



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

# **Regulación emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

**Autor(es)**

Mauriola Zamora Fiamma De Los Angeles

<https://orcid.org/0000-0002-3468-6157>

Santa Cruz Tapullima Liz Georgina

<https://orcid.org/0000-0003-0558-5207>

**Línea de Investigación**

**Desarrollo Humano, Comunicación y Ciencias Jurídicas  
para Enfrentar los Desafíos Globales**

**Sublínea de Investigación**

**Bienestar y desarrollo de habilidades para la vida**

**Pimentel – Perú**

**2024**



Universidad  
Señor de Sipán



**DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD**

Quien(es) suscribe(n) la DECLARACIÓN JURADA, somos egresadas del Programa de Estudios de psicología de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

**“REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDINANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, AÑO 2024”.**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Mauriola Zamora Fiana De Los Angeles	DNI: 74498291	
Santa Cruz Tapullima Liz Georgina	DNI: 72563792	

Pimentel, 25 de julio del 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

**Mauriola Zamora y Santa Cruz Tapullima  
.docx**

---

RECuento DE PALABRAS

**1805 Words**

RECuento DE CARACTERES

**9652 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**8 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**32.4KB**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 3, 2024 11:54 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Oct 3, 2024 11:54 PM GMT-5**

---

● **21% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

### **Dedicatoria**

A Dios por todas las cosas buenas y bendiciones que me otorga día a día, a mis padres por todo el apoyo brindado además de ser mi mayor motivo e inspiración durante todo este tiempo, gracias a sus buenos valores lo cual ha sido muy fundamental a seguir adelante.

### **Agradecimientos**

Al docente, por su dedicación y compromiso, gracias a sus enseñanzas además de su paciencia aportadas durante la preparación profesional.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	4
Resumen.....	7
Abstract.....	8
I.    Introducción.....	9
1.1 realidad problemática.....	9
1.2 formulación del problema.....	11
1.3 objetivos.....	11
II.   Método de investigación.....	11
III.  Resultados.....	12
IV.  Discusión y conclusiones.....	15
V.    Referencias.....	18
VI.  Anexos.....	22

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1:</b> Características de los participantes según edad .....	12
<b>Tabla 2:</b> Características de los participantes según sexo .....	13
<b>Tabla 3:</b> Características de los participantes según grado .....	13
<b>Tabla 4:</b> Niveles de regulación emocional en la muestra de estudio .....	14
<b>Tabla 5:</b> Niveles de regulación emocional por edad .....	14
<b>Tabla 6:</b> Niveles de regulación emocional según el sexo .....	15

## **RESUMEN**

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de regulación emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024. Dicha investigación es de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra con la que se trabajó fue de 144 universitarios del quinto al décimo ciclo hombres y mujeres entre las edades de 18 a 30 años. El instrumento que se empleó fue el cuestionario de regulación emocional, adaptado para el Perú (ERQ), Gargurevich, 2009, versión original de Gross y John 2003. Con respecto a los resultados se pudo evidenciar que el (43.8 %) de los participantes presentan un nivel alto de regulación emocional y un (27.1 %) un nivel bajo. Por otro lado, con respecto a sus niveles en Reevaluación Cognitiva se muestra que el 43.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado y el 26.4% en un nivel alto. Con respecto al nivel de Supresión Emocional se obtuvo que el 43.1% de los participantes se ubica en un nivel moderado, así mismo un 25.75 en un alto. Concluyendo que la mayor parte de los estudiantes (43.8%) manejan adecuadamente sus emociones.

**Palabras claves:** regulación emocional, universitarios, fenómeno.

## **Abstract**

The objective of the research was to determine the level of emotional regulation in students of a Private University of Chiclayo, year 2024. This research has a quantitative approach with a non-experimental and cross-sectional design. The sample we worked with was 144 university students from the fifth to the tenth cycle, men and women between the ages of 18 and 30 years. The instrument used was the emotional regulation questionnaire, adapted for Peru (ERQ), Gargurevich, 2009, original version of Gross and John 2003. Regarding the results, it was evident that (43.8%) of the participants presented a high level of emotional regulation and a (27.1%) a low level. On the other hand, with respect to their levels in Cognitive Reassessment, it is shown that 43.8% of the students are at a moderate level and 26.4% at a high level. Regarding the level of Emotional Suppression, it was found that 43.1% of the participants were at a moderate level, and 25.75 were at a high level. Concluding that most of the students (43.8%) manage their emotions adequately.

**Keywords:** emotional regulation, university students, phenomenon.



## I. INTRODUCCION

### 1.1 Realidad Problemática

En la actualidad existe una gran demanda en la mejora del sistema universitario (Advincula,2028), lo cual influye en el manejo de la salud mental de esta población (Molina et al, 2022). Así mismo se evidencian diversos factores estresores como lo son las sustentaciones y los exámenes, esta a su vez generan emociones negativas lo cual necesitan ser reguladas de forma adecuada de lo contrario se podría desencadenar problemas psicológicos (Domínguez, 2019). En este caso, no todos los estudiantes universitarios tienen la misma capacidad de utilizar estrategias orientadas a enfrentar con éxito la carga que conlleva los desafíos universitarios (Viciano, et al, 2018).

En el Perú, según datos encontrados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI,2023) el 32.3 % de jóvenes entre las edades de 15 a 29 años de edad muestran alguna dificultad en su salud mental, especialmente en cuanto a regulación emocional, siendo en mayor proporción en mujeres con un 30.2 % a comparación de los varones un 22.9 %. En el caso de Chiclayo, el Ministerio de Salud (MINSAL, 2023) indica que se han registrado un 16.2% de casos evidenciando algún tipo de alteración emocional, que también tiene que ver con la inadecuada gestión en la regulación de las emociones

En estudios previos, en Ecuador, Cahuana y Ponce (2022), realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la regulación emocional y bienestar psicológico en universitarios, hallando como resultados que, en una población de 210 estudiantes universitarios, se encontró que el 49,5% se ubica en un nivel alto, el 34,8% en un nivel medio y el 15,7% en un nivel bajo en la dimensión de reevaluación cognitiva. Por otro lado, en Arequipa, Perú, Paredes (2021), analizó la relación entre el tipo de regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos. Obteniendo como resultados que la mayoría de los encuestados presentó un nivel medio de reevaluación cognitiva 48.2%, y el 27.2% un nivel bajo

y solo el 24% un nivel alto. Finalmente, un estudio en Chiclayo, Castillo y Gonzales (2024) estableció si existe relación significativa entre regulación emocional y dependencia emocional en estudiantes de un instituto nacional, hallando que el 56 % de la población muestra un nivel alto de regulación emocional, y que el 44 % se ubica en un nivel medio.

Es importante estudiar la regulación emocional, dado que un déficit en esta competencia emocional puede conllevar a la aparición de otras alteraciones de la salud mental, como por ejemplo impulsividad, falta de tolerancia a la frustración, a causa de no enfrentar adecuadamente los desafíos de las asignaturas (Hervás,2017). La regulación emocional se define en función de la capacidad de poder utilizar el conocimiento de nuestras emociones para alguna u otra manera poder elegir de forma activa de lo que hacemos y decimos. (Fernández & Extremera, 2018). Por otra parte, Groos (1998) indica que es aquel proceso por el cual las personas de forma voluntaria y consciente van a predominar sobre sus emociones, es decir en los momentos y formas de experimentar y expresar las emociones. Diversos pensamientos y comportamientos son realizados de manera consciente por los individuos. Cabe mencionar que existe escasa de investigación sobre la identificación de niveles de regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. Frente a este vacío en la literatura es que se formulan las siguientes preguntas y objetivos de investigación.

## **1.1 Formulación del problema:**

### **1.1.1 Pregunta general**

¿Cuál es el nivel de regulación emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024?

### **1.1.2 Preguntas específicas**

- ¿Cuál es el nivel de reevaluación cognitiva en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024?

- ¿Cuál es el nivel de supresión emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024?

## **1.2 Objetivos:**

### **Objetivo general**

- Determinar el nivel de regulación emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024.

### **Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de reevaluación cognitiva en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024.
- Determinar el nivel de supresión emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024.

## **II. METODO DE INVESTIGACIÓN**

La siguiente investigación se clasifica como un modelo descriptivo, dado que se quiere describir los fenómenos observados (Hernández et al.,2014). Así también, es de corte transversal, porque la información recolectada será producto de una evaluación en un solo momento tomando en cuenta la línea de tiempo (Arias,2021).

En cuanto a los participantes, se trabajó con una muestra no probabilística es decir con muestras seleccionadas a un juicio subjetivo (Parra y Vázquez 2017) elegido mediante criterios de inclusión y exclusión. En este caso, se contó con la participación de 144 estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, del quinto al décimo ciclo, de ambos sexos. Es decir, la muestra es una parte de la población que se viene trabajando en la investigación (Arias, et al 2016).

Esta prueba consiste en 10 ítems distribuidos en 2 dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional, (Gross &John 2003). Sus opciones de respuesta se encuentran en formato Likert, las cuales van desde, totalmente en desacuerdo, desacuerdo, medianamente de acuerdo, neutral, medianamente de acuerdo, acuerdo y totalmente de acuerdo.

En cuanto a los procedimientos, la investigación se realizó en etapas. Primero, se evaluó la validez y confiabilidad del instrumento mediante juicio de expertos (Villasis et al 2018). Segundo, se procedió a solicitar la autorización de la universidad privada, lo cual nos brindó mediante una carta formal. Tercero se elaboró el cuestionario físico, incluyendo ficha sociodemográfica y el consentimiento informado (Carracedo et al, 2017). Finalmente se aplicó la encuesta el 18 de junio del 2024, en las instalaciones de la universidad y tuvo una duración de 30 minutos.

Una vez aplicado el instrumento, se realizó la calificación de las pruebas además de trasladar las respuestas cuantificadas a una matriz de Excel. Después de ellos, se pasaron los datos al software estadístico SPPSS versión 26.0. Finalmente se realizó un análisis descriptivo para así poder reportar los resultados en tablas de frecuencia y porcentaje absoluto.

### III. RESULTADOS

En la tabla 1 se observan los resultados en cuanto a la edad de los encuestados, donde se evidencian que la mayor parte de la población tiene entre las edades de 21 a 25 año (60.4%) y en menor proporción de 26 a 30 años (13.2%).

**Tabla 1**  
*Edad de los participantes*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Edad	18 a 20 años	38	26.4
	21 a 25 años	87	60.4
	26 a 30 años	19	13.2
	Total	144	100.0

En la tabla 2 se evidencia los porcentajes con respecto al ciclo académico de los estudiantes, donde se observa que la mayoría de los participantes se ubica en el quinto ciclo (33.3%) a diferencia del noveno con tan solo (13.9%).

**Tabla 2**  
*Ciclo académico de los participantes*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Ciclo	Quinto	48	33.3
	Sexto	22	15.3
	Séptimo	30	20.8
	Octavo	24	16.7
	Noveno	20	13.9
	Total	144	100.0

En la tabla 3 se observa los resultados del género de los participantes, donde existe una mayor presencia del género masculino con (86.8%), que el género femenino (13.2%).

**Tabla 3**  
*Género de los participantes*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	125	86.8
	Femenino	19	13.2
	Total	144	100.0

En la tabla 4 se evidencia que el 43.8 % de los participantes presentan un nivel alto de regulación emocional, por otro lado, un 27.1 % un nivel bajo.

**Tabla 4**  
*Nivel de regulación emocional de los estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de regulación emocional	Bajo	39	27.1
	Medio	42	29.2
	Alto	63	43.8
	Total	144	100.0

En la tabla 5 se muestra que el 43.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado y el 26.4% en un nivel alto con respecto al nivel de Reevaluación Cognitiva.

**Tabla 5**  
*Niveles de Reevaluación Cognitiva*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de Reevaluación Cognitiva	Bajo	44	30.6
	Moderado	62	43.1
	Alto	38	26.4
	Total	144	100.0

En la tabla 6 se evidencia que el 43.1% de los participantes se ubica en un nivel moderado, así mismo un 25.75 en un alto.

**Tabla 6**  
*Niveles de Supresión Emocional*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de Supresión Emocional	Bajo	45	31.3
	Moderado	62	43.1
	Alto	37	25.7
	Total	144	100.0

#### IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En base a los resultados resaltan algunos hallazgos importantes. En este caso, la mayor parte de los estudiantes demuestran un nivel alto de regulación emocional (43.8), de igual modo, en cuanto a las dimensiones, existen porcentajes a nivel moderado en el 43.1% de los participantes (dimensión supresión emocional) y en cuanto a reevaluación cognitiva 43.1% también en un nivel moderado. Esto quiere decir, que en general los estudiantes de ingeniería de sistemas optimizan los procesos de regulación emocional ante las exigencias del entorno académico.

En comparación a estudios previos, nuestros resultados confirman lo encontrado por Cahuana y Ponce (2022), quienes también estudiaron la regulación emocional, en este caso, en universitarios de la carrera de laboratorio clínico, confirmando el predominio de un nivel alto en la mayoría de universitarios. Esto quiere decir que la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada es similar en estudiantes de diferentes carreras universitarias (Jimeno & López 2019). En la misma línea, otro estudio similar corresponde a Castillo y Gonzales (2024)

quienes investigaron la regulación emocional en estudiantes de in Instituto Nacional, hallando también predominio de un nivel alto en la mayor parte de la población, lo cual sugiere que la capacidad para regular las emociones también es similar a en estudiantes de distinto nivel educativo, en este caso superior y técnico (Vera, 2017). Finalmente, otra investigación realizada por Paredes (2021) también encontró un resultado similar en la dimensión reevaluación cognitiva, en este caso, al analizar los niveles en estudiantes de Beca 18, la mayor parte evidencio un nivel promedio. Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes tiene la capacidad de aplicar estrategias internas para resignificar un evento con el fin de cambiar su efecto emocional (Gross & John, 2023)

En función de lo comentado anteriormente, se concluye lo siguiente:

- Primero, en los estudiantes de ingeniería de sistemas de una Universidad Privada de Chiclayo predomina un nivel alto de regulación emocional (43.8%), seguido de un nivel moderado (29.2%) y finalmente un nivel bajo (27.1%). Esto quiere decir que la mayor parte de los estudiantes manejan adecuadamente sus emociones.
- Segundo, el nivel de reevaluación cognitiva que predomina en los estudiantes de ingeniería de sistemas es el moderado (43.1%), seguido de un nivel bajo (30.6%) y finalmente un nivel alto (26.4%). Esto quiere decir que los estudiantes aplican moderadamente estrategias para resignificar los acontecimientos con el fin de cambiar su efecto emocional.
- Tercero, el nivel de Supresión Emocional que predomina en los estudiantes universitarios es el moderado (43.1%), seguido de un nivel bajo con (31.3) y finalmente en un nivel alto con (25.7) concluyendo que los estudiantes aplican de manera moderada estrategias de como reaccionar antes una emoción.

## V. REFERENCIAS

- Advíncula, C. P. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- Arias, G., J. L., & Covinos, G. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista alergia Mexico*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Caguana, T., & Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(1), 587-597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Carracedo, M., Sánchez, D., & Zunino, C. (2017). Consentimiento informado en investigación. *Anales de la Facultad de Medicina*, 4, 16-21. <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/206>
- Castillo, L., & Gonzales, T. (2024). *Regulación de emociones y dependencia emocional en estudiantes de un instituto nacional de Chiclayo, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipan] <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12161/Castillo%20Casas%2c%20Luis%20Fernando%20-%20Gonzales%20Cienfuegos%2c%20Tania%20Evelia.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Dominguez-Lara, S. (2019). Diferencias de sexo en las estrategias cognitivas de regulación emocional: un reporte exploratorio en estudiantes universitarios. *Cultura*, 33(1), 319-327. <https://doi.org/10.24265/cultura.2019.v33.17>



- Fernández, B. & Extevera, E. (2018). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Gross, J., & Oliver, J. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-62. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hernandez, S., Fernandez., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6°. ed). Mc Graw Hill Editores <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación Emocional aplicada al campo científico. FOCAD, 1989- 3906. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Andina (27 de marzo de 2019). *INEI: 82% de peruanos usa internet a través de un celular. Recuperado de la base de datos de información.* <https://andina.pe/agencia/noticia-inei-82-peruanos-usa-internet-a-traves-un-celular-746720.aspx#:~:text=En%20el%20trimestre%20de%20estudio,%2C7%25%20a%2082%25>.
- Lewis-Paredes, J. (2021). Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de Beca 18 de una universidad privada de Arequipa. *Educationis Momentum*, 7(1), 5-32. <https://doi.org/10.36901/em.v7i1.1453>
- Ministerio de Salud. (10 de octubre de 2023). *Día Mundial de la Salud Mental: más de 1 333 000 casos atendidos por trastornos y problemas psicosociales.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/847052-dia-mundial-de-la-salud-menta>

- Moncada, G. A., Marín, F. I., Dibona, P. F., Miranda, F. B., & Matamoros, S. M. (2022). Salud Mental y Regulación Emocional en estudiantes de universidades tradicionales de la IV región, Chile durante COVID-19. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 19(1), 73-93. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/13/12>
- Parra, M y Vásquez. (2017). *Muestreo probabilístico y no probabilístico*. [Trabajo de curso, Universidad del Istmo]. <https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>
- Pascual, A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Vera, F. (2016). Infusión de habilidades blandas en el currículo de la educación superior: clave para el desarrollo de capital humano avanzado. *Revista Akademía*, 7(1), 53-73. <https://hdl.handle.net/20.500.12743/1407>
- Viciano, V., Fernández, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 119-135. <https://www.redalyc.org/journal/551/55160047008/55160047008.pdf>
- Villasís-Keever, M., Márquez-González, H., Zurita-Cruz, J., Miranda-Novales, G., & Escamilla-Núñez, A. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Revista Alergia México*, 65(4), 414-421. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i4.560>

## VI. ANEXOS



Universidad  
Señor de Sipán

**"Año del Bicentenario, de la Consolidación de nuestra Independencia, y la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"**

Pimentel, mayo 2024

**Señor(a):**

**Mg. Heber Iván Mejía Cabrera**  
Director de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas

Presente. –

**Asunto:** Solicito autorización para ejecutar proyecto

**De mi especial consideración:**

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la **Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán**, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a su institución a la que representa los alumnos de la asignatura.

- Mauriola Zamora Fiana de los Angeles
- Santa Cruz Tapullima Liz Georgina

Para que ejecuten su Trabajo denominado: "Influencia de la regulación emocional y ansiedad social sobre el *pubhing* en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, Año, 2024", en estudiantes del V - X ciclo.

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, medespido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



29.05.24.



**USS**  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SAC.

Dra. Zuleini Jaquélin Bejarano Bonites  
Directora de la Escuela Profesional  
de Psicología

**Cuestionario de Regulación Emocional, adaptación para el Perú (ERQ;  
Gargurevich, 2009; versión original de Gross y John, 2003)**

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: cómo experimentas tus emociones y como muestras las emociones en tu forma de hablar o comportarte. **Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.**

Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

CUESTIONARIO	TD	D	LD	NA ND	LA	A	TA
1. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
2. Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
3. Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	<del>1</del>	2	3	4	5	<del>6</del>	7
5. Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
6. Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	<del>6</del>	7
7. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	1	2	3	4	5	<del>6</del>	7
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	<del>7</del>
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	<del>7</del>
10. Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7