleccionar lo particular, es decir lo más llamativo del evento. Es una atención dirigida hacia esa situación tanto interna como externa
3. Evolución: Es la Interpretación del aspecto conocido, de la cual depende de lo revelado de la situación. Es una evaluación individual del significado e interpretación de dicha situación considerando los objetivos.
4. Respuesta emocional: Son acciones que se presenta en base a la evolución, que posteriormente son modificadas para la situación inicial. También son

respuestas emocionales que involucran componentes conductuales, fisiológicos y experienciales.

Según el modelo multimodal, las emociones que el ser humano experimenta y la manera en que son expresadas están influenciadas según los eventos en que se implementa la estrategia de regulación emocional que el individuo elige utilizar.

En este marco teórico, el proceso de regulación emocional comienza con la presencia de una situación psicológicamente relevante, la cual suele tener un origen externo, sin embargo, existe la posibilidad de que pueda ser interno y basada en un símbolo cognitivo. Las respuestas emocionales están dirigidas, en su mayoría, a modificar la situación, siendo esencial una retroalimentación de estas respuestas hacia el contexto. Según la perspectiva de Gross, esta retroalimentación tiene el potencial de generar cambios en el entorno, influyendo de esta manera en la probabilidad de experimentar una emoción específica. Un ejemplo es que un profesor diga “hoy día habrá un examen” (situación), esto causa que el alumno se sienta preocupado hasta el punto de que le tiemble las manos (respuesta), esto cambiaría la postura del maestro (retroalimentación) y generaría una respuesta de compasión o pena (nueva respuesta); lo que a su vez podría generar una nueva situación en sus estudiantes frente a alguien que se está preocupando (retroalimentación), generando así respuesta de calma e incluso felicidad (la nueva respuesta); y sería consecutivamente.

Según Gross y Thompson (citado por Pascual & Conejero, 2019) el conocimiento desempeña un rol en la creación de un sistema adicional que puede generar emociones o influir en ellas. Un ejemplo concreto de esto es la valoración cognitiva de un evento particular. Además, es fundamental tener en cuenta el sistema fisiológico, que engloba expresiones de la cara, posturas de cuerpo, movimientos voluntarios e involuntarios, y

otras respuestas fisiológicas que tendrán incidencia en las emociones. En síntesis, tanto la evaluación cognitiva como las respuestas fisiológicas son elementos esenciales en la conexión entre el conocimiento y las emociones.

Según este modelo multimodal son aquellas acciones y estrategias que actúan y buscan modificar etapas emocionales. Gross y Thompson (2007) establecen dos grupos de estrategias de regulación emocional: Las estrategias enfocadas en los antecedentes (selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y las enfocadas en la respuesta (modulación de la respuesta), que propone las 5 estrategia de regulación emocional según Gross y Thompson (2007)

1) Elección de las situaciones: por ejemplo, evadir la situación, personas, lugares, con el fin de modificar las emociones).

2) Modificación de la situación: por ejemplo, cambiar o impedir acciones determinadas dentro de un mismo evento, así mismo adaptarse a cambiar el impacto de las situaciones en sus emociones).

3) Despliegue atencional determinado: por ejemplo, rumiación, distracción y atención a elegir un aspecto de la situación a enfocarse y plena a los aspectos situacionales).

4) Restructuración cognitiva: por ejemplo, reevaluación de múltiples elecciones para dar a una situación, esto da mayor importancia a determinar la forma de responder).

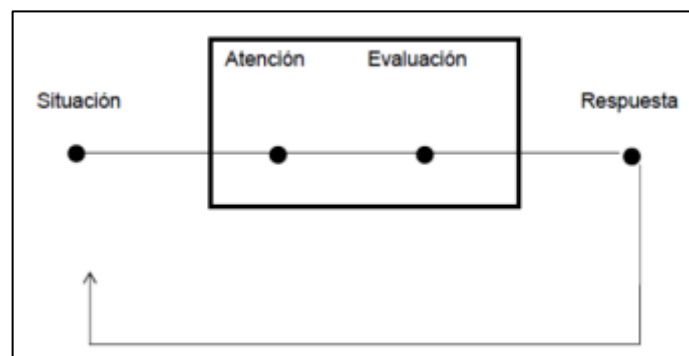
5) Modulación de respuesta: por ejemplo, a influenciar o a hacer elección de la conducta o acciones que dan base a las situaciones, supresión expresiva).

Las estrategias de regulación emocional enfocadas en los antecedentes son aquellas que se emplean antes de que las respuestas emocionales se manifiesten. Estas estrategias albergan la selección y la modificación de la situación, así como el enfoque atencional y cognitivo. Por lo general, se considera que esta estrategia conduce a una

regulación emocional más exitosa en comparación con aquellas que se aplican después de que las emociones han surgido, dicho de otro modo, las estrategias de regulación emocional centradas en la respuesta implican la modulación de la respuesta emocional. partir de Gross (2015).

**Figura 2**

*Las estrategias enfocadas en los antecedentes*



Para fines de esta investigación se usa la fuente de Kraaij y Garnefski (2019) quien menciona que la regulación conductual de las emociones es el proceso mediante el cual las personas ajustan su comportamiento en respuesta a las emociones experimentadas. Esto implica la adopción de estrategias y acciones específicas para manejar y modificar las expresiones emocionales externas, con el objetivo de regular el estado emocional y promover el bienestar psicológico. Es probable que ofrezcan una perspectiva integral que abarque diversos aspectos de la regulación emocional, incluida la gestión de comportamientos y acciones en contextos emocionalmente desafiantes. Y, en cuanto a sus dimensiones:

- **Distraerse:** Esta estrategia implica desviar la atención de la situación emocionalmente cargada hacia otra actividad o pensamiento, con el objetivo de reducir la intensidad emocional y ganar perspectiva sobre la situación (Kraaij y Garnefski, 2019).

- Retirada: La retirada implica alejarse física o mentalmente de la situación estresante o emocionalmente desafiante. Puede incluir evasión física o desconexión psicológica, como evitar pensar en el problema o cambiar de tema (Kraaij y Garnefski, 2019).
- Enfrentar activamente: Esta estrategia involucra abordar directamente la situación estresante o emocional, enfrentándola con una actitud proactiva y resolutiva. Implica la búsqueda de soluciones y la toma de medidas concretas para resolver el problema (Kraaij y Garnefski, 2019).
- Buscar apoyo social: Consiste en buscar ayuda y orientación emocional en otras personas, como amigos, familiares o profesionales, para obtener consuelo, consejo o apoyo práctico en tiempos de dificultad emocional (Kraaij y Garnefski, 2019).
- Ignorar el problema: Esta estrategia implica minimizar o ignorar la emoción o situación estresante, reprimiendo o negando los sentimientos asociados con ella. Aunque puede proporcionar un alivio temporal, a largo plazo puede ser menos efectiva y contribuir a la evitación del problema (Kraaij y Garnefski, 2019).

Así también, otra modelo que habla de esta variable es la de Kraaij y Garnefski (2019) de regulación emocional las definiciones y clasificaciones de las dimensiones de afrontamiento cognitivo desarrollan nuevas estrategias de regulación emocional cognitivo. El modelo procesal de regulación emocional está basado en la manera en que se aplican las tácticas de regulación cuando existe sentimientos según (Hervás & Moral, 2017). El proceso de elaboración la cual se suele dominar procesamiento emocional se compone de 4 componentes: atención, contexto, comprensión y reacción. Existen dos tipos de estrategias de regulación emocional: la regulación centrada en la

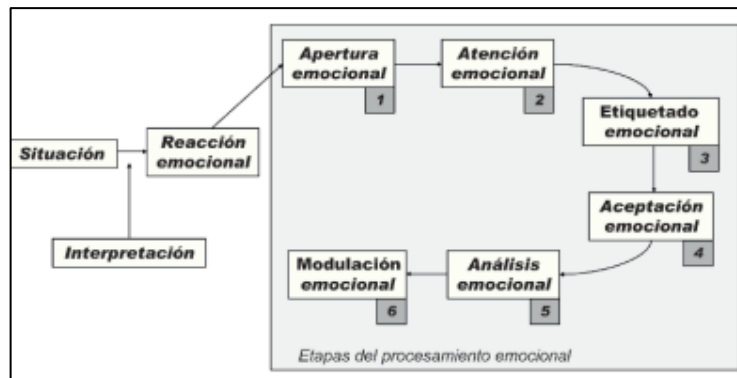
fuerza de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional (Hervás & Moral, 2017).

- Selección de la situación: Cada individuo tiene la capacidad de elegir exponerse a determinados contextos, considerando los efectos positivos o negativos que estos puedan tener. Cuando las emociones asociadas son negativas, la persona extrae lecciones beneficiosas que le permiten evitar situaciones desventajosas. Por otro lado, las experiencias positivas ayudan a conservar el bienestar del ser humano (Hervás & Moral, 2017).
- Modificación de la situación: Independientemente del estado en el que uno se encuentre, es factible cambiar ciertos aspectos, ya sea a través de la realización de acciones o por medio de una falta de compromiso (Hervás & Moral, 2017).
- Modulación de la atención: El cambio en la atención busca modificar la respuesta emocional que surge en respuesta a los estímulos. Esta habilidad puede ser desarrollada mediante entrenamiento, lo que conlleva a que la persona adquiera estrategias de regulación emocional y una mayor independencia en el transcurso (Hervás & Moral, 2017).
- Cambio cognitivo: La interpretación de un evento emerge como uno de los principales determinantes de la respuesta emocional, y se busca adaptarla mediante alteraciones en la comprensión o la reevaluación cognitiva. La reconsideración cognitiva es uno de los procesos cognitivos empleados para este propósito, constituye como una herramienta importante para lograr diversos beneficios psicológicos que trasciendan en la respuesta emocional. De esta manera, es factible modificar la

experiencia emocional, las expresiones conductuales o las respuestas fisiológicas al intervenir en cada aspecto de la emoción generada (Hervás & Moral, 2017).

### Figura 3

*Esquema del Modelo de Regulación Emocional Basado en el Procesamiento Emocional*



Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional son respuestas emocionales no se reducirán simplemente por sí mismas; más bien, se necesita una estrategia consciente de crecimiento y comprensión emocional. Este proceso se conoce como procesamiento emocional, que implica la gradual disminución de las perturbaciones emocionales hasta que se integran de tal manera que otras acciones y experiencias pueden desarrollarse sin interrupciones. En otras palabras, el manejo de las emociones permite absorber y dirigir una respuesta emocional, que, en ocasiones, debido a su intensidad u otras razones. Las primeras de estas estrategias implican una actividad intelectual, como cambiar el pensamiento a uno que no genere ansiedad. (Santos, 2022). Son 5 tipos de estrategia de regulación que se explican a continuación:

- Selección de la situación: Optar por situaciones de manera adecuada puede prevenir riesgos, reduciendo así la probabilidad de experimentar ciertas emociones y llevando a cambios positivos y beneficiosos. Esto contribuye a que la convivencia de la población sea significativa y satisfactoria. Sin embargo, la elección constante de

contextos mediante la estrategia de evitar puede ser perjudicial, limitando la experiencia de la vida y privando a las personas de oportunidades para aprender y progresar (De los Santos, 2022).

- **Modificación de la situación:** Modificar de manera directa los entornos con el propósito de cambiar la respuesta emocional es una estrategia válida, dado que la expresión de los sentimientos puede afectar a los demás. Utilizar este proceso de manera instrumental es factible para transformar los contextos y las interacciones sociales que se perciben como molestas o hostiles (De los Santos, 2022).
- **Despliegue de la atención:** Es lugar de evitarlo, a las personas que pueden regular sus emociones desviando su atención hacia otros aspectos, tanto internos como externos. La distracción, puede ayudar a mitigar el impulso de buscar gratificación inmediata cuando es apropiado. Sin embargo, cuando las emociones son intensas, les común que las personas optan por la distracción en lugar de emplear técnicas como la reevaluación, que, puede ser menos efectiva de gran intensidad emocional (De los Santos, 2022).
- **Cambio cognitivo:** La técnica del cambio cognitivo busca alterar de manera deliberada la percepción y el significado que una persona atribuye a una situación, con el objetivo de dar forma a sus experiencias y generar diversas emociones. Dentro de las estrategias examinadas en el cambio cognitivo, la reevaluación es la más investigada. Esta técnica tiene la capacidad de intensificar o mitigar tanto las emociones negativas como las positivas, aliviando la incomodidad emocional y promoviendo una mayor disposición para alcanzar objetivos y metas (De los Santos, 2022).

- **Modulación de la respuesta:** La alteración consciente de los propios sentimientos o expresiones implica un proceso en el cual las personas buscan influir directamente en ellos, ya sea en términos prácticos, conductuales o fisiológicos. Este objetivo puede lograrse mediante técnicas como el ejercicio muscular y la meditación a través de prácticas respiratorias. No obstante, cuando este patrón se vuelve generalizado o demasiado inflexible, puede resultar complicado suprimir la expresión facial como indicador emocional, o concentrarse en la emoción para liberarla de forma abrupta o en momentos inoportunos (De los Santos, 2022).

Estas estrategias representan diferentes formas en las que las personas pueden regular su respuesta emocional ante situaciones desafiantes o estresantes, y su efectividad puede variar según el contexto y la situación específica.

Finalmente, como justificación teórica, tenemos que hace uso del método científico, permitiendo recaudar mayor conocimiento acerca de este constructo y su desenvolvimiento en el ámbito académico – personal. Este estudio se convertirá en una herramienta de evidencia empírica, lo cual aportará a futuros investigadores en su uso como antecedentes en sus próximos proyectos de investigación. Como justificación práctica está en la calidad de la data que se obtendrá y la información estadística resultante; que brinda la posibilidad de crear estrategias o programas de intervención. Como justificación social, esta investigación ayudará a las personas encargadas de la tutoría de los estudiantes universitarios con el fin de crear conciencia y sensibilizar acerca de este tema para conseguir resultados que beneficien a todos dentro de las universidades.

## 1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de Regulación Conductual de las Emociones estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023?

## 1.3. Objetivos

### Objetivo General

- Establecer el nivel de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023

### Objetivos Específicos

- Conocer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según género.
- Establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según edad.
- Establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según ciclo.

## 1.4. Hipótesis

- Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según el género.

- Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según edad.
- Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según ciclo.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo cuantitativa, puesto que se está recopilando datos detallados para proporcionar una representación precisa de sus características, se busca entender las causas subyacentes del fenómeno y cómo interactúan las variables relevantes, utilizando modelos estadísticos, se intenta prever futuros del comportamientos también se busca la comprensión de las variables obtenidas Sánchez (2019), e identificar y comprender la extensión o magnitud del problema que se te presentando tanto parcialmente o simple (Neill & Cortez, 2018). En cuanto al nivel de investigación es descriptiva, pues se verifica cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad y causas de este; y también es comparativa debido a que se usa variables de agrupación tales como sexo, edad y ciclo para ver si existen diferencias (Guevara et. al. 2020). Tiene un diseño no experimental, la cual demuestra que no hay manipulación intencional de algunas de la variables, más bien se observa los eventos tal como se muestran en su entorno natural, por ende las variables independientes surgen de manera natural y no son objetos de manipulación (Mousalli-Kayat, 2015), y transversal ya que se enfoca en clasificar específicamente el descriptivo y analítico, se clasifica típicamente en identificar la magnitud, frecuencia, y distribución de los fenómenos, se dedica a explorar posibles factores asociados con la presencia de problema, así mismo facilita el establecimiento de las características de la población en la salud de la mente (Rodríguez & Mendivelso, 2018).

En cuanto a la población son los estudiantes universitarios , esta es crucial de la cual se debe tener en cuenta la homogeneidad de todo el miembro de la población quiere decir que comparten las mismas características en que se estudiara Arias-Gómez et. al. (2016). En cuanto a la muestra, esta es un subgrupo, donde se recogerá datos, así también se definirá y

delimitará con precisión, puesto que debe tener particularidades de la población. Hernández et. al. (2014), la cual se obtuvo habiéndose aplicado un muestreo no probabilístico por conveniencia, no aleatorios de cuyas características son iguales la población indicada (Arias-Gómez et. al., 2016). Es así como la muestra del presente estudio llegó a 171 estudiantes universitarios, tanto hombres y mujeres. Para esto se consideraron los criterios de inclusión: ser mayor de edad, aceptar el consentimiento informado, estar consciente de participar en el presente estudio bajo libertad, estar matriculado en la universidad elegida y pertenecer a las carreras mencionadas anteriormente. Como criterios de exclusión, se consideró que fuese menor de edad, que se niegue a aceptar el consentimiento informado, que no esté matriculado en el presente semestre y finalmente, que presente algún problema psicológico o de salud que le impida contestar la prueba con normalidad.

La recolección de datos se realizó por medio del instrumento original denominado Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ), cuya procedencia es colombiana, que fue traducido al español y significa Regulación Conductual de las Emociones, la cual fue creada por los autores Kraij y Garnefski, con el fin de vincular estrategias con los efectos beneficiosos y perjudiciales del comportamiento humano en ámbitos en el desempeño académico de los estudiantes de Psicología.

Este cuestionario es un instrumento de aplicación individual y colectiva con la finalidad de establecer el papel de regulación conductual de las emociones. El tiempo de ejecución puede ser aproximadamente entre 10 a 20 minutos, ya que el instrumento está conformado por 20 ítems y distribuidos en 5 dimensiones, usando un formato de respuesta tipo Likert con cinco alternativas.

Se realizó un proceso de traducción, cuya metodología es sistematizada donde se acató las recomendaciones de la literatura especializada (Hambleton, 2005; Muñiz et al., 2013). En primera etapa implica obtener la autorización por medio de correo electrónico de la creadora de (BERQ) para que se llevó a cabo su traducción al español, en segunda fase, se proporcionó el (BERQ) completo, incluyendo las instrucciones, ítems y las opciones de respuestas, a un grupo de seis profesionales donde este grupo esté compuesto de tres psicólogos y tres traductores del Perú, todos ellos con el español con lengua materna y un sólido dominio del idioma inglés. Por ende, se realizó la revisión y sistematización de las seis versiones conseguidas por parte de los dos autores, posteriormente, se presentó esta versión a un grupo de diez estudiantes de universidad para que evaluaran la claridad y la comprensión de los ítems del (BERQ), llegando así a recopilar datos para hacer válida la versión en castellano de la prueba donde se utilizó un formulario creado virtualmente en google forms a los estudiantes, todo ello se llevó a cabo acatando las pautas éticas de The Standards for Educational and Psychological Testing (American Educational Research Association, American Psychological Association & National Council on Measurement in Education, 2014). Contó con una estructura de 5 dimensiones, haciendo un total de 20 ítems, las cuales fueron: Dimensión 1: Enfrentar activamente, Dimensión 2: Buscar apoyo social, Dimensión 3: Distraerse, Dimensión 4: Ignorar el problema, Dimensión 5: Retirada. Es una escala de tipo Likert que va con puntajes del 1 al 5.

Para los propósitos del presente estudio se recurrirá al instrumento validado por (Domínguez et. al., 2022) quienes estudiaron las propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación Conductual de las Emociones por estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, Perú. Además, la validez y confiabilidad se realizó de la siguiente

manera: la validez predictiva se realizó mediante un análisis de regresión lineal, con el enfoque de magnitud del efecto muestra las estrategias conductuales de regulación emocional, en el que los coeficientes  $\beta$  mayores que 20 indica que las estrategias conductuales de regulación emocional predicen significativamente el distrés ( $R^2 = .294$ ) y el eutrés ( $R^2 = .288$ ), en ambos casos a un nivel considerado; esto quiere decir que ignorar el problema y retirada predicen significativamente el distrés, y distraerse, enfrentar activamente y retirada son predictoras significativas del estrés. Respecto a los resultados de validez de estructura interna, se utilizó un análisis factorial confirmatorio (AFC) y un modelamiento exploratorio de ecuaciones estructurales, se invirtieron las puntuaciones de ignorar el problema y retirada para que todos los ítems estuvieran en la misma dirección con respecto a los cinco factores que estuvieron cerca del límite permitido ( $CFI = .910$ ,  $RMSEA = .091$  (IC 90 %  $.083-.099$ )) la mayoría de las cargas factoriales tuvieron magnitudes aceptables ( $\geq .60$ ). En el análisis ESEM, la estructura de los cinco factores presentó resultados satisfactorios ( $CFI = .976$ ). Por último, se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach u Omega de McDonald  $.910$  en la confiabilidad, lo cual excede los criterios establecidos inicialmente. Para la dimensión enfrentar activamente se obtuvo un  $\alpha=.860$  y un  $\omega=.828$ , para la dimensión de buscar apoyo social, se obtuvo un  $\alpha=.824$  y un  $\omega=.829$ , para la dimensión de distraerse, se obtuvo un  $\alpha=.728$  y un  $\omega=.749$ , para la dimensión de Ignorar el problema, se obtuvo un  $\alpha=.742$  y un  $\omega=.733$ , para la dimensión de retirada, se obtuvo un  $\alpha=.722$  y un  $\omega=.759$ . Mientras que, para el total de la prueba, se obtuvo un  $\alpha=.976$  y un  $\omega=.371$ .

Por otro lado, en cuanto al procedimiento para la recogida de datos, se consideró: Antes de la recogida, la selección adecuada del instrumento, que estuviera validado al

contexto peruano y universitario, contando con adecuadas propiedades de confiabilidad y validez. Así también, se identificó la muestra de interés y se agendó los horarios disponibles de clases para poder ir a abordarlos, previa coordinación con los docentes para pedir su autorización en ingreso a clases, así como también considerar la colaboración de los estudiantes fuera de las aulas universitarias, previa aceptación del consentimiento informado. Se ingresó a las aulas donde se les impartía clases a los estudiantes, posteriormente se procedió a la toma de la escala de manera grupal, se explicó la consigna a todos los universitarios y se compartió el enlace URL en formato de Google Forms. Durante la recogida de datos, se especificó la participación voluntaria de cada uno de los evaluados y se garantizó que la información recogida se usaría estrictamente para fines académicos, los cuales ayudarían a alcanzar los objetivos planteados en el presente estudio. Finalmente, después de la recogida de datos, se procedió a puntuar cada una de las respuestas a los ítems, hacer la depuración de prueba mal contestados, y organizar la base de datos para su procesamiento estadístico en los softwares especializados.

Para el análisis de datos, se recurrió a estadísticos descriptivos tales como frecuencias y porcentajes, así también a estadísticos para el análisis de la normalidad, recurriendo al uso de Kolmogorov-Smirnov para identificar si los datos asumen una distribución normal o no. Finalmente, para el análisis inferencial de las comparaciones, se recurrió al uso de estadísticos no paramétricos tales como U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis, para la comparación de dos y más de tres grupos, respectivamente. Todo se analizó por medio del software Jamovi, que es un programa de acceso libre en el contexto psicológico.

Finalmente, en relación a los aspectos éticos, en este estudio se aplicaron algunos de las conductas indicadas por tres documentos relevantes a nivel internacional, nacional y local,

tales como el Principios Éticos de la Psicólogos y Código de Conducta American Psychological Association (APA, 2010) quienes indican que, en una investigación por la duración estimada y los procedimientos a llevarse a cabo, es importante que el investigador informe a los participantes acerca de su derecho a no participar o a retirarse de la investigación cuando guste. Por otro lado, con respecto al Código de Ética del Psicólogo Peruano (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017), indica que al trabajar con seres humanos el investigador debe contar con su aceptación del consentimiento informado para la ejecución de esta, además se debe contar con un comité de ética de investigación debidamente acreditado, y finalmente, no debe incurrir en el plagio o en falsedad. Para terminar, también se tuvo como base el Código de Ética del Investigador Científico UPN (UPN, 2016) el cual indica que al usar informaciones de otros autores de manera textual o en forma de parafraseo, el investigador debe citar correctamente al autor y referencia su obra, así mismo, analizar los datos con un software especializado para el uso correcto de las estadísticas.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### Análisis Descriptivo de la muestra

A continuación, se reportará las variables sociodemográficas que caracterizaron a la muestra.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de la muestra*

VARIABLES	GRUPOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Género	Femenino	108	63,2%
	Masculino	63	36,8%
Ciclo	1er – 5to	104	60,8%
	6to – 10mo	67	39,1
Edad	18 a 26 años	155	90%
	27 a 35 años	16	10%

Como se aprecia en la Tabla 1, la muestra estuvo caracterizada en su mayoría por mujeres (63%) y estudiantes en su mayoría del 1er al 5to ciclo (61%). Y en cuanto a la edad, la mayoría presentó una edad entre 18 a 26 años.

### Análisis de la Normalidad

Con el fin de realizar los objetivos comparativos, se procede analizar previamente la distribución normal de datos con la intención de saber si el comportamiento de las variables es normal o no, y es así que estos resultados se aprecian en las siguientes tablas:

**Tabla 2**

*Análisis de la normalidad de la variable de Regulación Conductual de las Emociones y sus dimensiones*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación Conductual de las Emociones	,088	171	,003
F1-Enfrentar Activamente	,109	171	,000
F2-Buscar Apoyo Social	,097	171	,000
F3-Distraerse	,104	171	,000
F4-Ignorar El Problema	,125	171	,000
F5-Retirada	,080	171	,009

Como se aprecia en la Tabla 2, la significación de la prueba de normalidad en todo los casos fue menor .050, lo que indica que tanto las variables y las dimensiones tuvieron distribución no normal, por lo que se da uso a los estadísticos no paramétricos para el análisis inferencial para los datos. Para la comparación de dos grupos se recurrirá al estadístico U de Mann-Whitney.

Para responder el objetivo general de la investigación el cual fue establecer el nivel de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023, se procedió a determinar los puntos de corte y en función a ello hallar los niveles.

**Tabla 3**
*Niveles de Regulación Conductual de las Emociones y sus Dimensiones*

Variable y Dimensiones	Niveles	Frecuencias	Porcentajes
Regulación Conductual de las Emociones	Nivel bajo	21	12
	Nivel medio	132	77
	Nivel alto	18	11
Enfrentar activamente	Nivel bajo	21	12
	Nivel medio	136	80
	Nivel alto	14	8
Buscar apoyo social	Nivel bajo	24	14
	Nivel medio	125	73
	Nivel alto	22	13
Distraerse	Nivel bajo	10	6
	Nivel medio	143	84
	Nivel alto	18	10
Ignorar el problema	Nivel bajo	22	13
	Nivel medio	138	81
	Nivel alto	11	6
Retirada	Nivel bajo	16	9
	Nivel medio	132	77
	Nivel alto	23	14

Como se aprecia en la tabla 3, en la variable principal, el nivel que más sobresalió fue el nivel medio (77%), con respecto a la dimensión enfrentar activamente, también el nivel medio fue el más alto (80%), con respecto a la dimensión buscar apoyo social también el nivel medio sobresalió (73%), para la dimensión distraerse el más alto fue el nivel medio (84%), lo mismo que para la dimensión ignorar el problema (81%) y para la dimensión retirada (77%).

Otro de los objetivos específicos fue conocer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según género. Los resultados se muestran en la tabla 3.

**Tabla 4**

*Comparación de la regulación conductual de las emociones según género*

Variable	Muestras	N	Rangos	U	p
Regulación Conductual de las Emociones	Femenino	108	82,46	3020,000	,220
	Masculino	63	92,06		

Nota. n=tamaño muestral; U= U de Mann-Whitney; P=P-valor

Con respecto a la tabla 4, la significación estadística fue menor a .050, se concluye que se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula la cual indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos con respecto a la regulación conductual de las emociones.

Además, otro objetivo específico fue establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según edad.

**Tabla 5**

*Comparación de la regulación conductual de las emociones según edad*

Variable	Muestras	N	Rangos	U	p
Regulación Conductual de las Emociones	18 a 26 años	155	86,48	1166,000	,694
	27 a 35 años	16	81,38		

Nota. n=tamaño muestral; U= U de Mann-Whitney; P=P-valor

Tal como se aprecia en la tabla 5, la significación fue mayor a .050, lo que indica que acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación concluyendo que no existe diferencias estadísticamente significativas de la regulación conductual de las emociones según edad.

Finalmente, el último objetivo específico fue establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según ciclo.

**Tabla 6**

*Comparación de la regulación conductual de las emociones según ciclo*

Variable	Muestras	N	Rangos	U	p
----------	----------	---	--------	---	---

---

Regulación Conductual de las Emociones	Primeros ciclos (1ro a 5to)	104	89,76	3093,000	,215
	Últimos ciclos (6to a 10mo)	67	80,16		

---

Nota. n=tamaño muestral; U= U de Mann-Whitney; P=P-valor

Como se aprecia en la tabla 6, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas de la regulación conductual de las emociones según ciclo, debido que la significación fue mayor a .050, lo que indica que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación, concluyendo así que el ciclo no es relevante al diferenciar la regulación de las emociones.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo general del presente estudio fue establecer el nivel de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023. Los resultados fueron que tiene un conocimiento adecuado sobre la regulación conductual, el nivel que más sobresalió fue el nivel medio (77%), lo que muestra que los estudiantes de Psicología tienen un nivel medio de regular sus emociones, con respecto a la dimensión enfrentar activamente, también el nivel medio fue el más alto (80%), con respecto a la dimensión buscar apoyo social también el nivel medio sobresalió (73%), para la dimensión distraerse el más alto fue el nivel medio (84%), lo mismo que para la dimensión ignorar el problema (81%) y para la dimensión retirada (77%). Estos resultados son diferentes a los de Vallejos (2022) quien en su investigación encontró que el 27.7 % de los estudiantes lambayecanos de Psicología de una universidad pública mostró niveles marcadamente promedios, también el 10.7% de nivel alto. Según López et al. (2019), Macarena del Valle (2019) halló en estudiantes universitarios que las estrategias que más predecían los niveles tanto de distraerse y retirarse son de rumiación, catastrofización y culpar. Macarena del Valle (2019) encontró en estudiantes universitarios que las estrategias que más predecían los niveles tanto de distraerse y retiraes son de rumiación, catastrofización y culpar. Finalmente, estos resultados son similares al estudio de Harrington et al. (2020) quien encontró niveles medios bajos de la variable en la muestra de estudiantes. Garnefski citado por Dominguez (2019), indica que las estrategias cognitivas de regulación emocional hacen referencia al enfoque mental de una persona que adopta procesar información emocional, especialmente cuando son eventos adversos en su entorno. A que tener en cuenta las emociones deben regularse según la OMS (2023) ante situaciones de emergencias, como

crisis de salud, desastres naturales o conflictos armados, la población experimentará condiciones mentales leves o moderados, como la depresión y la ansiedad

El primer objetivo específico de esta investigación fue establecer la diferencia de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima con los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana según el género. Los resultados mostraron que no existen diferencias de la Regulación Conductual Emocional, lo que implica que el género no es determinante en la regulación conductual de las emociones. Estos resultados son iguales a los encontrados por Deckert et al. (2020) quien no reportó diferencias de las emociones en función al género ni la edad, indicando que tanto hombres como mujeres procesan la información por igual. Esto se sustenta por el Instituto Nacional de Salud Mental (2020) quienes indican que hay prevalencia anual en los trastornos depresivos y trastornos de ansiedad en 6,2% y 3,1%, respectivamente, afectando la regulación emocional mayormente en las mujeres, aunque también se está reportando casos similares en varones. Garnefski (Domínguez, 2019) hacen mención que las mujeres tiene mayores ocurrencias en eventos adversos, y con ello presentan mayor rumiación, pero en el caso de los varones destacan la autculpa y el culpar a los demás, evitando asumir responsabilidad. Es decir, en ambos casos, no hay una correcta regulación emocional del todo. Hay que tener en cuenta que Hervás & Moral (2017) mencionan que este cambio cognitivo de diferente interpretación a una situación genera respuestas emocionales inestables en la cual se presenta como una herramienta importante para lograr diversos beneficios psicológicos que incidan en la respuesta emocional.

El siguiente objetivo específico de esta investigación fue establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de

Lima Metropolitana según edad. Los resultados muestran que no existen diferencias de la Regulación Emocional según la edad, debido a que la significancia fue mayor a .050. Estos resultados son similares a los de Deckert et al. (2020) quien no reportó diferencias de las emociones en función a la edad, indicando que tanto personas jóvenes o adultas pueden manejar mejor las emociones, pero dependerá de otras variables situacionales más que de la edad. Finalmente, lo hallado en este estudio, se respalda con la investigación del Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria (GHD, 2019) quienes revelan la incapacidad para la regulación conductual de emociones, afectando al 4% de la población, incluyendo a adultos mayores y a personas más jóvenes. Esto sugiere que la regulación emocional no está necesariamente ligada a la edad, sino que puede ser influenciada por otros factores como el contexto socioemocional y las estrategias de afrontamiento individuales. Guzmán et. al., (2020) resalta que evaluar y ajustar las respuestas emocionales son importantes, específicamente en la intensidad y características que se presente a lo largo del tiempo, es crucial para la salud mental, ya que es donde hay más elementos significativos en la aparición, persistencia y abordaje de diversos trastornos mentales. Domínguez (2019) indica que las estrategias cognitivas de regulación emocional tienen que ver no con la edad si no con el enfoque mental que el ser humano adopta al procesar información emocional a lo largo de su vida, especialmente cuando se trata de eventos adversos en su entorno.

El tercer objetivo específico de este estudio fue establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana según ciclo. Los resultados de este trabajo reflejan que no existe prevalencias estadísticamente significativas de la Regulación Emocional en los estudiantes de I a V ciclo de la universidad, y los de VI y X ciclo de la carrera de Psicología. Esto se diferencia con el

estudio de Vallejos (2022) quien en su investigación encontró el 32.40% de los que se encuentran en ciclos avanzados, presentan un nivel promedio de inteligencia emocional. Finalmente, según Gross y Thompson (2019) la regulación conductual emocional no parece variar significativamente según el ciclo universitario debido al papel fundamental que juega el conocimiento en la forma en que interpretamos y respondemos emocionalmente a situaciones. Este conocimiento actúa como un sistema adicional que influye en nuestras emociones y nos permite emplear estrategias de regulación emocional.

Con respecto a las implicancias teóricas, el presente estudio aporta a convertirse en una investigación científica, que ha usado el método científico rigurosamente para la recogida de datos, además, este estudio se respalda en la teoría de la regulación conductual de las emociones, lo que ayuda a validar la vigencia de la teoría, y finalmente, este estudio se convertirá en un futuro antecedente para otras investigaciones, y su aporte principal recae en el conocimiento de qué tanto está variable está presente en la vida de los universitarios.

Con respecto a las implicancias prácticas, los resultados del presente estudio ayudarán a tomar medidas con respecto al apoyo emocional o psicológico que se pueda dar a los estudiantes dentro del contexto académico, para que les ayude a dominar sus dificultades y con ello obtener un mejor rendimiento profesional e intelectual, usando toda esta información para la creación de talleres de prevención y/o promoción de la salud.

Se hace mención de que para la realización de la investigación se tuvieron diversas limitaciones de índole propia a la organización y personales puesto que yo no me encuentro estudiando en la universidad. La recopilación de datos se hizo de manera remota, aprovechando que los estudiantes contaban con aparatos electrónicos. Hubo percances en el tiempo que se brindó para la evaluación, pues para algunos fue de tiempo muy breve y no

había un monitoreo directo para cerciorarse si todos los estudiantes enviaban el formulario de google forms en el momento establecido. Por otro lado, la escasa información y estudios realizados a nivel teórico, con respecto a la variable en cuestión, dificultó la realización de comparaciones directas de nuestros resultados con investigaciones existentes realizadas por otros autores en el estudio de la variable, así como también el hecho de que no existía otros estudios y marco teórico en los últimos años.

A manera de conclusión, según la experiencia durante la investigación, se tiene en consideración algunos puntos para estudios posteriores: se debe usar instrumentos con altos niveles de validez y confiabilidad, si esto se acata, se evitarán desviaciones en la investigación. Hay que considerar también que el conocer a la población objetivo hará que tanto la toma del instrumento como la exploración teórica se haga más familiar y factible.

Con respecto al objetivo general el cual fue establecer el nivel de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana. Los resultados señalan que a nivel general el 77% de la muestra estudiada presenta un nivel de Regulación Conductual de las emociones medio.

Por otro lado, el primer objetivo se condujo, conocer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana según el género. Los resultados demuestran que no existe mayor prevalencia de la Regulación Conductual de las emociones en más del género femenino que el masculino, puesto que, respecto al nivel medio, según el rango promedio se halló predominancia en 82 % en mujeres, a diferencia del 50 % en varones.

Seguidamente, el segundo objetivo fue establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los participantes de una universidad Privada de Lima

Metropolitana según su edad. Los hallazgos de la investigación muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Emocional entre estudiantes de 27 a 35 años, se evidencia de nivel medio de predominancia en 122 %, en universitarios, lo que significa que no se puede aseverar que grado superior o inferior interfiera en la Regulación Conductual de las emociones.

Finalmente, el tercer objetivo, establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana según ciclo. Los resultados del presente estudio señalan que no hay diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Emocional entre los ciclos I a V de la universidad, se muestra un nivel medio, pues se encuentra el 81 %, lo que significa que no se puede aseverar que el grado incida en la Regulación Conductual de las emociones.

## REFERENCIAS

- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., & Miranda Novales, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Bueno Cuadra, R., Araujo Robles, E., & Ucedo Silva, V. (2023). Relaciones entre atención, claridad y reparación emocional con respuestas rumiativas en universitarios de Lima. Obtenido de <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/4490/4673>
- Chávez, D. A., Vera Buitrón, M., Ramos Quispe, T., & Pérez Saavedra, S. (2020). Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992020000200009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000200009)
- Consejo de la Union Europeo. (30 de Noviembre de 2023). Obtenido de Consejo Europeo: [https://ww.consilium.europa.eu/es/policies/mental-health/Del Valle, M., Zamora, V. E., Khalil, Y., & Altamirano, M. \(2020\). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2451-66002020000100004](https://ww.consilium.europa.eu/es/policies/mental-health/Del%20Valle,%20M.,%20Zamora,%20V.%20E.,%20Khalil,%20Y.,%20&%20Altamirano,%20M.%20(2020).%20Rasgos%20de%20personalidad%20y%20dificultades%20de%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20en%20estudiantes%20universitarios.%20Obtenido%20de%20http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002020000100004)
- Deckert, M., Schmoeger, M., Auff, E. (2020). Subjective emotional arousal: an explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta-emotion. *Psychological Research* 84, 1857–1876. <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01197-z>

- Domínguez, L. (2019). Diferencias de sexo en las estrategias cognitivas de regulación emocional: un reporte exploratorio en estudiantes universitarios. *Cultura*, 319-327 .  
Obtenido de: [https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_33\\_diferencias-de-sexo.pdf](https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_33_diferencias-de-sexo.pdf)
- Domínguez Lara, S., Navarro Loli , J., Ariza Cruz, C., Medrano A, L., & Manrique Millones, D. (2022). Análisis psicométrico del Cuestionario de Regulación Conductual de las Emociones en universitarios peruanos. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552022000100072](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552022000100072)
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2021). A review of trait meta-mood research. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns* (pp. 105-125). Oxford University Press.
- Fernández Poncela, A. (2021). Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. Obtenido de <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/1567/2299>
- Gross, J. J. (2007). Sentiment Directive: Theoretical Nitty-gritties. In J. J. Gross (Ed.) *Guidebook of sentiment directive* The Guilford Press, (pp. 3–24).
- Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Guevara Alban, G., Verdesoto Arguello, A., & Castro Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas , y de investigación - acción). Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>
- Guzmán González, M., Mendoza Llanos, R., Garrido Rojas, L., Barrientos , J., & Urzúla, A. (28 de Enero de 2020). Propuesta de valores de referencia para la escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) en población adulta Chilena. *Rev*

Med Chile, 644-652. Obtenido en;

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000500644](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000500644)

Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S., & Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1037/emo0000667>

Hernández Sampieri, R., Collado, C., & Pilar Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación 6 edición. México Colonia Desarrollo Santa Fe.

Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulacion emocional aplicada al campo clinico . <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>.

Hidalgo Fuentes , S., Tijeras Iborra, A., Maartínez Álvarez , I., & Sospedra Baeza, M. J. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, Vol. 13,N 3 87-95.Obtenido de : <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/30421/36511>

IASC, C. P. (2021). El Marco Común de Monitoreo\* y Evaluación para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia. Obtenido de [https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2021-12/IASC%20Common%20Monitoring%20and%20Evaluation%20Framework%20for%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings-%20With%20means%20of%20verification%](https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2021-12/IASC%20Common%20Monitoring%20and%20Evaluation%20Framework%20for%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings-%20With%20means%20of%20verification%20)

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). Global Health Data Exchange. Obtenido de <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>Instituto Nacional de Salud Mental.

(2020). Obtenido de Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Ayacucho, Cajamarca y Huaraz 2017:

<https://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html> Instituto de Sondeo Público del Sector de Opinión. (7 de Octubre de 2023). Obtenido de IPSOS: <https://www.ipsos.com/es-cl/dos-de-cada-tres-personas-indican-la-salud-mental-como-principal-problema-de-salud-en-chile>

Macarena del Valle, E., & Irurtia, M. (2019). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Revista Suma Psicológica*, 153-161. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7575005> Ministerio de Salud. (7 de Julio de 2022).

Marcela I. Rocha Martínez, Hervás, G., & Moral, G. (Julio- Septiembre de 2017). Regulación Emocional Aplicada al Campo Clínico. Universidad Complutense de Madrid : Consejo General de la Psicología de España .Obtenido en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Ministerio de Salud (2024). La depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país. (12 de Enero de 2024). Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/892900-la-depresion-es-uno-de-los-trastornos-de-salud-mental-mas-frecuentes-en-el-pais>

Ministerio de Salud Pública (MSP). (16 de Agosto de 2023). Obtenido de El Universo: <https://www.eluniverso.com/noticias/ecuador/estres-problemas-mentales-salud-publica-ecuador-msp-nota/>. Obtenido de: <https://www.salud.gob.ec/msp-realizo-mas-de-600-mil-atenciones-en-salud-mental-en-el-primer-semester-de-2023/>

Nazar, G., Arteaga Marín, M. J., Irrázabal-Medina, B., Martínez Matamala, S., Oñate Salinas, V., Pinot-Aravena, D., . . . Bustos, C. (2022). Autorregulación y

autocompasión en conductas promotoras de salud y de riesgo en estudiantes universitarios. Obtenido de

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532022000100201](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532022000100201)

Neill, D., & Cortez Suárez, L. (2018). Procesos y Fundamentos de la Investigación científica. Universidad Técnica de Machala : REDES 2017.. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Obtenido de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias (SMAPS): <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-apoyo-psicosocial-emergencias-smaps> Organización Mundial de la Salud. (16 de Marzo de 2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

País, E. (20 de Julio de 2022). Bilbao. Obtenido de <https://elpais.com/planeta-futuro/2022-07-21/salud-mental-el-monstruo-que-el-sur-de-asia-esconde-en-el-armario.html>

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, vol. 36, núm. 1, pp. 74-83, 2019.. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Perera Medina, C., & López Cassà, , È. (2017). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i BenestarBarcelona: Universitat de Barcelona.. Obtenido de : <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20>

Perera.pdfRodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de Investigación de Corte Transversal. Obtenido de <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368/289>

- Sánchez Flores, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, vol.13 no.1..Obtenido de :  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
- Santos, D. I. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, Complementariedades y divergencias: Análisi y Modificación de Conducta. Obtenido de :  
<https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>, 48(177), 35-72.
- Torres, G. (2022). Influencia de las estrategias de regulación emocional sobre el estrés percibido, en jóvenes y adultos de lima metropolitana durante la pandemia covid-19. Tesis, grado de maestría, Universidad San Martín de Torres, Lima. Obtenido de  
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11960>
- Vallejos Valdivia, C. D. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la Carrera de Psicología de una Universidad Pública Peruana. *Facultad de Medicina Humana URP*, 22(3):556-563. Obtenido de  
[http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n3/en\\_2308-0531-rfmh-22-03-556.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n3/en_2308-0531-rfmh-22-03-556.pdf)
- Villena Berrera, J. L., & Del Pilar Vargas Espín, A. (2023). Inteligencia emocional y dependencia en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana*, Volumen IV, Número 2 p 224

## Anexos

### ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Matriz y Consistencia			
Problema	Objetivo	Hipotesis	Variables
<b>1. Problema general:</b>	<b>1. objetivo general</b>	<b>1.Hipotesis general</b>	<b>Tipo, Nivel y diseño de investigación</b>
¿Cuál es el nivel de Regulación Conductual de las Emociones estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023?	Establecer el nivel de Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023	Evaluar los niveles estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023	La investigación es de tipo cuantitativa ya que se pretende utilizar herramientas estadísticas para medir el comportamiento de la variable seleccionada. El nivel de investigación es descriptivo porque se busca describir características y recolectar datos de la variable de estudio. La investigación es no experimental ya que no se realizarán manipulaciones a la variable de estudio, pero sí se hace un análisis de acuerdo a lo observado y encontrado de forma natural.
	<b>Objetivo específico</b>	<b>Hipotesis específica</b>	
	Conocer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según género.	Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según el género.	
	Establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según edad.	Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según edad.	<b>Población y Muestra</b>
Establecer las diferencias de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según ciclo	Si existen diferencias estadísticamente significativas de la Regulación Conductual de las Emociones en los estudiantes de una universidad Privada de Lima Metropolitana Durante el 2023 según ciclo.	Poblacion: Estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del Norte de Lima Metropolitana Muestra: La muestra será de 171 estudiantes universitarios, provenientes de la carrera de psicología	

**ANEXO N° 2 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE**

<b>MATRIZ DE OPERACIONALIZACIONES DE VARIABLES</b>					
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION DE CONCEPTO</b>	<b>DEFINICION DE OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>
Regulación Conductual de las Emociones	la regulación conductual es un procedimiento que implica reaccionar a las exigencias del entorno al inhibir emociones negativas o comportamientos adaptativos, y llevar a cabo acciones que faciliten la resolución de situaciones o problemas específicos (Khalil et. al., 2020)	Cuestionario de Regulación Conductual de las Emociones (BERQ)	F1 = enfrentar activamente	Puntajes obtenidos en los ítems: 3,8,13,18	3: Trato de hacer algo al respecto. 8 : Me pongo a trabajar sobre ello. 13: Tomo medidas para enfrentarlo. 18: Hago lo que sea necesario para afrontarlo.
			F2 = buscar apoyo social	Puntajes obtenidos en los ítems:4,9,14,19	4:Busco que alguien me consuele. 9:Pido consejo a alguien. 14:Busco que alguien me consuele. 19: Busco alguien que me pueda apoyar.
			F3 = distraerse	Puntajes obtenidos en los ítems: 1,6,11,16	1: Me dedico a otras actividades que no estén relacionadas a lo que sucede. 6: Dejo de lado mis preocupaciones haciendo otra cosa. 11: Hago otras cosas para distraerme. 16: Me dedico a una actividad que me haga sentir bien
			F4 = ignorar el problema	Puntajes obtenidos en los ítems: 5,10,15,20	5: Sigo adelante y pretendo que no pasó nada. 10: Lo reprimo y pretendo que nunca sucedió. 15: Me comporto como si nada estuviera pasando. 20: Bloqueo lo que está sucediendo.
			F5 = retirada	Puntajes obtenidos en los ítems: 2,7,12,17	2:Evito a las personas. 7:Me retiro 12: Me aílo. 17: Me alejo de los demás.

ANEXO N° 3 Escala

*Medidas de tendencia central y dispersión de los ítems del BERQ*

Ítem	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>g1</i>	<i>g2</i>
1. Me dedico a otras actividades que no estén relacionadas a lo que sucede.	1.524	1.050	0.766	0.078
2. Evito a las personas.	1.063	1.032	1.130	0.917
3. Trato de hacer algo al respecto.	1.952	1.109	0.306	-0.638
4. Busco que alguien me consuele.	1.057	1.007	0.862	0.252
5. Sigo adelante y pretendo que no pasó nada.	1.781	1.204	0.385	-0.856
6. Dejo de lado mis preocupaciones haciendo otra cosa.	1.784	1.096	0.408	-0.658
7. Me retiro.	0.911	0.950	1.120	1.061
8. Me pongo a trabajar sobre ello.	1.937	1.106	0.225	-0.683
9. Pido consejo a alguien.	1.806	1.107	0.191	-0.827
10. Lo reprimo y pretendo que nunca sucedió.	1.190	1.195	1.024	0.169
11. Hago otras cosas para distraerme.	2.025	1.108	0.218	-0.855
12. Me aíso.	0.981	1.064	1.170	0.895
13. Tomo medidas para enfrentarlo.	2.000	1.120	0.192	-0.782
14. Comparto mis sentimientos con alguien.	1.654	1.130	0.405	-0.686
15. Me comporto como si nada estuviera pasando.	1.429	1.160	0.697	-0.353
16. Me dedico a una actividad que me haga sentir bien.	2.340	1.140	-0.190	-0.911
17. Me alejo de los demás.	1.006	1.067	1.188	0.893
18. Hago lo que sea necesario para afrontarlo.	1.984	1.132	0.164	-0.807
19. Busco alguien que me pueda apoyar.	1.670	1.093	0.361	-0.590
20. Bloqueo lo que está sucediendo.	1.044	0.960	0.889	0.422

*Nota.* *M* = media; *DE* = desviación estándar; *g1* = asimetría; *g2* = curtosis.