

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

**Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva en estudiantes de la
carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, periodo
2024**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciada en
Psicología

Autores:

Mónica Alexandra Paltin Idrovo

Joseline Patricia Zagal Calderón

Director:

José Luis Santos Morocho

ORCID:  0000-0001-8824-6344

Cuenca, Ecuador

2024-09-03

Resumen

La regulación emocional cognitiva es fundamental en el desarrollo de los estudiantes universitarios, puesto que, a través de ella pueden modificar, controlar y regular sus emociones de forma adaptativa. Sin embargo, al no ser aplicada de forma adecuada puede desencadenar diferentes psicopatologías. El objetivo de esta investigación fue describir las estrategias de regulación emocional cognitiva en los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024. La investigación fue cuantitativa, con alcance descriptivo de diseño no experimental, los participantes fueron 254 estudiantes, el 50.39% mujeres (N=128) y 49.61% hombres (N=126). Para la evaluación se utilizó una ficha sociodemográfica y el Cuestionario Regulación Emocional Cognitiva (CERQ). Los resultados mostraron que las estrategias que predominaron fueron planificación, reevaluación positiva y rumiación, y que no existen diferencias en el uso de las estrategias en cuanto a la edad. Con respecto al sexo se encontró que las mujeres utilizan con mayor frecuencia las estrategias rumiación y culpar a otros, mientras que, los hombres presentaron una tendencia mayor a emplear planificación, reevaluación positiva y la autculpa.

Palabras clave del autor: cerq, inteligencia emocional, planificación, reevaluación positiva



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Cognitive emotional regulation is the fundamental in the development of university students, because, through it, they can modify, control and regulate their emotions in an adaptative way. However, when it is not properly applied, it can trigger different psychopathologies. The objective of this research was to describe the strategies of cognitive emotional regulation in students of Architecture and Urbanism at the University of Cuenca, in the period 2024. The research was quantitative, with descriptive scope of non-experimental design, the participants were 254 students, 50.39% women (N=128) and 49.61 men (N=126). A sociodemographic card and the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) were used for the evaluation. The results showed that the predominant strategies were planning, positive reappraisal and rumination, and that there were no differences in the use of the strategies in terms of age. With respect to sex, it was found that woman used more frequently the strategies rumination and blaming others, while men showed a greater tendency to use planning, positive reappraisal and self-blame.

Author Keywords: cerq, emotional intelligence, planning, positive reappraisal



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Resumen.....	2
Abstract	3
Dedicatoria	6
Dedicatoria	7
Fundamentación teórica.....	8
Emociones	8
Regulación Emocional	8
Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva	9
Estrategias adaptativas.....	10
Estrategias desadaptativas	11
Variables sociodemográficas.....	13
Edad	13
Sexo	13
Proceso Metodológico.....	15
Enfoque, Alcance y Tipo de investigación	15
Participantes	15
Criterios de inclusión y exclusión	16
Instrumentos de recolección de datos.....	16
Procedimiento de la investigación	16
Plan de tabulación y análisis de datos	17
Aspectos éticos.....	17
Presentación y Análisis de los resultados	18
Conclusiones	29
Limitaciones y Recomendaciones.....	31
Referencias	32
Anexos.....	39
Anexo 1. Ficha sociodemográfica	39
Anexo 2. Consentimiento informado	40
Anexo 3. Cuestionario de Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva CERQ.....	43

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes	16
Tabla 2. Alfa de Cronbach de cada estrategia de REC	18
Tabla 3. Estrategias de regulación emocional cognitiva.....	20
Tabla 4. Estrategias de regulación emocional en relación a las adolescentes y adultos emergentes.....	22
Tabla 5. Estrategias de REC con relación al sexo.	25
Tabla 6. Descripción de las estrategias de regulación emocional cognitiva.	28

Dedicatoria

Este proyecto de investigación se lo dedico a mi madre, quien ha sido mi inspiración y mi mayor base de apoyo durante toda la carrera universitaria. A mi padre, quien, a pesar de la distancia, me apoyó en cada paso que daba en esta etapa de mi vida. A mi abuelito, que con su amor incondicional me incentivó a nunca rendirme. A mis tíos y a mis hermanos, quienes han estado pendientes de mí y me han ayudado siempre que lo necesitaba. Y especialmente, se lo dedico a Dios por darme las fortalezas necesarias para seguir en este camino y por poner en mi vida a las personas indicadas con las que ha sido más fácil lidiar la universidad.

-Joseline Zagal

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a Dios en primer lugar por darme sabiduría, paciencia y fortaleza a pesar de las dificultades. A mis padres por apoyarme durante toda la formación académica, pero sobre todo a mi padre quien ha sido mi bastón, mi guía, mi pilar fundamental en este proceso con su amor, con cada palabra de aliento y apoyo incondicional ante cualquier circunstancia. A mi hijo, mi inspiración quien ha crecido conmigo y junto a mí en esta etapa de la vida. A mis tías Zoila y Leonor por su preocupación, cariño y ayuda constante.

-Mónica Paltín

Fundamentación teórica

Emociones

Las emociones son reacciones biológicas que surgen ante situaciones que presentan oportunidades o desafíos importantes para las personas y cuya función principal es coordinar sus respuestas (Gross, 1998; Barrios y Gutierrez, 2020). Son de corta duración y posibilitan respuestas subjetivas en función a las creencias, cogniciones y actitudes que los sujetos tengan acerca de los estímulos que recibe del entorno (Bericat, 2012; Hendrie y Bastacini, 2020). Por lo que, las personas expresan sus emociones con la finalidad de dirigir sus comportamientos ante cualquier evento significativo en la vida cotidiana (Gargurevich y Matos, 2010; Barrera et al., 2019).

Por tal razón, todas las emociones tienen un potencial de riesgo y de protección importante para la supervivencia (Pérez y Guerra, 2014; Delgado et al., 2019). Debido a ello, se clasifican en dos grupos de acuerdo a su funcionalidad, el primer grupo incluye a las emociones positivas como el orgullo, la alegría y el gozo, que impulsan perspectivas y acciones que benefician el desarrollo personal y aumentan los niveles de conciencia, atención y memoria (Olivares, 2019). En el segundo grupo se encuentran las emociones negativas como el dolor, la ira, la tristeza, la ansiedad, entre otras y que tienen como función principal indicar los límites y peligros que atenten contra la vida humana (Pérez y Guerra, 2014; Bojórquez y Moroyoqui, 2020).

Sin embargo, cuando las emociones negativas no son expresadas adecuadamente se pueden presentar serios problemas en las capacidades cognitivas, conductuales y estados fisiológicos de la población (Pérez y Guerra, 2014; Bojórquez y Moroyoqui, 2020). Caguana y Ponce (2023) señalan que las personas que se empeñan en anular sus emociones negativas para evitar el rechazo de la sociedad no son capaces de aceptar sus propias emociones.

Para controlar las emociones, las personas activan diferentes estrategias con el propósito de influir tanto en la expresión emocional como en el momento en el que ocurre (Vernucci y Zamora, 2019). Esto les permite el manejo de sus emociones negativas con el objetivo de experimentar estados emocionales agradables y lograr desenvolverse adecuadamente en el entorno. A este proceso se le conoce como regulación emocional (Pérez-Sánchez et al., 2020).

Regulación Emocional

Thompson (1994) describe la regulación emocional (RE) como todos los procesos encargados de: controlar la activación de las reacciones emocionales, la entrada y el foco de atención de la información emocional, la interpretación que se le otorga a los estímulos

emocionales, el empleo de las señales internas de la activación emocional y la selección de estrategias de afrontamiento o modos adaptativos para la expresión de las emociones. Por tal razón, la RE tiene como función principal monitorear, evaluar y modificar las emociones de manera automática o propositiva conforme a las necesidades de la persona (Gómez y Calleja, 2016).

De igual forma, Monat y Lazarus (1991) definen a la RE como todas las capacidades mediante las cuales el sujeto controla las exigencias de su entorno. Del Valle et al. (2020) mencionan que la RE influye en cómo la persona comprende, percibe, experimenta y expresa sus emociones. Además, los procesos que se desarrollan en la RE pueden ser conscientes, inconscientes, automáticos o controlados y dependen de varios factores como el tiempo, duración, magnitud y retribución de las respuestas ya sean fisiológicas, experienciales o conductuales (Hervás y Moral, 2017; Bolgeri, 2020).

Es decir que, todas las personas dotadas de conciencia tienen la posibilidad de regular sus emociones debido a que son capaces de decidir cómo reaccionar ante ciertos eventos significativos (Mondaca, 2022). Esta forma de reaccionar es producto de un aprendizaje personal que proviene de las reglas y contingencias otorgadas por la familia (Paredes et al., 2021). Por lo tanto, la RE se basa en la identificación de la emoción junto con el pensamiento que se asocia para lograr la modificación de la conducta de manera consciente (Gross y Thompson, 2007).

En consecuencia, una RE adecuada tiene un efecto protector ante la aparición de situaciones estresantes convirtiéndose en una variable que regula las respuestas cognitivas y emocionales, lo que facilita así la adaptación de la persona al entorno (Huerta et al., 2021). Por el contrario, una RE inadecuada ocasiona una mala adaptación al entorno, lo que aumenta las posibilidades de desencadenar trastornos de conducta, enfermedades fisiológicas y deterioro en la interacción interpersonal (Gross y Muñoz, 1995; Gross y Thompson, 2007; Bojórquez et al., 2019).

Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva

Existen varias formas de clasificar las estrategias que regulan las emociones, autores como Gross et al. (2007) distinguen estrategias conscientes e inconscientes encargadas de reducir, mantener o aumentar las emociones. Las estrategias conscientes se focalizan en las situaciones evocadoras de la emoción, la atención, la evaluación cognitiva y en las respuestas emocionales tanto fisiológicas como comportamentales (Gross et al., 2007).

A partir de esto, diferentes autores se concentran en el estudio de las estrategias de la regulación emocional cognitiva (REC) y mencionan que son patrones cognitivos conscientes mediante los cuales los individuos manejan la entrada de la información emocional (Garnefski et al. 2001; Medrano et al., 2019; Del Valle et al., 2019).

Del mismo modo, la REC también es definida como la capacidad cognitiva que permite controlar las emociones ante las diversas experiencias vitales, a través del pensamiento y cogniciones específicas (Aldao y Nolen-Hoeksema, 2010). Para Garnefski et al. (2001) y Hossam (2020) la REC se concentra en los pensamientos que surgen durante y después de las experiencias estresantes, por ende, es asociada inherentemente a la vida humana y a los procesos cognitivos. Dichos procesos contribuyen a gestionar y mantener el control de las emociones para no dejarse abrumar por ellas.

Las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva (REC) se conceptualizan como todos los pensamientos o cogniciones que se activan para regular las emociones que surgen ante diferentes sucesos de la vida cotidiana especialmente en los eventos negativos (Canedo et al., 2019). En la vida universitaria estos eventos pueden ser la sobrecarga de trabajos académicos, los exámenes, el tiempo limitado para realizar las tareas e incluso problemas familiares y económicos que pueden afectar el correcto desempeño de los estudiantes (Lira et al., 2021).

Garnefski y Kraaij (2007) postulan que existen 9 estrategias de REC y que para un correcto análisis es necesario clasificarlas en dos grupos: adaptativas y desadaptativas. A pesar de que, algunos autores como Medrano et al. (2013) y Medrano et al. (2019) mencionan que más que considerar a las estrategias de REC como adaptativas y desadaptativas convendría conceptualizarlas como estrategias diferenciables entre sí. Puesto que, todas las estrategias pueden ser un factor de protección o de riesgo ya que varían en función del estímulo involucrado.

Estrategias adaptativas

Del Valle et al. (2019) mencionan que la aplicación de estrategias adaptativas está relacionada con un ajuste activo a nivel cognitivo y conductual que busca el bienestar de la persona. Esto ocurre, a través de comportamientos que promueven sentimientos de adaptación, superación, entre otros. Incluso reduce el impacto emocional negativo que se puede presentar frente a diferentes eventos, la probabilidad de aparición de trastornos mentales y la conservación de psicopatologías (Latorre, 2024). Dentro de dichas estrategias están:

La **focalización positiva** que hace referencia a la conservación de pensamientos agradables luego de atravesar sucesos displacenteros (Reyes Pérez et al., 2022). Lo cual sucede mediante la creación de procesos cognitivos orientados a generar ideas gratas de manera espontánea, lo que ocasiona la desviación de la atención sobre el evento negativo (Del Valle et al., 2019).

El **poner en perspectiva** se enfoca en reducir o disminuir el valor o importancia del suceso, comparándolo con otros acontecimientos, a través de la inclusión de argumentos (Reche,

2019). Con el objetivo de contrastar los hechos negativos con eventos optimistas, enfocados a la reducción del impacto. Es considerada como una estrategia que ayuda al afrontamiento de dificultades y da lugar al incremento de soluciones favorecedoras para decidir o actuar (Varela et al., 2021).

La **aceptación** se refiere a vivenciar las emociones y pensamientos de un evento negativo por medio de la resignación. Así la persona puede enfrentarse a diversos eventos sin intentar juzgar o cambiar la situación presente (Reátegui Vargas y Neciosup Tomé, 2019). Esto permite que la persona mejore su capacidad de adaptación y flexibilidad para reaccionar de manera activa a eventos desagradables y promover la utilización de nuevos recursos. Por lo tanto, es una herramienta a través de la cual obtiene una mayor capacidad de regulación emocional y a su vez, permite alcanzar un desarrollo integral adecuado (Schetsche et al., 2023).

La **reevaluación positiva** se refiere a darle un significado positivo a los pensamientos que se presentan frente a una situación negativa, en la cual la persona busca aprender de las dificultades (Schetsche et al., 2023). Por lo que, el sujeto tiene la capacidad de visualizar e identificar el lado positivo de los problemas y puede generar pensamientos adecuados de la situación. Esta estrategia ayuda a mejorar el bienestar psicológico y reduce el riesgo de padecer enfermedades mentales a corto y largo plazo (Varela et al., 2021).

La **planificación** es una estrategia que incrementa la resiliencia y ayuda a buscar las maneras más favorables y positivas de resolver un problema (Morán et al., 2019). De manera que, el sujeto analiza el lado positivo del problema que se le presenta con el objetivo de encontrar soluciones adecuadas para enfrentarlo (Morán et al., 2019).

Estrategias desadaptativas:

La aplicación de estrategias no adaptativas se asocia con la pérdida de control a nivel conductual como cognitivo frente a una situación estresante, lo que promueve la sensación de pérdida de control, falta de reacción y provoca malestar psicológico (Schetsche et al., 2023). Además, está relacionado con la aparición de trastornos alimenticios, trastornos mentales o incluso la aparición de adicciones (Latorre, 2024). Dentro de esta clasificación se encuentran:

El **autoculparse** que hace referencia a que el sujeto presenta pensamientos de culpa a sí mismo por la presencia de eventos negativos, lo que promueve la evocación de ideas de falta de control y desencadena frustración. Inclusive la persona llega al punto de quitar las responsabilidades de las acciones del prójimo para asumirlas como propias. Lo que provoca pensamientos desacreditadores de manera automática y sentimientos displacenteros como la ansiedad, enojo, tristeza, entre otros (Del Valle et al., 2019).

De igual forma, al tener la presencia de eventos desagradables se puede presentar la estrategia de **rumiación**, que se basa en una serie de pensamientos repetitivos que provocan afectaciones duraderas, estáticas e incontrolables. Mismas que son evidentes en estados emocionales que pretenden alterar la estabilidad de la persona y que surgen durante y después de un suceso percibido como negativo (Toro et al., 2020).

Dentro de la estrategia **culpar a otros**, los pensamientos de una persona responsabilizan a otra por una situación negativa que experimenta (Reche Camba, 2019). Esto con el objetivo de evitar asumir los efectos de las acciones cometidas, por lo que, puede afectar de manera directa o indirecta a la relación del ser humano con el contexto (Chamizo-Nieto y Rey, 2022). Además, dentro de las estrategias desadaptativas está presente la **catastrofización** considerada como una distorsión cognitiva, en la cual la persona se focaliza en el peor resultado posible (Andrés et al., 2020). Es decir, los pensamientos son exagerados y están enfocados en el miedo y pánico que experimenta (Alina y Espíndola, 2019).

Por lo tanto, las estrategias de regulación emocional cognitiva son esenciales para resolver diferentes circunstancias del diario vivir, especialmente en el ámbito académico de tercer nivel. Puesto que, los estudiantes consideran a la universidad como un espacio de formación que presenta grandes desafíos dentro de los diferentes contextos, con una extensa diversidad de experiencias que se enlazan con sentimientos de nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud, entre otros que surgen ante situaciones o estímulos que los jóvenes identifican como estresantes (Silva et al., 2020).

Autores como Arifa y Panwar (2020) en su estudio realizado con estudiantes universitarios de la India mencionan que los jóvenes y adultos que presentan una mala capacidad para regular sus emociones tienen más probabilidades de padecer algún tipo de enfermedad mental como la depresión, ansiedad y la pérdida del control emocional. Dichas problemáticas afectan directamente a la reducción de los niveles de calidad de vida y en el pensamiento lógico-racional.

En otro estudio realizado en la universidad de Perú, los estudiantes muestran altos niveles de cansancio emocional, debido a que, las presiones académicas que atraviesan como los exámenes, tiempo limitado y exposiciones generan una sobrecarga académica y, a su vez provocan estrés, pérdida de la motivación y frustración (Estrada et al., 2022). Además, en México Trunce et al. (2020) en su investigación sobre los niveles de ansiedad, depresión estrés y su relación con el rendimiento académico encontraron como principales resultados que el 29% de estudiantes presenta sintomatología depresiva, el 53% ansiedad y el 47% estrés, estas psicopatologías responden a las altas demandas del sistema universitario.

En España se ha evidenciado que en la etapa universitaria se incrementa los niveles de consumo del alcohol y tabaco, las autolesiones y los índices de suicidios en los estudiantes

especialmente de aquellos que pertenecen a las facultades que demandan altas capacidades físicas y cognitivas (Reyez-Ortega, 2023). A nivel nacional, en Ecuador, Estrada et al. (2023) en su estudio sobre salud mental de los estudiantes universitarios concluyen que la depresión afecta casi al 50% de la población universitaria debido a factores académicos, sociales y económicos.

Variables sociodemográficas

Edad

En Francia, Deperrois y Combalbert (2020) en su estudio titulado Relación entre impulsividad y Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva según sexo y edad en la edad adulta no clínica con 240 participantes de entre 18 a 82 años de edad. Encontraron como principales resultados que las personas más jóvenes alcanzaron puntuaciones altas en las estrategias de aceptación (73%), autoculparse (55.7%) y rumiación (63.8%) a diferencia de las personas con mayor edad, por el contrario, los adultos mayores obtuvieron puntuaciones altas en reevaluación positiva (74%).

De igual manera, Palomera et al. (2022) en su investigación realizada con 1182 estudiantes universitarios de España y Polonia sobre las diferencias de angustia psicológica, resiliencia y regulación emocional cognitiva refieren que en el uso de estrategias REC hay diferencias relevantes de acuerdo a la edad. Los estudiantes de menor edad evidenciaron bajas puntuaciones en catastrofismo (26%) y autoculpa (28.8%) en comparación con las personas de más edad.

A nivel latinoamericano en Argentina, en la validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) realizado con 359 estudiantes universitarios concluyen que los estudiantes más jóvenes tienden a utilizar con más frecuencia la estrategia culpar a otros en comparación con los estudiantes mayores (Medrano et al., 2013). En las demás estrategias no se existen diferencias relevantes según la edad (Medrano et al. 2019).

Las edades que se consideraron para esta investigación fueron desde los 18 hasta los 25 años, y se las clasificó según el criterio de Papalia et al (2012), que considera que la adolescencia va desde los 18 a 19 años, caracterizada por cambios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos. En tanto que, la adultez emergente va desde los 20 a los 25 años considerada como una etapa de cambio de la adolescencia a la adultez, donde se adopta nuevos roles y se desarrolla la identidad (Campos-Arregui et al., 2023).

Sexo

Flores et al. (2019) menciona que las diferencias que existen respecto a la REC asociadas al sexo se orientan a desaparecer con la llegada de la adultez. Un estudio realizado en México, concluye que en los estudiantes universitarios está presente la posibilidad de desencadenar emociones negativas al no poder responder de una forma adecuada a las

exigencias de la vida académica. Pese a ello, los estudiantes optan por expresar emociones diferentes con el fin de obtener una aprobación adecuada y eludir la desaprobación de la sociedad (Ponce y Caguana, 2022).

Otra investigación realizada en México exploró las estrategias de regulación emocional cognitiva, niveles de estrés percibido y estrategias de afrontamiento con 259 estudiantes universitarios enfocado en variables como el semestre, sexo y edad. En los resultados reflejaron que no existe diferencia entre sexos, mientras que los estudiantes que pasan varias horas fuera de casa presentan estrategias como autoculpa, rumiación y catastrofismo, por lo tanto, dan como muestra la presencia de estrategias desadaptativas en mayor medida (Lira et al., 2021).

En otra investigación realizada sobre salud percibida y REC en 289 estudiantes universitarios de Lima, entre hombres y mujeres de 18 y 30 años, se aplicó el cuestionario CERQ. Los resultados fueron que según la variable género los hombres usan con más frecuencia la estrategia de refocalización en los planes con el 82.7%, en tanto que, las mujeres presentaron el 78.7%. Además, los hombres obtuvieron puntuaciones altas en reevaluación positiva con un 81.6% en contra de un 76.6% de las mujeres. Así también, se evidenció que con la estrategia culpar a otros los hombres presentaron un 51.3 % y las mujeres el 46.3%. Por el contrario, con la estrategia autoculparse las mujeres alcanzaron un porcentaje del 67.2% más alto que los hombres, quienes tuvieron un 64.6% (Mendoza, 2020).

De igual manera, en una investigación llevada a cabo en Lima con respecto a las diferencias de sexo en las estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios con 476 alumnos, de 16 y 32 años, encontraron como resultado que los hombres poseen puntajes altos en aceptación con un porcentaje de 39.1%, mientras que, las mujeres presentan puntuaciones altas en catastrofización con el 28.6% (Domínguez-Lara, 2019).

En esa misma línea, Alvarado-Zurita y Rodas (2023) en su investigación titulada Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva: diferencias de género en Ecuador, con 618 participantes adultos determinó que las mujeres alcanzaron altas puntuaciones en rumiación con el 60.6%, en tanto que, los hombres obtuvieron mayor prevalencia en la estrategia aceptación con el 76.8%.

Por ello, resultó pertinente realizar la investigación de las estrategias de regulación emocional cognitiva en los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, puesto que, no existen datos en cuanto a esta población y a la relevancia que tiene la regulación emocional cognitiva en dicha carrera. Por lo que, se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias de regulación

emocional cognitiva de los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca según las variables sociodemográficas edad y sexo?

De tal forma que, el objetivo general que siguió esta investigación fue describir las estrategias de regulación emocional cognitiva en estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, periodo 2024. El mismo que, se realizó a través de dos objetivos específicos el primero de ellos se encargó de determinar las estrategias de regulación emocional cognitiva que predominan en los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca. Y el segundo buscó identificar las estrategias de regulación emocional cognitiva en relación con variables sociodemográficas edad y sexo de los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo.

Proceso Metodológico

Enfoque, Alcance y Tipo de investigación

La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, para obtener resultados amplios y generalizados (Hernández et al., 2014). El presente estudio describió las dimensiones de regulación emocional cognitiva a través del cuestionario CERQ de Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001) en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, previamente validado y aceptado.

El estudio tuvo un alcance descriptivo, debido a que, la investigación describió las estrategias de regulación emocional cognitiva de los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024. Según Hernández et al. (2014) el alcance descriptivo tiene el propósito de identificar las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se someta a análisis. El tipo de diseño de la investigación fue no experimental, puesto que, no se manipularon las variables de manera intencional, sino que fueron observadas y analizadas en su contexto natural. Es un estudio transversal, por lo que, la recolección de datos se realizó en un periodo de tiempo determinado, para describir las variables y se analizó su incidencia en un momento único (Hernández et al., 2014).

Participantes

La población total estuvo conformada por N=254 estudiantes matriculados en la Carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, periodo 2024, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y accedieron a participar de la investigación por medio de formularios de Google.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Edad	Adolescentes	70	26.86%
	Adultos emergentes	184	73.14%
Sexo	Mujer	128	50.39%
	Hombre	126	49.61%

*DS=2.10

Criterios de inclusión y exclusión

En los criterios de inclusión estuvieron: Ser mayores de 18 años, firmar el consentimiento informado (Anexo 2) y llenar de manera presencial los cuestionarios.

Dentro de los criterios de exclusión estuvieron: Estudiantes que no desean ser parte de la investigación y estudiantes que estén en proceso de nivelación.

Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se aplicarán los siguientes cuestionarios:

Ficha sociodemográfica (Anexo 1): con el objetivo de recolectar información sobre las variables edad y sexo. Además, se pidieron los cuatro últimos dígitos de la cédula de cada estudiante con el fin de organizar los datos de mejor manera.

Cuestionario Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) (Anexo 3): Creado por Garnefski et al. (2001), para medir las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva. El cuestionario evaluó 9 estrategias de regulación emocional cognitiva, las cuales son: autculparse, aceptación, rumiación, focalización positiva, planificación, reevaluación positiva, poner en perspectiva, catastrofización y culpar a otros. Para este estudio se utilizó la versión adaptada en población universitaria argentina realizado por Medrano et al. (2013) cuya fiabilidad medida mediante el coeficiente alfa de Cronbach osciló entre .75 y .86. El instrumento consta de 36 ítems que se valoran en una escala tipo Likert en el que 1 corresponde a (casi nunca) hasta 5 (casi siempre). Por lo tanto, cada estrategia está compuesta por 4 ítems de las cuales las puntuaciones oscilan entre 4, que pertenece a la frecuencia del uso mínima y 20 perteneciente a una frecuencia de uso máximo para obtener así un perfil general del tipo de estrategias adaptativas o desadaptativas que con mayor frecuencia utilizan los estudiantes (Garnefski et al., 2002). Los baremos del cuestionario se ubican desde el nivel bajo, promedio, por encima del promedio y alto.

Procedimiento de la investigación

Inicialmente dentro de la investigación se desarrolló una reunión con el decano de la carrera de Arquitectura y Urbanismo, para establecer acuerdos sobre la investigación y la

autorización sobre el estudio en el periodo 2024. Posteriormente se realizó el protocolo de investigación, mismo que fue sometido a revisión y posteriormente se obtuvo la respectiva aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad de Cuenca. Una vez obtenido la aprobación de todos los procesos legales se procedió a informar al tutor académico y se dio paso a entregar físicamente el consentimiento informado (Anexo 2) y a la aplicación de forma presencial del instrumento de evaluación CERQ (Anexo 3) a través de formularios de Google. El objetivo fue obtener las firmas autógrafas en el consentimiento informado y solventar las dudas existentes, el tiempo empleado fue de 15 minutos. La recolección de datos se realizó en 3 semanas.

Plan de tabulación y análisis de datos

Finalizado la recolección de información se procedió a iniciar el plan de tabulación con la recopilación de los resultados obtenidos en formularios de Google y Microsoft Excel 2010, luego se enviaron al programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) para proceder al análisis de datos. Dentro del análisis descriptivo se calculó la media, porcentaje, frecuencias de las variables y desviación estándar. Las variables descriptivas fueron edad y sexo.

Aspectos éticos

Este estudio consideró los principios éticos y código de conducta para psicólogos determinados por la American Psychological Association (2017), en el que se respeta que los siguientes principios generales sean cumplidos: principio (A) beneficencia y no maleficencia en esta investigación la aplicación de los instrumentos no presentó ningún riesgo para los participantes; principio (B) fidelidad y responsabilidad para con la investigación, la información brindada en este estudio fue proveniente de fuentes confiables y veraces; principio (C) integridad y honestidad en el proceso, los participantes fueron informados adecuadamente sobre la investigación; principio (D) justicia, los datos fueron manejados con total imparcialidad y se evitó así prácticas injustas en la manipulación de los datos; principio (E) respeto por los derechos y la dignidad, se manejó la confidencialidad y el respeto a la privacidad de los participantes. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes a través de la aplicación del consentimiento informado. De igual manera, el tema de investigación fue previamente revisado y aprobado por parte del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad de Cuenca.

Presentación y Análisis de los resultados

Dentro de este apartado se realizó la presentación y análisis de los resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica, y el instrumento de evaluación Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva que fueron aplicados a los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la universidad de Cuenca, que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos en la investigación.

Para el análisis de los datos, en primer lugar, se obtuvo el alfa de Cronbach con el fin de examinar la consistencia interna de cada estrategia que conforman el cuestionario CERQ, lo cual se muestra en la tabla 2, los valores se ubicaron entre .54 y .85, lo que se interpreta como una confiabilidad moderada (Ponce et al., 2023). Esto concordó con los datos obtenidos en la validación argentina del mismo cuestionario realizado por Medrano et al. (2013) en donde los valores de confiabilidad para cada estrategia oscilaban entre .59 y .86. De igual manera, estos datos coincidieron con la investigación de Cano-Gallent et al. (2023) en el que los valores del Alfa de Cronbach de las nueve estrategias varían entre .56 y .85.

Tabla 2.

Alfa de Cronbach de cada estrategia de REC

Estrategia REC	Alfa de Cronbach
Autoculpa	.72
Aceptación	.55
Rumiación	.66
Focalización positiva	.75
Planificación	.74
Reevaluación positiva	.80
Toma de perspectiva	.55
Catastrofismo	.54
Culpar a otros	.77

En cuanto, al **primer objetivo específico** las estrategias que predominaron en los estudiantes se presentan en la tabla 3. En primer lugar, se encontró la estrategia planificación con una media de 15.2 y el 49.21% (125) de estudiantes que emplean en un nivel alto esta estrategia, la siguiente estrategia fue reevaluación positiva la cual presentó una media de 14.9 y en un nivel alto se halló el 45.27% (115) de estudiantes. Por último, se evidenció la estrategia rumiación con una media correspondiente de 14.3, en la cual, el mayor número de estudiantes 51.57% (131) se encontraron por encima del promedio en la utilización de dicha estrategia.

En la investigación realizada por Del Valle et al. (2021) con los estudiantes de la Universidad de la Plata, con una población de 228 alumnos también obtuvieron puntuaciones altas en

las estrategias planificación con un 16.0 y reevaluación positiva con un 15.6 de la media. De igual forma, sucede con el estudio de Cuevas et al. (2021) que analizó a 1030 estudiantes de universidades españolas y latinoamericanas, se observó altas puntuaciones en las mismas estrategias, planificación con el 12.2, reevaluación positiva con un 13.1 y rumiación con el 11.5.

Garnefski et al. (2001) manifiestan que las estrategias de planificación y reevaluación positiva ayudan a las personas a reevaluar y controlar las emociones ante un evento negativo, con el propósito de dar una reacción emocional positiva. Del mismo modo, Schetsche et al. (2021) mencionan que un alto uso de las estrategias adaptativas se relaciona con niveles mayores de satisfacción con la vida. Lo que da como resultado, la manifestación de comportamientos resilientes y disminuye la probabilidad de padecer alguna enfermedad mental (Schetsche et al., 2021).

Por el contrario, las estrategias con puntuaciones menores fueron catastrofismo que mostró una media de 11.4, en la que el 54.3% (138) de los estudiantes usan esta estrategia por un nivel encima del promedio, mientras que, en la estrategia culpar a otros se evidenció una media de 9.3, en donde el 57.1% (145) la emplean en un nivel bajo. Lo que coincide con los resultados encontrados por Del Valle et al. (2021) en el cual, los participantes mostraron puntuaciones bajas en las mismas estrategias, catastrofismo con una media de 7.8 y culpar a otros con el 8.1. Dichas estrategias, al igual que la rumiación, tienen una relación significativa con la sintomatología depresiva y ansiosa debido a que influyen negativamente en el bienestar personal, puesto que, da lugar a expresiones emocionales negativas persistentes (Jaén y Garcia, 2023).

Tabla 3.
Estrategias de regulación emocional cognitiva.

Estrategia REC	Nivel	Frecuencia	Frecuencia relativa	Media
Autoculpa	Bajo	38	15%	12.6
	Promedio	23	9.1%	
	Encima del promedio	147	57.9%	
	Alto	46	18.1%	
Aceptación	Bajo	16	6.3%	13.9
	Promedio	15	5.9%	
	Encima del promedio	147	57.9%	
	Alto	76	29.9%	
Rumiación	Bajo	16	6.3%	14.3
	Promedio	13	5.1%	
	Encima del promedio	131	51.6%	
	Alto	94	37%	
Focalización positiva	Bajo	41	16.1%	12.8
	Promedio	22	8.7%	
	Encima del promedio	135	53.1%	
	Alto	56	22.0%	
Planificación	Bajo	7	2.7%	15.2
	Promedio	2	0.8%	
	Encima del promedio	120	47.2%	
	Alto	125	49.2%	
Reevaluación positiva	Bajo	15	5.9%	14.9
	Promedio	13	5.1%	
	Encima del promedio	111	43.7%	
	Alto	115	45.3%	
Toma de perspectiva	Bajo	25	9.8%	13.1
	Promedio	22	8.7%	
	Encima del promedio	153	60.2%	
	Alto	54	21.3%	
Catastrofismo	Bajo	73	28.7%	11.4
	Promedio	27	10.6%	
	Encima del promedio	138	54.3%	
	Alto	16	6.3%	
Culpar a otros	Bajo	145	57.1%	9.3
	Promedio	19	7.5%	
	Encima del promedio	86	33.9%	
	Alto	4	1.6%	

Mientras que, dentro del **segundo objetivo específico** se identificó las estrategias de REC en relación con las variables de edad y sexo de los estudiantes de la carrera de Arquitectura

y Urbanismo. Dentro de la variable de edad los estudiantes estuvieron divididos en dos grupos, el primer grupo estuvo conformado por adolescentes de 18 y 19 años, y las estrategias que predominaron fueron: rumiación con una media de 14.3 y con el 14.2% (36) estudiantes por encima del promedio, planificación el 14.3, y con un porcentaje del 13.4% (34) por encima del promedio, reevaluación positiva con una media de 14.2 y por encima del promedio con un 12.2% (31) de estudiantes que utilizan dicha estrategia, como lo muestra la tabla 4.

Lo que coincide con los resultados encontrados en un estudio en España con estudiantes de 18 y 19 años, en dicho estudio la población evidenció mayores puntajes en planificación 14.6 y aceptación 14.3, las cuales tienen una relación positiva con la satisfacción de la vida y la inteligencia emocional, por ello pertenecen al grupo de estrategias adaptativas. Dentro de las desadaptativas la estrategia que presentó una puntuación alta fue la rumiación 14.5, la misma que tiene una relación positiva con la ansiedad, el estrés y la depresión (Chamizo et al., 2020). De manera similar, Liu et al. (2020) en su investigación resaltaron que la estrategia de rumiación tiene una relación directa con el desarrollo del neuroticismo 15.6, sobre todo en las primeras etapas de vida. En tanto que, en Holanda se observó que dentro del grupo de altos reguladores emocionales ante acontecimientos estresantes estuvo la focalización con 17.04, y reevaluación positiva con el 13.1. Debido a que estaría relacionada con estados psicológicos positivos y promueve a la adaptación a la vida, lo que da un significado positivo a los eventos y fomenta el crecimiento personal (Van Den Heuvel et al., 2020).

Mientras que, en el segundo grupo de los adultos emergentes de 20 a 25 años, se observó que las estrategias que prevalecieron fueron: reevaluación positiva con una media de 15.1 y una frecuencia alta del 34,3% (87), planificación con una media de 14.7 y una puntuación alta del 37.5% (95) por encima del promedio, rumiación con una media de 14.2 y 37.40% (95) por encima del promedio datos descritos en la tabla 4. En Argentina, en un estudio sobre la influencia de las estrategias de REC en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios, hallaron que las estrategias de: planificación 15.1 y reevaluación positiva 15.9 obtuvieron mayores puntuaciones, lo que favorece significativamente el bienestar subjetivo y psicológico y fomenta el crecimiento personal. Mientras que, la estrategia desadaptativa con mayor puntuación fue rumiación 14.8 debido a que esta beneficia una predisposición de altos niveles de depresión y vulnera el bienestar del individuo (Canedo et al., 2019).

De la misma manera, dentro de las estrategias adaptativas más utilizadas por los estudiantes de universidades latinoamericanas y españoles, fueron la aceptación con el 13.6 y toma de perspectiva con 14.1. Mismas que son consideradas como un mecanismo de afrontamiento, que fortalece la relación con la sociedad (Cuevas Lopez y Lizarte, 2021).

Tabla 4.*Estrategias de regulación emocional en relación a las adolescentes y adultos emergentes.*

Estrategia REC	Edad	Nivel	f	Fi	Media	Edad	Nivel	f	Fi	Media
Autoculpa	Adolescentes	Bajo	8	3.1%	12.6	Adultos Emergentes	Bajo	29	11.4%	12.7
		Promedio	6	2.4%			Promedio	17	6.7%	
		Alto	12	4.7%			Alto	34	13.4%	
Aceptación		Bajo	4	1.5%	13.9		Bajo	12	4.7%	13.8
		Promedio	4	1.6%			Promedio	11	4.3%	
		Alto	20	7.9%			Alto	56	22.0%	
Rumiación		Bajo	5	1.9%	14.3		Bajo	11	4.3%	14.2
		Promedio	2	0.8%			Promedio	11	4.3%	
		Alto	27	10.3%			Alto	67	26.4%	
Focalización positiva		Bajo	13	5.2%	12.6		Bajo	28	11%	12.8
		Promedio	7	2.8%			Promedio	15	5.9%	
		Alto	17	6.7%			Alto	35	13.8%	
Planificación		Bajo	7	2.8%	14.3		Bajo	6	2.4%	14.7
		Promedio	0	0.00%			Promedio	5	1.9%	
		Alto	17	6.7%			Alto	78	30.7%	
Reevaluación positiva		Bajo	6	2.4%	14.2		Bajo	8	3.1%	15.1
		Promedio	5	1.9%			Promedio	8	3.1%	
		Alto	28	11%			Alto	87	34.2%	
Toma de perspectiva		Bajo	9	3.5%	12.8		Bajo	16	6.3%	13.1
		Promedio	6	2.4%			Promedio	16	6.3%	
		Alto	10	3.9%			Alto	44	17.3%	
Catastrofismo		Bajo	22	8.7%	11.3		Bajo	51	20%	11.4
		Promedio	4	1.6%			Promedio	23	9.1%	
		Alto	6	2.4%			Alto	10	3.9%	
Culpar a otros		Bajo	37	14.7%	9.6		Bajo	108	42.5%	9.0
		Promedio	3	1.2%			Promedio	16	6.3%	
		Alto	1	0.4%			Alto	3	1.2%	

Nota: f= frecuencia, Fi= Frecuencia porcentual

Con **relación al sexo**, en la tabla 5 se muestran los resultados de las estrategias de REC que destacaron en las estudiantes mujeres, en las cuales se encontraron: planificación que tiene una media de 14.9, en la cual el 53.1% (68) utilizan esta estrategia en un nivel por encima del promedio, rumiación que presenta una media de 14.7 y un nivel por encima del promedio con el 50.8% (65), y la estrategia reevaluación positiva que demuestra una media de 14.6, en la que el 46.9% (60) suelen emplear esta estrategia en un nivel por encima del promedio. En la investigación de Alvarado-Zurita y Rodas (2023) realizada con 618 personas ecuatorianas de entre 18 y 75 años, también se evidenció que las mujeres obtuvieron puntuaciones altas en reevaluación positiva con el 12.6 y en rumiación con un 12.1. En otro estudio realizado por Giménez et al. (2019) con 350 participantes universitarios de 20 años en adelante, las mujeres presentaron una puntuación alta en la estrategia reevaluación positiva con una media del 13.6%.

En el caso de los hombres, en la tabla 5 se observa que obtuvieron puntuaciones altas en: planificación con una media del 15.5, en la cual el 56.8% (69) de estudiantes usan esta estrategia en un nivel alto, reevaluación positiva con un 15.3 del valor de la media y con el 51.6% (65) de hombres que presentan un nivel alto, en la estrategia aceptación con el 14.3 y con el 50% de estudiantes que se encuentran en un nivel por encima del promedio. Resultados que coinciden al igual con la investigación de Alvarado-Zurita y Rodas (2023) en la cual los hombres tienen un puntaje alto en aceptación con una media del 15.4.

Al comparar los resultados entre ambos sexos se destaca que las mujeres obtuvieron una puntuación alta en rumiación a diferencia de los hombres. Lo que demuestra que las mujeres son más propensas a tener secuencias de pensamientos repetitivos ante situaciones que generen miedo, disgusto, culpa o ira (Toro et al., 2020). Por el contrario, los hombres presentaron un puntaje más alto en aceptación en comparación con las mujeres. Pascual y Conejero (2019) mencionan que esta estrategia permite la toma de conciencia y la aceptación de que los diversos estados emocionales negativos son inevitables. Por lo tanto, los hombres tienen una mayor tendencia a no intentar cambiar una situación negativa sino se centran en experimentarla tal cual se presenta. De la igual manera, en los resultados de la tabla de 6 se observó que los hombres evidenciaron puntajes más altos en las estrategias de planificación y reevaluación positiva. Por lo que, los hombres en mayor medida que las mujeres suelen planear sus acciones o pasos a seguir ante diversas situaciones estresantes y tienden a buscar el lado positivo de cualquier evento negativo que les ocurra (Canedo et al., 2019).

Además, se reflejó que las mujeres presentan una puntuación más alta que los hombres en la estrategia culpar a otros con una media de 9.3 y en un nivel bajo con el 47.7% (60). Los hombres en la misma estrategia presentaron una media menor con el 7.1 y con el 58.7% (74) de hombres que se encuentran en el nivel bajo en el uso de esta estrategia. Con ello se puede referir que las mujeres tienden a responsabilizar a otras personas la causa de algún evento

negativo lo que desencadena emociones negativas (Torres y Domínguez, 2023). Por último, en la estrategia autoculpa los hombres mostraron una puntuación más alta que las mujeres con el 11.3 del valor de la media y con un 52.4% (66) por encima del promedio. Ello demuestra que dicha población se atribuye la culpa de las situaciones adversas, generalmente negativas, que se dan a su alrededor (Canedo et al., 2019).

Tabla 5.
Estrategias de REC con relación al sexo.

Estrategias REC	Nivel	Mujeres			Hombres		
		f	Fi	Media	f	Fi	Media
Autoculpa	Bajo	17	13.3%	11.1	21	16.7%	11.3
	Promedio	11	8.6%		12	9.5%	
	Encima del p.	81	63.3%		66	52.4%	
	Alto	19	14.8%		27	21.4%	
Aceptación	Bajo	6	4.7%	13.7	10	7%	14.3
	Promedio	7	5.5%		8	6.3%	
	Encima del p.	84	65.6%		63	50%	
	Alto	31	24.2%		45	35.7%	
Rumiación	Bajo	6	4.7%	14.7	10	7.9%	12.5
	Promedio	3	2.3%		10	7.9%	
	Encima del p.	65	50.8%		66	52.4%	
	Alto	54	42.2%		40	31.7%	
Focalización	Bajo	19	14.8%	12.5	22	17.5%	13.1
	Promedio	15	11.7%		7	5.6%	
	Encima del p.	72	56.5%		63	50%	
	Alto	22	17.2%		34	26.1%	
Planificación	Bajo	3	2.3%	14.9	4	3.2%	15.5
	Promedio	1	0.8%		1	0.8%	
	Encima del p.	68	53.1%		52	41.3%	
	Alto	56	43.8%		69	54.8%	
Reevaluación	Bajo	9	7%	14.6	6	4.8%	15.3
	Promedio	9	7%		4	3.2%	
	Encima del p.	60	46.9%		51	40.5%	
	Alto	50	39.1%		65	51.6%	
T. perspectiva	Bajo	12	9.3%	13.2	13	10.3%	12.9
	Promedio	13	10.2%		9	7.1%	
	Encima del p.	71	55.5%		82	65.1%	
	Alto	32	25%		22	17.5%	
Catastrofismo	Bajo	39	30.5%	11.2	34	26%	11.5
	Promedio	16	12.5%		11	8.7%	
	Encima del p.	67	52.3%		71	56.3%	
	Alto	6	4.7%		10	7.9%	
Culpar a otros	Bajo	61	47.7%	9.3	74	58.7%	7.1
	Promedio	10	7.8%		9	7.1%	
	Encima del p.	45	35.2%		41	32.5%	
	Alto	2	1.6%		2	1.6%	

Nota: f= frecuencia, Fi= Frecuencia porcentual

Para el cumplimiento del **objetivo general** sobre la descripción de las estrategias de regulación emocional cognitiva en los estudiantes de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, periodo 2024, se presentan los resultados en la tabla 6. En la cual se observó que en la estrategia autoculpa los estudiantes obtuvieron una media del 12.6 y un 57.9% (147) de estudiantes ubicados en un nivel por encima del promedio. En la siguiente estrategia, aceptación, la media que se presentó fue del 13.9 con el 57.9% (147) de estudiantes que utilizan esta estrategia por encima del promedio. En la estrategia rumiación la media que se evidenció es del 14.3 con el 51.6% (131) de estudiantes con un nivel por encima del promedio.

Resultados que coinciden en la investigación de Arias et al. (2022) con 193 estudiantes de la Universidad de la Plata en Argentina, en el cual los estudiantes también obtuvieron en la estrategia autoculpa una media del 13.16. Sin embargo, los estudiantes argentinos presentaron una media más alta en la estrategia aceptación con el 15. Por el contrario, en la rumiación, los estudiantes de la Universidad de la Plata presentaron un promedio alto del 14.9, valor aproximado al resultado obtenido en esta investigación.

En la estrategia focalización positiva, los estudiantes de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, en la tabla 6, mostraron una media del 12.8 y un 53.1% (135) de estudiantes que usan esta estrategia en un nivel por encima del promedio. En tanto que, en la estrategia planificación, la población analizada, presentó una media del 15.2 con un nivel alto correspondiente al 49.2% (125) de estudiantes. Del mismo modo, en la reevaluación positiva, se observó una media del 14.9 con el 45.3% (115) de estudiantes ubicados en un nivel alto.

Datos que contrastan con un estudio realizado en Perú con 140 universitarios, quienes revelaron la estrategia focalización positiva con una media del 14.4, es decir, un puntaje más alto que los participantes de la Universidad de Cuenca. En planificación la media que evidenciaron fue del 16.3, la cual también es un puntaje alto. En cuanto a la reevaluación positiva, el puntaje de la media fue del 15.2 parecido al puntaje obtenido por los estudiantes de Arquitectura en esta investigación (Ruesta, 2021).

Finalmente, en la estrategia toma de perspectiva en los estudiantes de Arquitectura y Urbanismo se presentó, una media del 13.1 y con una frecuencia alta en el nivel por encima del promedio con el 60.2% (153) de estudiantes. Por el contrario, en la estrategia catastrofismo se manifestó una media del 11.3, en el cual, el 54.3% (138) de estudiantes emplean esta estrategia en un nivel por encima del promedio. Con un puntaje bajo se sitúa la estrategia culpar a otros con el 9.3 en el valor de la media y con el 57.1% (145) estudiantes ubicados en un nivel bajo.

Dichos datos son similares a los encontrados por Gonzales et al. (2023) en su investigación que describieron las estrategias de REC en estudiantes de diferentes universidades de España. Por lo que en la estrategia toma de perspectiva dichos estudiantes evidenciaron una media del 13.2, en catastrofismo, los estudiantes españoles arrojaron una media del 10.2 y en culpar a otros la media que encontraron fueron del 7.8, lo que se interpreta como una puntuación baja en esta población.

Tabla 6.*Descripción de las estrategias de regulación emocional cognitiva.*

Estrategia REC	Nivel	frecuencia	Frecuencia relativa	Media
Autoculpa	Bajo	38	15%	12.6
	Promedio	23	9.1%	
	Encima del promedio	147	57.9%	
	Alto	46	18.1%	
Aceptación	Bajo	16	6.3%	13.9
	Promedio	15	5%	
	Encima del promedio	147	57.9%	
	Alto	76	29.9%	
Rumiación	Bajo	16	6.3%	14.3
	Promedio	13	5.1%	
	Encima del promedio	131	51.6%	
	Alto	94	37%	
Focalización positiva	Bajo	41	16.1%	12.8
	Promedio	22	8.7%	
	Encima del promedio	135	53.1%	
	Alto	56	22%	
Planificación	Bajo	7	2.7%	15.2
	Promedio	2	0.8%	
	Encima del promedio	120	47.2%	
	Alto	125	49.2%	
Reevaluación. positiva	Bajo	15	5.9%	14.9
	Promedio	13	5.1%	
	Encima del promedio	111	43.7%	
	Alto	115	45.3%	
Toma de perspectiva	Bajo	25	9.8%	13.1
	Promedio	22	8.1%	
	Encima del promedio	153	60.2%	
	Alto	54	21.3%	
Catastrofismo	Bajo	73	28.7%	11.3
	Promedio	27	10.6%	
	Encima del promedio	138	54.3%	
	Alto	16	6.3%	
Culpar a otros	Bajo	145	57.1%	9.3
	Promedio	19	7.5%	
	Encima del promedio	86	33.9%	
	Alto	4	1.6%	

Conclusiones

En respuesta al primer objetivo específico que se planteó en este estudio, se concluye que: las estrategias de REC que predominan en los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca periodo 2024, son: planificación, reevaluación positiva y rumiación. Por lo tanto, esta población comúnmente regula sus emociones a través de diversas estrategias que contribuyen a solucionar sus problemas, otorgándole un significado positivo a los pensamientos que surgen frente a situaciones adversas dentro de la vida académica. Es decir, los estudiantes prefieren identificar el lado favorable de los problemas y así generar pensamientos adecuados que les permitan resolver de mejor manera sus dificultades lo que fomenta el crecimiento personal. Estas dos estrategias, tanto la planificación como la reevaluación positiva, son consideradas como estrategias adaptativas, por lo que, están estrechamente relacionadas con conductas resilientes, niveles de autoestima adecuados y mayor percepción de autoeficacia.

En cambio, dentro de las estrategias desadaptativas la que más resalta dentro de la población analizada es la rumiación, es decir que habitualmente los estudiantes suelen tener pensamientos repetitivos ante los eventos negativos, mismos que alteran sus estados emocionales y pueden provocar afectaciones duraderas, estáticas e incontrolables. Por lo que, es necesario mencionar que la permanencia de un estado emocional negativo por un periodo largo de tiempo puede provocar que la persona no sea capaz de utilizar estrategias adaptativas de REC, lo que a su vez puede desencadenar psicopatologías como la ansiedad y la depresión. Mientras que, por otra parte, la rumiación también es una estrategia que puede resultar positiva y a su vez varía según el modo en la que se emplee, puesto que, es considerada como un proceso introspectivo reflexivo enfocado en resolver diferentes dificultades.

Con respecto al segundo objetivo específico se identificó las estrategias REC en relación con las variables de edad y sexo. Por lo que, con respecto a la edad, los estudiantes más jóvenes de 18 y 19 años mostraron que las estrategias que más utilizan son, de igual manera, planificación, reevaluación positiva y rumiación lo que coincide con los resultados generales de toda la muestra analizada. No obstante, se evidencian otras dos estrategias con puntuaciones altas las cuales son aceptación y focalización. La aceptación se relaciona con la resignación de la persona frente a las emociones y pensamientos que surgen ante un evento negativo lo que le permite enfrentarse a cualquier situación hostil sin intentar juzgar o cambiar la situación. En tanto que, la focalización facilita que los estudiantes mantengan pensamientos positivos frente a los eventos negativos y así lograr desviar la atención del problema. Con el grupo de estudiantes de 20 y 25 años, las respuestas no variaron, porque

presentaron puntuaciones altas en las mismas estrategias que el grupo de 18 y 19 años. Las cuales son: reevaluación positiva, planificación, rumiación, aceptación y focalización.

En referencia al sexo, las mujeres en comparación con los hombres presentan puntuaciones altas en rumiación, lo que explica que las mujeres con mayor frecuencia tienen pensamientos repetitivos que pueden afectar negativamente a su bienestar físico y psicológico. Los hombres, en cambio, tienen puntuaciones altas en la estrategia de aceptación, lo que manifiesta que ellos son más propensos a asimilar las situaciones que ocurren en su entorno sin intentar cambiarlas ni juzgarlas. De igual forma, a diferencia de las mujeres los hombres tienen puntuaciones mayores en planificación y reevaluación positiva, lo que sustenta la idea de que usualmente los hombres planean sus acciones ante diversas situaciones y buscan el lado positivo de los eventos negativos. Además, se destaca que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la estrategia culpar a otros, lo que impide que se vuelvan responsables de los sucesos adversos que les ocurren y ven a los demás como los culpables de lo malo que les pasa. Por el contrario, los hombres tienden a autoculparse por los acontecimientos negativos en mayor medida que las mujeres, lo que puede influir negativamente a su autoestima y contribuye a su desvalorización emocional.

En cuanto, a la descripción de las estrategias de REC en los estudiantes, se concluye que los puntajes de esta investigación no difieren significativamente con los resultados de otras investigaciones realizadas en diversas universidades de Latinoamérica. Puesto que, en la mayoría de estrategias evaluadas por el CERQ los datos son casi similares, especialmente en planificación, reevaluación positiva y rumiación que son las estrategias que con mayor frecuencia los estudiantes usan en la vida académica sin importar su ámbito de estudio.

Finalmente, es relevante mencionar que los puntajes obtenidos en las estrategias de aceptación, toma de perspectiva y catastrofismo hay que considerarlos con cautela debido a que el índice de consistencia interna es menor al adecuado.

Limitaciones y Recomendaciones

Las limitaciones que se presentaron en esta investigación fueron que a causa del tipo de investigación no fue posible que se analicen las causas de la presencia de ciertas estrategias de REC que predominan en los estudiantes, en especial de las no adaptativas. Ello en visto a que, por las exigencias del contexto universitario, los estudiantes suelen experimentar con mayor frecuencias emociones negativas, que en algunas ocasiones suelen ser reguladas de manera inadecuada, lo que disminuye sus niveles de rendimiento académico y, por ende, sus niveles de autoestima y autoeficacia. De igual manera, otro limitante importante fue el desconocimiento que existe por parte de los estudiantes acerca de la regulación emocional y su importancia en el ámbito académico, lo que imposibilita que se abran espacios para evaluar y analizar estas temáticas en sus estudiantes. Por lo que, este tipo de carreras en las que no se considera la salud mental como factor relevante en el desarrollo de los individuos, regularmente dejan de lado el bienestar psicológico de sus estudiantes dándole prioridad a la carga académica.

Por lo tanto, se recomienda: Que se realicen más estudios a profundidad de las estrategias de REC y temas relacionados con el mismo, con el objetivo de conocer cuáles son las estrategias que benefician más a los estudiantes según su edad, sexo y el contexto ecuatoriano. Del mismo modo, es necesario promover el uso adecuado de las estrategias de regulación emocional cognitivas (adaptativas), desde tempranas edades debido a que permite una integración y ajuste adecuado del estudiante al contexto en el cual se desarrolla e impulsa el bienestar psicológico y el crecimiento personal. Por último, se recomienda dar cursos o capacitaciones que den a conocer la importancia de la regulación emocional y la relevancia que llegan a tener las estrategias de REC en la vida diaria.

Referencias

- Aldao, A., Sheppes, G. y Gross, J.J. (2010). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. 10.1007/s10608-014-9662-4
- Alina, E. y Espíndola, W. (2019). *Autoeficacia académica y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Trabajo final de licenciatura para acceder al título de Psicopedagogía]. Repositorio de la Universidad Católica de Argentina <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10604>
- Alvarado-Zurita, P. y Rodas, J. A. (2023). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit*, 30 (1), 1-15. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Andrés, M. L., Juric, L. C., Stelzer, F., Introzzi, I. y Richaud, M. C. (2020). El rol de las funciones ejecutivas en las estrategias cognitivas de regulación emocional no adaptativas en niños. *Psicología Clínica*, 32(3), 557-575. <https://doi.org/10.33208/pc1980-5438v0032n03a07>
- Arias, C., Román, M. y Sulpizio, M. (2022). Regulación emocional y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios [Trabajo final de titulación para la obtención del título de Psicología]. Repositorio de la Universidad Nacional del Mar de Plata <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1321>
- Arifa, S. y Panwar, N. (2020). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 11(20), 3-19. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>
- Barrera, R., Solano, C., Arias, J., Jaramillo, O. y Jiménez, R. (2019). La Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 7(14), 50-55. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4437>
- Barrios, H. y Gutiérrez, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 46(1), 363-382. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-0705202000010036>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedía*, 10(8), 1-13. <https://doi.org/10.1177/205684601261>
- Bojórquez C. y Moroyoqui, G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Espacios*, 41 (12), 7- 15.

- Bojórquez, C., Velazco, F. y García, R. (2019). Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses. *Revista inclusiones*, 6 (5), 1-17.
- Bolgeri, P., Rojas, F., Pastén, M., Vega, K. y San Martín, M. (2020). Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año. *EUREKA*, 17 (1), 22-37.
- Caguana, L. y Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(1), 587-550. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Campos-Arregui, S., Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S. y Pérez-Marín, M. (2023). Emerging adulthood: Patterns of interpersonal relationships, alcohol consumption, and psychopathology. *Anuario de Psicología*, 53(2), 43–51. <https://doi.org/10.1344/anpsic2023.53/2.5>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet, L. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25–40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cano-Gallent, M., Niñerola-Maymí, J., Roca-Martínez, A. y Figueras-Masip, A. (2023). Validación preliminar del Cuestionario de regulación emocional cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) en aspirantes a bombero: análisis factorial exploratorio. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 17(1), 1-16. <https://doi.org/10.1344/reire.42270>
- Chamizo, M., Rey, L. y Sanchez, N. (2020). Validación de la versión española del Reglamento Cognitivo de las Emociones. *Psicotema*, 32(1), 153–159. <https://doi.org/10.7334/psicotema2019.156>
- Chamizo-Nieto, M. y Rey, L. (2022). Estrategias cognitivas para afrontar situaciones de acoso/ciberacoso: diferencias entre chicos y chicas. *Escritos de Psicología*, 15(1), 29–39. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i1.13673>
- Cuevas Lopez, M. y Lizarte, E. (2021). Regulación cognitiva emocional en estudiantes universitarios durante el confinamiento: un análisis comparativo de estudiantes de universidades españolas. *Sostenibilidad*, 13(5), 2-15. <https://doi.org/10.3390/su13126946>
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irrurtia, M. y Urquijo, S. (2019). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre las habilidades de cálculo y comprensión lectora en adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 24(3), 58–65. <https://doi.org/10.32824/investigpsicol.a24n2a27>

- Del Valle, M., Zamora, E., Grave, L., Merlo, E., Maidana, J. y Urquijo, S. (2021). El rol de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la depresión: Estudio de población universitaria. *Eureka*, 18(1), 7- 25. <http://hdl.handle.net/11336/173594>
- Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y. y Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Psicodebate*, 20(1), 56-67. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
- Delgado-Gómez, M., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R. y Reche-García. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y riesgo psicopatológico en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 12 (3), 39-46. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>
- Deperrois, R. y Combalbert (2020). Study of the links between impulsivity and cognitive emotion regulation strategies according to sex and age in non-clinical adulthood. *Current psychology*, 41(60), 76-82. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00807-z>
- Dominguez-Lara, S. (2019). Diferencias de sexo en las estrategias cognitivas de regulación emocional: un reporte exploratorio en estudiantes universitarios. *Cultura*, 33 (18), 319–327. <https://doi.org/10.24265/cultura.2019.v33.17>
- Estrada, E., Paricahua, J. N., Gallegos, N. A., Zuloaga, M. C. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de una Universidad Publica Peruana. *Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*, 8(5), 1–7. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6629161>
- Estrada, E., Trujillo, M., Suarez, A., Salinas, V. y Coronel, B. (2023). Salud mental de los estudiantes universitarios: episodio depresivo mayor. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(2), 12-36. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.859>
- Flores, M., Morales, T., Cortés, M., Campos, M. y Díaz, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, 1(2), 96-120. <https://doi.org/10.19136/etie.a1n2.2781>
- Gargurevich, R. y Martos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de psicología*, 5(12), 192-215.
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)

- Garnesfski, N., Van Den, T., Kraij, V., Teerds, J., Legerstee, J. y Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(8), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Gimenez, S., Cuevas, A. y Navarro, A. (2019). Análisis de la regulación emocional cognitiva en estudiantes de enfermería. *Discover Medicine*, 3(2), 27-35.
- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de Investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- González, M., Lorenzo, L. y Rascón, P. (2023). Síntomas de ansiedad y depresión en población general y clínica: contribución diferencial de las estrategias de regulación emocional. *Revista internacional de psicología*, 23(3), 279-289.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. y Muñoz, R. (1995). Emotion regulation and Mental Health. *Clinical Psychology and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. y Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford Press
- Hendrie, K. y Bastacini, M. (2020). Autorregulación en estudiantes universitarios: Estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Revista Educación*, 44 (1), 2215- 2644. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hervás, G. y Moral, G. (2017). Regulación Emocional aplicada al campo clínico. *Consejo General de la Psicología de España*, 5 (1), 3-41.
- Hossam, E. (2020). Cognitive regulation strategies as mediation in anxiety and academic adjustment in university students. *Amazonia*, 9 (30), 111-118. <http://dx.doi.org/10.34069/AI/2020.30.06.11>
- Huerta, R. E., Santibáñez, R. W., Ramírez, N. L., Vega, J. M., Quispe, J. J., Terrel, S. J. y Gamboa, S. K. (2021). Actitudes hacia el machismo y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 1 (24), 39-54. <https://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.20099>
- Jaén, I. y García, A. (2023). El estilo atributivo positivo modera la relación entre el catastrofismo y la sintomatología depresiva. *Ágora de salud*, 9(5), 153-162. <http://dx.doi.org/10.6035/agorasalut.2023.9.15>
- Latorre, J. (2024). Regulación emocional: un nuevo desafío en la comprensión y el tratamiento de las adicciones. *Salud y Drogas*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.21134/haaj.v24i1.954>

- Lira, D. P., Ortiz, A., Ramírez, A. G., Ramos, G., Tovar, D. E., Zaragoza, S. y Villada, C. (2021). Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19. *Jóvenes de la ciencia*, 10(5), 1-9.
- Liu, C., Chen, L., & Chen, S. (2020). Influence of Neuroticism on Depressive Symptoms Among Chinese Adolescents: The Mediation Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00420>
- Medrano, L., Franco, P., Flores-Kantar, P. y Mustaca, E. (2019). Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad. *Suma Psicológica*, 26(1), 19-27. <http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n1.3>
- Medrano, L., Morreti, L., Ortiz, Á. y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhē*, 22(1), 83-96. <https://doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>
- Mendoza Huamán, D. (2020). *Salud Percibida y Regulación Emocional en estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18358>
- Monat, A. y Lazarus, R. (1991). *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Mondaca, G., Marín, F., Dibona, P., Miranda, F. y Matamoros, S. (2022). Salud mental y regulación emocional en estudiantes de universidades tradicionales de la IV región, Chile durante COVID-19. *Eureka*, 19(1), 73-93.
- Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D. y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 183-193. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Olivares, A. y Gamarra, C. (2019). Inteligencia emocional en el sector educativo. *Educare comunicare*, 7(2), 44-52. <https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.299>
- Palomera, R., González-Yubero, S., Mojsa-Kaja, J. y Szklarczyk-Smolana, K. (2022). Diferencias en distrés psicológico, resiliencia y estrategias de regulación cognitiva de las emociones en adultos durante la pandemia del coronavirus: un estudio transcultural de Polonia y España. *Anales de Psicología*, 38(2), 201-208. <https://doi.org/10.6018/analesps.462421>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorell, G., Berber Morán, E. y Vázquez Herrera, M. (2012). *Desarrollo humano* (12a ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana

- Paredes, A., Coria, G., Marcos, A. y Sedano, S. (2021). La regulación emocional transdiagnóstica a través de los problemas clínicos: un estudio narrativo. *Revista de avances de psicología*, 7 (9), 1-8. <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.223>
- Pascual, A. y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su inflación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86 (3), 368-375.
- Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. y Prieto, G. (2020). Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional. *Papeles del psicólogo*, 41(2), 116-124. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
- Ponce, R. y Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Reátegui Vargas, P. E. y Neciosup Tomé, V. D. (2019). Conceptos de aceptación y adaptación en discapacidades mayores. *Revista Médica Herediana*, 30(1), 54. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i1.3474>
- Reche Camba, E. (2019). *Evaluación de la regulación emocional cognitiva en fibromialgia mediante el instrumento Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona]. Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2019/hdl_10803_667437/erc1de1.pdf
- Reyes Pérez, V., Alcazar-Olán, R. y Torres, C. E. C. (2022). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en una muestra mexicana. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(2), 1–12. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15201>
- Reyes, V., Alcázar, R. y Cruz, C. (2022). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en una muestra mexicana. *Revista iberoamericana de Psicología*, 15(2), 1-12. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15201>
- Reyez-Ortega, M., Zapata-Tellez, J., Ramirez-Ávila, C. y Ortiz-León, S. (2023). Utilidad dialéctica conductual abreviada para dificultades de regulación emocional en estudiantes mexicanos: Casos clínicos. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 28(1), 67-81. <https://doi.org/10.5944/rppc.33704>
- Ruesta, A. (2021). *Estrategias cognitivas de regulación emocional y bienestar psicológico en prácticas preprofesionales en la modalidad internado hospitalario, Chiclayo 2020* [Trabajo final de titulación previo a la obtención del título en licenciado de Psicología]. Repositorio de la Universidad Católica Santo Torio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3411/1/TL_RuestasEspinozaAngela.pdf

- Schetsche, C., Gago-Galvagno, L., & Mustaca, A. E. (2023). Estrategias de regulación emocional y sus efectos sobre la intolerancia a la frustración: un modelo estructural. *Revista CES Psicología*, 16(1), 88–110. <https://doi.org/10.21615/CESP.6281>
- Silva, M. F., López, J. y Columba, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 20 (79), 75-83. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.335>
- Thompson, R. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (23), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276>.
- Toro Tobar, R. A., Alfaro Medina, D. M., Juyó Mosuca, E. V. y Sandino Serrano, V. (2020). Rumiación cognitiva y afecto negativo como predictores diferenciales de los síntomas psicopatológicos internalizantes. *Psicología*, 14(2), 27–36. <https://doi.org/10.21500/19002386.4618>
- Toro, R., Vulbuena, M., Riveros, D., Zapata, M. y Flores, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. *Psicumex*, 10(2), 1-28. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>
- Torres-Villalobos, G. y Dominguez-Lara, S. (2023). Regulación cognitiva de las emociones durante un estado de emergencia sanitaria: análisis estructural del CERQ. *Revista de Investigacion Psicologica*, 43(30), 11-28. <https://doi.org/10.53287/rphd7340fr25t>
- Trunce, S., Villaroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 64(23), 8-13. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Van Den Heuvel, M. W. H., Stikkelbroek, Y. A. J., Bodden, D. H. M. y Van Baar, A. L. (2020). Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. *Development and Psychopathology*, 32(3), 985–995. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000920>
- Varela, J., De la Cruz, C., Guerrero, L., Rodríguez, S. y Valle, K. (2021). Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic. *Salud Mental*, 44(4), 177–184. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.023>
- Vernucci, S. y Zamora, E. (2019). *La ciencia de enseñar. Aportes desde la psicología cognitiva a la educación*. Ediciones Mar de Plata.

Anexos

Anexo 1. Ficha sociodemográfica

Estimado/a estudiante, la presente encuesta se orienta a describir las estrategias de regulación emocional cognitiva en estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024.

Escriba los cuatro últimos dígitos de su número de cédula:

Seleccione su sexo:

Mujer () Hombre ()

Seleccione su edad:

18 años ()

19 años ()

20 años ()

21 años ()

22 años ()

23 años ()

24 años ()

25 años ()

Anexo 2. Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estrategias de regulación emocional cognitiva en estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, periodo 2024.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal (IP)	Joseline Patricia Zagal Calderón	015000582 5	Universidad de Cuenca
Investigador Secundario	Mónica Alexandra Paltín Idrovo	010578980 4	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Las estrategias de regulación emocional cognitiva son procedimientos cognitivos que se encargan de controlar, evaluar y modular las reacciones emocionales que surgen ante eventos estresantes a través del pensamiento y otras capacidades cognitivas. Es decir, permiten al individuo gestionar y mantener el control sobre sus emociones o en el caso contrario puede llevarlo a desencadenar trastornos mentales como la depresión o la ansiedad al no emplearlas adecuadamente. Por ello, la presente investigación se enfocará en obtener información relacionada con las estrategias de regulación emocional cognitiva que predominan en los estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca debido a que al ser una carrera técnica los estudiantes constantemente están expuestos a sucesos estresantes llegando a experimentar emociones negativas por no tener el desempeño esperado en su vida académica. Usted ha sido escogido como participante para este estudio por estar matriculado en la carrera de Arquitectura y Urbanismo periodo 2024 y por ser mayor de 18 años.

Objetivo del estudio

El objetivo principal del estudio es describir las estrategias de regulación emocional cognitiva en estudiantes de la carrera de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024.

Descripción de los procedimientos

Los participantes serán evaluados a través de dos instrumentos como es el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva CERQ y una ficha sociodemográfica (para explorar las variables edad y sexo). Ambas pruebas toman alrededor de 15 minutos en ser contestadas y se aplicaran mediante Google forms. El número de participantes para este estudio es de 252 estudiantes seleccionados de manera aleatoria.

Riesgos y beneficios

Las pruebas que serán aplicadas durante el estudio, no incurren en ningún tipo de riesgo que pudiera afectar su la salud física o mental. La aplicación es personal y confidencial, por lo que se hace énfasis en que se garantizará la confidencialidad de los participantes en todo momento. Los beneficios de la investigación se basan en que a partir de la información recabada en esta investigación se pueda contribuir a implementar programas de promoción e intervención centrados en mejorar las estrategias de regulación emocional cognitiva, con el que se logre un mejor desenvolvimiento en las áreas que interactúa el estudiante. Dado que, los individuos que poseen la capacidad de regular sus emociones de manera adecuada obtienen mejores resultados en su proceso de enseñanza y aprendizaje, tienen una autoestima alta y establecen mejores relaciones interpersonales, lo que contribuye a mejorar su calidad de vida.

Otras opciones si no participa en el estudio

Si usted elige no participar de este estudio, se respetará su decisión, por tanto, no será obligado a participar, ni recibirá ninguna sanción por su decisión, ya que su participación es voluntaria.

Derechos de los participantes:

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
 - 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
 - 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
 - 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
 - 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
 - 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
 - 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
 - 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
 - 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
 - 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
 - 11) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
 - 12) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comuníquese al siguiente teléfono 0987676674, que pertenece a *Joseline Zagal* o envíe un correo electrónico a joseline.zagal@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieren el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

_____ Nombres completos del/a participante	_____ Firma del/a participante	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, Presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico:
ismael.morocho@ucuenca.edu.ec

Anexo 3. Cuestionario de Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva CERQ

Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o no placenteros. Cada persona responde de una forma característica y propia ante estas situaciones.

Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer “en qué piensas cuando experimentas sucesos negativos o desagradables”.

Marca con una X la opción con la más te identifiques:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Casi siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Siento que soy el único que tengo la culpa.					
2. Pienso que tengo que aceptar que esto ha ocurrido.					
3. A menudo reflexiono sobre cómo me siento sobre lo que ha ocurrido.					
4. Pienso en las cosas más bonitas que he experimentado.					
5. Pienso en aquello que puedo hacer mejor.					
6. Pienso que yo puedo aprender algo de esta situación.					
7. Pienso que podría haber sido mucho peor.					
8. A menudo pienso que lo que he experimentado es peor que los que otros han experimentado.					
9. Siento que otros son los culpables de esto.					
10. Siento que soy el único responsable de lo que ha pasado.					
11. Pienso que tengo que aceptar la situación.					
12. Estoy preocupado por aquello que pienso y siento sobre lo que ha ocurrido.					
13. Pienso en cosas agradables que no tienen nada que ver con esto.					
14. Pienso sobre cómo puedo afrontar mejor la situación.					
15. Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte como resultado de lo ocurrido.					
16. Continuamente pienso sobre cuán terrible es lo que he experimentado.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Siento que otros son responsables por lo que ha ocurrido.					
19. Pienso sobre los errores que he cometido en esa situación.					
20. Pienso que no puedo cambiar nada de esto.					
21. Quiero comprender porque me siento de esta manera a raíz de lo que ha ocurrido.					
22. Pienso en algo agradable en vez de en aquello que ha ocurrido.					
23. Pienso en cómo puedo cambiar la situación.					
24. Pienso que la situación también tiene un lado positivo.					
25. Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas.					
26. A menudo pienso que lo que he experimentado es lo peor que puede ocurrirle a una persona.					

27. Pienso sobre los errores que otros han cometido en este asunto.					
28. Pienso que básicamente la causa de lo ocurrido debe corresponderme a mí.					
29. Pienso que debo aprender a vivir con esto.					
30. Pienso demasiado sobre los sentimientos que me causó esa situación.					
31. Pienso en experiencias agradables.					
32. Pienso un plan para tratar de hacerlo mejor.					
33. Busco el lado positivo del problema.					
34. Me digo que hay cosas peores en la vida.					
35. Continuamente pienso que la situación ha sido horrible.					
36. Siento que básicamente la causa de esto corresponde a otros.					
