

Regulación Emocional en Estudiantes que Ingresan a la Universidad en Ecuador Emotional Regulation in Students Entering University in Ecuador

 Juan Carlos Bernal-Reino^{1*},  Eliana Tamara Toro-Loor²,
 María Sofía Giler-Sánchez³,  María Aidee Giler-Sánchez⁴

¹ Universidad de Cuenca, Ecuador, Ecuador

² Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, Ecuador

³ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

⁴ Investigador independiente, Ecuador

Recibido: 12 de abril de 2026. **Aceptado:** 1 de julio de 2026. **Publicado en línea:** 15 de julio de 2026

*Autor de correspondencia: juan.bernal@ucuenca.edu.ec

Resumen

Justificación: Aunque la regulación emocional ha sido ampliamente estudiada en población universitaria, la evidencia disponible proviene de contextos socioculturales diferentes al latinoamericano y se ha centrado principalmente en estudiantes que cursan niveles superiores de formación, existiendo menor información sobre quienes inician la transición hacia la educación superior en el contexto ecuatoriano. **Objetivo:** Por ello, se evaluó el nivel de regulación emocional en estudiantes de nuevo ingreso de una universidad pública de Ecuador. **Metodología:** Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo-comparativo y transversal. Participaron 368 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple, a quienes se aplicó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS). **Resultados:** Los estudiantes presentaron dificultades moderadas con tendencia alta en la regulación emocional. Las mayores dificultades se observaron para mantener conductas orientadas a objetivos durante experiencias emocionales negativas, mientras que la claridad emocional, conciencia emocional, aceptación de las emociones, control de impulsos y acceso a estrategias de regulación presentaron niveles moderados de dificultad. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el género. **Conclusión:** Se concluyó que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso presentan dificultades en la regulación emocional durante la transición hacia la educación superior, lo que aporta evidencia sobre las condiciones emocionales presentes en esta etapa dentro del contexto ecuatoriano.

Palabras clave: afrontamiento, bienestar psicológico, emociones, salud mental estudiantil.

Abstract

Justification: Although emotion regulation has been widely studied in university populations, the available evidence primarily comes from sociocultural contexts different from Latin America and has mainly focused on students in advanced stages of higher education. Consequently, there is limited information regarding students who are beginning the transition to higher education in the Ecuadorian context. **Objective:** Therefore, this study evaluated the level of emotion regulation among first-year students at a public university in Ecuador. **Methodology:** A quantitative, non-experimental, descriptive-comparative, cross-sectional study was conducted. A total of 368 students were selected through simple random probability sampling and assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). **Results:** The students exhibited moderate-to-high difficulties in emotion regulation. The greatest difficulties were observed in maintaining goal-directed behavior during negative emotional experiences, whereas emotional clarity, emotional awareness, emotional acceptance, impulse control, and access to emotion regulation strategies showed moderate levels of difficulty. No statistically significant differences were found according to gender. **Conclusion:** It was concluded that first-year university students experience difficulties in emotion regulation during the transition to higher education, providing evidence of the emotional conditions characterizing this stage within the Ecuadorian context.

Keywords: coping, psychological well-being, emotions, student mental health.

Cita: Bernal-Reino, J. C., Toro-Loor, E. T., Giler-Sánchez, M. S., & Giler-Sánchez, M. A. (2026). Regulación Emocional en Estudiantes que Ingresan a la Universidad en Ecuador. *Erevna Research Reports*, 4(2), e2026030. <https://doi.org/10.70171/fb14zp40>



INTRODUCCIÓN

Ingresar a la universidad implica transitar por cambios académicos, sociales y personales que pueden resultar desafiantes. Durante esta etapa, los estudiantes se enfrentan a un entorno de aprendizaje con mayores exigencias académicas, métodos diferentes de enseñanza y formas de evaluación antes desconocidas (Cage et al., 2021). Además, la universidad trae consigo nuevas responsabilidades relacionadas con una mayor autonomía personal, como gestionar el tiempo, tomar decisiones de manera independiente y, en algunos casos, vivir lejos del entorno familiar (Thompson et al., 2021). Dejar atrás círculos sociales previamente establecidos y formar nuevas redes de apoyo es otro de los desafíos que enfrentan los estudiantes durante su incorporación a la vida universitaria (Cifuentes et al., 2022). Asimismo, deben responder a las demandas asociadas con el rendimiento académico, las expectativas personales y familiares, y la construcción de nuevas metas vinculadas con su formación profesional (Campos et al., 2022).

Se argumenta que cuando los estudiantes no cuentan con recursos personales suficientes para afrontar estos cambios, el ingreso a la universidad puede convertirse en una experiencia estresante y favorecer la aparición de problemas emocionales, afectando tanto el bienestar psicológico como el desempeño académico (Auerbach et al., 2018). En este contexto, la capacidad para gestionar respuestas emocionales adquiere especial relevancia, debido a que afrontar las exigencias propias de la vida universitaria no depende únicamente de las competencias académicas, sino también de la manera en que los estudiantes interpretan y responden ante situaciones de presión, incertidumbre o fracaso (Córdova Olivera et al., 2023).

Gross (1998) define la regulación emocional como los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las viven y expresan. Desde este enfoque, la regulación emocional implica modificar la aparición, intensidad, duración o expresión de una respuesta emocional mediante estrategias aplicadas antes o después de que la emoción se genere. Desde una perspectiva complementaria, Gratz y Roemer (2004) plantean que la regulación emocional es un proceso multidimensional que implica la conciencia, comprensión y aceptación de las emociones, así como la capacidad para controlar las conductas impulsivas y actuar de acuerdo con objetivos personales cuando se experimentan emociones negativas. Además, incluye la disponibilidad de estrategias que permitan manejar las respuestas emocionales de acuerdo con las demandas de cada situación. Desde los planteamientos de Gross (1998) y Gratz y Roemer (2004), el objetivo de la regulación emocional no consiste en eliminar determinadas emociones, sino en modular la experiencia emocional para responder de manera flexible a las demandas del contexto.

Estudios previos han demostrado que aquellos estudiantes que poseen habilidades de regulación emocional tienden a tener un mejor desempeño académico y una experiencia universitaria más positiva. Esto se debe a que la capacidad para gestionar adecuadamente las emociones permite responder de manera más efectiva ante situaciones de presión, mantener la concentración durante las actividades académicas y establecer relaciones interpersonales más saludables (Romo et al., 2025; Quílez-Robres et al., 2023). Asimismo, una adecuada regulación emocional favorece la adaptación al entorno universitario al facilitar el afrontamiento de experiencias asociadas con la incertidumbre, las evaluaciones académicas y los cambios propios de esta etapa (Weurlander et al., 2019).

Sin embargo, la regulación emocional no siempre resulta adaptativa o exitosa, especialmente cuando los estudiantes se enfrentan a contextos académicos altamente demandantes. En esta línea Jarrín-

García et al. (2026), encontraron que los universitarios pueden presentar dificultades relacionadas con la aceptación de sus respuestas emocionales, el control de impulsos ante emociones negativas, la capacidad para mantener conductas orientadas hacia objetivos y el uso limitado de estrategias efectivas para modificar sus estados emocionales. Asimismo, se ha observado que las dificultades para regular las emociones durante la etapa universitaria se asocian principalmente con problemas para gestionar emociones intensas, mantener la concentración frente a situaciones estresantes y responder de manera flexible ante las demandas académicas y personales (Liu et al., 2023).

De acuerdo con Restrepo et al. (2023), las dificultades para modificar o controlar las respuestas emocionales pueden incrementar la vulnerabilidad frente al estrés, favorecer pensamientos negativos sobre el propio desempeño y limitar la capacidad para afrontar los desafíos universitarios. En este sentido, los estudiantes con dificultades de regulación emocional pueden experimentar mayores niveles de ansiedad, agotamiento y dificultades en su adaptación académica y social (Jarrín-García & Moreta-Herrera, 2024).

A pesar del creciente interés por comprender los factores psicológicos asociados con el bienestar y la permanencia académica en la población universitaria, gran parte de los estudios disponibles provienen de contextos socioculturales y educativos diferentes al latinoamericano, por lo que los hallazgos obtenidos no pueden transferirse a otras poblaciones. Además, la investigación sobre regulación emocional en estudiantes universitarios se ha desarrollado principalmente en quienes cursan niveles superiores de formación.

Considerando que el contexto cultural incide sobre la forma en que las emociones son expresadas y socialmente validadas (De Leersnyder et al., 2013; Lindquist et al., 2022) y que las primeras semanas de la experiencia universitaria representan un período relevante para identificar las condiciones emocionales con las que los estudiantes afrontan esta nueva etapa (Jarrín-García et al., 2026), resulta necesario ampliar la evidencia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, especialmente en Ecuador, donde la información disponible aún es limitada.

Por lo tanto, la presente investigación plantea la siguiente pregunta: ¿Los estudiantes que ingresan a la universidad en Ecuador presentan dificultades en la regulación emocional? Para responder a esta interrogante, el estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de regulación emocional en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de una universidad pública, con el fin de identificar los recursos emocionales disponibles durante la transición a la educación superior y aportar evidencia que permita orientar estrategias de apoyo estudiantil.

METODOLOGÍA

El estudio se enmarcó dentro de un diseño metodológico no experimental, con un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y comparativo, utilizando una corte transversal. La selección de este diseño responde a que la investigación buscó evaluar la variable DRE tal como se manifiesta en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso, sin realizar manipulación deliberada ni intervención sobre las condiciones del fenómeno estudiado. Asimismo, el corte transversal se estableció considerando que el estudio requería obtener información en un momento específico, mientras que el alcance descriptivo-comparativo permitió responder al interés de caracterizar la regulación emocional y comparar su comportamiento según las variables analizadas (Ato et al., 2013).

Población y Muestra

La población estuvo conformada por 8.800 estudiantes de nuevo ingreso de una universidad pública de Ecuador. El tamaño muestral se determinó considerando un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5%. La selección de los estudiantes se realizó mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple a partir del registro institucional de estudiantes matriculados. La muestra estuvo conformada por 368 estudiantes, de los cuales el 68,9 % fueron mujeres y el 31,1 % hombres, con una edad media de 17,9 años ($DE = 0,727$). Como criterios de inclusión se consideró tener entre 16 y 19 años, aceptar voluntariamente la participación en el estudio y proporcionar el consentimiento informado correspondiente.

Instrumentos

Se aplicó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (Gratz y Roemer, 2004) versión traducida al español (DERS-E) por Hervás y Jódar (2008). Esta medida de autoinforme fue diseñada para evaluar varios aspectos de las dificultades en la regulación de las emociones que plantean amenazas para el funcionamiento psicológico. La escala de 36 ítems consiste en seis subescalas con cinco a ocho ítems cada una: 1) no aceptación de las respuestas emocionales; 2) dificultades para adoptar conductas orientadas a objetivos; 3) dificultad para controlar la conducta impulsiva; 4) falta de conciencia emocional; 5) incapacidad percibida para afrontar las emociones negativas y 6) falta de claridad sobre las propias emociones. Los ítems se califican en una escala Likert de 5 puntos que va del 1 = casi nunca al 5 = casi siempre. Puntuaciones más altas indican mayores dificultades de regulación emocional. Las propiedades psicométricas del DERS-E han mostrado buena confiabilidad y validez en estudiantes ecuatorianos (Jarrín-García et al., 2026; Lara, 2024). La consistencia interna en la muestra de estudio fue buena con alfas que oscilaron entre 0,65 y 0,91 en seis subescalas y 0,91 en la DER-E general.

Recolección de Datos

El estudio contó con la autorización de la instancia universitaria correspondiente. Posteriormente, se presentó la investigación a los posibles participantes con el propósito de explicar los objetivos del estudio, los procedimientos a realizar y los derechos asociados a su participación. La aplicación de los instrumentos se efectuó en modalidad virtual mediante Google Forms durante el mes de marzo de 2026; los participantes respondieron de manera anónima y tuvieron la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento sin repercusiones. La participación fue voluntaria y no contempló ningún tipo de incentivo. Previo a la recolección de información, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, considerando los principios de confidencialidad, autonomía, privacidad y anonimato establecidos en la Declaración de Helsinki. La información recopilada fue almacenada y utilizada exclusivamente con fines investigativos.

Análisis de Datos

Se realizó un análisis descriptivo de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E), considerando la media (M), desviación estándar (DE), valores mínimos y máximos, además de indicadores de distribución como la asimetría (As) y la curtosis ($Curt$). Para examinar las diferencias entre variables se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes, previa comprobación del cumplimiento del supuesto de homogeneidad de varianzas. El procesamiento estadístico de los datos se desarrolló con el programa SPSS versión 25.0.

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta la media y desviación estándar de las respuestas obtenidas en la escala DERS-E. En términos generales, el puntaje global ($M = 2,80$; $DE = 0,73$) indica que los estudiantes presentan dificultades moderadas con tendencia alta para regular sus emociones. Entre las dimensiones evaluadas, Objetivos registró la media más elevada ($M = 3,06$; $DE = 0,97$), lo que evidencia mayores dificultades para mantener conductas dirigidas al cumplimiento de metas cuando experimentan emociones negativas. Le siguieron Claridad ($M = 2,98$) y Conciencia ($M = 2,92$), cuyos valores reflejan dificultades moderadas para identificar y comprender los propios estados emocionales. Por su parte, No aceptación ($M = 2,82$) también mostró un nivel moderado de dificultad, lo que sugiere que una parte de los estudiantes experimenta respuestas de rechazo o malestar frente a sus emociones. Las puntuaciones más bajas correspondieron a Estrategias ($M = 2,59$) e Impulso ($M = 2,52$); no obstante, ambas permanecen dentro del rango de dificultad moderada, indicando que persisten limitaciones para acceder a estrategias eficaces de regulación emocional y controlar las conductas impulsivas. Asimismo, los coeficientes de asimetría y curtosis se situaron dentro de rangos aceptables (± 1), lo que sugiere distribuciones aproximadamente normales y respalda la aplicación de análisis estadísticos paramétricos.

Tabla 1. Análisis Descriptivo de las Dificultades de Regulación Emocional

Variables	M	DE	Asu	Cu
Objetivos	3,06	0,97	0,01	-0,79
Claridad	2,98	0,90	-0,11	-0,48
Conciencia	2,92	0,81	-0,04	-0,45
No aceptación	2,82	1,09	0,21	-0,84
Estrategias	2,59	0,90	0,27	-0,73
Impulso	2,52	0,98	0,43	-0,63
DERS - E	2,80	0,73	0,16	-0,27

Nota: M: media aritmética, DE: desviación estándar, Asu: asimetría, Cu: curtosis.

Por otra parte, la Tabla 2 exhibe la distribución de los niveles de dificultades de regulación emocional en la muestra. De manera general, se destaca que el 47,3% de los participantes presenta niveles moderados de DERS-E, seguido por el 31,6% con niveles altos, mientras que el 14,7% muestra dificultades leves y el 10% enfrenta dificultades severas.

En particular, la falta de claridad sobre las propias emociones es alta en el 37% de los participantes y severa en el 10%. Asimismo, la falta de conciencia emocional afecta al 35,7% de la muestra en un nivel alto y al 6,7% de forma severa. De manera similar, la dificultad para aceptar las respuestas emocionales es alta para el 23,7% de los participantes y severas para el 15,2%. Al mismo tiempo, el 21,6% tienen un nivel elevado de dificultad para controlar la conducta impulsiva, mientras que el 7,7% experimentan dificultades severas. Simultáneamente, la dificultad para adoptar conductas orientadas a objetivos es elevada para el 29,6% de los participantes y severa para el 17,2%. De igual forma, la incapacidad para afrontar las emociones negativas está presente en el 24,9% en nivel alto y en el 6,4% de manera severa. Estos resultados subrayan la importancia de abordar específicamente las áreas donde las dificultades son más intensas.

Tabla 2. Distribución de los Niveles de Dificultades de Regulación Emocional en los Estudiantes

Variable	Leve		Moderado		Alto		Severo	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Claridad	69	17,7	137	35,2	144	37	39	10
Conciencia	62	15,9	162	41,6	139	35,7	26	6,7
Aceptación	106	27,2	132	33,9	92	23,7	59	15,2
Impulso	151	38,8	124	31,9	84	21,6	30	7,7
Objetivos	68	17,5	139	35,7	115	29,6	67	17,2
Estrategias	124	31,9	143	36,8	97	24,9	25	6,4
DERS	57	14,7	184	47,3	123	31,6	25	6,4

Nota: F: frecuencia, %:porcentaje.

La Tabla 3 indica que los valores de significancia derivados del análisis comparativo de las dificultades de regulación emocional según el género son $> ,05$. Esto sugiere una similitud en la capacidad de regulación emocional entre ambos géneros. No obstante, se pudo observar que la falta de claridad, falta de conciencia y la no aceptación de las emociones, así como la incapacidad para afrontar las emociones negativas tienen una presencia más alta en las mujeres, mientras que las dificultades para adoptar conductas orientadas a objetivos son ligeramente más pronunciadas en los hombres.

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

Variable	Género	Descriptivos		Distribución		Levene		Prueba t	
		M	DE	Asu	Cu	F	Sig.	t	Sig.
Claridad	Femenino	3,03	0,91	-0,10	-0,58	0,66	0,42	1,63	0,10
	Masculino	2,87	0,88	-0,15	-0,21				
Conciencia	Femenino	2,94	0,82	-0,09	-0,52	0,65	0,42	0,72	0,47
	Masculino	2,88	0,79	0,07	-0,20				
Impulso	Femenino	2,52	0,94	0,52	-0,47	5,60	0,02	-0,01	1,00
	Masculino	2,52	1,06	0,30	-0,91				
Aceptación	Femenino	2,87	1,08	0,19	-0,80	0,17	0,68	1,33	0,19
	Masculino	2,71	1,10	0,26	-0,88				
Objetivos	Femenino	3,05	0,96	-0,03	-0,79	0,55	0,46	-0,33	0,74
	Masculino	3,09	1,00	0,08	-0,79				
Estrategias	Femenino	2,59	0,91	0,29	-0,77	0,35	0,56	0,11	0,92
	Masculino	2,58	0,89	0,21	-0,61				
DERS	Femenino	2,82	0,72	0,20	-0,31	0,33	0,56	0,77	0,44
	Masculino	2,76	0,75	0,10	-0,18				

Nota: M: media aritmética, DE: desviación estándar, Asu: asimetría, Cu: curtosis. F: Sig.: Significancia, t: t-test.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la regulación emocional en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de una universidad pública en Ecuador, con el propósito de identificar los recursos emocionales disponibles durante la transición hacia la educación superior. Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentan dificultades moderadas con tendencia alta en la regulación emocional, lo que indica que, aunque poseen ciertas habilidades para gestionar sus emociones, existen limitaciones en diferentes procesos implicados en la comprensión, aceptación y manejo de las respuestas emocionales. Este hallazgo coincide con estudios previos que han señalado que el inicio de la etapa universitaria representa un periodo de mayor exigencia emocional debido a los cambios académicos, personales y sociales asociados con la adaptación a la educación superior (Cage et al., 2021; Thompson et al., 2021). Asimismo, investigaciones realizadas en población universitaria han reportado que las dificultades de regulación emocional son frecuentes durante esta etapa debido a la necesidad de afrontar nuevas demandas con mayores niveles de autonomía y responsabilidad personal (Jarrín-García & Moreta-Herrera, 2024).

Al analizar las dimensiones específicas de la regulación emocional, la principal dificultad encontrada correspondió a la capacidad para mantener conductas orientadas hacia objetivos durante experiencias emocionales negativas. Este resultado sugiere que, al experimentar malestar emocional, los estudiantes pueden tener mayores dificultades para concentrarse, organizar sus actividades y continuar acciones dirigidas al cumplimiento de sus metas. Estos hallazgos pueden explicarse considerando que los estudiantes de nuevo ingreso atraviesan una etapa en la que deben desarrollar habilidades de planificación, autorregulación y adaptación a nuevas exigencias académicas. Resultados similares han sido descritos por del Valle et al. (2020) quienes identificaron que las dificultades para mantener comportamientos dirigidos a objetivos representan una de las dimensiones de regulación emocional con mayor afectación en estudiantes universitarios, especialmente en contextos de estrés académico.

En relación con la claridad y conciencia emocional, los resultados mostraron niveles moderados de dificultad, lo que refleja que algunos estudiantes presentan limitaciones para identificar y comprender sus propios estados emocionales. Estos resultados son relevantes debido a que reconocer adecuadamente las emociones constituye un proceso necesario para seleccionar respuestas regulatorias acordes con las demandas del contexto. En esta línea, estudios previos han indicado que menores niveles de claridad emocional se relacionan con mayores dificultades para afrontar situaciones emocionalmente demandantes, debido a que la persona tiene menos información sobre la experiencia emocional que intenta regular (Castro et al., 2021; del Valle et al., 2020).

Respecto a la aceptación emocional y el acceso a estrategias de regulación, los resultados evidenciaron dificultades moderadas, lo que indica que una parte de los estudiantes puede presentar problemas para aceptar emociones desagradables y percibir alternativas para manejarlas cuando estas aparecen. Esto puede estar asociado con la transición universitaria, donde los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades y situaciones que requieren mayor independencia en la resolución de problemas. Estos resultados coinciden con los planteamientos de Gratz y Roemer (2004), quienes sostienen que la regulación emocional no se limita al control de las emociones, sino que implica la aceptación de las experiencias emocionales y la capacidad para utilizar estrategias adecuadas según las demandas de cada situación.

Por otra parte, el análisis comparativo según género no evidenció diferencias estadísticamente significativas en las dificultades de regulación emocional entre hombres y mujeres. Este hallazgo indica que las dificultades identificadas podrían estar relacionadas principalmente con las demandas compartidas durante el ingreso universitario y no con diferencias asociadas al género. Estos resultados coinciden con estudios que han encontrado patrones similares de regulación emocional entre hombres y mujeres universitarios (Alvarado-Zurita & Rodas, 2024; Jarrín & Herrera, 2024), aunque contrastan con investigaciones que reportan mayores dificultades emocionales en mujeres, especialmente en dimensiones relacionadas con aceptación emocional y estrategias regulatorias (Bejarano, 2025). Estas diferencias podrían explicarse por características de las muestras, contextos socioculturales o etapas académicas evaluadas.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio permiten concluir que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso presentan dificultades moderadas con tendencia alta en la regulación emocional. La caracterización de estas dificultades evidencia mayores limitaciones para mantener conductas orientadas a objetivos durante experiencias emocionales negativas, mientras que las dificultades relacionadas con la claridad emocional, conciencia emocional, aceptación de las emociones, control de impulsos y acceso a estrategias de regulación se presentan en niveles moderados. Además, el análisis comparativo según el género mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, lo que indica un comportamiento similar de las dimensiones evaluadas en ambos grupos.

Implicaciones y Limitaciones

Los hallazgos obtenidos aportan información sobre las características de la regulación emocional en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, contribuyendo a la comprensión de los recursos emocionales presentes durante esta etapa de transición. Desde una perspectiva práctica, los resultados pueden orientar el diseño de programas institucionales de acompañamiento enfocados en las dimensiones donde se identificaron mayores dificultades, favoreciendo acciones preventivas dirigidas al bienestar estudiantil.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra su diseño transversal, que permite describir las dificultades de regulación emocional en un momento específico, pero no analizar cambios durante la trayectoria universitaria. Además, el uso de instrumentos de autoinforme puede estar sujeto a sesgos relacionados con la percepción de los participantes. Finalmente, futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales y considerar otras variables psicológicas asociadas con la adaptación universitaria.

Contribuciones

BRJC, TLET, GSMS & GSMA: 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. Hemos leído y aprobado la versión final del manuscrito, así mismo estamos de acuerdo con la responsabilidad de todos los aspectos del trabajo presentado.

Conflicto de Interés

Los autores declaran que no tienen 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

- Alvarado-Zurita, P., & Rodas, J. A. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit*, 30(1). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/abn0000362>
- Bejarano, E. N. A. (2025). El rol del género como factor asociado a la regulación emocional en estudiantes universitarios del Perú, 2023. *Revista Científica Disciplinarias*, 4(3). <https://doi.org/10.71727/disciplinarias.v4i3.412>
- Berking, M., Whitley, B., Berking, M., & Whitley, B. (2014). Emotion regulation: Definition and relevance for mental health. *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*, 5-17. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_2
- Bernaras Iturrioz, E., Insúa Cerretani, P., & Bully Garay, P. (2018). Prevalence and severity of psychological problems in university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 418-428. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1286633>
- Campos, M., Peixoto, F., Bártolo-Ribeiro, R., & Almeida, L. S. (2022). Adapting as I go: An analysis of the relationship between academic expectations, self-efficacy, and adaptation to higher education. *Education Sciences*, 12(10), 658. <https://doi.org/10.3390/educsci12100658>
- 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). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.02>
- Cifuentes Gomez, G., Guzmán, P., & Santelices, M. V. (2022). Transitioning to higher education: Students' expectations and realities. *Educational Research*, 64(4), 424-439. <https://doi.org/10.1080/00131881.2022.2087712>
- Cloitre, M., Khan, C., Mackintosh, M. A., Garvert, D. W., Henn-Haase, C. M., Falvey, E. C., & Saito, J. (2019). Emotion regulation mediates the relationship between ACES and physical and mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 82. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000374>
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000646>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: Individual, relational, and structural sources. *Frontiers in psychology*, 4, 55. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00055>
- 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>
- Eldesouky, L., & English, T. (2019). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use. *Journal of Personality*, 87(5), 948-961. <https://doi.org/10.1111/jopy.12447>
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 639-653. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1518635>
- Gale, Trevor, and Stephen Parker. "Navigating change: a typology of student transition in higher education." *Studies in higher education* 39.5 (2014): 734-753. <https://doi.org/10.1080/03075079.2012.721351>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t01029-000>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Jarrín, G., & Herrera, R. M. (2024). El Estrés, Dificultades de Regulación Emocional y Adaptación Escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- Jarrín-García, G. H., Lóor-Moreira, G. G., Giler-Zambrano, R. M., & Jácome-Gómez, L. R. (2026). Estrés y dificultades de regulación emocional: Predictores de adaptación a la universidad. *Revista de Ciencias Sociales* (13159518), 32(1), 193. <https://doi.org/10.31876/rcs.v32i1.45194>
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272-286. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>
- Lindquist, K. A., Jackson, J. C., Leshin, J., Satpute, A. B., & Gendron, M. (2022). The cultural evolution of emotion. *Nature Reviews Psychology*, 1(11), 669-681. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00105-4>
- Liu, T., Zou, H., Tao, Z., Qiu, B., He, X., Chen, Y., ... & Zhang, W. (2023). The relationship between stressful life events, sleep, emotional regulation, and depression in freshmen college students. *Psychology in the Schools*, 60(11), 4653-4666. <https://doi.org/10.1002/pits.23002>
- Morales-Sanhueza, J., & Martín-Mora-Parra, G. (2024). Anxiety and avoidance in attachment as predictors of emotional regulation difficulties in university students. *Psychiatry International*, 5(4), 949-961. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5040065>
- Quílez-Robres, A., Usán, P., Lozano-Blasco, R., & Salavera, C. (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101355. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355>
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional

regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62.
<https://doi.org/10.6018/analesps.472201>

- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., Hollenstein, T., Olaya-Torres, A., Rodríguez-Rivas, M. E., & Melero, J. (2025). Emotion regulation strategies and academic achievement among secondary and university students: a systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 37(3), 80. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10054-y>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Thompson, M., Pawson, C., & Evans, B. (2021). Navigating entry into higher education: the transition to independent learning and living. *Journal of Further and Higher Education*, 45(10), 1398-1410. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1933400>
- Weurlander, M., Lönn, A., Seeberger, A., Hult, H., Thornberg, R., & Wernerson, A. (2019). Emotional challenges of medical students generate feelings of uncertainty. *Medical education*, 53(10), 1037-1048. <https://doi.org/10.1111/medu.13934>
- Young, E., Thompson, R., Sharp, J., & Bosmans, D. (2020). Emotional transitions? Exploring the student experience of entering higher education in a widening-participation HE-in-FE setting. *Journal of Further and Higher Education*, 44(10), 1349-1363. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1688264>