

# Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes de Nivelación

## Emotional Regulation Difficulties in University Students

 Ivonne Nataly Moya-Lara<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional del Chimborazo, Ecuador

**Recibido:** 8 de junio de 2023. **Aceptado:** 10 de agosto de 2023. **Publicado en línea:** 5 de enero de 2024

\*Autor de correspondencia: [ivonne.moya@unach.edu.ec](mailto:ivonne.moya@unach.edu.ec)

### Resumen

**Justificación:** la transición a la vida universitaria representa un periodo crítico lleno de estresores únicos como presión académica, independencia financiera y adaptación a un entorno competitivo. Estos desafíos destacan la importancia de la regulación emocional, definida como la capacidad de gestionar y responder adecuadamente a las emociones. **Objetivo:** analizar la relación entre las dificultades en la regulación emocional y factores demográficos como el género, la edad y el nivel socioeconómico en estudiantes de nivelación de una universidad pública en Manta, Ecuador. **Metodología:** se utilizó un diseño cuantitativo no experimental y transversal, se recolectaron datos de una muestra de 348 estudiantes mediante cuestionarios en línea. Se empleó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) para medir las dificultades emocionales, con una alta consistencia interna ( $\alpha = ,939$ ). **Resultados:** Los resultados mostraron una alta dificultad en la regulación emocional entre los participantes, con puntuaciones medias elevadas en subescalas como No aceptación y Control. El análisis reveló que las dificultades en la regulación emocional están significativamente asociadas con los factores demográficos investigados, aunque los detalles específicos y las diferencias varían. **Conclusión:** las dificultades en la regulación emocional tienen un impacto considerable en la experiencia universitaria, afectando tanto el bienestar como el rendimiento académico.

**Palabras clave:** adaptación a la vida universitaria, estrés académico, regulación emocional.

### Abstract

**Justification:** the transition to university life represents a critical period filled with unique stressors such as academic pressure, financial independence, and adaptation to a competitive environment. These challenges highlight the importance of emotional regulation, defined as the ability to manage and respond appropriately to emotions. **Objective:** analyzing the relationship between difficulties in emotional regulation and demographic factors such as gender, age, and socioeconomic status among preparatory students at a public university in Manta, Ecuador. **Methodology:** Using a non-experimental, cross-sectional quantitative design, data were collected from a sample of 348 students through online questionnaires. The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) was used to measure emotional difficulties, showing high internal consistency ( $\alpha = ,939$ ). **Results:** The results showed high difficulty in emotion regulation among the participants, with elevated mean scores in subscales such as Non-Acceptance and Control. The analysis revealed that difficulties in emotion regulation are significantly associated with the investigated demographic factors, although specific details and differences vary. **Conclusion:** Difficulties in emotion regulation have a significant impact on the university experience, affecting both well-being and academic performance.

**Keywords:** adjustment to university life, academic stress, emotional regulation.

**Cita:** Moya-Lara, I. N. (2024). Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes de Nivelación. *Erevna: Research Reports*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.70171/sktq6112>



## INTRODUCCIÓN

La transición a la vida universitaria representa un periodo crítico para muchos jóvenes, marcada por una serie de estresores únicos que no se experimentan en etapas educativas anteriores (Cole, 2017). Entre estos se incluyen una mayor presión académica, independencia financiera, necesidad de desarrollar nuevas redes sociales y la adaptación a un entorno educativo a menudo, competitivo (Piper et al., 2020). La capacidad de los estudiantes para gestionar estos desafíos emocionales juega un papel fundamental para una experiencia universitaria exitosa (Cage et al., 2021).

### **La Regulación Emocional y su Importancia**

La regulación emocional, entendida como la capacidad de gestionar y responder adecuadamente a las emociones (Gross, 2008, 2015), es una competencia básica esencial para el funcionamiento emocional adaptivo de los estudiantes y clave para el éxito académico, ya que influye directamente en la capacidad para manejar el estrés, mantener relaciones interpersonales saludables y alcanzar un rendimiento académico óptimo (Estrada et al., 2021; Del Valle et al., 2020; MacCann et al., 2020). En términos generales, la regulación emocional incluye la capacidad de identificar, comprender y aceptar las experiencias emocionales, controlar conductas impulsivas en momentos de angustia y modular de manera flexible las respuestas emocionales según sea apropiado en cada situación (Giromini et al., 2017).

### **Dificultades en la Regulación Emocional y sus Consecuencias**

No todos los estudiantes cuentan con las mismas habilidades para regular sus emociones de manera efectiva (Escorza et al., 2020; Castro et al., 2021). Esto es particularmente relevante, ya que las dificultades en la regulación emocional están asociadas con una mayor probabilidad de desarrollar patologías emocionales como ansiedad y depresión, así como de incurrir en comportamientos desadaptativos como la agresión y en conductas de alto riesgo (Menefee et al., 2022; Miller y Racine, 2022).

En el contexto universitario, se han observado asociaciones significativas entre las dificultades en la regulación emocional y diversos comportamientos problemáticos. Entre estos comportamientos se encuentran las lesiones autoinfligidas, que reflejan una incapacidad para manejar el estrés y las emociones negativas (Clapham y Brausch, 2022; Cipriano et al., 2017). También es común la alteración de la identidad, donde los estudiantes pueden enfrentar conflictos internos y dificultades para adaptarse a sus nuevos roles (Milozzi y Marmo, 2022; Stellern et al., 2023). El abuso de sustancias es otro comportamiento asociado, algunos estudiantes recurren al alcohol y otras drogas como una forma de escape o de manejo de sus emociones negativas (Bohórquez-Borda et al., 2022; Ochoa y Herrera, 2023). Los trastornos alimentarios son otro grave problema que puede surgir debido a dificultades en la regulación emocional, como una formas de intentar controlar o escapar de las emociones difíciles (Khalil et al., 2020).

Las dificultades en la regulación emocional también tienen un impacto notable en el ámbito académico. La procrastinación, por ejemplo, está frecuentemente vinculada con la incapacidad para manejar el estrés y la ansiedad (Gómez-Romero et al., 2020). Además, los estudiantes que no pueden regular adecuadamente sus emociones suelen tener dificultades para integrarse en la comunidad universitaria y adaptarse a sus nuevas responsabilidades (Jarrín-García y Moreta-Herrera, 2024). Esto puede llevar a un bajo rendimiento académico, ya que la incapacidad para manejar el estrés y las

emociones negativas puede afectar la concentración, la motivación y las habilidades de estudio (Castro et al., 2021). En casos extremos, las dificultades emocionales pueden llevar a la deserción académica, cuando los estudiantes abandonan sus estudios debido a la incapacidad para enfrentar los desafíos emocionales y académicos (Rojas y Toro, 2023).

### **Investigación sobre Regulación Emocional en el Ámbito Universitario**

En respuesta a estos desafíos, en los últimos años ha aumentado la investigación sobre la regulación emocional en el ámbito universitario, buscando identificar factores que influyen en la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones de manera efectiva. Se ha demostrado que el género puede influir en las estrategias de regulación emocional utilizadas por hombres y mujeres, mostrando diferencias significativas (Malesza, 2021). La edad y el nivel de madurez emocional también son factores que pueden afectar la capacidad de regulación (Livingstone y Isaacowitz, 2021; Tarqui-Silva et al., 2023).

Los jóvenes adultos, o adultos emergentes, se encuentran en una etapa de desarrollo donde continúan perfeccionando sus habilidades de regulación emocional (Richard-Sephton et al., 2024). La inmadurez emocional puede aumentar la vulnerabilidad a las dificultades emocionales, especialmente en contextos exigentes como el universitario (Ganie y Mehreen, 2020). Además, el nivel socioeconómico ha sido identificado como un factor determinante en el desarrollo de habilidades emocionales, donde los estudiantes provenientes de entornos desfavorecidos pueden enfrentar mayores desafíos en la gestión de sus emociones debido a un acceso limitado a recursos de apoyo (Herd et al., 2020). Sin embargo, los resultados siguen siendo divergentes en cuanto a las diferencias en la regulación emocional en relación con los factores demográficos mencionados (Sanchis-Sanchis et al., 2020; Santos et al., 2021).

Por lo tanto, resulta imperioso explorar qué factores demográficos influyen en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones cuando ingresan a la universidad. Especialmente en el contexto ecuatoriano, donde poco se ha investigado al respecto. Con esto en mente, este estudio tuvo objetivo analizar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el género, la edad y nivel socioeconómico de una muestra de estudiantes de nivelación. Se plantea la hipótesis de que existen diferencias significativas entre las variables de estudio.

Comprender la influencia de estos los factores en la regulación emocional de los estudiantes universitarios es esencial para el desarrollo de intervenciones efectivas que promuevan el bienestar emocional y académico. Identificar estos factores permitirá diseñar programas de apoyo personalizados que aborden las necesidades específicas de diferentes grupos demográficos. Además, esta investigación puede contribuir a la literatura existente al proporcionar una visión más holística de cómo diversas variables interrelacionadas impactan la experiencia universitaria de los jóvenes.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño**

Este estudio empleó un diseño de investigación cuantitativa no experimental, transversal, descriptivo, comparativo y correlacional para explorar las relaciones entre las dificultades de regulación emocional y factores demográficos y educativos en estudiantes universitarios (Ato et al., 2013).

## **Población y Muestra**

La población del estudio consistió en 3.682 estudiantes matriculados en los cursos de nivelación de una universidad pública en Manta, Ecuador. Para calcular el tamaño de la muestra, se utilizó un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5%. Con estos parámetros se determinó que el tamaño adecuado de la muestra era de 348 estudiantes. La muestra se seleccionó mediante un muestreo aleatorio estratificado por programa de estudio. Los criterios de inclusión abarcaron estudiantes matriculados durante el periodo 2022-2, con edades comprendidas entre 17 y 19 años, que otorgaron su consentimiento informado para participar en la investigación. Se excluyeron aquellos estudiantes que reportaron diagnósticos previos de trastornos emocionales graves según su propia autoevaluación.

## **Instrumentos**

**Cuestionario Ad Hoc de Datos Sociodemográficos:** Diseñado específicamente para recolectar información sobre aspectos sociodemográficos de los participantes en un estudio. Este cuestionario incluyó preguntas estructuradas para recabar datos sobre el género de los encuestados, la edad, nivel socioeconómico y otros factores relevantes para el análisis.

**Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004)** traducida al español por Gómez-Simón et al (2014). La DERS es una medida de autoinforme ampliamente utilizada y validada para evaluar las dificultades que las personas pueden experimentar en el proceso de regulación emocional. Tiene seis subescalas y un total de 36 ítems diseñados para medir diferentes aspectos de la capacidad de una persona para manejar y regular sus emociones de manera efectiva. Cada ítem se califica en una escala Likert de 1 a 5, donde puntuaciones más altas indican mayores dificultades en la regulación emocional. Las subescalas de DERS aborda dimensiones específicas de las dificultades emocionales: 1) No aceptación de las respuestas emocionales refleja una tendencia hacia respuestas secundarias negativas a las emociones negativas y/o negación de la angustia, 2) Objetivos, evalúa las dificultades para participar en conductas dirigidas a objetivos captura problemas para concentrarse y realizar tareas mientras se experimentan emociones negativas, 3) Control, evalúa las dificultades para el control de los impulsos y refleja las luchas para controlar la conducta cuando se está alterado, 4) Falta de conciencia emocional captura la falta de atención a las respuestas emocionales, 5) Estrategias o acceso limitado a estrategias de regulación emocional evalúa las creencias de que es poco lo que una persona puede hacer para regular sus emociones de manera efectiva después de alterarse, y 6) Falta de claridad emocional, refleja el grado en que los individuos no tienen claro qué emociones están experimentando. Los puntos de corte establecidos para la interpretación del DERS-E son: puntajes menores a 63 indican dificultades leves en la regulación emocional, puntajes menores a 86 señalan dificultades moderadas, puntajes menores a 174 reflejan dificultades altas en la regulación emocional.

Las propiedades psicométricas de la escala muestran niveles adecuados de consistencia interna con valores de alfa de Cronbach de ,75, y evidencia de validez de constructo (Carver, 1997; Morán et al., 2010). En este estudio presentó Alfa de Cronbach ,939

## **Procedimientos**

Esta investigación contó con la aprobación de la autoridad universitaria pertinente. Posteriormente, se socializó el proyecto entre los potenciales participantes para informarles sobre el propósito del

estudio, los procedimientos involucrados y sus derechos. Los cuestionarios se administraron de manera online a través de Google Forms, permitiendo a los participantes completarlos de forma anónima y retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias adversas. La participación fue voluntaria y no se ofrecieron incentivos. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando la confidencialidad, autonomía, privacidad y anonimato de estos, en estricto cumplimiento de los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Los datos recolectados fueron almacenados y utilizados exclusivamente para fines de investigación

### **Análisis de Datos**

En primer lugar, se evaluó la confiabilidad de las puntuaciones utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach para medir la consistencia interna. Posteriormente, se calcularon los estadísticos descriptivos de la muestra para las puntuaciones en la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), incluyendo la media (M), desviación estándar (DE), mínima (Min.) y máxima (Máx.), así como medidas de distribución como la asimetría (Asu) y la curtosis (Curt). Para el análisis comparativo de variables, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes, previamente verificando el supuesto de homogeneidad de varianza. Finalmente, se llevó a cabo un análisis correlacional utilizando la prueba de Pearson. Todos estos análisis se realizaron utilizando el software estadístico SPSS versión 25.0.

## **RESULTADOS**

La Tabla 1 muestra la distribución de las características demográficas y académicas de los participantes en el estudio. La muestra estuvo mayoritariamente compuesta por mujeres, representando el 64,7% del total, mientras que los hombres constituyeron el 35,3%. En cuanto a la edad, la mayoría de los participantes tenían 18 años (48,0%), seguidos por aquellos de 17 años (34,2%) y 19 años (17,8%).

En términos de nivel socioeconómico, el 59,8% de los participantes provenía de un nivel socioeconómico medio, mientras que el 40,2% restante provenía de un nivel socioeconómico bajo. Respecto al sector domiciliario, el 56,6% de los participantes residían en áreas urbanas, frente al 43,4% que vivía en áreas rurales.

En cuanto a la institución de bachillerato, la mayoría de los participantes había cursado sus estudios en instituciones públicas (73,9%), seguido por instituciones privadas (14,7%) y fiscomisionales (11,5%). En términos de notas de grado, el 63,2% de los participantes obtuvo notas entre 9 y 10, mientras que el 32,2% obtuvo notas entre 8 y 9, y el 4,6% restante obtuvo notas entre 7 y 8. En relación con la experiencia preuniversitaria, el 62,4% de los participantes había cursado algún programa preuniversitario, mientras que el 37,6% no lo había hecho.

En cuanto al estado de matrícula, el 68,4% de los participantes estaba matriculado por primera vez en la universidad, y el 31,6% restante estaba matriculado por segunda vez. En cuanto a la facultad a la que asisten, los participantes se distribuyeron de la siguiente manera: Ciencias Administrativas, Contables y Comercio con un 12,9%, Ciencias de la Salud con un 15,8%, Ciencias de la Vida y Tecnologías con un 22,7%, Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar con un 17,0%, Educación, Turismo, Artes y Humanidades con un 13,5%, e Ingeniería, Industria y Arquitectura con un 18,1%.

**Tabla 1.** Distribución de las Características Demográficas y Académicas de los Participantes

<b>Género</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Femenino	225	64,7%
Masculino	123	35,3%
<b>Edad</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
17	119	34,2%
18	167	48,0%
19	62	17,8%
<b>Nivel socioeconómico</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baja	140	40,2%
Media	208	59,8%
<b>Sector domiciliario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Rural	151	43,4%
Urbano	197	56,6%
<b>Institución de bachillerato</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Fiscomisional	40	11,5%
Privada	51	14,7%
Pública	257	73,9%
<b>Nota de grado</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
7 - 8	16	4,6%
8 - 9	112	32,2%
9 - 10	220	63,2%
<b>Preuniversitario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No	131	37,6%
Sí	217	62,4%
<b>Facultad</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ciencias Administrativas, Contables y Comercio	45	12,9%
Ciencias de la Salud	55	15,8%
Ciencias de la Vida y Tecnologías	79	22,7%
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	59	17,0%
Educación, Turismo, Artes y Humanidades	47	13,5%
Ingeniería, Industria y Arquitectura	63	18,1%
<b>Estado de matrícula</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Primera vez	238	68,4%
Segunda vez	110	31,6%

*Nota:* f: frecuencia, %: porcentaje.

La Tabla 2 presenta los resultados del análisis descriptivo para la Escala de Dificultades de Regulación Emocional total y sus subescalas. La escala global del DERS mostró una puntuación media de 100,34 y una desviación estándar de 26,456 indican un nivel alto de dificultades en la regulación emocional entre los participantes con una dispersión considerable en los puntajes, lo que sugiere una amplia diversidad en las experiencias de regulación emocional. Específicamente, la subescala de No aceptación presentó una media de 19,62 indicando un alto nivel de dificultad para aceptar las propias emociones. Del mismo modo, Objetivos (15,31) y Control (14,91) reflejaron puntuaciones medias que señalan la presencia de dificultades altas para controlar la conducta impulsiva y orientarla hacia metas u objetivos. Por otra parte, Estrategias (18,01), Conciencia (17,67) y Claridad emocional (14,82) reportaron dificultades moderadas en el uso de estrategias para regular las emociones, para tener conciencia sobre las emociones propias y claridad en la comprensión de las emociones, respectivamente.

**Tabla 2.** Caracterización de las Dificultades de Regulación Emocional

Variables	Mínimo	Máximo	Media	D.E	Asimetría	Curtosis
DERS	46	174	100,34	26,456	,107	-,293
No aceptación	7	35	19,62	7,691	,155	-,900
Estrategias	7	35	18,01	6,386	,276	-,737
Conciencia	6	30	17,67	4,832	-,030	-,450
Objetivos	5	25	15,31	4,930	,005	-,825
Control	6	30	14,91	5,842	,420	-,669
Claridad	5	25	14,82	4,589	-,123	-,522

Nota: DERS= Dificultades de Regulación Emocional, D.E.= Desviación Estándar.

El análisis comparativo de las dificultades de regulación emocional según la edad, presentado en la Tabla 4, no revela diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de 17, 18 y 19 años en las variables evaluadas. A pesar de que las medias de las variables como claridad, conciencia, control, estrategias, metas, aceptación y el DERS varían ligeramente entre las edades, los resultados de la prueba ANOVA (con valores de significancia mayores a 0,05 en todas las variables) sugieren que estas diferencias no son estadísticamente relevantes. Por ejemplo, las medias de las variables claridad (14,69 en 17 años, 15,10 en 18 años, y 14,34 en 19 años) y aceptación (18,90 en 17 años, 20,49 en 18 años, y 18,66 en 19 años) presentan ligeros cambios, pero la prueba ANOVA indica que no existen diferencias significativas ( $p > 0,05$ ). De igual manera, en el DERS, las puntuaciones promedio entre los tres grupos de edad (98,49 para los 17 años, 102,63 para los 18 años y 97,69 para los 19 años) tampoco muestran una diferencia estadísticamente significativa ( $p = 0,29$ ). Estos resultados sugieren que, aunque existen algunas variaciones en los puntajes, las dificultades de regulación emocional no se ven afectadas de manera significativa por la edad dentro del rango estudiado.

**Tabla 4.** Análisis Comparativo de las Dificultades de Regulación Emocional Según la Edad

Edad		Claridad	Conciencia	Control	Estrategias	Metas	Aceptación	DERS
17	M	14,69	17,50	14,57	17,34	15,49	18,90	98,49
	D.E.	4,738	4,86	5,81	6,50	4,679	7,76	25,96
18	M	15,10	17,89	15,19	18,58	15,38	20,49	102,63
	D.E.	4,48	4,69	5,58	6,30	5,03	7,25	25,56
19	M	14,34	17,39	14,79	17,74	14,77	18,66	97,69
	D.E.	4,60	5,20	6,62	6,34	5,15	8,54	29,54
ANOVA	F	,69	,36	,41	1,37	,46	2,09	1,23
	Sig.	,50	,70	,67	0,26	,63	,125	,29

Nota: M: media aritmética, D.E.: Desviación Estándar, DERS: Dificultades de Regulación Emocional.

Los resultados del análisis comparativo según el género de los participantes que se muestran en la Tabla 3, indican que no se encontraron diferencias significativas ( $p > ,05$ ) entre grupos en ninguno de los indicadores evaluados. Esto sugiere que tanto hombres como mujeres experimentan dificultades similares en la regulación de sus emociones. Aunque las mujeres presentan medias ligeramente superiores en claridad, conciencia, estrategias, aceptación, y en la puntuación total DERS.

**Tabla 3.** Análisis Comparativo de las Dificultades de Regulación Emocional Según el Género

Variable		Medidas		Contraste				
Género		Media	Desviación estándar	F	Sig.	t	p	g
Claridad	Femenino	15,13	4,648	,853	,356	1,693	0,091	0,189
	Masculino	14,26	4,442					
Conciencia	Femenino	17,91	4,894	,349	,555	1,254	0,211	0,140
	Masculino	17,23	4,706					
Control	Femenino	14,84	5,554	6,533	,011	-,313	,755	-,035
	Masculino	15,04	6,357					
Estrategias	Femenino	18,03	6,478	,564	,453	,071	,943	,008
	Masculino	17,98	6,239					
Metas	Femenino	15,26	4,910	,071	,791	-,246	,806	-,028
	Masculino	15,40	4,985					
Aceptación	Femenino	20,06	7,622	,116	,733	1,436	,152	,161
	Masculino	18,82	7,784					
DERS	Femenino	101,22	26,143	,304	,582	,840	,401	,094
	Masculino	98,72	27,053					

Nota: F: Prueba de Levene; t: t-test; p: significancia; g: Prueba de Hedges ajustada.

Los resultados presentados en la Tabla 5 revelan que no se hay diferencias significativas entre los niveles socioeconómicos en las dimensiones de la escala DERS ( $p > ,05$ ), lo que sugiere que el nivel socioeconómico no tiene un impacto significativo en las dificultades de regulación emocional, al menos dentro de los rangos considerados en este estudio. Sin embargo, se observan que el grupo de nivel socioeconómico "Media" muestra puntajes ligeramente más altos en la puntuación general.

**Tabla 5.** Análisis Comparativo de las DERS Según el Nivel Socioeconómico

Variable		Medidas		Contraste				
Nivel socioeconómico		Media	Desviación estándar	F	Sig.	t	p	g
Claridad	Media	15,07	4,868	5,433	,020	1,217	,224	,133
	Baja	14,46	4,130					
Conciencia	Media	17,63	4,896	,931	,335	-,173	,863	-,019
	Baja	17,72	4,753					
Control	Media	15,00	6,034	1,802	,180	,376	,707	,041
	Baja	14,76	5,563					
Estrategias	Media	18,14	6,482	,234	,629	,465	,642	,051
	Baja	17,81	6,258					
Metas	Media	15,48	5,015	,392	,531	,763	,446	,083
	Baja	15,06	4,807					
Aceptación	Media	19,62	7,966	2,521	,113	-,016	,988	-,002
	Baja	19,63	7,292					
DERS	Media	100,93	27,912	3,275	,071	,512	,609	,056
	Baja	99,45	24,202					

Nota: F: Prueba de Levene; t: t-test; p: significancia; g: Prueba de Hedges ajustada.

La Tabla 6 presenta un análisis comparativo de las dificultades de regulación emocional según el programa de estudio de los participantes, abarcando diferentes facultades. Los resultados indican que no hay diferencias significativas (todos los valores son de  $p > ,05$ ) entre las facultades en ninguna de las dimensiones de la escala DERS. Esto significa que, las dificultades en la regulación emocional no varían entre los estudiantes de las diferentes áreas académicas evaluadas. Si embargo, se puede observar que las facultades Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar enfrentan las mayores dificultades de regulación emocional, seguidas por Ciencias Administrativas, Contables y Comercio, así como Educación, Turismo, Artes y Humanidades. Específicamente en la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar presentan las mayores dificultades en estrategias y aceptación; Ciencias Administrativas, Contables y Comercio muestran una mayor dificultad en claridad emocional; Educación, Turismo, Artes y Humanidades destacan por tener mayores dificultades en control emocional y metas; mientras que Ingeniería, Industria y Arquitectura muestra una mayor dificultad en conciencia emocional.

**Tabla 6.** Dificultades de Regulación Emocional según el Programa de Estudio

Facultad		Claridad	Conciencia	Control	Estrategias	Metas	Aceptación	DERS
Ciencias Administrativas, Contables y Comercio	M	15,02	17,89	15,42	18,69	15,22	19,53	101,78
	D.E.	4,97	5,35	5,85	6,23	5,25	6,99	27,67
Ciencias de la Salud	M	14,93	18,04	15,00	17,80	15,22	19,31	100,29
	D.E.	4,28	4,19	6,22	6,06	4,68	7,13	24,94
Ciencias de la Vida y Tecnologías	M	14,87	17,03	14,52	17,14	15,05	19,68	98,29
	D.E.	4,48	5,29	5,25	6,14	5,03	7,65	25,08
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	M	14,71	17,61	14,93	18,81	15,17	21,25	102,49
	D.E.	4,39	4,24	6,34	6,46	5,17	7,61	26,43
Educación, Turismo, Artes y Humanidades	M	14,66	17,60	15,57	18,66	15,94	19,23	101,66
	D.E.	4,92	4,62	5,77	6,71	4,93	8,09	27,48
Ingeniería, Industria y Arquitectura	M	14,75	18,10	14,43	17,56	15,44	18,63	98,90
	D.E.	4,80	5,14	5,91	6,82	4,70	8,48	28,50
ANOVA	F	,05	,46	,35	,75	,22	,78	,26
	Sig.	1,00	,81	,88	,58	,95	,56	,94

*Nota:* M: media aritmética, D.E.: Desviación Estándar, DERS: Dificultades de Regulación Emocional

Los resultados del análisis comparativo de las dificultades de regulación emocional según el estado de matrícula que se presentan en la Tabla 7, revela que no existen diferencias significativas entre aquellos inscritos por primera vez y los que están en segunda matrícula en la mayoría de las dimensiones evaluadas. Los valores de  $p$  obtenidos en las pruebas de t-test y F (prueba de Levene) son todos superiores a 0,05, lo que indica que las diferencias en las medias observadas no son relevantes desde el punto de vista estadístico. Además, la Prueba de Hedges ajustada ( $g$ ) muestra tamaños de efecto pequeños, lo que refuerza la conclusión de que el estado de matrícula no tiene un impacto significativo en las dificultades de regulación emocional, Esto sugiere que las dificultades para regular emociones son similares en ambos grupos de estudiantes. Aunque se observan que los estudiantes de primera matrícula presentan dificultades ligeramente superiores en comparación con los de segunda matrícula.

**Tabla 7.** Dificultades de Regulación Emocional según el Estado de Matrícula

Variable				Contraste				
Estado de matrícula		Media	Desviación estándar	F	Sig.	t	p	g
Claridad	Primera	15,00	4,687	,585	,445	1,040	,299	,120
	Segunda	14,45	4,365					
Conciencia	Primera	17,86	4,805	,946	,332	1,082	,280	,125
	Segunda	17,25	4,889					
Control	Primera	15,21	5,811	,000	,984	1,421	,156	,163
	Segunda	14,25	5,882					
Estrategias	Primera	18,08	6,468	,101	,750	,288	,774	,033
	Segunda	17,86	6,230					
Metas	Primera	15,50	4,797	2,098	,148	1,056	,292	,121
	Segunda	14,90	5,204					
Aceptación	Primera	19,84	7,710	,018	,894	,798	,425	,092
	Segunda	19,14	7,663					
DERS	Primera	101,48	26,535	,066	,797	1,190	,235	,137
	Segunda	97,85	26,234					

*Nota:* F: Prueba de Levene; t: t-test; p: significancia; g: Prueba de Hedges ajustada.

La Tabla 8 muestra que no se encontraron correlaciones significativas entre la escala DERS y los factores demográficos evaluados. Esta falta de correlación sugiere que las dificultades de regulación emocional reportadas por la muestra de estudio no están asociadas a Edad, Género y Nivel Socioeconómico. Esto indica que los participantes experimentan desafíos similares, sin que la edad, el género o el nivel socioeconómico sean un factor determinante en la muestra estudiada.

**Tabla 8.** Análisis Correlacional de las DRES con los Factores Demográficos Evaluados

Variables	DERS	Edad	Nivel socioeconómico
DERS	1	,009	-,028
Edad		1	,068
Nivel socioeconómico			1

## DISCUSIÓN

El alto nivel de dificultades en la regulación emocional observado en los participantes es consistente con estudios previos que sugieren que los estudiantes en situaciones académicas estresantes, como los procesos de nivelación, a menudo experimentan problemas significativos en la regulación de sus emociones debido a la presión intensa para obtener buenos resultados y la necesidad de adaptarse rápidamente a nuevas demandas académicas (Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024).

Las dificultades en la aceptación emocional observadas en este estudio pueden compararse con las encontradas por quienes argumenta que la incapacidad para aceptar las emociones puede llevar a una mayor reactividad emocional y a la adopción de estrategias de afrontamiento ineficaces (Contreras, 2023). Del mismo modo, las dificultades altas en el control de impulsos y la orientación hacia metas son preocupantes, dado que estas habilidades son cruciales para el manejo efectivo de los desafíos académicos y la planificación a largo plazo. La literatura indica que la incapacidad para controlar los

impulsos y establecer objetivos claros puede afectar negativamente el rendimiento académico y la persistencia en los estudios (Hernández et al., 2020).

Los análisis comparativos por género, edad, nivel socioeconómico y programa de estudio no revelaron diferencias significativas en las dificultades de regulación emocional, lo que sugiere que estas dificultades son universales entre los estudiantes de nivelación, independientemente de estas variables demográficas. Esta uniformidad en los resultados puede indicar que las dificultades en la regulación emocional están más relacionadas con el proceso de nivelación en sí mismo que con factores individuales como el género o el nivel socioeconómico. Este hallazgo es consistente con estudios que sugieren que los desafíos emocionales en contextos académicos pueden ser similares para diferentes subgrupos de estudiantes (Ureña y Peralta, 2023).

A pesar de la falta de diferencias significativas, es importante notar que ciertos grupos, como aquellos en Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, presentan mayores dificultades en áreas específicas como estrategias y aceptación emocional. Esto puede reflejar las demandas particulares de estos programas académicos y la necesidad de enfoques específicos de apoyo emocional para estos estudiantes. La literatura sugiere que el contexto académico y las características del programa pueden influir en las dificultades emocionales experimentadas por los estudiantes (Navia y Cepeda, 2023).

Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones que aborden específicamente la aceptación emocional, el control de impulsos y la orientación hacia metas. Programas de entrenamiento en habilidades emocionales podrían centrarse en mejorar la aceptación de las emociones, desarrollar estrategias de regulación más efectivas, y aumentar la conciencia y claridad emocional (Barovero, 2022). Tales intervenciones podrían ser implementadas tanto en contextos educativos para ayudar a los individuos a manejar mejor sus emociones y a mejorar su bienestar general.

En conjunto, estos hallazgos destacan la importancia de implementar estrategias universales y accesibles para mejorar la regulación emocional en el contexto universitario. Es crucial desarrollar programas de apoyo emocional que sean sensibles a las necesidades individuales de los estudiantes, sin sesgos basados en edad, género, facultad o estado de matrícula. Futuras investigaciones podrían profundizar en cómo otros factores, como el entorno socioeconómico o la experiencia previa en educación, podrían influir en las dificultades de regulación emocional, proporcionando así un enfoque más completo y holístico para abordar este importante aspecto del bienestar estudiantil.

## CONCLUSIÓN

Los resultados indican que los participantes tienen diversas dificultades en la regulación emocional, siendo la no aceptación de las propias emociones, dificultad para adoptar conductas orientadas a objetivos y el control de impulsos emocionales las áreas más problemáticas. Las dificultades en estrategias para regular emociones, conciencia y claridad emocional también son significativas, aunque menos prominentes.

No existieron diferencias significativas en las dificultades de regulación emocional entre géneros en ninguna de las dimensiones evaluadas. Indicando que tanto hombres como mujeres experimentan dificultades similares en la regulación de sus emociones. Esto tiene implicaciones importantes para el diseño y la implementación de programas de apoyo emocional en las instituciones educativas,

sugiriendo que estos programas pueden ser aplicados de manera uniforme entre los estudiantes de diversas disciplinas.

### **Implicaciones y Limitaciones**

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para el desarrollo de intervenciones y políticas en el ámbito universitario. Identificar los factores sociodemográficos que influyen en la regulación emocional permitirá a las universidades diseñar programas de apoyo personalizados que aborden las necesidades específicas de sus estudiantes. Además, los hallazgos pueden informar a los servicios de consejería y bienestar sobre las áreas de mayor necesidad, ayudando a mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá al entendimiento de cómo los factores sociodemográficos influyen en la regulación emocional. Al identificar las variables clave que afectan la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, este estudio puede ayudar a construir modelos teóricos más completos sobre el desarrollo emocional en el contexto universitario. Esto no solo enriquecerá la literatura existente, sino que también proporcionará una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

Las limitaciones del estudio incluyen varios aspectos que deben ser considerados. En primer lugar, el diseño transversal del estudio impide la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, ya que solo se obtiene una instantánea de las dificultades en la regulación emocional en un momento específico sin la capacidad de observar cambios a lo largo del tiempo. Además, el uso de datos basados en autoinformes puede introducir sesgos, como el deseabilidad social y problemas de recuerdo, que podrían afectar la precisión y la veracidad de la información proporcionada por los participantes. Por último, aunque se empleó un muestreo aleatorio estratificado para seleccionar la muestra, esta podría no ser completamente representativa de todos los estudiantes universitarios debido a restricciones en el acceso y la disponibilidad, lo que limita la generalización de los resultados a la población estudiantil en su totalidad.

### **Contribuciones**

Moya-Lara: diseño de la investigación, administración del proyecto, análisis e interpretación formal de datos, redacción manuscrito y revisión final del manuscrito. Toma de datos, revisión de la bibliografía y redacción manuscrito. He leído y aprobado la versión final del manuscrito, así mismo estoy de acuerdo con la responsabilidad de todos los aspectos del trabajo presentado en este informe.

### **Conflicto de interés**

La autora declara no tener conflictos de interés en relación con el trabajo presentado en este informe.

### **Uso de inteligencia artificial**

No se usaron tecnologías de IA o asistidas por IA para el desarrollo de este trabajo.

## **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**

Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

- Barovero, C. (2022). *Entrenamiento en habilidades emocionales para jóvenes: Herramientas para la búsqueda del sentido de la vida*. Editorial Universidad Católica de Córdoba.
- Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D., & García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología*, 15(3), 115-132. <https://doi.org/10.21615/cesp.6159>
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076-1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- Castro, N., Suárez, X., & Barra, E. (2021). Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 27(1). <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.02>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Clapham, R., & Brausch, A. (2022). Emotion regulation deficits across the spectrum of self-harm. *Death studies*, 46(10), 2477-2484. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1972366>
- Cole, J. S. (2017). Concluding comments about student transition to higher education. *Higher education*, 73, 539-551. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0091-z>
- Contreras, A. C. (2023). Análisis factorial en la caracterización de las variables generadoras de estrés académico en estudiantes universitarios de nivelación. *Comunicaciones en Estadística*, 16(2), 21-35. <https://doi.org/10.15332/>
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 56-67. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
- Escorza, P. B., Duarte, F. R., Pastén, M. J., Vega, K. V., & Henríquez, M. S. M. (2020). Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 17(1), 22-37. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/109>
- Estrada, M., Monferrer, D., Rodríguez, A., & Moliner, M. Á. (2021). Does emotional intelligence influence academic performance? The role of compassion and engagement in education for sustainable development. *Sustainability*, 13(4), 1721. <https://doi.org/10.3390/su13041721>
- Ganie, A. H., & Mehreen, M. (2020). Emotional maturity and self-efficacy: a comparative study between male and female hostellers of Kashmir University. *International Journal of Indian psychology*, 8(4), 1230-1236. <https://doi.org/10.25215/0804.134>
- Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 26(2-3), 112-119 <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
- Gómez-Simón, I., Penelo, E., & De La Osa, N. (2014). Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *Psicothema*, 401-408. <http://hdl.handle.net/11162/105328>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological inquiry*, 26(1), 130-137.08). Emotion

- regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Herd, T., King-Casas, B., & Kim-Spoon, J. (2020). Developmental changes in emotion regulation during adolescence: Associations with socioeconomic risk and family emotional context. *Journal of youth and adolescence*, 49(7), 1545-1557. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01193-2>
- Hernández, D. S., Santos, S. C., & Matos, A. G. M. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la universidad de Camagüey. *Didasc@ lia: Didáctica y Educación*, 11(4), 135-146. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01193-2>
- Jarrín-García, G., & Moreta-Herrera, R. (2024). Estrés, Dificultades de Regulación Emocional y Adaptación Escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 9(1), 24-35.. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. <https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/handle/11336/143141>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2021). Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion*, 21(1), 39. <https://psycnet.apa.org/buy/2019-51322-001>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150. <https://psycnet.apa.org/buy/2019-74947-001>
- Malesza, M. (2021). Relationship between emotion regulation, negative affect, gender and delay discounting. *Current Psychology*, 40(8), 4031-4039. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00366-y>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American journal of lifestyle medicine*, 16(1), 28-31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387-1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología Unemi*, 6(11), 70-86. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>
- Navia, V. E. T., & Cepeda, M. C. V. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios: Academic procrastination and emotional regulation in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2770-2781. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>
- Ochoa, F. L. C., & Herrera, R. M. (2023). Expectativas sobre el consumo de alcohol y dificultades de regulación emocional. Caso-control en adolescentes ecuatorianos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 2240-2257. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7043](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7043)
- Piper, I., Kelly, A. F., & Mulrooney, H. M. (2020). Transition to higher education; prospective and retrospective student experiences. *New Directions in the Teaching of Natural Sciences*, (15). <https://doi.org/10.29311/ndtps.v0i15.3279>

- Richard-Sephton, P. B., Crisp, D. A., & Burns, R. A. (2024). The emotion regulation strategies of flourishing adults. *Current Psychology*, 43(14), 12816-12827. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05332-3>
- Rojas, D. A. M., & Toro, Z. J. P. (2023). Correlación entre inteligencia emocional y desempeño matemático en estudiantes universitarios. *Mendive*, 21(2), 17. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-76962023000200016&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-76962023000200016&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santos, A. C., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*, 109, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101830>
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Tarqui-Silva, L. E., Garcés-Mosquera, J. E., Indacochea-Mendoza, J. C., & Rivadeneira-Arregui, S. E. (2023). Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 144-159. <http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no2.001>
- Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020, June). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. In *Frontiers in Education* (Vol. 5, p. 94). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Ureña, R. C. S., & Peralta, S. R. T. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. [https://doi.org/10.37811/el\\_rcm.v7i3.6285](https://doi.org/10.37811/el_rcm.v7i3.6285)