

FACULTAD
DE CIENCIAS
DE LA SALUD



CARRERA DE PSICOLOGÍA

“ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE - 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Leydi Karla Alvarez Garcia
Lizabeth del Rosario Alvino Sandoval

Asesora:

Dra. Shirley Fiorella Simbrón Espejo

Lima - Perú

2021

Dedicatoria

A nuestros padres quienes siempre confiaron en nosotras y en nuestros conocimientos para el logro de nuestras metas, ellos quienes nos han tenido paciencia y nos han sabido entender en los momentos más tensos de nuestra vida universitaria esta tesis va en nombre de cada uno de ellos.

Agradecimiento

Agradecer a nuestras familias quienes son fuente de inspiración y motivación para el logro de nuestras metas, también agradecer a nuestra institución y docentes quienes nos han facilitado todos estos ciclos los conocimientos para poder ejercer y poder brindarle un trabajo correcto a la sociedad.

Tabla de contenidos

Dedicatoria	2
Agradecimiento.....	3
Índice de tablas	5
Índice de figuras	6
Resumen	7
Abstract	8
Capítulo I: Introduccion.	9
Capítulo II: Metodología	26
Capítulo III: Resultados.....	32
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones.....	41
Referencias	48
Anexos.....	51

Índice de tablas

Tabla 1 Rango de sexo en estudiantes universitarios.....	27
Tabla 2 Ficha técnica de la adaptación del cuestionario ERQP.....	30
Tabla 3 Distribución de frecuencia por género.....	32
Tabla 4 Estadístico por ítem que miden la estrategia de Reevaluación cognitiva.	33
Tabla 5 Estadístico por ítem que miden la estrategia de Supresión.....	35
Tabla 6 Niveles de Reevaluación cognitiva.....	37
Tabla 7 Niveles de Supresión.....	38
Tabla 8 Niveles de Reevaluación cognitiva según el género.....	39
Tabla 9 Niveles de Supresión según el género.....	40

Índice de figuras

Figura 1 Componentes de la emoción.....	22
Figura 2 Modelo recursivo de la emoción.....	24
Figura 3 Modelo de Autorregulación Emocional.....	25
Figura 4 Estadístico por ítem que miden la estrategia de Reevaluación cognitiva.....	34
Figura 5 Estadístico por ítem que miden la estrategia de Supresión.....	36
Figura 6 Niveles de Reevaluación cognitiva.....	37
Figura 7 Niveles de Supresión.....	38

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal conocer cuál de estas dos estrategias (supresión emocional y reevaluación cognitiva) de la autorregulación emocional, predominan los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte.

Desde que ingresan a la universidad los universitarios van pasando por procesos tediosos, académicos, familiares, emocionales, etc. Asimismo, comienzan a buscar estrategias que contribuyan a estos procesos, específicamente en la vida emocional, como manejan y afrontan las emociones sean negativas o positivas. Es por ello que realizamos un estudio de alcance descriptivo, con un diseño no experimental con corte transversal, donde se recolectó información a través de un cuestionario “Cuestionario de Autorregulación emocional adaptado para el Perú” (ERQP) por Rafael Gargurevich y Lennia Matos, en el 2010. Esta prueba contiene 10 preguntas tipo Likert y contiene las dimensiones de Reevaluación Cognitiva y Supresión, Asimismo, la muestra estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios de la carrera de psicología con el rango de edad de 17 a 25 años. Los resultados indicaron de acuerdo al objetivo general la Reevaluación cognitiva es la que prevalece en los estudiantes universitarios obteniendo un porcentaje de 55.7%, mayor al de la Supresión con un porcentaje de 45.7% y los objetivos específicos según el género, en Reevaluación cognitiva obtuvo un resultado donde las mujeres 34,3% y varones 21.4% tienden un nivel medio y el de Supresión según el género, mujeres con 25.7% y varones 20% tienden a un nivel alto.

Palabras clave: Emociones, Autorregulación, Supresión, Reevaluación, Universitarios.

Abstract

The main objective of this research was to know which of these two strategies (emotional suppression and cognitive reevaluation) of emotional self-regulation, predominate the university students of the psychology career of a private university in north Lima.

Since they enter the university, university students go through tedious, academic, family, emotional processes, etc. Likewise, they begin to look for strategies that contribute to these processes, specifically in emotional life, how they manage and face emotions, whether negative or positive. That is why we carried out a descriptive study, with a non-experimental design with cross-section, where information was collected through a questionnaire "Questionnaire of Emotional Self-Regulation Adapted for Peru" (ERQP) by Rafael Gargurevich and Lennia Matos, in 2010. This test contains 10 Likert questions and contains the dimensions of Cognitive Reevaluation and Suppression, Also, the sample was made up of 70 university students of the psychology career with the age range of 17 to 25 years. The results indicated according to the general objective the Cognitive Reevaluation is the one that prevails in the university students obtaining a percentage of 55.7%, higher than that of the Suppression with a percentage of 45.7% and the specific objectives according to the gender, in Cognitive Reevaluation obtained a result where women 34.3% and men 21.4% tend to a medium level and that of Suppression according to gender, females with 25.7% and males 20% tend to a high level.

Keywords: Emotions, Self-regulation, Suppression, Reevaluation, University.

Capítulo I. Introducción

I.1. Realidad problemática

Es de vital importancia que las emociones cumplen un rol importante en nuestra vida cotidiana, esto nos permite relacionarnos, enfrentar conflictos, presiones y cambios que las personas puedan pasar a lo largo de su existencia, uno de estos es el proceso de adaptación que se da en la vida universitaria, estas se presentan cuando existen situaciones, acontecimientos difíciles y frustrantes e incomodidades; algunos de ellos son de acuerdo a las evaluaciones que implica estar en una universidad, el responder o afrontar a todas las demandas conlleva que la persona se adecue al ambiente; esto genera que el universitario experimenta diversas emociones tanto negativas como positivas (Barra, 2009).

Según Saucedo, Sánchez, Flores, Arias y Alvarez (2014) refieren que el trayecto que pasa el estudiante dentro de la universidad es un proceso crucial de adaptación cumpliendo un gran reto al ingresar a una universidad y a la vez complejo para poder mantenerse y sobresalir donde el pilar se centra en la madurez de cada persona y el manejo o función que les dé a sus propias emociones.

A lo largo del tiempo se ha evidenciado las largas horas que los estudiantes pasan dentro de una universidad, manifestando el arduo proceso de adaptación fomentando la autonomía, los mecanismo de las emociones para manejar situaciones que se presentan en el ciclo universitario, sabiendo lo difícil que puede ser; según (Suárez & Fernández, 2013) refieren que es este momento cuando se produce un mayor control de emociones y sobre el aprendizaje por parte del estudiante, es cuando pasa a tener una mayor responsabilidad en la regulación en los procesos motivacionales,

cognitivos, metacognitivos y emocionales. Es por ello que se le da una gran importancia a la autorregulación emocional en la etapa académica. Sin embargo, esta etapa se vuelve mucho más difícil sobrellevarla en la actualidad debido a lo que se está viviendo a nivel mundial por culpa de la Covid-19, esto ha conllevado a que se cierren muchos lugares uno de ellos son los centros educativos generando en los estudiantes diversas emociones debido al confinamiento, a los nuevos métodos que se tienen que utilizar para el empleo de las clases etc.

Muchas publicaciones dan a conocer que la pandemia resulta estresante para las personas, debido a que esto implica que se den consecuencias que afecten en la salud socioemocional de la persona. Una de estas en la investigación que se llevó a cabo en EEUU donde encontraron que el 40,9% de los participantes tuvieron al menos una experiencia de trastorno mental adverso o condición de salud del comportamiento, un 39% expresaron haber presentado síntomas de trastorno de ansiedad o depresivo, 26,3% manifestaron síntomas de un trastorno relacionado con el trauma y el estrés en relación a la pandemia y por ultimo un 13,3% haber iniciado o aumento del uso de sustancias para poder enfrentar el estrés y las emociones que generan la situación actual. Por ello, se considera que, en la actualidad, sea frecuente en la mayoría de la población universitaria, la presencia de miedo, tristeza, impaciencia, enfado, ansiedad, estrés. Czeister, M, Lane, R y Petroski, E (2020).

Por otro lado, en el Perú alrededor de 1.895.907 estudiantes universitarios se han visto afectados con respecto a sus estudios por la pandemia, debido a los diversos cambios que se han presentado como la interrupción de rutinas, limitación del movimiento, reducción de la interacción social, los nuevos métodos de estudios, como

las tecnológicas y psicologías han generado en los estudiantes un incremento de estrés, presión y ansiedad en los jóvenes. (UNESCO, 2020)

Por consiguiente, en la vida universitaria específicamente en Lima, se observa que los altos niveles de estrés académico se pueden asociar con el estado emocional, quiere decir que los estudiantes deben ir formando su independencia tanto en el sector académico, familiar, amical. Tratando de alcanzar el éxito mediante objetivos y motivación. Esto genera que los individuos obtengan distintas emociones como ira, tristeza, alegría, etc., teniendo relación con el resultado que el universitario tenga.

Las emociones llegan a guiar nuestro comportamiento de distintas formas, en diferentes situaciones. Estas intervienen al momento de hacer las interpretaciones de las conductas de las demás personas, a la toma de decisiones y cuando se tiene interacción con el resto, estas no siempre llegan a ser de forma positiva, generando que las emociones puedan interferir con el desenvolvimiento y por ende en los resultados habitual de las personas obteniendo percances en sus relaciones y quehaceres (Reeve 2005, citado por Estrada, 2018).

Por lo tanto, el manejo de las emociones se puede incluir como una dificultad que nos evita poder relacionarnos entre sí, es un malestar asociado ante estímulos inciertos para que las emociones que no son beneficiosas para la persona como las incómodas o negativas (Gratz y Roemer, 2004). Al respecto, la regulación emocional puede definirse como la activación de mecanismos, habilidades y estrategias con el objeto de sostener, incrementar o suprimir un estado afectivo en curso (Gross y Thompson, 2007).

La autorregulación emocional es un indicador de la inteligencia emocional, esta misma hace referencia aquellas habilidades que permiten la expresión y el control emocional. Sabemos la importancia de reconocer nuestras propias emociones, pero lo

fundamental y primordial es poder manejarlas de manera adaptativa. Es así que las personas pueden llegar a regular sus emociones, sobre todo, las negativas y potentes, puesto que estas merman sus capacidades de acción y reacción más eficaces (Gross y Thompson, 2007).

Por otra parte, hay estudios donde nos hablan de dos estrategias que se utilizan para cambiar y afinar la experiencia emocional, estas se pueden presenciar en distintas circunstancias en el desarrollo de la emoción, una de estas estrategias es la reevaluación cognitiva, la encargada sobre aquellos procedimientos que se presentan antes de una respuesta emocional, por otro lado, está la estrategia de supresión la cual cambia la respuesta que tenga la persona (Gross y John, 2003).

Existen investigaciones a nivel nacional, que el Perú es uno de los países más impactados referente al campo educativo con el bienestar socioemocional. Es por eso que, a través del Ministerio de Educación (MINEDU) y el Consejo Nacional de Educación (CNE), desarrolló el Proyecto Educativo Nacional (PEN), este mismo hace referencia a un plan estratégico a mediano y largo plazo que se tiene como miras para el año 2036. Uno de los principales retos es promover durante estos 15 años a los estudiantes a contribuir al autorreconocimiento de las emociones y comportamientos que aporten a una vida activa y saludable para desarrollar una ciudadanía plena.

Debido a lo mencionado con anterioridad se infiere que la autorregulación emocional es una fase que ayuda al universitario a obtener una correcta adecuación en el tiempo que implica el periodo universitario y de esta manera no tener comportamientos que perjudiquen su estado físico y salud mental, entre ellos cuadros de ansiedad, consumo de sustancias coactivas, estrés, etc.

I.2. Formulación del problema

- I.2.1. ¿Cuál es la estrategia de autorregulación emocional que prevalece en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte - 2020?

I.3. Objetivos

I.3.1. Objetivo general

- I.3.1.1. Determinar qué estrategia de autorregulación emocional prevalece en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte - 2020.

I.3.2. Objetivos específicos

- I.3.2.1. Identificar el nivel de la estrategia de reevaluación cognitiva según el género en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte - 2020.
- I.3.2.2. Reconocer el nivel de la estrategia de supresión según el género en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte - 2020.

I.4. Justificación

La presente investigación está enfocada en determinar qué estrategia de autorregulación emocional prevalece en los estudiantes universitarios de carrera de psicología de Lima norte, teniendo en cuenta la importancia de esta variable en la vida de las personas, debido a que existen diversos factores que perjudican la salud y esto se evidencia de cómo se están regulando emocionalmente los individuos, influye los acontecimientos de regulación esto puede variar a través de los años (Zimmermann y Iwanski, 2014)

Justificación teórica

Este trabajo se llevó a cabo con la finalidad de poder aportar mayor conocimiento acerca de la importancia que se le debe dar a la autorregulación emocional y sus estrategias, ya que estas son un factor influyente en el bienestar psicológico y físico del universitario para que así cumpla de manera eficiente las demandas que implica estar en esta etapa universitaria. Es por ello, que esta investigación permitirá dar a conocer las estrategias que prevalecen en la muestra escogida, de esta manera, el presente estudio puede marcar el inicio de una línea de investigación acerca de la variable escogida.

Justificación práctica

Este trabajo se realizó porque en el contexto universitario peruano no se han hallado muchas investigaciones en relación a esta variable (estrategias de autorregulación emocional). Se ha evidenciado que las dificultades emocionales en general son el principal problema en los estudiantes universitarios, estos mismos como ya se mencionó anteriormente en su mayoría no son atendidos por las universidades,

debido a que no existen investigaciones con exactitud que hablen sobre estas estrategias de acuerdo a nuestro contexto, y así puedan brindar herramientas que potencien los recursos de regulación emocional en los estudiantes

Como ya es de conocimiento en la etapa universitaria el estudiante debe realizar actividades, formar grupos académicos, llegar a desarrollar su independencia de la familia e involucrarse en todas las actividades académicas como los trabajos y exámenes, tratando de llegar alcanzar el éxito. El afrontar todas estas demandas incluyen que la persona tenga que adaptarse al contexto, dicho proceso genera emociones negativas y positivas. Actualmente en el Perú, exactamente en la ciudad de Lima, se evidencia un alto nivel de estrés que influye en la vida emocional del estudiante universitario limitando tener un manejo emocional saludable (Damian, 2016). Lo mencionado genera distintas emociones como miedo, alegría, tristeza, desagrado etc., todo ello irá en relación al efecto que pueda llegar a obtener el universitario (Pulido et al., 2011).

Todo lo mencionado están relacionadas con el aumento de todas aquellas conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas e inadecuada alimentación, todo ello repercute en el bienestar de los estudiantes universitarios. Por esta razón, es importante que en el ámbito universitario pueda saber la existencia de estas dos estrategias que sirven para poder regular las emociones.

Justificación social

De acuerdo a los datos recopilados del trabajo de investigación, dado a conocer qué estrategia sería la que prevalece en el estudiante universitario, pueda desarrollar y potenciar un manejo emocional más fortuito, fortaleciendo el bienestar y la vida emocional, contribuyendo en su estilo de vida. Se considera que este estudio puede dar

inicio a próximos proyectos a futuros sobre las Estrategias de Autorregulación emocional, resultados que puedan aumentar y restablecer sucesos para afrontar de manera óptima el estado emocional. Además, ello también ayudará a que los estudiantes en un futuro cuando ejerzan su profesión puedan brindar una atención de calidad y de esta manera aportar de forma objetiva a la sociedad, dado que la profesión de psicología es una de más expuestas a situaciones que llegan a perjudicar su equilibrio emocional es por ello que se debe formar a personas profesionales altamente capacitados para afrontar todo lo que implique el trayecto de esta carrera.

I.5. Marco teórico

I.5.1. Antecedentes

I.5.1.1. Antecedentes nacionales

Se dio un estudio en el 2020, en Lambayeque sobre autorregulación emocional y depresión, la muestra estuvo conformada por 107 estudiantes del instituto superior de Lambayeque, como objetivo principal es determinar si existe relación significativa entre dichas variables de dimensión, referente a ello en resultados de las dimensiones RC y SE con porcentajes que oscilan entre 41.1% y 43.0% tiende un nivel medio en la dimensión. Además, en el presente estudio no se evidenció una correlación significativa entre ambas variables autorregulación emocional y depresión ($p > .05$), por lo cual se define que el control que tengan sobre las emociones no tiene un vínculo significativo en la depresión.

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-norte 2020.

Se realizó un estudio donde los participantes era 111 jóvenes universitarios en la provincia de Lima con un rango de entre los 16 y 25 años, cuyo objetivo principal fue demostrar la interacción entre sus dos variables, bienestar psicológico y la regulación emocional, los resultados que se obtuvieron muestra un equilibrio psicológico que se asocia de manera significativa que contribuye positivamente con la reevaluación cognitiva, y negativa y relevante con la supresión (Advíncula, 2018).

Se dio un estudio de regulación emocional, realizado con una muestra de 102 alumnos que se encuentran cursando los primeros años de su carrera en una universidad privada de lima, rango de edades es de 16 a 23 años cuyo objetivo principal fue que conexión presenta la autorregulación emocional y la actividad física en una universidad privada de Lima. Para poder obtener los resultados de su objetivo usaron el cuestionario del ERQ conformado por 10 ítems los cuales miden dos estrategias, reevaluación cognitiva y supresión. No se evidenció relación alguna entre la primera variable y ninguna de las estrategias RC y SE. Se infiere esto se puede presentar ya que la estrategia de RC necesita de un esfuerzo mucho mayor con referente al control cognitivo (Atuncar, 2017).

I.5.1.2. Antecedentes internacionales

Hoy en día se ha evidenciado distintas investigaciones acerca de nuestra variable, una de ellas es la realizada en Ambato-Ecuador por Camacho (2018) en esta investigación el objetivo principal fue evidenciar la autorregulación emocional y la procrastinación académica con un muestreo de cuatrocientos estudiantes universitarios que se encuentran en el mismo lugar, esto dio como

resultado de la variable procrastinación contiene dos estrategias de regulación emocional; (Reevaluación cognitiva y la Supresión), asimismo, se indica al no brindar un orden del tiempo, la persona tiende a extender sus tareas, ello está relacionado con una carencia de regulación emocional, generando que la persona no pueda percibir un buen nivel de desempeño académico.

Con relación a lo mencionado anteriormente existe otra publicación de un estudio realizado por Bergallo (2014), el objetivo de esta investigación fue determinar y hacer una comparación de las estrategias de regulación emocional más utilizadas que predominaban por los estudiantes de las facultades de Psicología y de Economía en la universidad Nacional Mar de Plata, Argentina. Teniendo una muestra aleatoria de 562 alumnos, 435 pertenecientes a la Facultad de Psicología y 127 a la de Economía, cuyo resultado obtenido permitieron establecer que la estrategia que predomina en dichos estudiantes es la de reevaluación cognitiva la que es utilizada con mayor frecuencia en ambas facultades.

Otro estudio realizado fue por Medrano (2013), el propósito era encontrar cual es el enlace entre la autorregulación emocional y la procrastinación. Además, se presentó la muestra de trescientos setenta y nueve en estudiantes universitarios de Córdoba, Argentina, que pertenecían a distintas carreras, el resultado brindó conexión significativa en la reducción de adaptarse de forma significativa la injerencia emocional, como consecuencia el perjudicar a los estudiantes universitarios de acuerdo a las estrategias cognitivas.

I.5.2. Bases teóricas

I.5.2.1. Emoción:

Toda emoción no refleja respuestas aisladas, de lo contrario siempre están conectadas a un contexto determinado que es importante para la persona. La función principal es poder preparar al individuo para que así este mismo de una respuesta adecuada a las demandas para que tenga una correcta adaptación a su ambiente (Ekman y Cordaro, 2011).

Las emociones cumplen un rol importante dentro de la adaptación social, las cuales se puede expresar, transferir de acuerdo a algún contexto, esta puede llegar a producir distintas emociones como alegría o tristeza. Gross y John, citados por Ortega (2015), indican que la emoción implica la comprensión de distintos fenómenos que surgen de manera participativa y sistemática. Esto nos dice, que la emoción se manifiesta como toda respuesta contigua ante algún estímulo producido en algún contexto dado, generando que esto interfiera en la manera de cómo la persona llegue a procesar y percibir la información para que así pueda brindar una respuesta. Esta misma puede ser positiva o negativa como el miedo, inseguridad, falta de control ante diversas situaciones que se le presente al individuo.

- Emociones positivas:
 - o Las emociones positivas son un conjunto de emociones agradables que se llegan a relacionarse como sentimientos buenos, que mantiene a un espacio grato que ayudan aumentar emociones satisfactorias, es decir mientras más

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-norte 2020.

experiencias buenas que tengamos existirán más ganas de desempeñarnos mejor (Fredrickson y Branigan,2000).

- Las emociones positivas resultan en respuestas de satisfacción que favorecen la madurez psicológica, fomentan la sensación de que la vida tiene sentido, esperanza y ayudan a encontrar un significado positivo a los acontecimientos cotidianos que vamos pasando a lo largo de los años, mientras que las emociones negativas generan respuestas de insatisfacción, de acuerdo a su intensidad y frecuencia generan enfermedades (Piqueras y col 2009)
- Emociones negativas:
 - Las emociones negativas estimulan sentimientos desagradables y esto se presenta ante situaciones vividas que llegan a dañar, cohibir haciendo que limite al individuo en poder afrontarla. Asimismo, las emociones negativas nos advierten cuando son consideradas ya como un desafío generando, el temor, miedo y tristeza generando en la conciencia ira, rabia por no focalizar el problema siendo capaz de lograr ese obstáculo (Burke and Stets, 2009).
 - Según Palumbo y Col. (2011), los jóvenes estudiantes obtienen experiencias tensas por las constantes evaluaciones, exposiciones de trabajos de la propia

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-norte 2020.

carrera, en el transcurso del tiempo generan procesos de frustración, derrota, fracaso, obteniendo rendimientos insatisfactorios, que no van cumpliendo sus metas propuestas, por el inadecuado manejo emocional que puede influir considerablemente sobre el desempeño académico.

Reeve (2010) indica que la emoción está conformada por cuatro componentes básicos (ver figura 1). El primero es el sentimiento (componente subjetivo) este es el que da razón a la emoción, está fijado en los procesos cognitivos; el segundo es el de la activación del cuerpo, en esta parte se da una activación hormonal e independiente que es la encargada de preparar y organizar al cuerpo para que entre en acción; el tercero es el sentido de intención esta brinda a la emoción el aspecto que lo motiva a realizar determinadas acciones ante los estímulos y así afrontar las circunstancias de momento, esta explica el por qué, y por último está el componente social-expresivo, es el aspecto que refleja la emoción (comunicacional) esta se presenta a través de vocalizaciones, posturas, expresiones faciales.

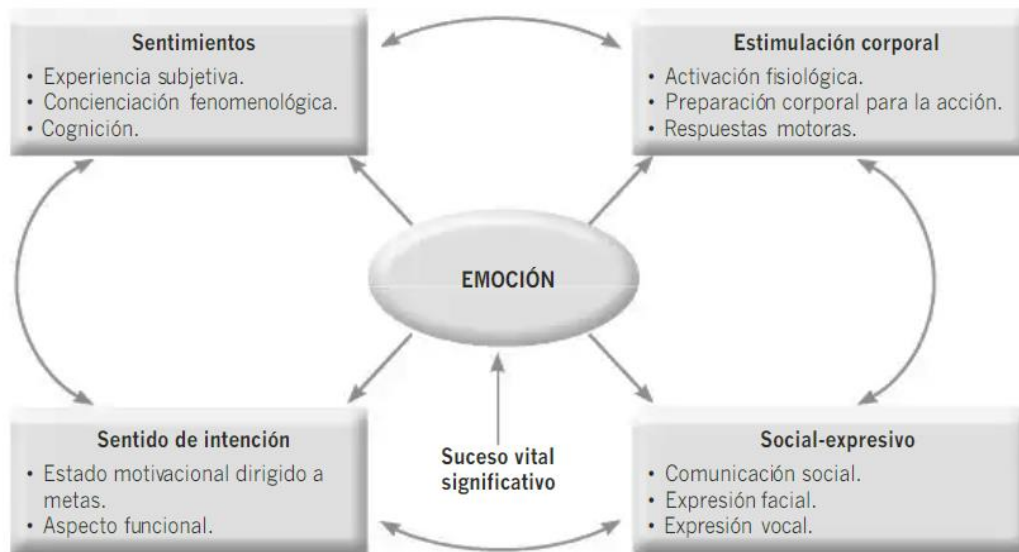


Figura 1: Componentes de la emoción, Reeve (2010)

1.5.2.2. Autorregulación:

La Autorregulación se constituye en uno de los procesos más importantes para el individuo, el dominio de cómo manejar situaciones en diferentes contextos. Campos, (2013) refiere que la autorregulación tiene una función cerebral que en diferente magnitud el ser humano va desarrollando y obteniendo, la capacidad para regular su comportamiento, emociones y pensamientos. Sabemos que nuestros procesos cognitivos, meta cognitivos tiene funciones ejecutivas por la cual brinda la oportunidad para mejorar la capacidad de aprendizaje.

La autorregulación tiene como base cuatro aspectos (biológico, cognitivo, emocional, social), las cuales se constituyen en la capacidad de poder regular nuestro comportamiento pensamientos y emociones. Asimismo, la vida es una etapa crucial que deben tomar conciencia sobre las estrategias de autorregulación para tener respuestas adecuadas que le permitan tener éxito y alcanzar sus objetivos en diversos contextos.

1.5.2.3. Autorregulación emocional:

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-norte 2020.

Cuando las emociones son profundas las personas buscan distintas formas de regularlas, es por ello que hoy en día se habla de autorregulación emocional, esta misma se define como todo aquel esfuerzo por reformar lo que se siente, esta misma empieza desde el control consciente que tiene la persona acerca de una variedad de procesos que se relacionan con la parte emocional. La regulación brinda la identificación de lo que es importante o no en determinadas situaciones, adicionando a ello, permite que la persona pueda disminuir su uso de energía ya que en muchas oportunidades es utilizada de una forma no adecuada (Gross y Thompson, 2007).

Se define a la autorregulación como un suceso emocional que puede ser tanto de manera interna o externa, que nos permite modificar y evaluar nuestro comportamiento, ejerciendo las emociones sobre cómo y cuándo experimentamos situaciones (Gross y Jhon, 2003). Así también, la regulación emocional es necesaria tanto de manera positiva o negativa proporcionándonos a la capacidad del individuo como se adapta ante una de la situación que se presente.

Para brindarle una mejor definición a la autorregulación emocional (Gross y John, 2003) plantearon un modelo de la emoción, para que esta se origine se debe desarrollar una estimación de los procesos que la originan y las contestaciones, por lo cual establecieron estos cuatro pasos (ver figura 2):

- Situación relevante: puede darse de manera externa (contexto – exigencias ambientales).
- Atención: selección de los componentes más importantes.
- Evaluación: esta depende de la importancia de la situación.

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-norte 2020.

- Respuesta emocional: es la modificación que se le da a la situación importante mediante un feedback.

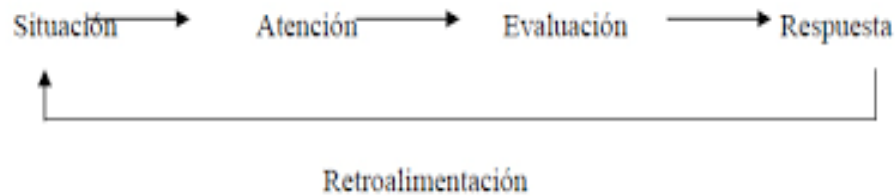


Figura 2: Modelo recursivo de la emoción (Gross y John, 2003)

Al respecto, Gross y John (2003) indican que la regulación emocional se manifiesta en distintos fragmentos del desarrollo de la emoción. Establecieron que en esta variable participan dos estrategias: *Reevaluación cognitiva* y *Supresión*.

- *Reevaluación cognitiva*: consiste en cambiar el desarrollo de la aparición del sentimiento con el objetivo de lograr alteraciones en el impacto que la emoción tendrá en la persona. Esta misma puede surgir en cualquier instante del comienzo de la emoción, ocurre mucho antes que la respuesta emocional se active.
- *Supresión*: modula toda reacción de la persona, debido a que esta inhibe la revelación de la contestación emocional. Esta estrategia interviene específicamente en la parte comportamental de la persona, esta no llega a modificar el origen de la emoción negativa. Por ejemplo, regula la expresión de la ira, pero eso no implica que cambie el origen que genera el sentir ira.

Dicho ello existe entonces dos grandes estrategias que pueden emplearse para modificar o modular la experiencia emocional y van de la mano con los distintos componentes evidenciados en el proceso de desenvolvimiento emocional. Por lo tanto, Gross y Jhon (2003) desplegaron cuatro momentos donde explica que la autorregulación emocional puede darse de diversas maneras (ver Figura 1):

1. *Selección o modificación de la situación:* evitar o cambiar la situación que llegue a generar toda experiencia emocional de forma negativa. Por ejemplo, si un doctor causa temor, puede tomar la decisión de optar por otro.
2. *Modificación de la atención:* tener la atención enfocada en alguna situación u actividad que cambie el estado emocional, lo que puede incluir conductas que ayude a ello. Por ejemplo, el cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas.
3. *Modificación de la evaluación:* llegando a cambiar la interpretación de la circunstancia o de otros componentes. Por ejemplo, la reevaluación de un contexto de estrés por otro menos estresante.
4. *Supresión de la expresividad:* una forma de modular toda respuesta emocional que se tenga frente a una situación. Por ejemplo, inhibir las conductas violentas ante el estímulo verbal de otra persona.

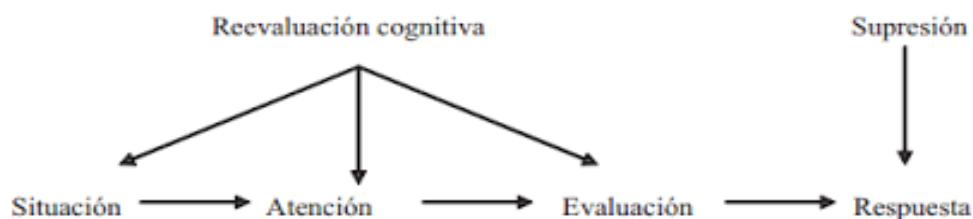


Figura 3: Modelo de autorregulación emocional de la emoción (Gross & John, 2003)

Capítulo II. Metodología

2.1. Tipo de investigación

Según Hernández (2003) el enfoque **cuantitativo** se utiliza para la recolección de datos y análisis para responder a las interrogantes de dicha investigación y así probar las hipótesis que fueron planteadas, por lo tanto, esta investigación está considerada dentro de este enfoque debido a nuestro objetivo principal que es el identificar qué estrategia de autorregulación emocional prevalece en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Norte 2020.

Por otro lado, tiene un diseño **no experimental** dado que no habrá manipulación alguna sobre la variable, **corte transversal**, pues la recolección de los datos fue dada en un solo momento (Hernández y otros, 2010).

Por último, Hernández (2014), refiere que el alcance descriptivo significa evaluar o recopilar información de forma colectiva o independiente acerca de las variables que se desea indagar, cuyo objetivo no tiene como motivo relacionar dichas variables, por tanto, este trabajo es de tipo **básica** con un nivel **descriptivo**, ya que solo se obtendrá información sin comparación alguna sobre nuestra variable.

2.2. Población y muestra

La población de esta investigación estuvo conformada por los estudiantes matriculados de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima- norte del ciclo 2020- 01. La muestra contó con la participación de 70 estudiantes de ambos sexos matriculados de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte del ciclo 2020 – 01, las cuales estuvieron conformados por 43 mujeres y 27 varones, cuya edad está dentro del rango de 17 – 25 años. Según Hernández (2014) la muestra no

probabilística, tiene un procedimiento no mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, esto depende del inquisidor y las decisiones que tenga hacia su investigación, es por ello que la muestra de esta indagación se considera no probabilístico debido a que es la más disponible al alcance de los investigadores.

Tabla 1
Rango de sexo en estudiantes universitario

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Femenino	43	61,4
	Masculino	27	38,6
	Total	70	100,0

Nota: En esta tabla se evidencia de acuerdo a la distribución de la muestra que las mujeres conforman la mayoría con un porcentaje de 61,4% y varones con una presencia de 38,6%.

2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión:

- Estudiantes de psicología que estén matriculados en el 2020-1 en dicha universidad.
- Estudiantes que estén dentro del rango de edad de 18-25 años.
- Universitarios que deseen participar de manera voluntaria.

Exclusión:

- Las personas que no estén matriculadas en dicha universidad.
- Los que no cumplen con el rango de edad.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se utilizara para la recolección de datos es la del cuestionario, la cual es aquella que agrupa una serie de preguntas tipo Likert donde el participante debe señalar su acuerdo o desacuerdo sobre las preguntas que se le estén planteando, reactivo o ítem, la cual tiene un orden (Bertram, 2008). Por lo tanto, se considera esta escala de medición como la más utilizada para la recolección de información en base a nuestra variable.

El proceso se llevó a cabo de forma individual con una cantidad de setenta estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, a través de una plataforma virtual (formulario Google forms), Se envió en diversas redes sociales tales como grupos de Facebook basado en la universidad específicamente en la carrera de psicología y WhatsApp, debido al estado de emergencia que se está viviendo hoy en día en el País y mundialmente por la Covid-19, donde nos impide poder realizarlo de forma presencial

Con referente al análisis de datos se realizó en un primer momento el traspaso de los resultados a una base de datos (Excel) para luego ser codificados en el programa SPSS 5 y así conseguir la interpretación de las mismas, junto a las variaciones de tablas y figuras.

2.4 Instrumento

Para la recolección de datos y la obtención de los resultados, se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional, adaptado en el Perú en el 2010 (ERQP), donde refleja la evaluación de dos estrategias llamadas; reevaluación cognitiva y supresión, esta misma fue creada por Gross y John en el año 2003, ellos son los que realizaron el

análisis factorial donde llegaron hallar que existían dos factores independientes ya mencionados. Este cuestionario está conformado por 10 ítems, de los cuales 6 evalúan la reevaluación cognitiva y 4 corresponden a la supresión. Las cargas factoriales reportadas fueron para RC 0.32 hasta 0.85 y para SE fueron de 0.54 hasta 0.89.

Referente a la confiabilidad del instrumento llevaron a cabo la medida de consistencia interna; donde obtuvieron los valores entre 0.74 y 0.85 para la reevaluación cognitiva y entre 0.68 y 0.78 para la supresión. Referente a su validez se obtuvo como resultado que la primera estrategia que es la RC correlaciona con afrontamiento de 14 interpretaciones ($r=0.43$); en cuanto a la segunda estrategia que es la SE correlaciona con afrontamiento de desfogues ($r=0.43$) y con inautenticidad ($r=0.47$).

En cuanto a su adaptación y validación del cuestionario se realizó una investigación denominada 'Propiedades psicométricas del cuestionario autorregulación emocional adaptado para el Perú' (Guargurevich y Matos, 2010), esta misma fue realizada con 320 estudiantes de ambos sexos de dos universidades privadas de la ciudad de Lima. Se comprobó el índice de consistencia alfa Cronbach con un resultado de 0.72 para la reevaluación cognitiva y 0.74 la supresión, estos valores son superiores a 0.70, el cual significa que está considerado como un valor adecuado y aceptable para ser utilizado en investigaciones (Nunally y Bernstein, 1995). Con lo que respecta a su validez convergente y divergente, fue dada con la evaluación a partir de las correlaciones entre las subescalas de ERQP y SPANAS, se demostró una correlación positiva entre RC y el afecto positivo ($r=0.14$); de esta misma forma, la SE y el afecto negativo correlacionaron positivamente ($r=0.32$).

Por último, este cuestionario cuenta con puntuaciones para cada estrategia, referente a la reevaluación cognitiva se puntúa bajo (entre 6-23), medio (entre 24-30) y

alta (31-40), mientras que para la supresión su puntaje es de, bajo (entre 4-11), medio (12-16) y alta (entre 17-28). Se da importancia a este instrumento ya que se enfoca a un factor psicológico como las personas controlan sus emociones.

Escala del (ERQP)
1. Totalmente en desacuerdo
2. Desacuerdo
3. Medianamente desacuerdo
4. Neutral
5. Medianamente de acuerdo
6. Acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

Medición de cada ítem	
1-3-5-7-8-10	Miden reevaluación cognitiva
2-4-6-9	Miden supresión

Tabla 2.

Ficha técnica del Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP) adaptado en el Perú 2010

Año:	2010
Autores:	Guargurevich y Matos, 2010
Confiabilidad:	Índice de consistencia alfa de Cronbach de ambas escalas fue 0.72 para Reevaluación cognitiva y 0.74 la Supresión
Procedencia:	El Instrumento fue diseñado, elaborado y validado por la Universidad de Lima y Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
Aplicación:	Aplicación es individual
Ámbito de aplicación:	Población laboral a partir de los 19 a 20 años.
Particularidad:	Instrumento de exploración Psicológica.
Duración:	Tiempo estimado de 08 a 12 minutos.
Finalidad:	Contar con un instrumento que evalué diversas estrategias de autorregulación emocional dada la importancia de este fenómeno psicológico para la vida de las personas.
Estructuración:	La prueba consta de 7 áreas o factores.
Baremación:	Tabla de cálculos de puntuaciones.

Fuente: Elaboración propia

2.5.Aspectos éticos

Todo psicólogo maneja un patrón de confidencialidad acerca de la conducta moral y de acuerdo a ello unos principios éticos que son aplicables ante cualquier persona con quien se realice algún tipo de intervención, seguimiento, aplicación y participación de algún proyecto o investigación. De acuerdo al Código de Ética y Deontología del colegio de psicólogos (2018) en su art.24 mencionan que “El psicólogo debe tener presente que toda investigación en seres humanos debe necesariamente, contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendidos.” Con lo mencionado y de acuerdo a la coyuntura por la Covid-19 se presentó un formulario virtual confiable sin alterar preguntas o puntuaciones, brindando un consentimiento informado donde se indica el motivo de la investigación, que el cuestionario es realizado de manera voluntaria, explicando que solo será utilizado con fines académicos y de forma confidencial, para que ellos puedan decidir su participación o no en la investigación

Capítulo III. Resultados

En esta sección se evidencia los resultados donde se describe lo explicado con anterioridad, sobre la muestra de 70 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-norte, y según nuestro objetivo general es saber qué estrategia prevalece en los estudiantes, los objetivos específicos es identificar el nivel de la estrategia de reevaluación cognitiva y supresión según el género en estudiantes, esto se llevó a cabo gracias al cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) que evalúa estas dos estrategias; reevaluación cognitiva que está conformada por los ítems: 1,3,5,7,8,10 y supresión que corresponde a los ítems: 2,4,6 y 9.

Tabla 3
Distribución de frecuencia por género

	Género	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mujeres	43	61,4
	Varones	27	38,6
	Total	70	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 se muestra la distribución de frecuencias según el género, observamos que la mayoría de estudiantes universitarios son mujeres equivalentes a 43 personas con un porcentaje de 61,4% y varones son 27 personas con un porcentaje de 38,6%, con el total de 70 participantes.

Tabla 4

Estadísticos por ítem que miden la estrategia de reevaluación cognitiva

Ítem	Descripción	N	Media	DE	Mínimo	Máximo
I1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello	70	4,33	1,60	1	7
I3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello	70	4,81	1,51	1	7
I5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma	70	5,13	1,37	1	7
I7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación	70	4,80	1,66	1	7
I8	Controlo mis emociones cambiando de manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	70	4,80	1,42	1	7
I10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación	70	5,01	1,58	1	7

Fuente: Elaboración propia

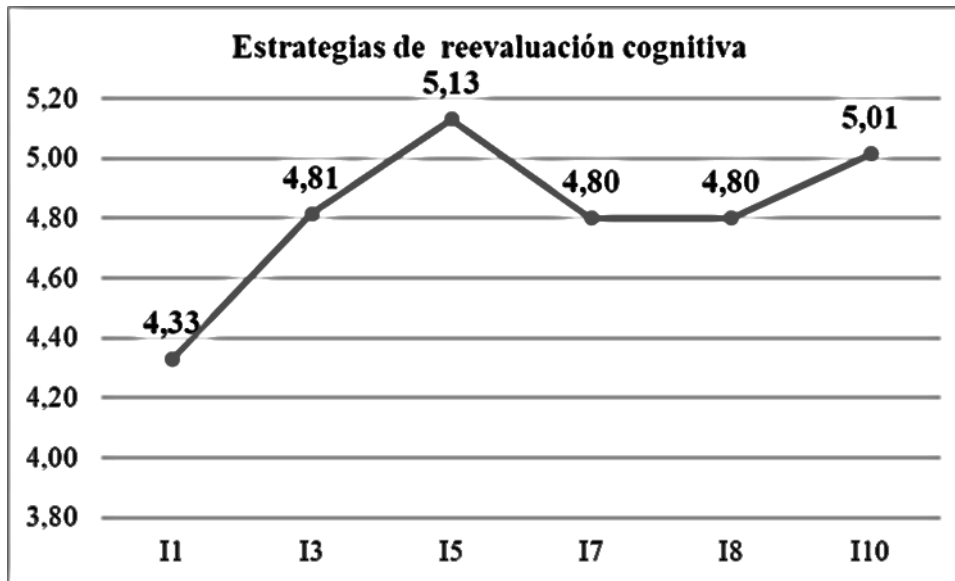


Figura 4: Los resultados obtenidos, permiten observar las respuestas que se dieron a los ítems que evalúan la dimensión de reevaluación cognitiva. los participantes dieron un puntaje de neutro a acuerdo, donde la media menor es de $M=4,33$ y la mayor de $M=5,13$. Se puede inferir que los colaboradores en ciertas circunstancias tienden a modificar una experiencia emocional negativa a una que les sea beneficiosa, esto llega a ocurrir antes que el suceso de evaluación vaya a dar como producto la interpretación emocional.

Tabla 5

Estadísticos por ítem que miden la estrategia de supresión

Ítem	Descripción	N	Media	DE	Mínimo	Máximo
I2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos	70	4,07	1,72	1	7
I4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	70	3,43	1,72	1	7
I6	Controlo mis emociones no expresándolas	70	3,81	1,78	1	7
I9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	70	4,26	1,64	1	7

Fuente: Elaboración propia

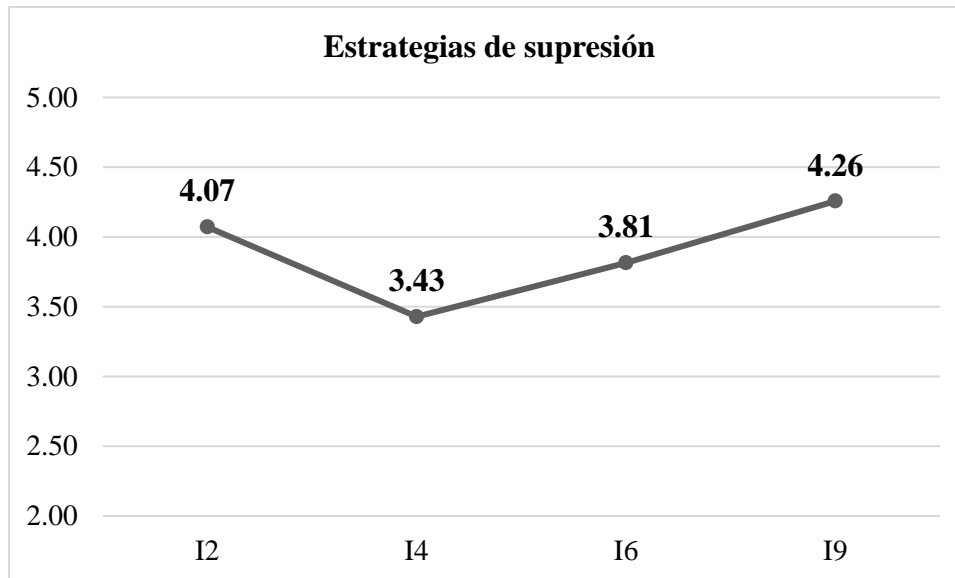


Figura 5: Como se observa el resultado de la figura de la estrategia de supresión se inclina por 4 ítem cada una de ella tiene una puntuación, el ítem 2 con un puntaje donde la media es de $M=4.07$, el ítem 4 con una media menor de $M=3.43$, ítem 6 con $M=3.81$, Asimismo el dato principal es el ítem 9 que los participantes respondieron con una media mayor $M=4.26$, es decir que la media tiende a una escala desacuerdo a neutro, significa que los estudiantes varían sus emociones.

Existen situaciones en donde puedan generar emociones negativas que influyen en la toma de decisiones o al expresarlo, (sienten miedo, ansiedad, angustia, etc.), y a la vez también puede pasar por emociones positivas que producen una experiencia emocional agradable (alegría, orgullo, gratitud, etc.).

Tabla 6
Niveles de la estrategia reevaluación cognitiva

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	8	11,4
	Medio	39	55,7
	Alto	23	32,9
	Total	70	100,0

Fuente: Elaboración propia

En esta tabla se muestra la distribución de frecuencias, niveles y porcentajes, en el nivel bajo $F=8$ con un porcentaje (11.4%), nivel medio con $F=39$, y porcentaje (55,7%) seguido del nivel alto con $F= 23$ y porcentaje de (32,9%), es decir que se evidencia que la mayoría de estudiantes universitarios tienden un nivel medio en la reevaluación cognitiva. Con respecto a la estrategia, esto significa que las personas que estén por encima de la media tendrán mejores niveles de bienestar subjetivo y relacionarse socialmente de manera satisfactoria.

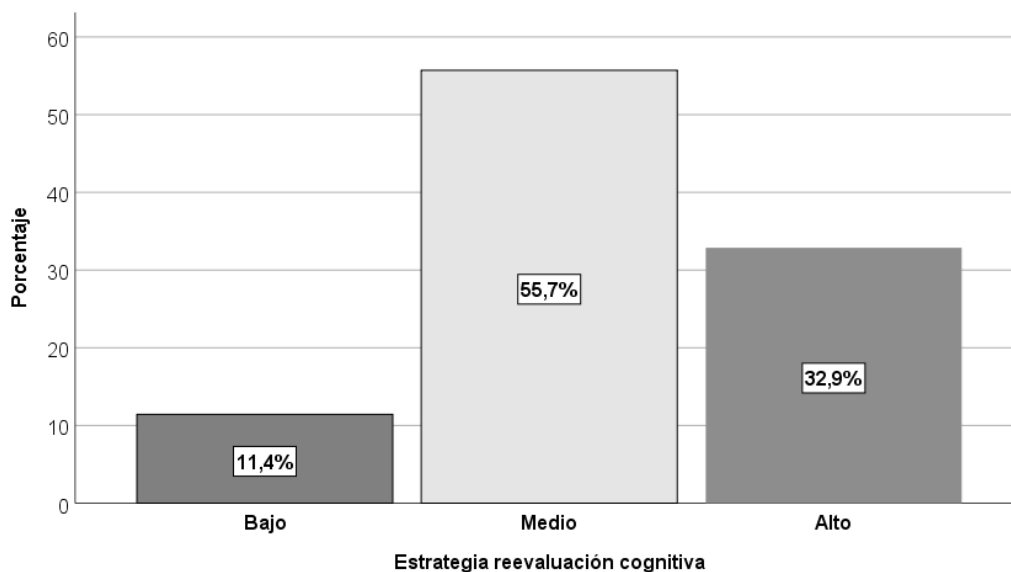


Figura 6: Niveles de estrategia de reevaluación cognitiva.

Tabla 7
Niveles de la estrategia de supresión

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	12	17,1
	Medio	26	37,1
	Alto	32	45,7
	Total	70	100,0

Fuente: Elaboración propia

La tabla 7 se muestra la distribución de frecuencias de los niveles, porcentajes de la estrategia de supresión, observamos que la mayoría de estudiantes universitarios predominan a un nivel alto con un porcentaje de 45,7% con frecuencia de (32), seguido del nivel medio con un porcentaje de 37,1% y con frecuencia de (26), finalmente nivel bajo con un porcentaje de 17,1% (12) de frecuencia, se evidencia a través de los encuestados que los jóvenes universitarios presentan un nivel alto medio, es decir que el educando se encargan de inhibir la expresión emocional. Produciendo conductas de evitación que transforman aquella que podría causar una expresión emocional negativa.

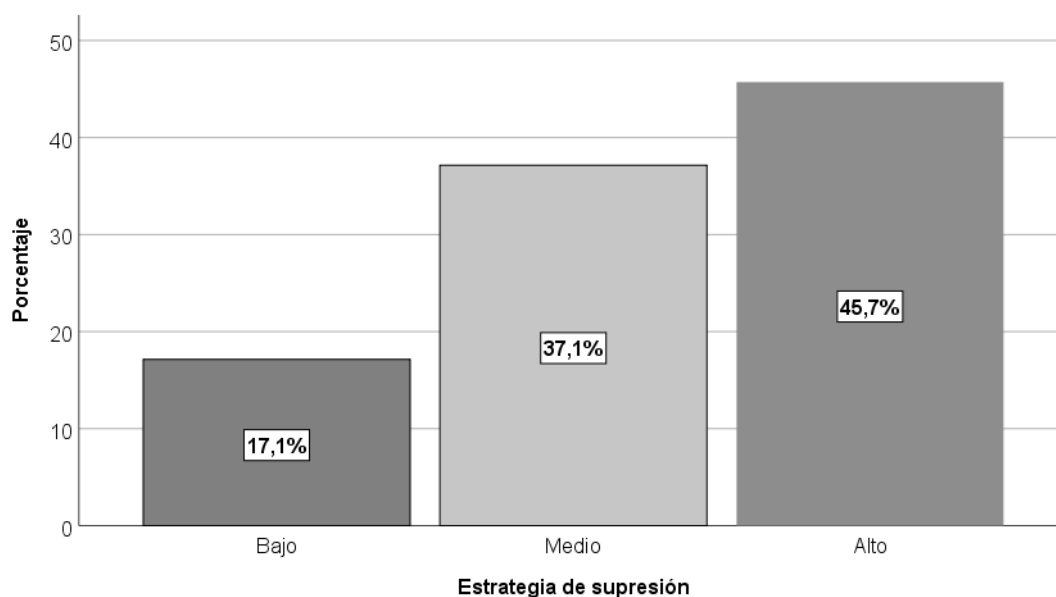


Figura 7: Niveles de estrategia de supresión.

Tabla 8

Asociación entre los niveles de la estrategia de Reevaluación Cognitiva y Género

			Estrategia reevaluación cognitiva			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Género	Mujeres	Recuento	8	24	11	43
		% del total	11,4%	34,3%	15,7%	61,4%
	Varones	Recuento	0	15	12	27
		% del total	0,0%	21,4%	17,1%	38,6%
Total	Recuento		8	39	23	70
	% del total		11,4%	55,7%	32,9%	100,0%

Fuente: elaboración propia. Nota: $\chi^2=6,820$, $p=0,033 < 0,05$

Según la tabla 8, se evidencia que hay asociación entre las estrategias de Reevaluación Cognitiva y Género ($p < 0,05$), indicando que el género para el presente estudio si influye en la estrategia de Reevaluación Cognitiva. Se observa que tanto las mujeres como los hombres tienen un nivel medio en cuanto a esta estratégica, obteniendo las mujeres un 34,3% ($F=24$) y los hombres un 21,4% ($F=15$).

Tabla 9
Niveles de estrategia de supresión y Género

		Estrategia de supresión			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Género	Mujeres	Recuento	10	15	18	43
		% del total	14,3%	21,4%	25,7%	61,4%
	Varones	Recuento	2	11	14	27
		% del total	2,9%	15,7%	20,0%	38,6%
Total		Recuento	12	26	32	70
		% del total	17,1%	37,1%	45,7%	100,0%

Fuente: elaboración propia. Nota: $\chi^2=2,945$, $p=0,229 > 0,05$

Según la tabla 9, se evidencia que no hay asociación entre la estrategia de supresión y Género ($p > 0,05$), indicando que el género para el presente estudio no influye en la estrategia de supresión.

Se evidencia que tanto las mujeres como los varones tienen un nivel alto en cuanto a esta estratégica, obteniendo las mujeres un 25,7% ($F=18$) y los varones un 20% ($F=14$).

Capítulo IV: Discusión y Conclusiones

1.1. Interpretación comparativa

Según Saucedo, (2014). Refiere que el estudiante al ingresar a la universidad obtiene un gran logro y satisfacción por el mismo, es decir, alcanzar una meta esperada que pocos logran a lo largo de la vida. Sin embargo, durante el proceso universitario pocos culminan ese camino, por causas emocionales o la inadecuada adaptación ante los diversos retos vividos, provocando manifestaciones que lo pueden llevar a desarrollar problemas crónicos degenerativos y trastornos emocionales. Por lo cual se proporcionan algunas de las estrategias de autorregulación emocional para lograr una mejor adaptación y autocuidado en su vida universitaria.

A partir de lo mencionado anteriormente se indica que la presente investigación tuvo como objetivo principal identificar qué estrategia de autorregulación emocional prevalece en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima-norte.

Ante ello se evidencia según los resultados que la estrategia más utilizada por los estudiantes es la de reevaluación cognitiva al ser esta la más empleada estarían impulsando correctamente por evaluar las emociones que se están presentando ya sean las negativas como positivas. Al considerarse esta estrategia como aquella que permite a la persona a negociar con el contexto o situación, genera que en este caso el educando opte una actitud que esté direccionada en el problema, llegando a tomar determinaciones eficientes para llegar a comprender o reformar su estado de ánimo (Gross, 2015; Zamorano, 2017). Asimismo, como se ha mencionado ya anteriormente es de conocimiento que el estar en la etapa universitaria genera que la persona

experimenta diversas emociones una de ellas es la del estrés, al ser la RC la más empleada es probable que esta genere la disminución de los síntomas de estrés, generando extender los procesos que se consideren necesarios a nivel cognitivo como el de estimar situaciones y brindarles unas posibles soluciones, afectivo produciendo que el estudiante pueda expresar lo que siente y llegue a mostrar empatía, y por último a nivel social para así puedan relacionarse con otros estudiantes; todo ello contribuye a que el educando pueda responder de manera eficiente a los requerimientos que genera los exámenes, el realizar trabajos, pueda gestionar su tiempo, etc. (Gross y John, 2003).

Siguiendo esta misma línea existen estudios que respaldan nuestro resultado una de ellas es la realizada en Argentina donde el objetivo principal era establecer y comparar las estrategias de autorregulación emocional utilizadas predominantes por los estudiantes de las Facultades de psicología y de Cs. Económicas de la UNMdP, tanto unos como otros emplean en mayor frecuencia la RC como estrategia de RE, encontrando diferencias significativas en el uso de la supresión, donde los alumnos de la carrera de economía utilizan más la supresión que los de la Facultad de Psicología. (Bergallo,2014).

Otra investigación ha sido realizada en el Perú por Advíncula (2018) sobre bienestar psicológico y regulación emocional en estudiantes universitarios, los resultados nos muestran que la primera variable tiene una asociación significativa y positiva con la primera estrategia RC, y negativa con la segunda estrategia supresión. Esto hace referencia que al emplear la reevaluación cognitiva en el contexto académico es funcional; ya que esto genera que el educando demuestre habilidades que ayuden a implementar estrategias de acuerdo al contexto en el que se encuentre, utilizando así diversos medios para poder responder de una forma óptima a las demandas académicas.

Según nuestros objetivos específicos los resultados indican que tanto hombres y mujeres en la presente investigación tienen un nivel de medio a alto en lo que es la reevaluación cognitiva, en las mujeres se observa que tienen un porcentaje de 34,3 en nivel medio equivalente a una $F=24$, en los hombres 21,4 % equivalente a una $F=15$; en el nivel alto las féminas tienen un porcentaje de 15,7 con una $F=11$ y los masculinos 17,1% con una $F=12$. Asimismo, referente a la estrategia de supresión tienen un nivel medio, las mujeres con un porcentaje de 21,4 correspondiente a una $F=15$, los hombres 15,7% corresponde a un $F=11$ y un nivel alto referente al género femenino con 25,7% equivalente a una $F=18$, y el masculino con 20% referente a una $F=14$. De acuerdo a los resultados específicos se infiere que en la primera estrategia según el género ambos se encuentran en un nivel medio existiendo asociación entre el género y la estratégica indicando que si influye para la reevaluación cognitiva y en la segunda estrategia se encuentran en nivel alto marcando que para el presente estudio el género no influye en la supresión por ende no hay asociación entre ambos.

Referente a lo mencionado, se dieron investigaciones de acuerdo a la regulación emocional y si está asociada con el género de los participantes. Esto se dio en el primer estudio que realizaron Gross y John (2003) en la validación de la escala, se encontró que los varones tenían un promedio ($M = 3.64$) más elevado que al de las féminas ($M = 3.14$) en relación a la escala de supresión, pero no se evidenciaba ello en la escala de reevaluación cognitiva donde los hombres promediaron ($M = 4.60$) y las mujeres ($M = 4.61$). Según este estudio se entiende que existen diferencias significativas con relación al género en el uso de la supresión pero que no las hay con relación al uso de la reevaluación cognitiva.

Sin embargo, respecto a la comparación en cuanto a género de este estudio, se puede observar que los resultados obtenidos no tienen coincidencia con otras investigaciones anteriores, esto se puede deber a que la proporción de mujeres de este estudio representa el 61,4% mayor al de los varones con un 38,6%. Estas cantidades podrían generar probabilidades de error al momento de comprobar datos.

En resumen, de acuerdo a los resultados encontrados y tomando en cuenta la investigación del trabajo, podemos señalar que algunos estudios, definen que la reevaluación cognitiva y la supresión son estrategias importantes en la vida de un estudiante que pueda ser un punto de relación en su vida emocional, es decir cuando se evidencia un cambio durante el proceso que se va desarrollando la emoción, estas estrategias cualquiera de ellas emitirá una respuesta, y el individuo será la parte fundamental en adquirir un buen manejo emocional logrando regular la emoción.

Los estudiantes universitarios siempre están esforzándose activamente para controlar sus emociones positivas como negativas, las estrategias SE y RC de la autorregulación emocional ayudan a que la persona se esfuerce de manera activa en evaluar sus emociones. Según (Gross, 2015; Zamorano, 2017) el estudiante puede llegar a obtener una actitud que esté dirigida en el problema, pudiendo así tomar decisiones activas para poder realizar la modificación y comprensión sobre sus estados de ánimo, y de esta forma la RC es una estrategia que podría mejorar en las exigencias universitarias siendo esta una estrategia positiva.

Por lo mencionado a lo largo de esta investigación, establecer la reevaluación cognitiva en un contexto universitario es funcional, debido a que esto llega a permitir que el estudiante muestre habilidades para implementar estrategias acordes al contexto,

esto significa que el educando podrá emplear recursos para poder responder de forma óptima las demandas académicas (Aldao, Sheppes y Gross, 2014).

1.2.Limitaciones

Nuestra investigación fue realizada con una muestra no probabilística por conveniencia, debido a ello presenta limitaciones ya que el tamaño de la muestra que se tomó no posibilita a la generalización de los resultados para toda la población, no obstante, los resultados obtenidos pueden servir de apoyo para unas próximas investigaciones con características similares a nuestro muestreo. Asimismo, es una variable muy poco estudiada en el contexto peruano.

De esta misma forma, se debe tomar en cuenta que formar parte del ámbito académico básico de la universidad puede llegar a generar que el estudiante intente mostrar un ideal que no le corresponde. Por lo que, al momento de responder al cuestionario el estudiante haya brindado respuestas acordes a su deseabilidad social; significando ello así posibles aspectos negativos de sí mismo (Ferrando y Seva, 2014).

1.3.Implicancia

Los resultados obtenidos generan bases para el desarrollo de futuras investigaciones y programas que puedan ayudar a la salud mental y desarrollo de los universitarios referente al manejo de sus emociones. Es de conocimiento que la educación superior es una etapa complicada y ayuda a que la persona tenga una destreza importante que llega a mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes. Por ello, es de vital importancia generar intervenciones referentes a la regulación emocional para poder llegar a fomentar su salud a nivel global para que así les permita culminar con éxito la universidad.

1.4. Conclusiones

- a) En cuanto al objetivo general, de acuerdo a la muestra de 70 estudiantes universitarios, la estrategia de autorregulación emocional que prevalece es la Reevaluación cognitiva ya que ha obtenido un nivel medio con (55,7%), es por ello que se considera que sería una estrategia que facilitaría al estudiante en cuanto a sus exigencias académicas basándose en su fortaleza y debilidad, descubrirán que presentan mayor confianza en sí mismo, adecuado manejo emocional creyendo en sus capacidades. Por otro lado, si inhiben sus emociones sería complejo conocerse, se activarán mecanismos negativos de inseguridad, miedo, inadecuada adaptación (Pineda, 2012).
- b) Sabemos que el estar en la universidad implica experimentar muchas emociones y una de ellas y la que más aparece en la vida de los universitarios es la del estrés. Es por ello que en el caso de que el estudiante quiera llegar a disminuir los síntomas del estrés, esto será menos probable si emplea la estrategia de la SE (Gross, 2015). Se sabe que al aumentar la sensación de estrés llegan a disminuir otras áreas como la memoria, la atención, la afectividad, etc. Por consiguiente, es menos probable que tenga una respuesta óptima y satisfactoria ante las demandas que genera la universidad como es el de los trabajos, exámenes, exposiciones y otras áreas educativas.
- c) Ante la investigación cabe resaltar que nuestra variable es poca estudiada, es decir que no existen antecedentes de cada estrategia reevaluación cognitiva y supresión, en tantos análisis buscados se realizaron investigaciones de autorregulación emocional siendo significativo para investigación de manera general.

- d) En cuanto las dos estrategias reevaluación cognitiva y supresión los resultados obtenidos presentan una diferencia nivel medio en reevaluación cognitiva y nivel alto de supresión de acuerdo a nuestro muestreo estudiantes universitarios.
- e) De acuerdo a los objetivos específicos, se observó que en la primera estrategia de RC identificaron que el género si influye tanto varones y mujeres por otro lado en la segunda estrategia de supresión se evidencia de acuerdo a género
- f) Se concluye, respecto a la comparación en cuanto a género del presente estudio, los resultados no coinciden con otras investigaciones anteriores, esto se puede deber a que la proporción de mujeres de este estudio representa el 61,4% mayor al de los varones con un 38,6%. Estas cantidades podrían generar probabilidades de error al momento de comprobar datos.
- g) Según lo investigado no se ha encontrado muchas investigaciones disponibles sobre la variable estrategias de autorregulación emocional en estudiantes universitarios, tenemos en cuenta que este estudio es un aporte para poder determinar las estrategias de regulación emocional utilizada por los estudiantes de psicología en una universidad de Lima-norte para suprimir o modificar sus emociones, teniendo en claro que la muestra utilizado no es la suficiente para afirmar ello, por ende, esperamos que en un futuro se llegue a corroborar nuestros resultados en una población y con una muestra mucha más amplia.

Referencias

- Advíncula, C. (2018). *Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios* [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Repositorio Institucional UN <https://tesis.pucp.edu.pe>
- Camacho, P. (2018). *Autorregulación Emocional y Procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales de la ciudad de Ambato* [Tesis Pregrado]. Pontificia Universidad Católica, Ambato, Ecuador. Repositorio Institucional UN. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/>
- Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso pucesa* (Tesis Pregrado). Pontificia Universidad Católica, Ambato, Ecuador. Repositorio Institucional UN <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- Estrada, N. G. G. (2015). *Desarrollo de competencias emocionales en jóvenes bachilleres bajo un enfoque psicoeducativo*. *Caleidoscopio*, 18(33), 157-180.
- Gargurevich, R., y Matos, L. (2010). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Psicol*, 12(2), 192 – 215. [adncula_Coila_Regulaci%3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Gross, J y John, O (2003) Individual differences in two emotion regulation processes:

Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.85, No 348-362.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.115&rep=rep1&type=pdf>

Gross, J (2014) Regulación de la emoción: fundamentos conceptuales y empíricos. En A.

Gross (Ed.) Recuperado Manual de regulación de las emociones (págs. 3-20). Guilford.

Medarano, L., Moretti, L., Ortiz, A., y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina.

PSYKHE, 22(1), 83 – 96.

Moreta, R, Durán, T, y Gaibor, I, (2018). Estructura factorial y fiabilidad del

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica (PSIENCIA)*, 10 (2).

Pineda, D, Valiente, R, Chorot, P, Piqueras, J, y Sandín, B, (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Revista de*

Psicopatología y Psicología Clínica, 23 (2), 109 – 120.

Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias, J., y Saucedo, M. (2014). El reto del

estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación Y Salud Boletín*

Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, 2(4). <https://doi.org/10.29057/icsa.v2i4.754>

Santoya, Y, Garcés, M y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria:

análisis entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en

adolescentes y jóvenes universitarios *Psicogente* 21 (40), 422-439.

<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>

Solano, P, Nuñez, J, Gonzales, J, Gonzales, S, Rocés, C, Alvarez, L, Gonzales, P, y

Rosario, P, (2005). Evaluación de los procesos de Autorregulación y

Aprendizaje en estudiantes Universitarios. *International Journal of*

Developmental and Educational Psychology, 2 (1), 531 – 544.

Suárez, J y Fernández, A. (2013). *Un modelo sobre cómo las estrategias motivacionales*

relacionadas con el componente de afectividad inciden sobre las estrategias

cognitivas y metacognitivas. Educación XXI, 16 (2), 231-246. doi:

10.5944/educxx1.16.2.2641

Reeve, J. M. (2005). *Comprensión Motivación y Emoción*. (4taed.). Nueva Jersey: John

Wiley e Hijos.

UNESCO (2020). El coronavirus COVID – 19 y la educación superior: impacto y

recomendaciones. Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/>

Villegas, N, Durán, T, y Moreta, R, (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como

predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista*

de Psicología y Educación, 13 (2), 155 – 166.

Zimmerman, P. y Iwanski, A. (2014). Regulación de las emociones desde la adolescencia

temprana hasta la edad adulta emergente y la edad adulta media: diferencias de

edad, diferencias de género y variaciones de desarrollo específicas de las

emociones. *Revista Internacional del Desarrollo del Comportamiento*, 38 (2),

182- 194.

Anexos

Anexo N°1



Sección 1 de 4

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad de Lima-Norte.

Estimado(a) participante:

Somos egresadas de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, en esta oportunidad le invitamos a participar de manera voluntaria en este trabajo de investigación a través de un cuestionario, donde le realizaremos preguntas sobre su vida emocional, particularmente sobre como usted controla (regula y maneja) sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos de su vida emocional: Uno es su experiencia emocional, cómo se siente usted (por dentro). El otro es su expresión emocional o cómo usted muestra sus emociones: la manera en que habla, usa gestos o se comporta. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer similares entre sí, hay diferencias importantes.

La información que nos proporcionará solo será utilizada con fines académicos, de esta misma forma todo resultado será usado de forma confidencial.

Para culminar con la explicación y pueda empezar con el cuestionario es de vital importancia su autorización y para ello ha tenido que leer la información brindada con anterioridad, así podrá responder la interrogante de aceptación. De antemano se le agradece su participación.

Después de lo mencionado con anterioridad ¿Acepta participar de esta investigación respondiendo el siguiente cuestionario? *

- Sí
- No

Anexo N°2

Sección 2 de 4

Ficha Sociodemográfica

Se le pide responder con toda sinceridad:

Sexo: *

Femenino

Masculino

Edad: *

18 - 19 años

20 - 22 años

23 - 25 años

Sección 3 de 4

Cuestionario de autorregulación emocional

Participante responda con toda sinceridad cada ítem en una escala tipo Likert de 7 puntos que varía de 1 (totalmente en desacuerdo), 4 (neutral) y 7 (Totalmente de acuerdo).

Quando quiero sentir más una emoción positiva (como alegría o diversión), modifico lo que pienso sobre ello. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Mantengo mis emociones para mí mismo. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Anexo 3

Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Controlo mis emociones no expresándolas. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que pienso la situación. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro. *

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Anexo N°4

Quando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Quando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación. *

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Sección 4 de 4

Usted ha culminado con su participación en esta investigación. × ⋮

Descripción (opcional)

Título ...

