



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, DURANTE
LOS MESES DE OCTUBRE DEL 2025 A ENERO DEL 2026.**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología**

AUTOR: CHICAIZA ACOSTA MELANY FERNANDA

TUTOR: TAMAYO BARRENO CINDDY CRISTINA

Quito - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, MELANY FERNANDA CHICAIZA ACOSTA con documento de identificación N° 1725878324 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Chicaiza Acosta Melany Fernanda
1725878324

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, CHICAIZA ACOSTA MELANY FERNANDA con documento de identificación No. 1725878324, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención ESTRÉS ACADÉMICO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, DURANTE LOS MESES DE OCTUBRE DEL 2025 A ENERO DEL 2026, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciada en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



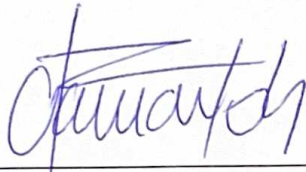
Chicaiza Acosta Melany Fernanda
1725878324

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, TAMAYO BARRENO CINDDY CRISTINA con documento de identificación No. 1711977452, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ESTRÉS ACADÉMICO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, DURANTE LOS MESES DE OCTUBRE DEL 2025 A ENERO DEL 2026, realizado por CHICAIZA ACOSTA MELANY FERNANDA con documento de identificación N° 1725878324 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,



Tamayo Barreno Cinddy Cristina
1711977452

Dedicatoria y agradecimiento

A mi familia, por ser mi fuerza y mi inspiración.

Resumen

El presente estudio buscó analizar la relación entre regulación emocional y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito. Se aplicó un estudio descriptivo-correlacional con una muestra de 88 participantes válidos, mismos que respondieron el Inventario SISCO SV-21 y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados mostraron que los estudiantes universitarios cuentan con un severo nivel de estrés académico y la estrategia más utilizada fue la reevaluación cognitiva. De igual manera, se encontró una relación negativa débil entre estrés académico y reevaluación cognitiva (0.085), por lo que no se afirma que exista una relación directa entre los factores ya mencionados.

Palabras claves Regulación emocional, estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between emotional regulation and academic stress among university students in Quito. A descriptive-correlational approach was applied to a sample of 88 valid participants, who completed the SISCO SV-21 Inventory and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ). The results indicated that these university students experience severe levels of academic stress, and their most common coping strategy was cognitive reappraisal. Furthermore, a weak negative correlation (0.085) was identified between academic stress and cognitive reappraisal; therefore, it cannot be confirmed that a direct relationship exists between the factors mentioned above.

Keys words Emotional regulation, academic stress, coping strategies, university students.

Tabla de contenido

I.	Planteamiento del problema	1
II.	Justificación y Relevancia	2
III.	Objetivos	4
3.1.	Objetivo general	4
3.2.	Objetivos específicos	4
IV.	Marco Teórico	5
4.1.	La Teoría del Síndrome General de Adaptación	5
4.2.	El Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento	5
4.3.	El Modelo de Proceso de la Regulación Emocional	6
4.4.	Estrés	6
V.	Variables o Dimensiones	7
5.1.	Estrés académico	7
5.2.	Regulación emocional	8
VI.	Hipótesis o Supuestos	9
VII.	Marco Metodológico	9
VIII.	Población y Muestra	13
IX.	Descripción de los datos producidos	14
X.	Presentación de los Resultados Descriptivos	14
10.1.	Datos sociodemográficos	14
10.2.	Resultados del inventario SISCO y variables sociodemográficas	17
10.3.	Resultados del inventario ERQ y variables sociodemográficas	19
10.4.	Correlación de las variables	21
XI.	Análisis de los Resultados	23
XII.	Interpretación de los Resultados	24
XIII.	Conclusiones	26
XIV.	Referencias Bibliográficas:	28
XV.	Anexos	30

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Edad de los participantes.....	15
Ilustración 2 Género de los participantes	15
Ilustración 3 Institución a la que pertenecen	16
Ilustración 4 Semestre que se encuentran cursando	16
Ilustración 5 Carreras que estudian los participantes	17
Ilustración 6 Nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios según el inventario SISCO	17
Ilustración 7 Dimensiones SISCO y edad	18
Ilustración 8 Dimensiones SISCO – Género	18
Ilustración 9 Dimensiones – Institución.....	19
Ilustración 10 Dimensiones del inventario ERQ.....	19
Ilustración 11 Dimensiones ERQ - Edad	20
Ilustración 12 Dimensiones ERQ – Género	20
Ilustración 13 Dimensiones ERQ – Institución.....	21
Ilustración 14 Correlación entre estrés académico y supresión expresiva	21
Ilustración 15 Relación entre estrés académico y reevaluación cognitiva	22
Ilustración 16 Correlación de Spearman de las variables.....	22

Introducción

I. Planteamiento del problema

Este proyecto de investigación busca analizar cómo se relaciona el estrés académico y la regulación emocional en el contexto universitario, entendiendo que el estrés académico puede llegar a afectar el bienestar emocional y el rendimiento académico, debido a la falta de regulación emocional ante la presión que el estudiante puede sentir a lo largo del periodo académico. Las personas que participaron en esta investigación fueron estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años, pertenecientes a instituciones de educación superior públicas y privadas localizadas en el Distrito Metropolitano de Quito.

La selección de esta población se debe al interés por comprender como los estudiantes universitarios enfrentan las presiones de su entorno académico en las diferentes instituciones educativas especializadas en educación superior ya que se encuentran en una etapa formativa crucial para su desarrollo personal y profesional. La delimitación temporal del estudio corresponde a los meses de octubre del 2025 a enero del 2026, lo que permitió observar cómo los estudiantes manejan los desafíos que se presentan en su entorno académico y el impacto en el bienestar emocional de los mismos.

El objeto de esta investigación consiste en caracterizar y analizar la relación entre el estrés académico y la regulación emocional en estudiantes universitarios del Distrito Metropolitano de Quito desde octubre del 2025 a enero del 2026, con el fin de comprender como influye el estrés académico en el manejo emocional de los estudiantes universitarios en su contexto educativo.

La motivación por investigar este fenómeno es entender el nivel de relación de estas variables, además, el estrés ha sido descrito constantemente por varios teóricos

como una variable importante que puede afectar el bienestar físico y mental de las personas. En un ámbito educativo, los estudiantes constantemente se enfrentan a esta variable debido a las exigencias que tienen por parte del sistema educativo por lo que en varias ocasiones no cuentan con las estrategias adecuadas que les permitan regular sus emociones.

Al estar guiado por un enfoque cognitivo-conductual se entiende que existen procesos de evaluaciones cognitivas ante las demandas del medio, por lo que si la capacidad de los estudiantes universitarios para regular sus emociones es adecuada podría aminorar el impacto de estrés, ya que existen estrategias como la reevaluación cognitiva que funciona con un factor protector ante el estrés, mientras que, si utilizan estrategias como la supresión emocional, podría intensificarla.

Por lo tanto, a partir de estos planteamientos teóricos y conceptuales, surge la siguiente pregunta de investigación: **¿Cómo afecta la regulación emocional en la percepción del estrés académico de los estudiantes universitarios entre los 18 a 30 años del Distrito Metropolitano de Quito, durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2026?**

II. Justificación y Relevancia

El estrés académico es una de las causas principales que generan mayor malestar en los estudiantes universitarios, llegando a afectar directamente su rendimiento y bienestar en general, especialmente en momentos de mayor exigencia, como en temporada de evaluaciones y acumulación de tareas en el entorno escolar. Se menciona que “el alumno que presenta altos niveles de estrés por un período prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico” (Silva, López y Columba, 2020). Esto, debido a que puede llegar a verse afectada su concentración y

motivación.

A nivel mundial, en España se realizó un estudio de regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia en 504 estudiantes de diversas universidades españolas. Los resultados arrojaron que cuando más elevado es el nivel de regulación emocional, reducen la presencia de factores estresores. (Cabanach, Fernández y Souto, 2018).

Por otro lado, en Irlanda se realizó otro estudio de regulación emocional en estudiantes universitarios irlandeses y estudiantes internacionales chinos en Irlanda, tuvieron una muestra de 170 estudiantes, de los cuales 74 eran estudiantes irlandeses y 96 participantes fueron estudiantes internacionales chinos. (Yuning y Conor, 2021)

Los resultados obtenidos fueron los siguientes: los estudiantes chinos tienen un mayor uso de la estrategia de supresión emocional pero no mostró ninguna relación significativa en cuanto a los niveles de estrés. Sin embargo, en estudiantes irlandeses que presentaban la misma estrategia, los niveles de estrés aumentaban. Por lo que se cree que estos resultados se deben a diferencias culturales de un país a otro. (Yuning y Conor, 2021)

A nivel regional, en Bogotá se realizó una investigación de la relación entre estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado, se utilizó una muestra de 164 estudiantes. Los resultados obtenidos muestran que, a niveles altos de regulación emocional, es menor la apreciación del medio como estresante. (Guevara, Castro, Gutiérrez y Moreno, 2018)

En el contexto ecuatoriano, en la ciudad de Ambato se desarrolló una investigación de estrés académico y la relación que tiene con la regulación académica en universitarios, con una muestra de 364 personas. Los resultados demostraron que, a

menor regulación emocional, existen un aumento de los niveles de estrés.

Por otro lado, en la ciudad de Quito, no se han encontrado investigaciones que relacionen estas variables. Por lo tanto, existe la necesidad de un estudio que explore la relación que tienen estas variables en los estudiantes de la capital, lo que permitirá visualizar la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones frente a entornos educativos.

Además, podríamos identificar cual estrategia prefieren utilizar los estudiantes en su cotidianidad y como pueden impactar directamente en su bienestar tanto físico como psicológico.

Desde otra perspectiva, también beneficiará al ámbito educativo, ya que tanto estudiantes como maestros podrán conocer las cifras y la estrategia que podría ayudarlos controlar adecuadamente sus emociones ante situaciones estresantes siendo un precedente útil para toda la comunidad educativa del Distrito Metropolitano de Quito.

III. Objetivos

3.1. Objetivo general

Analizar la relación entre estrés académico y la capacidad de regulación emocional en estudiantes universitarios entre los 18 a 30 años del Distrito Metropolitano de Quito, durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2025.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de estrés que tienen los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2026.
- Distinguir las estrategias de regulación emocional que utilizan los estudiantes frente a situaciones de estrés académico, durante el periodo académico actual.
- Establecer si existe una correlación entre estrés académico y regulación emocional en los estudiantes universitarios del Distrito Metropolitano de Quito, durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2026.

IV. Marco Teórico

El trabajo de investigación tuvo una perspectiva educativa y clínica debido a que se analizó los procesos psicológicos que influyen en las dinámicas educativas de los estudiantes universitarios. Por lo tanto, el enfoque que se manejó dentro de la investigación es el cognitivo-conductual, debido a que se encuentra estrechamente relacionada a los procesos mentales que se dan en el individuo con relación a su forma de percibir, interpretar, procesar la información y actuar ante las diversas situaciones que pueden suceder en su entorno.

Desde esta perspectiva, el individuo continuamente se encuentra expuesto a factores tanto internos y externos que influyen en su manera de actuar, responder y adaptarse ante diferentes situaciones cotidianas. En el entorno académico, esto permite comprender como estos procesos cognitivos afectan en la adaptación académica y en el bienestar de los estudiantes debido a que pueden impactar en regulación emocional.

Desde una perspectiva teórica y conceptual, la investigación se sustenta a partir de las siguientes teorías:

4.1. La Teoría del Síndrome General de Adaptación

El término estrés fue dado inicialmente por el médico-fisiólogo Hans Selye, ya que proponía lo siguiente “respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda” (Siang y Yip, 2018). Siendo entonces, una reacción propia del individuo frente a una necesidad que no se encuentra satisfecha. Además, puede permanecer durante el tiempo que tarda la demanda en extinguirse. Por lo tanto, la respuesta se dividía en tres fases: la reacción de alarma, la etapa de resistencia y la etapa de agotamiento.

4.2. El Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento

Los psicólogos Lazarus y Folkman, desarrollaron este marco en 1984 donde postulaban que el estrés no se manifiesta de un hecho aislado, sino de toda aquella relación que se da con los individuos y su entorno. (Kivak, 2024). Por lo que las

interacciones que tiene el sujeto en su cotidianidad pueden modificar los niveles de estrés en una persona dependiendo de la situación en la que se encuentre.

Por otro lado, se entiende que “el estrés surge cuando las exigencias que enfrentan las personas superan los recursos que tienen a su disposición para abordarlas.” (Kivak, 2024). Por lo tanto, cuando las demandas internas o externas rebasan la capacidad que tiene el sujeto para manejarlas, empieza a tener diversa repercusión tanto físicas como cognitivas en el individuo. Se buscaba entender como los individuos identifican y actúan ante los factores estresantes de su vida diaria.

De igual manera, se lleva a cabo un proceso de valoración donde los sujetos analizan si una circunstancia puede ser una amenaza o un obstáculo dependiendo de los medios que tiene la persona para enfrentarlos. (Kivak, 2024).

4.3. El Modelo de Proceso de la Regulación Emocional

El término regulación emocional fue dado por el psicólogo James Gross quien lo describía como el método por el cual los individuos son capaces de modificar las emociones que perciben en el momento en que se ocasionan y sobre como las manejan cuando las experimentan y su forma de reaccionar ante ellas. (Vargas y Muñoz, 2013).

Con la intención de delimitar conceptualmente la investigación se definió los conceptos claves con la intención de obtener una revisión conceptual más clara para comprender el estudio.

4.4. Estrés

Se menciona que “el estrés es un fenómeno multivariable que resulta de la relación de cada individuo con su entorno, derivando en distintas reacciones que preparan al sujeto para la adaptación a distintas situaciones en diversos ámbitos.” (Jurado, Montero, Carlosama y Tabares, 2021).

Así mismo se define como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés,

ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.” (OMS, 2023)

Por lo tanto, el estrés es una reacción natural ante situaciones que pueden ser complicadas para el individuo, pueden verse varios procesos involucrados como el fisiológico, cognitivo y emocional. Por lo tanto, su impacto dependerá de la capacidad que tenga el sujeto para afrontar estas situaciones.

V. Variables o Dimensiones

Por lo que dentro de la investigación se presentan dos variables, que son las siguientes:

5.1. Estrés académico

Se define como una “reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.” (Berrio y Mazo, 2011).

Además, según Barraza (2019) sostiene que el estrés académico es entendido desde un enfoque procesual y sistémico, con un carácter adaptativo y principalmente psicológico. Este se desarrolla en tres etapas en primer lugar, el estudiante se le presenta una serie de demandas o exigencias, siendo estresores que superan la capacidad de respuesta. En segundo lugar, estos estresores generan un desequilibrio a nivel sistémico, mediante síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Finalmente, este desequilibrio hace que el estudiante active sus mecanismos de afrontamiento para restablecer el equilibrio.

Otros autores mencionan que “el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.” (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015)

Por otro lado, según Águila et al (2015), señala que esto puede originarse a partir de varios factores estresantes, aquellas de mayor interés son las exigencias generadas por tareas académicas y la escasez del tiempo para cumplirlas, que son conocidas como sobrecarga académica. También, son las evaluaciones o exámenes de los maestros y la carga horaria de clases, que reduce significativamente el tiempo disponible para estudiar y realizar trabajos.

Águila et al (2015) afirman que estas experiencias pueden generar reacciones como nervios, tensión, agotamiento, sensación de inquietud y agobio. Además, se asocian presión del ámbito académico, laboral u otros contextos. De la misma manera, se genera ansiedad, miedo y angustia por cumplir metas y vacíos por alcanzar los objetivos.

Por lo tanto, se entiende al estrés académico como un tipo de estrés que se desarrollan dentro de un contexto educativo. Suele darse cuando las demandas del entorno académico son percibidas como excesivas lo que genera reacciones físicas y emocionales. Sin embargo, puede ser adaptativas si se manejan de manera correcta, sino pueden llegar a afectar el bienestar y rendimiento de los estudiantes universitarios

5.2. Regulación emocional

“El concepto de regulación emocional, éste hace alusión a la modificación de las emociones, sea esta modificación saludable o perjudicial y contraproducente para el individuo.” (Jimeno y Cornejo, 2019)

Además, según la Universidad del Desarrollo (2021) plantea que la regulación emocional comprende un conjunto de varios procesos que influyen en la manera en que se expresan y viven las emociones. Esta regulación puede aplicarse a las emociones propias como a las de otras personas, se puede usar para aumentar o disminuir tanto de manera positiva como negativa en las emociones.

De esta manera, se puede entender que la variable independiente en este caso es estrés académico, mientras que la variable dependiente es la regulación emocional.

VI. Hipótesis o Supuestos

A partir de toda la información recolectada tanto en el marco teórico como en la justificación sobre el estrés académico y la regulación emocional, se plantea que, a menor regulación emocional, hay mayor sensación de estrés en los estudiantes universitarios de distrito Metropolitano de Quito.

VII. Marco Metodológico

Esta investigación se desarrolló bajo una metodología cuantitativa, debido a que se buscaba medir y analizar la relación entre las variables de estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes universitarios del Distrito Metropolitano de Quito. Por lo que este enfoque nos permitió recabar información con datos objetivos que pudieron ser cuantificados y analizados de manera estadística, de modo que pueden ser usados como base teórica en estudios que se lleven a cabo en un futuro.

Se menciona que “Desde una perspectiva holística permite abordar el objeto de estudio obteniendo resultados más concretos y fiables que permitan alcanzar los objetivos planteados en la investigación, dando de esta manera un mayor aporte a las ciencias sociales.” (Del Canto y Silva, 2013).

De esta manera, se utilizaron instrumentos estructurados a través de encuestas, que permitieron la recopilación rigurosa de datos para entender el comportamiento de estas variables en la población estudiantil universitaria, con el fin de identificar una posible relación directa entre ambas.

El tipo de investigación fue no experimental, transversal y correlacional. El carácter transversal se justifica ya que los datos del estudio fueron recolectados en un corto período de tiempo, debido a que se observó cómo se comportaban estas variables

sin una intervención o modificación del entorno de los estudiantes. Además, fue correlacional, dado que se enfocaba en determinar el grado de relación que existe entre las dos variables. Por tal motivo, permitió comprender los fenómenos complejos que se desarrollan en un ámbito educativo mediante un análisis de relaciones estadísticas no causal.

La población a la que se le realizó este estudio fue a estudiantes universitarios que se encontraban en un rango de edad desde los 18 a los 30 años, tanto hombres como mujeres que se encontraban matriculados en universidades tanto públicas como privadas del Distrito Metropolitano de Quito, durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2026. Otros aspectos que se tomaron en cuenta fueron que los estudiantes estén estudiando carreras presenciales y este cursando la universidad en ese momento, ya que estos estudiantes al tener una experiencia académica reciente dan la posibilidad de obtener información válida sobre el fenómeno estudiado. De este modo, la selección de la muestra fue no probabilística por conveniencia, ya que los estudiantes participaron de manera voluntaria dependiendo de su disponibilidad y su predisposición para responder al cuestionario.

Además, debido al corto tiempo para realizar el estudio fue el método más adecuado. No obstante, se sugiere que en el futuro se utilice un muestreo aleatorio estratificado para una representación más equitativa. Dado a que el presente estudio enfrenta restricciones logísticas, este tipo de muestreo no fue viable para esta fase. Por otro lado, la muestra del estudio fue de 100 estudiantes para que tenga una fiabilidad adecuada con un margen de error mínimo.

Para la recolección de datos, se emplearon dos instrumentos validados que son utilizados de manera amplia con estudiantes universitarios.

El primero es el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), que

permite identificar los niveles de estrés académico en función de tres dimensiones: factores estresores, síntomas asociados y estrategias de afrontamiento utilizadas. Este instrumento permitió tener una visión mucho más amplia sobre el estrés académico desde los fenómenos que pueden afectar a los estudiantes en cuanto a aspectos cognitivos, emocionales y conductuales.

Cuenta con 31 ítems con una escala de valoración tipo Likert con cinco categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Las dimensiones de este instrumento son intensidad de estrés académico, frecuencia de estímulos estresores, frecuencia de síntomas y frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Además, el presente instrumento tiene una adaptación al español realizado por la Universidad Pedagógica de Durango, México. Asimismo, se menciona que “se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos”. Por lo que es una herramienta que funcionó muy bien en el estudio para detectar niveles de estrés y estrategias de afrontamiento.

El segundo instrumento que se utilizó es el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ (Gross y John, 2003), este permitió evaluar dos estrategias principales de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (reinterpretar de manera positiva las diversas situaciones) y la supresión emocional (siendo la inhibición de la expresión emocional). Por lo que a través de estos componentes se pudo identificar el tipo de estrategias que adoptan los estudiantes para manejar sus emociones en situaciones de alta demanda académica y que pueden funcionar para estudiantes que no tienen estrategias tan efectivas.

Este instrumento cuenta con un total de 10 ítems y es calificado en una escala de Likert con siete categorías (totalmente de acuerdo, en desacuerdo, ligeramente en

desacuerdo, ni acuerdo ni en desacuerdo, ligeramente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. Además, existe una adaptación al español realizada por la Fundación Universitaria Konrad Lorenz en Bogotá, Colombia.

Por otro lado, se menciona que “El cuestionario es fiable con dos factores: Regulación Cognitiva (0,821) y Supresión Emocional (0,767) y es estable ($r= ,647$ y $r= ,504$) en los hallazgos.” (Moreta, Durán y Gaibor, 2018). En base, a esos resultados los autores determinan que este instrumento es válido y consistente para aplicarlo en la población ecuatoriana en cuanto a temáticas como regulación emocional.

La aplicación de los instrumentos fue realizada mediante un formulario en línea en la plataforma de Google Forms donde los participantes recibieron instrucciones claras para desarrollarlo. Por otro lado, fue distribuido por WhatsApp y redes sociales para tener un mayor alcance en las distintas instituciones educativas de la capital. Así mismo, al ser realizada de manera digital el proceso de recolección y de tabulación de datos fue mucho más fácil.

Una vez obtenidos los datos, la información fue sistematizada y procesada en el software SPSS donde se estableció el grado de relación existente entre las dos variables. En cuanto al diseño de la encuesta, en la primera sección se colocó un consentimiento informado para que los estudiantes decidan participar de manera voluntaria en la investigación.

Luego, se procedió a unir ambos instrumentos de manera digital, separándolo por secciones y dimensiones. Además, se invitó a participar a estudiantes de diferentes universidades del Distrito Metropolitano de Quito, donde se procuró que exista una diversidad de instituciones, carreras y datos demográficos.

Se revisó la calidad de las respuestas en las que se descartaron aquellas respuestas incompletas o duplicas. Luego, se inició el análisis estadístico donde se

interpretó los resultados.

En relación con los aspectos éticos, durante toda la investigación se buscó trabajar y garantizar los principios de respeto, responsabilidad y confidencialidad. Por lo que todos los participantes fueron informados con total transparencia él porque es necesaria su colaboración, la voluntariedad de su participación y que tenían todo el derecho a decidir no responder la encuesta por cualquier causa o motivo que tengan. Además, para garantizar la confidencialidad de los participantes no se recolectó ningún tipo de dato sensible o que permitía identificar de forma directa a las personas que participaron ya que los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos.

Cada participante acepto su participación mediante un consentimiento informado digital, donde se explicó el propósito de la investigación, el anonimato y como los datos iban a ser tratados de forma general.

En cuanto a los riesgos, no existe ningún tipo de riesgo para los estudiantes universitarios. La retribución percibida por los estudiantes es la posibilidad de acceder a los resultados del estudio sobre cuáles son las estrategias que tiene mayor efectividad para que puedan aplicarlas a su vida cotidiana.

VIII. Población y Muestra

La investigación estuvo dirigida a estudiantes universitarios tanto hombre como mujeres de entre 18 a 30 años, pertenecientes a universidades tanto públicas como privadas de la ciudad de Quito.

Se trabajó con una muestra de 105 estudiantes, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la limitación de tiempo, lo que permitió obtener con mayor facilidad a estudiantes universitarios que se apegaron a los siguientes requisitos.

Requisitos

- Ser estudiante universitario
- Estar matriculado en una carrera presencial
- Tener entre 18 a 30 años
- Aceptar participar de manera voluntaria

Además, se priorizo las diversidades sociodemográficas para tener resultados más reales y con una perspectiva más amplia. Los participantes respondieron a la investigación mediante un enlace que se compartió de manera masiva a varias universidades de Quito.

Sin embargo, se obtuvieron solo 88 encuestas válidas, ya que el resto fueron descartadas debido a que 4 personas pertenecían a institutos, 1 persona no acepto el consentimiento y 8 personas respondieron que no habían tenido momentos de preocupación o nerviosismo.

Por otro lado, los datos generados en esta investigación esperan dar una base para posibles investigaciones futuras en con respecto a las variables mencionadas o nuevas variables que puedan influir en el conocimiento del estrés académico.

IX. Descripción de los datos producidos

En la investigación participaron 88 estudiantes universitarios de instituciones tanto públicas como privadas, a quienes se les aplicaron el inventario SISCO SV-21 y el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Estos datos corresponden a los casos válidos para el análisis estadístico de la información realizados en SPSS 18 Statistics.

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos dentro de la investigación.

10.1. Datos sociodemográficos

Figura 1

Edad de los participantes

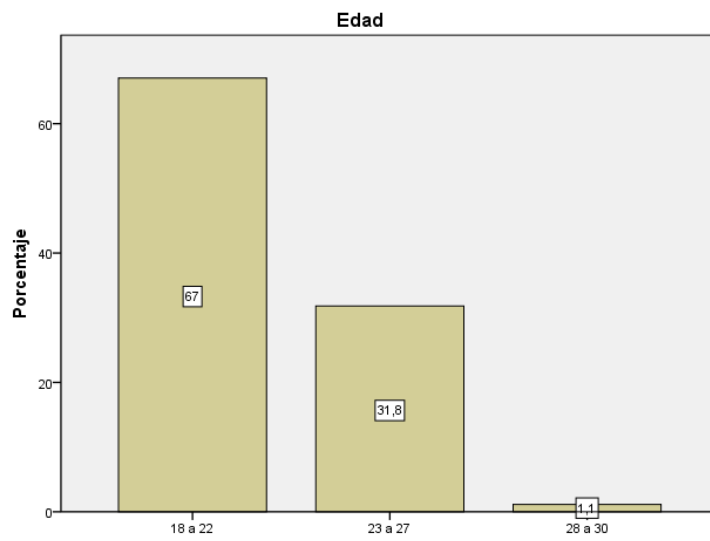


Ilustración 1 Edad de los participantes

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 2

Género de los participantes

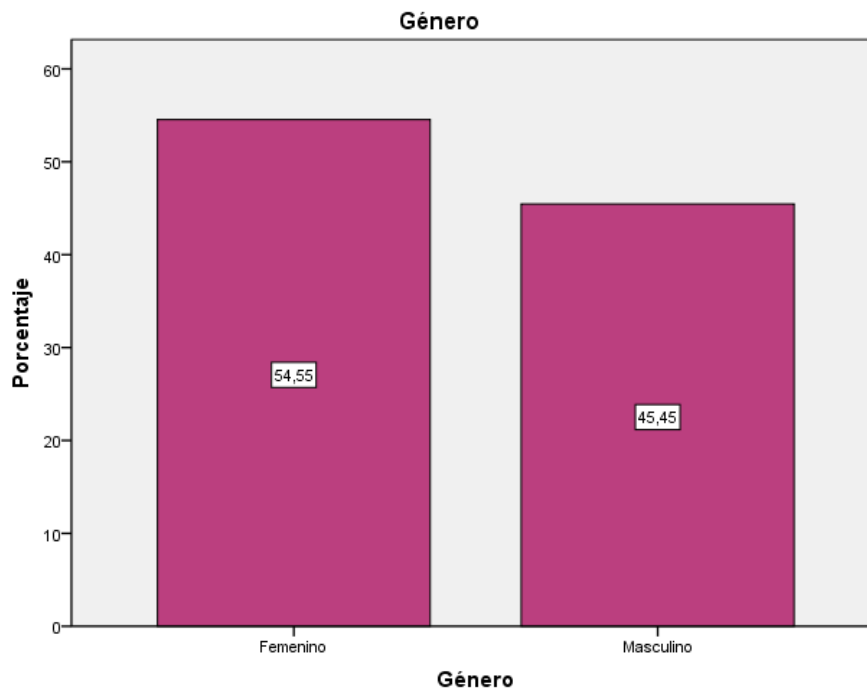


Ilustración 2 Género de los participantes

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 3

Institución a la que pertenecen

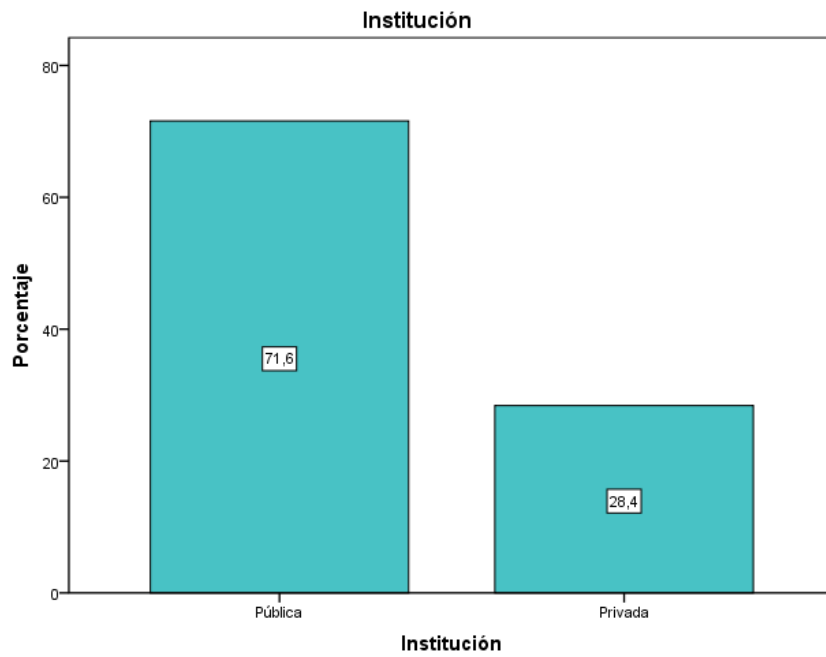


Ilustración 3 Institución a la que pertenecen

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 4

Semestre que se encuentran cursando

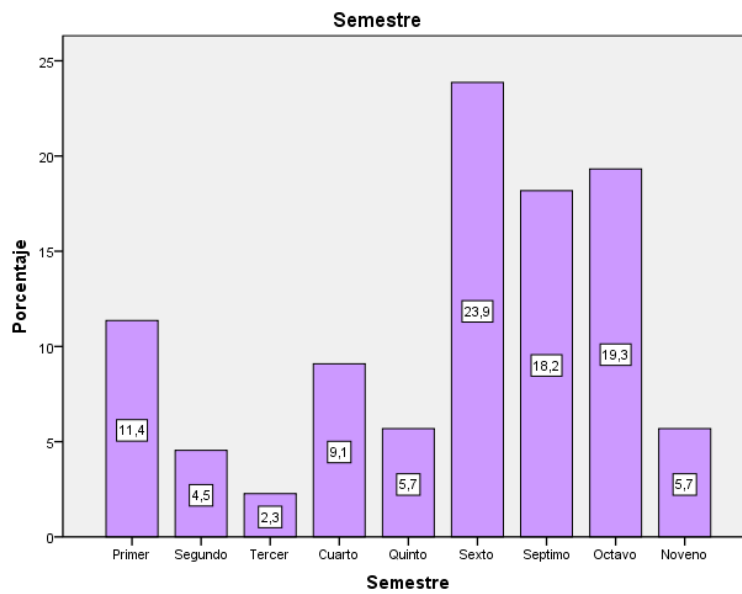


Ilustración 4 Semestre que se encuentran cursando

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 6

Carreras que estudian los participantes

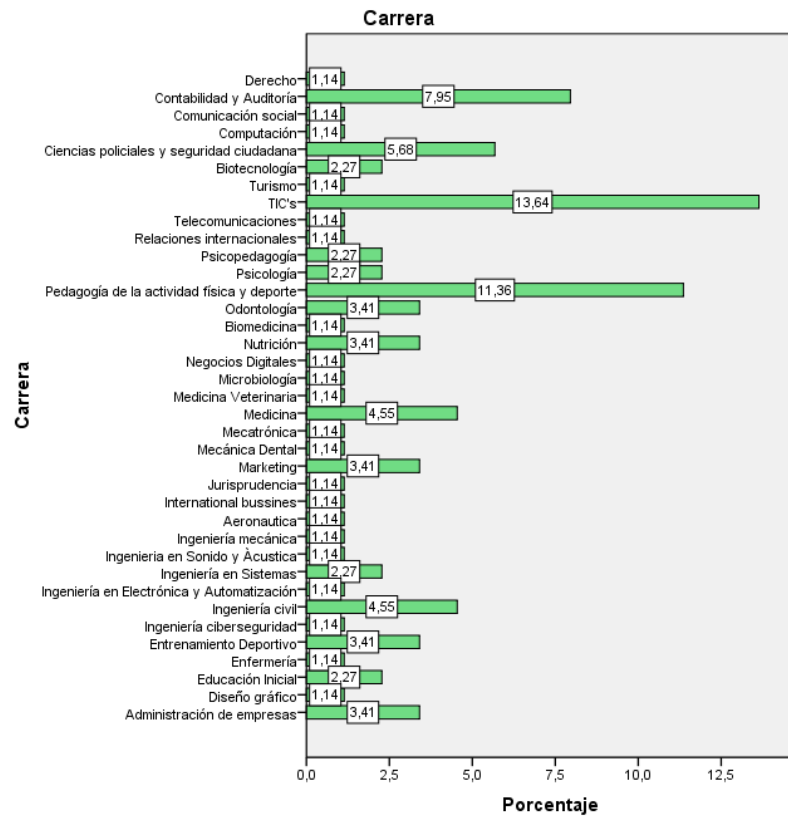


Ilustración 5 Carreras que estudian los participantes

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

10.2. Resultados del inventario SISCO y variables sociodemográficas

Figura 6

Nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios según el inventario SISCO

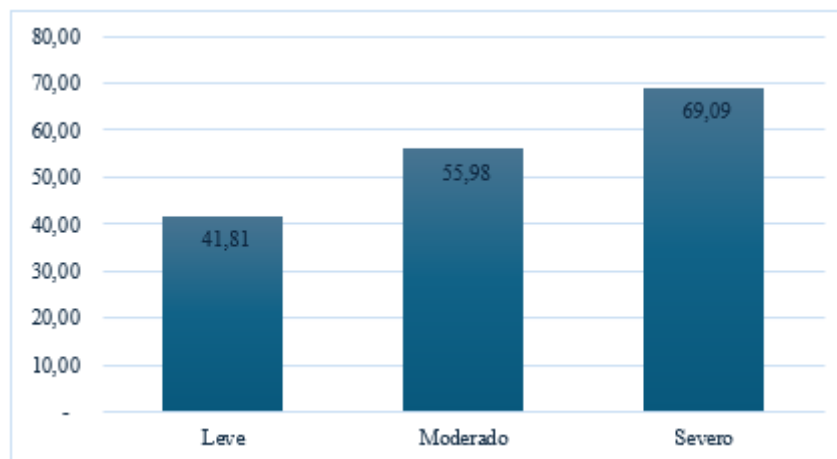


Ilustración 6 Nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios según el inventario SISCO

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 7

Dimensiones SISCO y edad

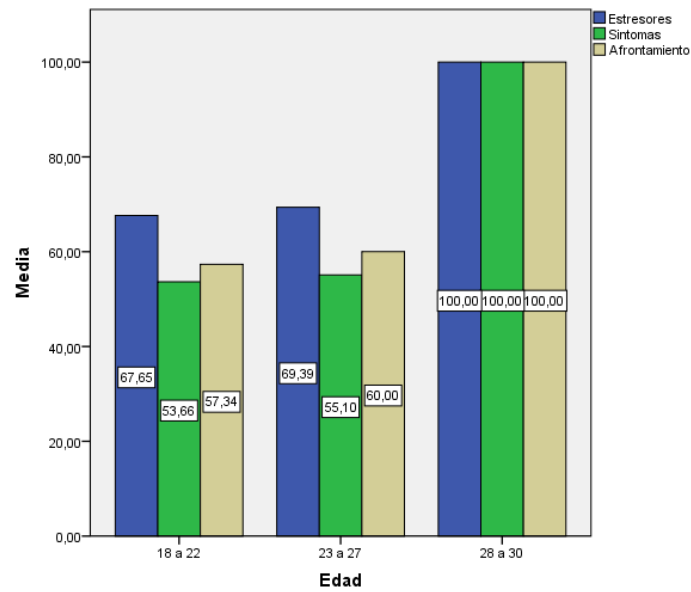


Ilustración 7 Dimensiones SISCO y edad

Nota. Hay que tener en cuenta que solo una persona respondió en el grupo de 28 a 30 años. Además, los participantes más jóvenes tienen un porcentaje ligeramente menor en las dimensiones a diferencias de los participantes de mayor edad. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 8

Dimensiones SISCO – Género

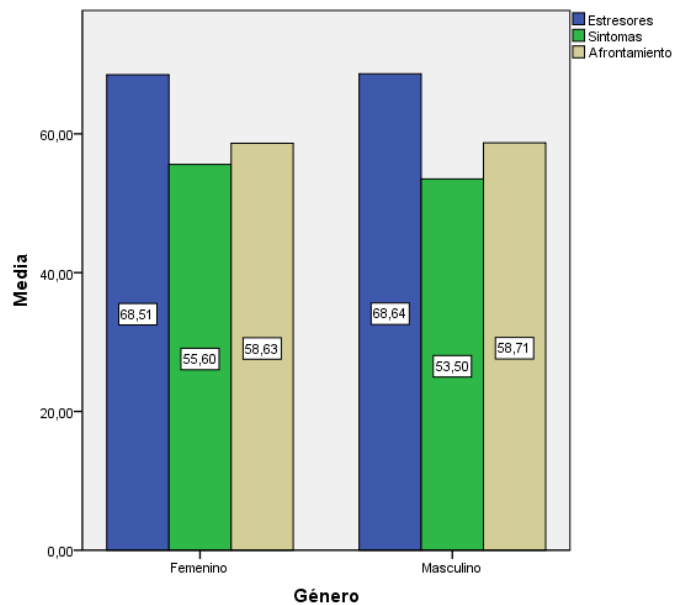


Ilustración 8 Dimensiones SISCO – Género

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 9

Dimensiones – Institución

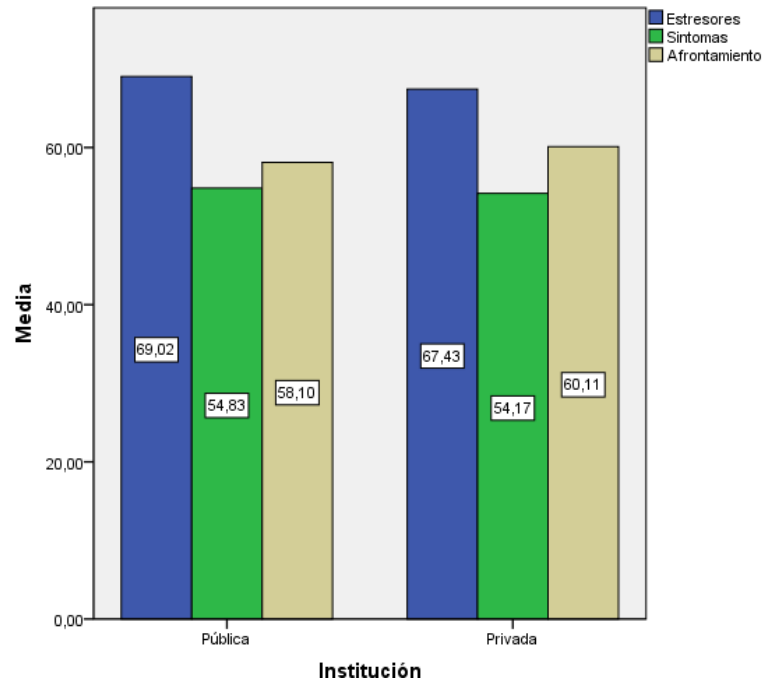


Ilustración 9 Dimensiones – Institución

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

10.3. Resultados del inventario ERQ y variables sociodemográficas

Figura 10

Dimensiones del inventario ERQ

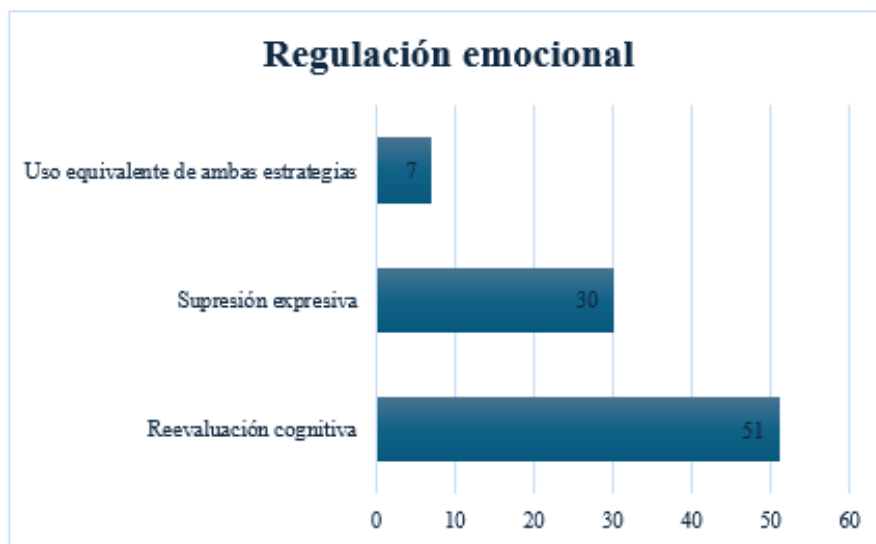


Ilustración 10 Dimensiones del inventario ERQ

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 11

Dimensiones ERQ - Edad

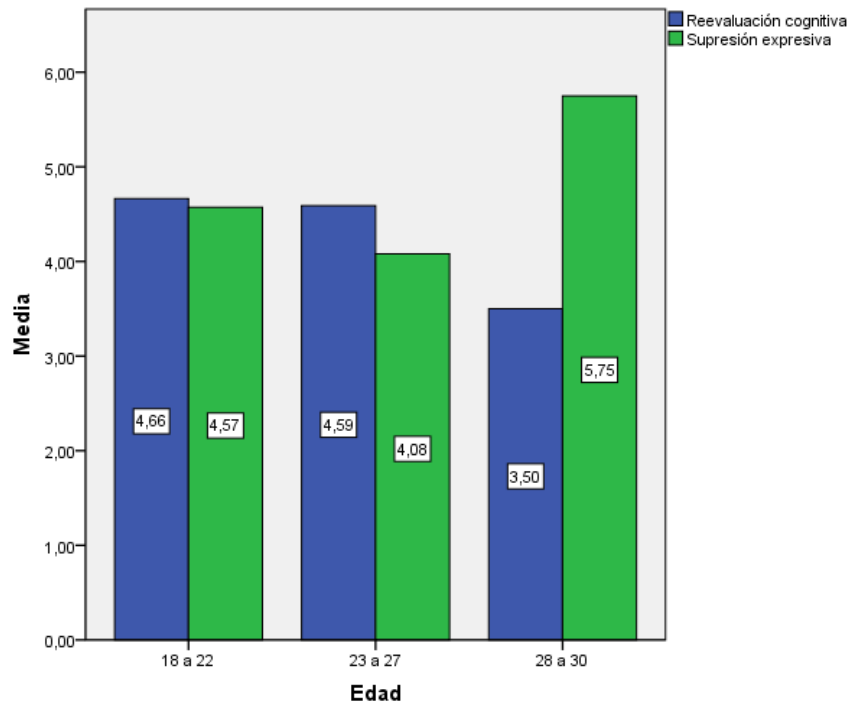


Ilustración 11 Dimensiones ERQ - Edad

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 12

Dimensiones ERQ – Género

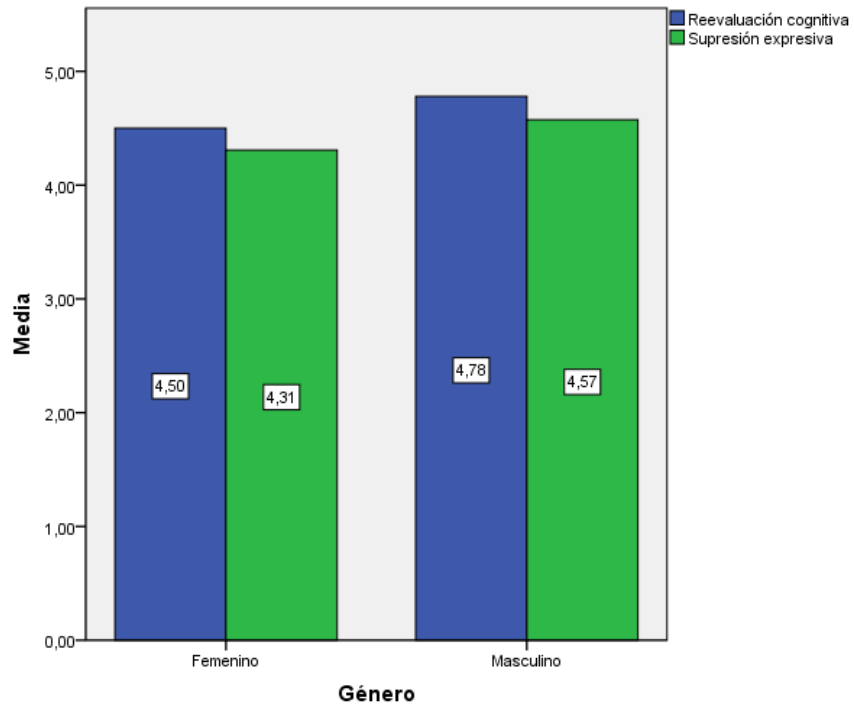


Ilustración 12 Dimensiones ERQ – Género

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 13

Dimensiones ERQ – Institución

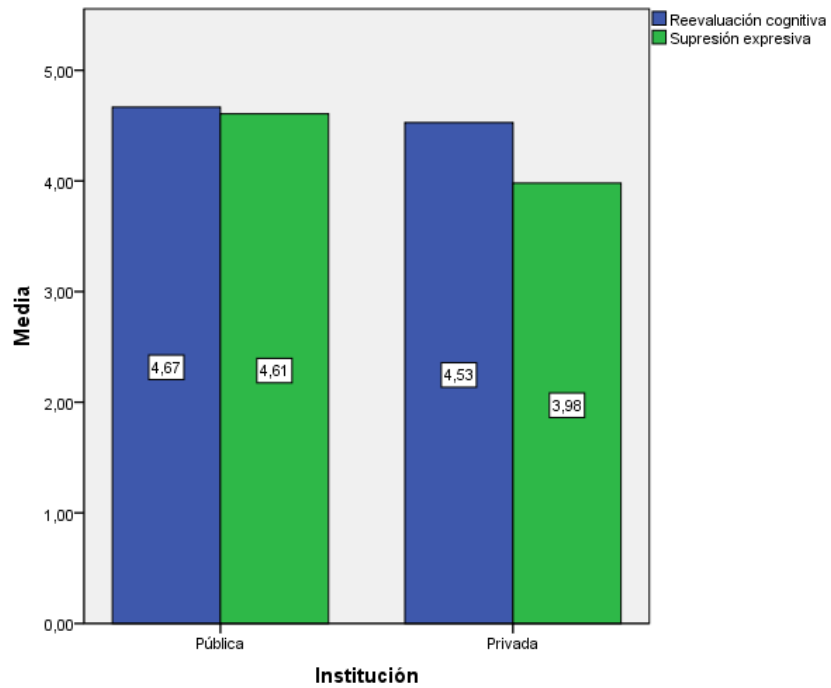


Ilustración 13 Dimensiones ERQ – Institución

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

10.4. Correlación de las variables

Figura 14

Correlación entre estrés académico y supresión expresiva

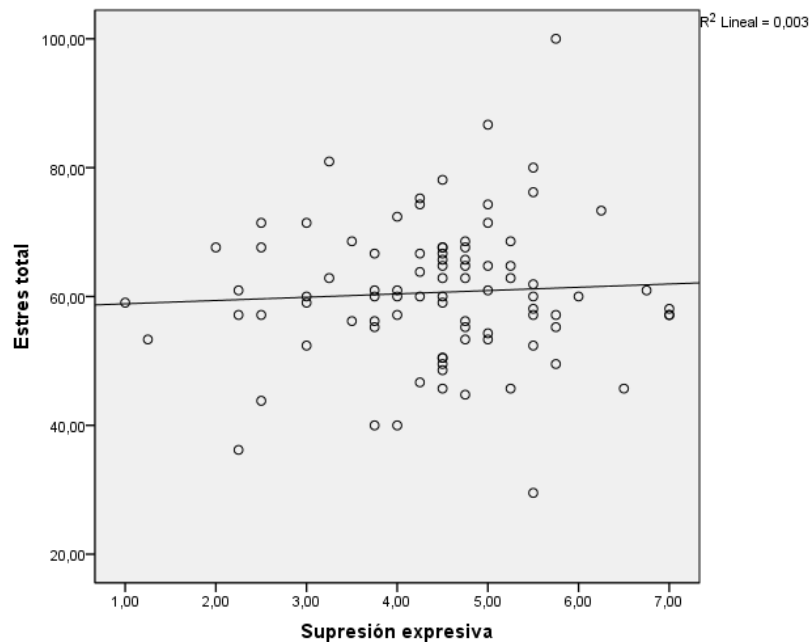


Ilustración 14 Correlación entre estrés académico y supresión expresiva

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Figura 15

Relación entre estrés académico y reevaluación cognitiva

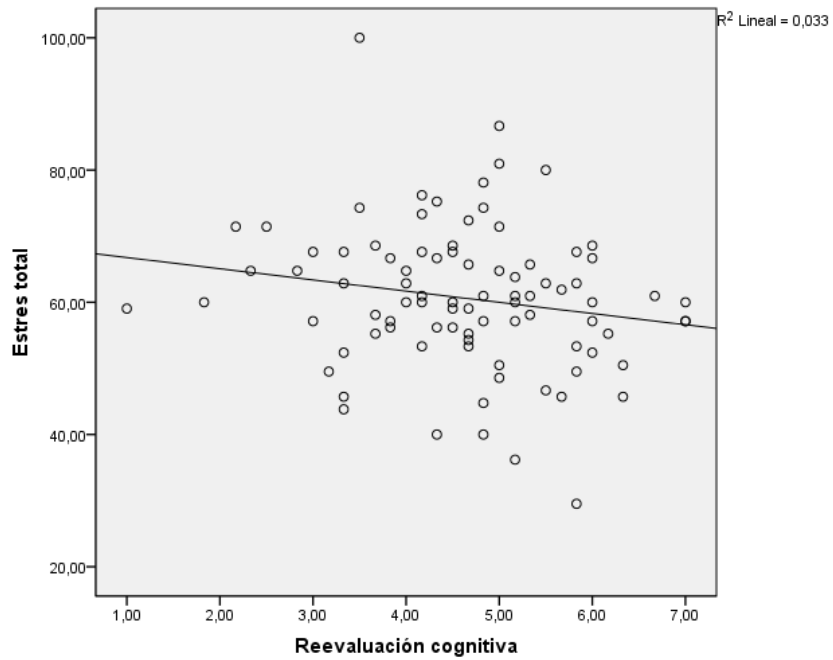


Ilustración 15 Relación entre estrés académico y reevaluación cognitiva

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

Tabla 1

Correlación de Spearman de las variables

		Correlaciones		
		Estres total	Reevaluación cognitiva	Estrategias de
Estres total	Correlación de Pearson	1	^a	,235*
	Sig. (bilateral)		.	,027
	N	88	0	88
Reevaluación cognitiva	Correlación de Pearson	^a	^a	^a
	Sig. (bilateral)	.	.	.
	N	0	0	0
Estrategias de	Correlación de Pearson	,235*	^a	1
	Sig. (bilateral)	,027	.	
	N	88	0	88

a. No se puede calcular porque al menos una variable es constante.

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Ilustración 16 Correlación de Spearman de las variables

Nota. Elaborado por Melany Chicaiza

XI. Análisis de los Resultados

El análisis se realizó a partir de un enfoque cuantitativo, por lo que se usó procedimientos estadísticos de corte descriptivo y correlacional. Por lo que primero se calcularon los resultados mediante promedios y porcentajes para cada una de las dimensiones de las variables para conocer el comportamiento de los datos obtenidos.

Luego, esta información se organizó, clasificó y sistematizó de acuerdo con las variables de la investigación las cuales son estrés académico y regulación emocional. Por lo que, los datos recolectados de los instrumentos aplicados fueron calificados en Excel e ingresados en una matriz de datos en el programa SPSS PASW 18, donde cada fila representó a un participante y cada una de las columnas representaba tanto datos sociodemográficos como las calificaciones de cada uno de los inventarios.

Posteriormente, la información fue clasificada según las dimensiones de cada variable facilitando el análisis estadístico de los datos. Esto permitió que los resultados obtenidos sean presentados mediante gráficos que nos permitan comparar cada uno de los indicadores en relación con las variables estudiadas. Por lo que los resultados obtenidos se relatan a continuación.

Existe un estrés moderado en los estudiantes universitarios de Quito. Además, se encuentra que hay mayor presencia de síntomas a causa del estrés en el género femenino. Mientras que en las universidades públicas hay mayor presencia de estresores y mayores estrategias de afrontamiento en universidades privadas.

La estrategia más utilizada entre los universitarios es la reevaluación cognitiva. En los jóvenes de entre 23 a 27 años se utiliza más la reevaluación cognitiva. Asimismo, en las instituciones privadas hay un mayor uso de la estrategia de reevaluación cognitiva, mientras que en públicas optan por utilizar ambas estrategias.

Por otro lado, se realizó un análisis correlacional de Spearman para determinar la relación entre ambas variables. Los resultados mostraron una relación negativa débil

entre estrés académico y reevaluación cognitiva ($p = -0.185$; $p = 0.085$), lo muestra que cuando existe estrés académico, existe una ligera disminución de la estrategia de reevaluación cognitiva, sin embargo, esto no demuestra una relación significativa de entre las variables.

De igual manera, no se encontró una relación entre el estrés académico y la supresión expresiva ($p = 0,001$; $p = 0,921$). Demostrando que la correlacional es casi inexistente.

Sin embargo, existe una relación positiva y significativa entre ambas estrategias de regulación emocional ($r = 0,284$; $p = 0,007$). Esto indica que ambas estrategias pueden coexistir en los estudiantes universitarios de Quito.

XII. Interpretación de los Resultados

El modelo transaccional de estrés y afrontamiento desarrollado por Lazarus y Folkman (1984) menciona que el estrés se da a partir de la evaluación cognitiva que las personas realizan de las demandas que existen en su entorno. En tal sentido, las personas que pertenecen al género femenino pueden presentar más síntomas de estrés debido a la interpretación que generan de su entorno académico. Esto confirma la investigación realizada con Jarrin y Alvarez (2024) que menciona que las divergencias de género hacen que perciban el estrés de forma diferente y un poco más intensa con respecto al género masculino tal como se observa en la figura 2 de este estudio. Esto puede deberse a la manera de pensar y la conducta que tiene cada género ante momentos de estrés.

Otro hallazgo, que se puede observar en la figura 9, es el aumento de los estresores en universidad públicas con respecto a las universidades privadas. Esto se explica mediante el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2008), donde menciona que el sujeto constantemente se encuentra con demandas del

medio, misma que es evaluada para saber si cuenta con los recursos necesarios para afrontar o si estas lo exceden, puede provocar un desequilibrio en el sujeto. De esta manera, en un contexto educativo donde las exigencias son constantes, los estudiantes suelen tener pocos recursos institucionales que los ayuden a sobrellevar su estrés. Ratificando el estudio de Arguello (2024) donde muestra los servicios de bienestar estudiantil de algunas universidades tanto públicas como privadas, mostrando ambas cuentan con servicios de bienestar estudiantil, sin embargo, se observa que las instituciones privadas cuentan con más servicios relacionados a la salud mental de los jóvenes.

Esto quiere decir que, los estudiantes de universidades privadas tienen un mayor número de recursos disponibles que les permiten gestionar de mejor manera las exigencias del medio, ya que regulan sus emociones mediante las diversas estrategias de afrontamiento que actúan como un factor protector para ante situaciones de alto estrés.

Además, en la figura 10 se puede observar que la estrategia más utilizada por los estudiantes es la reevaluación cognitiva, siendo esta cualidad del individuo de darle un nuevo sentido a un suceso negativo para que tenga un menor impacto emocional. Por lo que se reafirman los resultados de Cevallos (2024) donde se observa que la mayoría de los participantes utilizan más la estrategia de reestructuración cognitiva para afrontar los momentos de estrés que viven los universitarios a lo largo de su periodo académico. Esto muestra que los estudiantes tienen una buena capacidad de adaptación en sus entornos educativos.

Por otro lado, las figuras 11, 12 y 13 muestran que en los estudiantes universitarios coexisten más de una estrategia de afrontamiento, que si bien hay una predomina sobre la otra, ambas pueden ser usadas dependiendo la situación en la que se encuentren. Según el modelo de regulación emocional de Gross & Thompson (2007)

explica que las personas generan sus emociones a partir de 4 elementos, los cuales son, situación, procesos atencionales, pensamientos y respuesta emocional. De esta manera, los estudiantes pueden escoger la estrategia que mejor funcione ante la situación que se les presente, es por ello que los estudiantes manejan diferentes estrategias de afrontamiento capaces de regular su estado emocional para su bienestar. Tal como se ha mostrado en diferentes estudios realizados donde mencionan que las personas tienden a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento dependiendo de la situación en la que se encuentren.

Finalmente, se encontró una baja correlación entre las variables de estrés académico y regulación emocional en los estudiantes universitarios de Quito, mismas que se pueden observar tanto en las figuras 14 y 15 como en la tabla 1. Por lo que a pesar de que existen una relación, no es lo suficientemente significativa para comprobar la hipótesis. Esto contradice los estudios realizados por Cevallos (2024), Yuning y Connor (2021), Guevara, et al (2018) y Cabanach (2018) los cuales mencionan que existe una relación significativa entre estas variables.

Es posible que en esta investigación no se haya tenido los mismos resultados debido a que la muestra sea pequeña en comparación con los otros estudios, que tienen muestras de 164 participantes en adelante, por lo que, si bien existe una relación muy leve, no se pueden afirmar lo que estos autores han mencionado.

XIII. Conclusiones

- Se evidenció que los factores sociodemográficos de cada uno de los estudiantes influyen en la percepción del estrés académico y en sus dimensiones. Estas características como la edad, género, institución a la que pertenecen, son capaz moldear la percepción de los individuos ante las demandas que se presentan en su entorno universitario. Por lo que la manera en cómo se experimenta el estrés

depende de lo viva cada persona.

- Los resultados indican que los estudiantes universitarios presentan severos niveles de estrés académico, lo que puede estar relacionado con una alta demanda de exigencias académicas en su contexto universitario. Al estar expuestos de manera constante puede afectar negativamente el bienestar físico y psicológico de los estudiantes.
- Por otro lado, el análisis realizado en SPSS mostró una relación baja en regulación emocional y estrés académico con una correlación de 0.085. Este resultado, muestra que dentro de la muestra analizada no se pudo verificar una relación significativa entre las variables. Por lo que no se puede decir que la regulación emocional afecte los niveles de estrés en los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito. Por lo que puede deberse a otros factores institucionales, contextuales y psicológicos.
- Las limitaciones más importantes del estudio fueron el tiempo limitado para el desarrollo, lo que influyó en el número de participantes de la muestra, por lo tanto, en los resultados de la investigación. De esta manera, se podría complementar la investigación utilizando inventarios que nos permitan conocer más a detalle sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes en su regulación emocional como el Brief COPE de Carve.
- Se recomienda, que en futuras investigaciones se consideren de manera más minuciosa las variables contextuales, debido a que pueden influir en la percepción de los estudiantes. Algunas de estas variables podrían ser los recursos disponibles en las universidades incluyendo los programas de bienestar estudiantil, apoyo psicológico y acompañamiento. Ya que el observar como influyen estas variables en la regulación emocional podría aportar información

relevante para el manejo y prevención de estrés en estudiantes universitarios.

XIV. Referencias Bibliográficas:

Cevallos, J. J. N. (2024). *Estrés académico y su relación con la regulación emocional en estudiantes universitarios de Ambato*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato]. Repositorio PUCE.

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4da51dd1-571b-4ac4-a9c0-a5a208169d70/content>

Cavanagh, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestar, A., & Suárez-Quintanilla, J.

A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.

<https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/>

Castro Rengifo, J. S. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo en estudiantes universitarios de Bogotá*. [Tesis de grado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio Institucional UNIPILOTO.

<https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf>

Del Canto, E. y Silva, A. (2013). Metodología cuantitativa. *Revista de Ciencias Sociales*. 3(141). 25-34. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>

Kalley. (2024). *Transaccional model of stress and copín*. EBSCO Resecar Starters.

<https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping>

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). *Hans Selye (1907-1982): Fender of the stress teoría*. *Fronteras in Public Health*, 6, Article 200.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00200>

- Ruiz, F. (2023). ERQ CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL.
<https://cliniqlab.konradlorenz.edu.co/2025/ERQ%20instrumento.pdf>
- Vargas, G. M. (2014). Regulación y desregulación emocional: El papel de la emoción positiva y negativa en la salud mental. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 43-56. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- u, Y., Shek, D. T. L., & Conor, D. (2021). Emoción regulation strategies and stress in Irish and Chinese college students: A Cross-cultural study. *Journal of International Students*, 11(2), 351-367. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.2516>
- Universidad del Desarrollo. (13 abril, 2021). Conferencia 1: Dr. James J. Gross “Regulación Emocional/Emoción Regulation”.
<https://psicologia.udd.cl/noticias/2021/04/conferencia-1-dr-james-j-gross-regulacion-emocional-emotion-regulation/>
- Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2012). *La regulación de las emociones: Una vía para la adaptación personal y social*. Ediciones Pirámide.
https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list
- Isaacowitz, D. M., & Wolfe, H. E. (2024). Emotion regulation tactics: A key to understanding age (and other between- and within-person) differences in emotion regulation preference and effectiveness. *Emotion Review*, 16(4), 252–264. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11423774/#:~:text=Emotion%20Regulation%20Tactics:%20What%20are,that%20general%20strategies%20are%20implemented:>

Jarrín, G y Álvarez, M. (2025). *Estrés académico y pruebas de admisión: Retos del acceso a la educación superior en Ecuador*. Erevna Research Reports, 3(1). 27-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10076032>

Berrío, N., y Mazo, (2011) *Estrés académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2). 65-82.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Universidad del Desarrollo. (2021, 13 de abril). Conferencia 1: Dr. James J. Gross “Regulación emocional/ Emotion Regulation”.
<https://psicologia.udd.cl/noticias/2021/04/conferencia-1-dr-james-j-gross-regulacion-emocional-emotion-regulation/>

XV. Anexos

Consentimiento informado

La presente investigación se titula “Estrés académico y la regulación emocional en estudiantes universitarios del Distrito Metropolitano de Quito durante los meses de octubre del 2025 a enero del 2026.” El propósito de esta investigación es entender cómo influye el estrés académico en la regulación emocional de los estudiantes universitarios entre los 18 a 30 años del Distrito Metropolitano de Quito.

Su participación es totalmente voluntaria y anónima por lo que usted puede suspender su participación en cualquier momento, sin que esto genere ningún tipo de repercusión. Además, los datos obtenidos en esta encuesta serán utilizados con fines académicos por lo que se encuentran protegidos a lo largo de la investigación.

- Acepto
- No acepto