



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de fin de carrera titulado:

Relación entre regulación emocional y malestar subjetivo en mujeres solteras
de 25 a 35 años en Ecuador

Realizado por:

Karina Belén Suárez Tapia

Director Metodológico:

Aitor Larzabal

Directora Disciplinar:

Ariela Orbea

Como requisito para la obtención del título:

Magister en Psicología Mención en Psicoterapia

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Karina Belén Suárez Tapia, con cédula de identidad N° 1724912108, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Firmado electrónicamente por:
KARINA BELEN SUÁREZ
TAPIA

Karina Belén Suárez Tapia

1724912108

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

“Relación entre regulación emocional y malestar subjetivo en mujeres solteras
de 25 a 35 años en Ecuador”

Realizado por:

Karina Belén Suárez Tapia

Como un requisito para la Obtención del Título de:

Magister en Psicología Mención en Psicoterapia

Ha sido orientado por el docente

Msc. Ariela Orbea

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor



Firmado electrónicamente por:
ARIELA DENISE ORBEA
CEVALLOS

Msc. Ariela Orbea

Docentes Informantes:

Msc. Mayra Castillo

Msc. Patricia Pitta

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



Msc. Mayra Castillo



Msc. Patricia Pitta

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Escaneado electrónicamente por:
KARINA BELÉN SUÁREZ
TAPIA

Karina Belén Suárez Tapia

1724912108

Artículo de tesis

Relación entre regulación emocional y malestar subjetivo en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador, Trabajo final de Master

Karina Suárez ¹, Ariela Orbea (Tutora) ²

¹ Maestría en Psicología mención en Psicoterapia, Fac Psicología, UISEK; karina.suarez@uisek.edu.ec

² Ariela Orbea; ariela.orbea@uisek.edu.ec

Resumen. Las emociones forman parte fundamental del ser humano y juegan un rol esencial en la adaptación humana; sin embargo, en ocasiones de alta intensidad emocional se hace necesario regularlas. En este contexto, el objetivo de este artículo es determinar la relación entre la regulación emocional y el malestar subjetivo en 143 mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. Se utilizó una metodología cuantitativa, para la recolección de datos se aplicó el cuestionario de Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y, la Escala de Malestar Subjetivo (K10). Los resultados de los niveles de DERS se basaron entre los percentiles 1 y 5 se consideraron “Muy bajos”, del 6 al 25 “Bajos”, del 26 al 75 “Promedio”, del 76 al 95 “Altos” y los superiores al 96 “Muy altos”. Con relación al malestar subjetivo, un 39% de las mujeres se encuentran en la categoría subclínica, un 24% presenta un malestar subjetivo leve y el 10%, mientras que el 27% de las mujeres se encuentra en la categoría grave. Se concluyó que existe correlación positiva moderada-alta encontrada entre Regulación Emocional y Malestar Subjetivo sugiere una relación significativa entre estas dos variables. En términos prácticos, esto implica que a medida que las personas enfrentan mayores dificultades para gestionar sus emociones, experimentan niveles más altos de malestar psicológico.

Palabras clave: emociones; dificultades; mujeres, orden emocional, psicología; subjetividad.

Abstract. Emotions are a fundamental part of human beings and play an essential role in human adaptation. However, in situations of high emotional intensity, it is necessary to regulate them. In this context, the objective of this article is to determine the relationship between emotional regulation and subjective distress in 143 single women aged 25 to 35 in Ecuador. A quantitative methodology was used. To collect data, the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and the Subjective Distress Scale (K10) were applied. The results of the DERS levels were classified as follows: percentiles 1 to 5 were considered "Very low," 6 to 25 "Low," 26 to 75 "Average," 76 to 95 "High," and above 96 "Very high." Regarding subjective distress, 39% of the women were in the subclinical category, 24% presented mild distress, 10% had moderate distress, and 27% were in the severe category. It was concluded that there is a moderate to high positive correlation between Emotional Regulation and Subjective Distress, suggesting a significant relationship between these two variables. In practical terms, this means that as people face greater difficulties in managing their emotions, they experience higher levels of psychological distress.

Keywords: Emotions; difficulties; women; emotional order; psychology; subjectivity.

1. Introducción

Las emociones constituyen una parte esencial del funcionamiento humano, tienen la finalidad de cumplir una función adaptativa, ya que proporcionan información sobre el individuo y su entorno, además de predisponerlo a tomar decisiones y actuar en consecuencia (Paul et al., 2022). En este sentido, se considera necesario desarrollar competencias de autorregulación emocional y ponerlas en práctica en situaciones cuando la persona requiera un ajuste de la respuesta emocional ante la alta intensidad y exigencia del momento (Zumba & Moreta, 2022). Una de las definiciones más utilizadas de regulación emocional, incluye a todos aquellos procesos mediante los cuales las personas toman conciencia

sobre las emociones que experimentan, identificando con más precisión cuándo y cómo las experimentan y la manera en que se manifiestan y expresan (Lancastle et al., 2024).

Generalmente, la regulación emocional se entiende como un proceso adaptativo que busca regular las emociones, que no siempre son efectivos (Sanchis et al., 2020). También, se entiende por regulación emocional, la capacidad para manejar y modificar las emociones de manera adaptativa, lo que es un factor protector frente a trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión (Gross & Jazaieri, 2020).

De acuerdo con Organización Mundial de la Salud [OMS] (2025) dentro de los parámetros de la salud mental se incluye la regulación emocional, como un aspecto que contribuye significativamente al estado de bienestar mental que facilita a los individuos afrontar las situaciones de estrés y además permite desarrollar habilidades para el aprendizaje y trabajar adecuadamente incorporándose de manera efectiva a su entorno. Aunque la regulación emocional es un campo relativamente nuevo en la investigación científica, ya se han realizado numerosos estudios, principalmente de tipo experimental cuantitativo que aportan información relevante para comprender cómo funciona la regulación emocional (Kozubal et al., 2023).

Al respecto, se rescata los aportes de Atta et al. (2024) quienes señalan que la regulación efectiva se asocia con una mayor eficiencia en el trabajo, satisfacción en las relaciones interpersonales y bienestar general. Asimismo, Goubet & Chrysikou (2020) subrayan que los déficits en la regulación emocional están presentes en aproximadamente el 40-75% de los distintos trastornos psico-patológicos. Se observa que, varios procesos de regulación emocional se vinculan con el género y las estrategias que se aplican responden a la participación de diferentes sistemas neuronales (Iskandar et al., 2024).

De igual manera, se reseña la definición de regulación emocional propuesta por Milozzi & Marmo (2022) quienes aseguran que, es la capacidad de gestionar y dar respuesta a las emociones de manera, equilibrada, adaptativa y eficaz. Esta postura implica reconocer, entender y modificar las emociones según las circunstancias para que den soporte al bienestar personal y social. En este momento, aseguran estos investigadores, que la regulación emocional va más allá de ser un proceso individual, sino que, incorpora el impacto de factores sociales, culturales y neurológicos. Además, se vincula con habilidades del área cognitiva de cada individuo, quien puede poner en práctica en su cotidianidad la reevaluación, desde lo conductual, la expresión adecuada de emociones y en lo fisiológico, la respiración consciente.

Otro concepto relacionado con las emociones, es el bienestar, el cual ha sido considerado durante mucho tiempo un elemento clave para la creación y el mantenimiento de sociedades saludables y productivas (Garke et al., 2024). Se resalta al respecto, que el enfoque de la medición de percepciones y experiencias de vida que caracterizan el bienestar subjetivo, devela la actitud positiva y los sentimientos reales que los individuos experimentan al comparar sus condiciones de vida actuales con las ideales y está influenciado por eventos que generan sentimientos de satisfacción con la vida, el logro de un sentido de realización y el cumplimiento de niveles deseados en el trabajo, la familia, el matrimonio y otras áreas emocional, cognitiva y social, así como las reacciones y evaluaciones propias de cada área (Baquedano & Rosas, 2020). En otras palabras, el bienestar subjetivo se percibe como la realidad de tener una buena vida, basada en la comparación con un estándar ideal y acompañada de una respuesta emocional de disfrute (Liang et al., 2021). Es decir, el bienestar subjetivo expresa la manera cómo una persona experimenta y valora su propia vida como satisfactoria y positiva, sin importar la opinión o percepción de los demás (Das et al., 2020).

Se entiende, entonces, que el malestar subjetivo es opuesto al bienestar subjetivo y se manifiesta como una percepción desfavorable de la vida, se acompaña de emociones y pensamientos desagradables, convirtiéndose en un predictor importante de problemas de salud mental (Caldera et al., 2021). Puede aparecer cuando las personas enfrentan dificultades para alcanzar sus expectativas personales lo que resulta en sentimientos de insatisfacción, frustración y descontentamiento en diferentes áreas como el trabajo, la familia, las relaciones interpersonales y el crecimiento personal, este escenario, puede ir de la mano de emociones recurrentes como ansiedad, tristeza, estrés y desesperanza que afectan el equilibrio emocional y psicológico (Aldao & Nolen, 2021).

Es importante señalar, que se ha determinado la existencia de diferencias en la regulación y expresión emocional según el género, dado que, hombres y mujeres difieren en muchos aspectos del procesamiento emocional (Shi, 2024). En general, las mujeres muestran una mayor habilidad para interpretar señales emocionales y reaccionan de manera más intensa ante estímulos emocionales y las mujeres también presentan una mayor susceptibilidad a padecer trastornos afectivos como la ansiedad y la depresión (Min et al., 2023).

Partiendo de la idea, que los hombres y mujeres difieren en sus respuestas emocionales, esta premisa se perfila como ampliamente aceptada y se explica porque estas diferencias no se originan en separaciones en cuanto a la

reactividad emocional inmediata, sino a divergencias en la regulación emocional (Fiorenzato et al., 2024). Al respecto, se destaca que hombres y mujeres pueden experimentar emociones similares, pero las gestionan de manera distinta debido a factores sociales, culturales y psicológicos (Dell et al., 2020). Por otro lado, es importante destacar que, en las últimas décadas el bienestar subjetivo de las mujeres ha disminuido en comparación con el de los hombres, siendo una posible explicación, que las mujeres siguen estando en desventaja en muchos ámbitos de la vida, como el mercado laboral (Fumagalli & Fumagalli, 2022).

En el contexto del Ecuador, se observa que las mujeres aún se ven afectadas por las normas socioculturales que influyen en sus vidas de manera significativa (Muñoz & Pangol, 2021). Aunque se han llevado a cabo investigaciones sobre la regulación emocional en la población en general, pocas han explorado específicamente la experiencia de las mujeres solteras en entornos pluriculturales como el ecuatoriano. Entender la conexión entre estos dos aspectos puede proporcionar información valiosa para el diseño de estrategias terapéuticas más eficientes que puedan aplicarse en el ámbito de la psicoterapia, ofreciendo herramientas para promover la salud mental y el bienestar emocional en un grupo específico. En apoyo a la consideración anterior, Guiracocha y Quinde (2023) estudiaron en la ciudad de Cuenca, la regulación emocional (RE) vinculada con el nivel de estrés percibido (EP), concluyeron que la RE tiene un papel protagónico en la reducción de los niveles de estrés, de igual modo, aseguran que las variables sociodemográficas se manifiestan como elementos estresores que intervienen en los niveles de EP en la población femenina ecuatoriana. Asimismo, Alvarado (2024) estudió el nivel de bienestar psicológico e inteligencia emocional en las personas que asisten a centros religiosos en la ciudad de Quito, los hallazgos indicaron que los niveles de bienestar psicológico en personas que asisten a centros religiosos del sexo masculino en un porcentaje importante presentan un alto nivel de bienestar psicológico, mientras que en el sexo femenino de igual manera en porcentaje significativo, presenta un adecuado nivel de bienestar psicológico. Estos estudios, se consideran como soporte de lo investigado en Ecuador con variables similares a las de este estudio, pero, no se observan similitudes categóricas.

Por los antecedentes expuestos, el objetivo de la investigación es analizar la relación entre la regulación emocional y el malestar subjetivo en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. También, es de interés determinar el nivel de la regulación emocional en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador; identificar el nivel de malestar subjetivo y establecer la correlación entre la regulación emocional y el malestar subjetivo. Asimismo, se plantea la Hipótesis nula (H_0): No hay una relación significativa entre la regulación emocional y el malestar psicológico en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. Hipótesis alternativa (H_1): Existe una relación significativa entre la regulación emocional y el malestar psicológico en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador.

2. Materiales and Métodos

Este estudio se enmarcó en el enfoque cuantitativo, puesto que, se recogió la información del fenómeno a estudiar utilizando mediciones y cálculos numéricos para obtener datos objetivos y precisos que luego se organizan e interpretan (Jiménez, 2020). También es un estudio de alcance descriptivo-correlacional, al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalan que, una investigación es correlacional cuando corresponde con el análisis de la relación entre variables, además, permite estudiar relación directa o indirecta entre ellas. Este estudio tiene corte transversal, en el que las variables han sido recopiladas y analizadas dentro de un período de tiempo determinado, mediante un enfoque empírico que toma las mediciones en el contexto donde ha identificado el problema.

Participantes

Los sujetos participantes fueron 143 mujeres ecuatorianas entre 25 a 35 años de edad, quienes proceden de diferentes regiones del Ecuador, esta data fue proporcionada por la Universidad Internacional SEK del Ecuador para ser utilizada con fines investigativos. Esta muestra fue seleccionada a partir de una base general de datos, aplicando criterios específicos de inclusión, que incluyeron la edad y el estado civil (mujeres solteras). Además, se filtraron los datos para garantizar la calidad de la muestra, omitiendo aquellos casos con información faltante o incompleta. De esta manera, se logró una muestra consistente y representativa para el análisis de los niveles de regulación emocional y malestar subjetivo en este grupo específico de mujeres.

Instrumentos

Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), la cual fue desarrollada por Gratz y Roemer (2004), la misma que evalúa las dificultades significativas en la regulación emocional, proporcionando información clave sobre la capacidad de una persona para identificar, aceptar y gestionar sus emociones, así como las dificultades que puedan interferir en dicho proceso. La versión original del instrumento consta de 36 ítems, mientras que la versión adaptada al español por Hervás & Jódar (2008) incluye 28 ítems, los cuales se califican en una escala Likert de cinco niveles: 1 (Casi nunca), 2 (Algunas veces), 3 (La mitad del tiempo), 4 (La mayoría de las veces) y 5 (Casi siempre). La escala evalúa seis dimensiones de la regulación emocional: No-aceptación de respuestas emocionales, dificultades en la consecución de metas, impulsividad, acceso a estrategias de regulación, conciencia emocional y claridad emocional (Moreta et al., 2024). Un estudio realizado por Ortiz et al. (2020), mediante la aplicación de una versión breve de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), permite evidenciar la validez en población ecuatoriana empleando una muestra no probabilística de 1172 participantes, confirmando la fiabilidad de 0,90 alfa de Cronbach y 0,91 omega de McDonald. La Escala de DERS presenta altos coeficientes alfa de Cronbach en todas sus dimensiones, lo que indica una excelente fiabilidad. Las dimensiones evaluadas incluyen la no aceptación de las respuestas emocionales (0,797), las dificultades para realizar acciones dirigidas a objetivos (0,829), el control de impulsos (0,886), el acceso limitado a estrategias de regulación emocional (0,925) y la falta de claridad emocional (0,952). El puntaje total del DERS también muestra una alta consistencia con un alfa Cronbach de 0,94. Estos resultados sugieren que la escala es una herramienta confiable para medir las dificultades en la regulación emocional (Moreta et al., 2024).

Cuestionario de Malestar Subjetivo (KESSLER), el cual fue creado por Ron Kessler y Dan Mroczek en 1992 y finalizado en 1994, constituido por 10 preguntas destinadas para medir cansancio mental, agitación, nerviosismo y severidad de la depresión. Para su implementación en Ecuador, se sugiere excluir la pregunta número 8 y emplear la versión ajustada por el Grupo Lisis, que conserva evaluación original con seis alternativas de respuesta que varían desde "Nunca hasta Siempre". En estudio se observó una alta fiabilidad en el cuestionario utilizado; el coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,897 y para el Malestar Subjetivo K10 fue de 0,934. Estos valores confirman un alto grado de coherencia interna y confianza en la herramienta usada (Larzabal et al., (2020). El coeficiente alfa de Cronbach obtenido en este estudio correspondiente al cuestionario de Malestar Subjetivo K10 es de $\alpha = 0,934$, lo que indica un nivel de confiabilidad elevado.

Procedimiento y análisis de resultados

Este estudio, se inició con la presentación y aprobación del proyecto ante el comité de ética CEIS-UISEK. Posteriormente, se procedió a la obtención de permisos correspondientes para llevar a cabo el estudio. La recolección de datos fue realizada mediante las encuestas en línea a través de la plataforma Qualtrics ampliamente utilizada en universidades y organizaciones de diferente naturaleza para diseñar cuestionarios, distribuir encuestas y al mismo tiempo permite el análisis de respuestas con diversos recursos avanzados para el examen de datos. Además, se garantizó la participación de la muestra respetando los principios éticos mediante la solicitud de consentimiento y asentimiento informado. Antes de la aplicación de los instrumentos, se llevaron a cabo reuniones explicativas para orientar a los participantes sobre el proceso. El tiempo estimado de auto aplicación fue de 30 a 40 minutos y con datos recabados entre diciembre de 2023 y enero de 2024. Posteriormente, se realizó la depuración de datos para asegurar la calidad y confiabilidad de la información recabada. Finalmente, el procesamiento y análisis de la información se llevó a cabo con la utilización del software SPSS 27.

3. Resultados

El primer objetivo de este estudio es determinar la capacidad de regulación emocional en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. A través de la aplicación de la escala *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*, se evaluará cómo estas mujeres manejan sus emociones y qué tan efectivas son en la regulación emocional frente a situaciones de estrés o dificultades.

Según Bartholomew et al. (2025), la escala *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* utilizó categorías de severidad basadas en los percentiles de una muestra comunitaria combinada. La clasificación de las dificultades en la regulación emocional se realizó en cinco niveles según los percentiles: 'Muy bajos' (1-5), 'Bajos' (6-25), 'Promedio' (26-75), 'Altos' (76-95) y 'Muy altos' (96 en adelante). Este enfoque permitió evaluar y categorizar sistemáticamente las dificultades en relación con la muestra general de la comunidad.

La Tabla 1 presenta la distribución de los niveles de dificultades de regulación emocional (DERS), en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador.

Tabla 1.

Niveles de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en Mujeres Solteras 25-35 años en Ecuador

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	6	4%
Alto	26	18%
Promedio	75	52%
Bajo	22	15%
Muy Bajo	14	10%
Total	143	100%

Nota. La clasificación de las dificultades en la regulación emocional se basó en los percentiles de la escala DERS
Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 muestra los niveles de dificultades en la regulación emocional (DERS) en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador, evidenciando que la mayoría de las participantes (52%) presenta un nivel promedio de dificultades, lo que indica una capacidad moderada para gestionar sus emociones, aunque pueden experimentar complicaciones en determinadas situaciones. Asimismo, se observa que el 18% de las mujeres tiene un nivel alto y el 4% un nivel muy alto de dificultades, lo que refleja que cerca de una cuarta parte del grupo enfrenta problemas significativos en la regulación emocional que podrían afectar su bienestar personal y social, siendo recomendable el acompañamiento psicológico. Por otro lado, el 15% de las participantes presenta un nivel bajo y el 10% un nivel muy bajo de dificultades, lo que sugiere que estas mujeres cuentan con habilidades adecuadas para gestionar sus emociones de manera efectiva.

El segundo objetivo de este estudio es identificar el nivel de malestar subjetivo en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. Utilizando herramientas de evaluación psicológica (K10), se determinará el grado de angustia emocional de las participantes.

Según Kessler et al. (2003), las puntuaciones totales en las evaluaciones psicológicas se categorizan utilizando descriptores cualitativos que reflejan diferentes niveles de malestar psicológico. Así, se considera subclínico a aquellas puntuaciones de 19 o menos (percentiles normativos de la comunidad hasta el 77 inclusive), lo que indica un probable bienestar psicológico. Se clasifica como leve a puntuaciones entre 20 y 24 (percentiles normativos entre 80 y 89), lo que señala un malestar psicológico leve. Las puntuaciones entre 25 y 29 (percentiles entre 90 y 94,1) se consideran moderadas, sugiriendo un malestar psicológico de intensidad moderada, mientras que grave se asigna a puntuaciones de 30 o más (percentiles de la comunidad de 95 o más), lo que representa angustia psicológica grave.

La Tabla 2 presenta la distribución de los niveles de malestar psicológico, medidos mediante el K10, en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador.

Tabla 2.

Niveles de Malestar Psicológico (K10) en Mujeres Solteras 25-35 años en Ecuador

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Subclínico	56	39%
Leve	35	24%
Moderado	14	10%
Grave	38	27%
Total	143	100%

Nota. Las puntuaciones de los niveles de malestar psicológico están basadas en los percentiles.
Fuente: Elaboración propia

Un 39% de las mujeres se encuentran en la categoría subclínica, lo que indica que la mayoría no experimenta malestar psicológico notable y se encuentra en un estado de bienestar general. Sin embargo, un 24% presenta un malestar

psicológico leve, lo que sugiere que algunas mujeres podrían estar enfrentando dificultades emocionales menores, pero sin un impacto significativo en su funcionamiento diario. Un 10% se encuentra en el rango moderado, lo que señala que un pequeño grupo experimenta malestar de intensidad intermedia. Lo más preocupante es que el 27% de las mujeres se encuentra en la categoría grave, lo que refleja una porción considerable con angustia psicológica significativa, lo cual podría afectar su calidad de vida. Aunque muchas mujeres se encuentran en categorías de bienestar o malestar leve, una parte importante experimenta un sufrimiento psicológico considerable, lo que destaca la necesidad de intervenciones en salud mental, especialmente para aquellas en los rangos moderado y grave.

El tercer objetivo de este estudio es establecer la relación entre la regulación emocional y el malestar subjetivo en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador, a través de un análisis de correlación

Antes de realizar el análisis de correlación, se verificó la normalidad de los datos utilizando la prueba de *Kolmogorov-Smirnov*, ya que la muestra es superior a 50 casos. Esta prueba es adecuada para muestras grandes y permite evaluar si las variables de Regulación Emocional y Malestar Subjetivo siguen una distribución normal.

Tabla 3.

Prueba de Kolmogorov -Smirnov

Variable	p-value
Regulación Emocional (DERS_TOTAL)	0.000
Malestar Subjetivo (K10_Kessler)	0.003

Nota. Los p-values de la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($p < 0.05$) indican que las distribuciones no son normales. Fuente: Elaboración propia

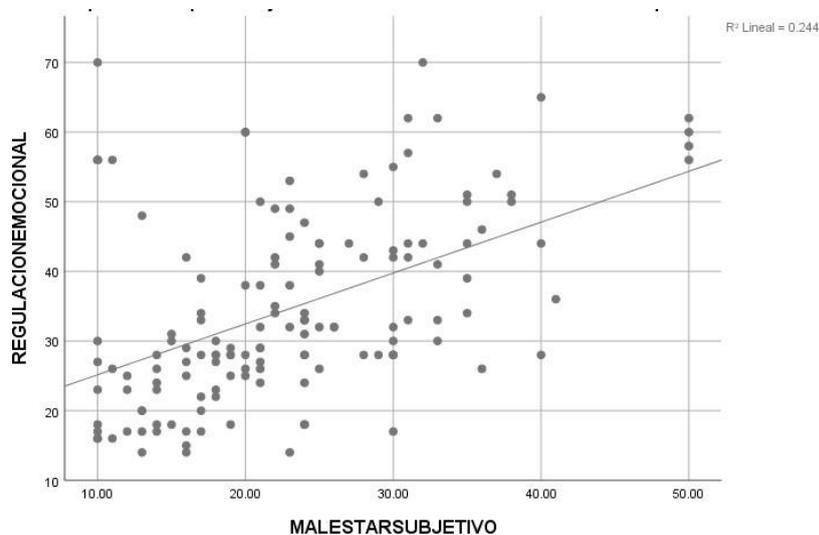
Dado que los resultados indicaron que ambas variables no cumplían con la normalidad, se optó por realizar una correlación de Spearman, que no requiere suposiciones de normalidad y es adecuada para evaluar relaciones en datos no paramétricos.

Tabla 4.

Correlación entre las variables en Mujeres Solteras 25-35 años en Ecuador

Variables	Malestar Subjetivo
Regulación Emocional	0.52

Nota. La correlación de 0.52 indica una relación positiva moderada entre las variables. Fuente: Elaboración propia

Figura 1.*Regulación emocional vs Malestar subjetivo*

Nota. La figura 1 contiene el gráfico que ilustra la relación entre regulación emocional y malestar psicológico

La tabla 4 indica la correlación positiva moderada-alta encontrada entre Regulación Emocional y Malestar Subjetivo sugiere una relación significativa entre estas dos variables. En términos prácticos, esto implica que a medida que las personas enfrentan mayores dificultades para gestionar sus emociones, experimentan niveles más altos de malestar psicológico. Este hallazgo resalta la importancia de la regulación emocional como un factor clave en el bienestar psicológico, ya que las dificultades en este ámbito pueden estar asociadas con un mayor sufrimiento emocional.

Comprobación de hipótesis

Hipótesis nula (H_0): No hay una relación significativa entre la regulación emocional y el malestar psicológico en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. ($\rho = 0$)

Hipótesis alternativa (H_1): Existe una relación significativa entre la regulación emocional y el malestar psicológico en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador. ($\rho \neq 0$)

Dado que el valor p es menor a 0.05 ($p = 0.00$), rechazamos la hipótesis nula (H_0). Esto significa que hay evidencia suficiente para concluir que existe una relación significativa entre la regulación emocional y el malestar psicológico en las mujeres de tu muestra.

4. Discusión

El estudio sobre la regulación emocional en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador revela que la mayoría de las participantes (52%) presentan niveles promedio de regulación emocional, sin embargo, un 22% muestra niveles altos o muy altos, lo que sugiere problemas importantes en el manejo de sus emociones, mientras que un 25% presenta niveles bajos o muy bajos, evidenciando una adecuada gestión emocional. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas en poblaciones latinoamericanas como la de García (2022), o Aguayo & Ascencio (2021), las cuales han identificado una tendencia similar, donde la mayoría de los individuos se encuentran en niveles promedio, pero con un porcentaje significativo en niveles bajos. Diversos estudios han explorado la relación entre regulación emocional y distintos factores psicológicos en la población ecuatoriana. Díaz et al. (2022) analizaron la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional en una muestra de 290 estudiantes universitarios en Quito, encontrando que el apego seguro es más frecuente en mujeres (60%) y que los estilos de apego inseguros están vinculados con una mayor desregulación emocional. Por su parte, Orellana (2022), comparó el bienestar psicológico entre trabajadores solteros y casados en una universidad de Ambato, concluyendo que, más allá del estado civil, la calidad de las relaciones interpersonales y los vínculos positivos son determinantes en el bienestar. Asimismo, Villacís (2022) investigó la relación entre asertividad sexual y regulación emocional en adultos del grupo *Free Soul Bikers* en Ecuador, identificando que el 58,33% de la muestra presentaba bajos niveles de asertividad sexual y el 76,29% mostraba una regulación

emocional desadaptativa. Estos estudios resaltan la importancia de los factores relacionales y emocionales en la regulación emocional dentro del contexto ecuatoriano.

El estudio reveló que el 39% de las mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador presenta malestar subclínico, mientras que un 24% experimenta malestar leve, un 10% muestra malestar moderado y un 27% reporta malestar grave. Varios estudios en Ecuador han abordado la relación entre diferentes factores y el malestar psicológico. Un estudio de Sánchez & Castillo (2022) en Loja, realizado con el personal de la Cruz Roja, encontró que el afrontamiento del estrés, independientemente del estilo utilizado, ayuda a mitigar los síntomas de malestar psicológico. Además, el estudio de Álvarez & Martínez (2021), en Latacunga, con estudiantes universitarios mostró que una mayor resiliencia se asocia con menores niveles de malestar psicológico, especialmente con síntomas de depresión y ansiedad. Por último, el estudio de Cañadas (2019), en Quito, comparó a estudiantes universitarios en tratamiento terapéutico con aquellos sin tratamiento y encontró que la intervención terapéutica tiene un impacto significativo en la reducción del malestar psicológico, destacando la importancia de los apoyos terapéuticos en la evolución del bienestar emocional.

Alvarado & Rodas (2024), destacan que las mujeres tienden a utilizar más la rumiación, una estrategia de regulación emocional vinculada a la experiencia de malestar psicológico, como la depresión y la ansiedad. La rumiación, al ser un proceso de repetición de pensamientos negativos, puede contribuir al aumento del malestar subjetivo. Además, las diferencias de género en el uso de estrategias de regulación emocional, donde las mujeres son más propensas a la rumiación y los hombres a la autculpa, pueden explicar las diferencias en los niveles de malestar subjetivo. Dado que la rumiación está asociada con mayores niveles de ansiedad y depresión, las mujeres podrían experimentar más malestar subjetivo, lo cual se alinea con los resultados del estudio, que señala que las mujeres tienen más dificultades emocionales en ciertos contextos, lo que resulta en una mayor angustia psicológica. Estas estrategias de regulación emocional respaldan los resultados obtenidos en el estudio, donde se encontró una correlación positiva entre la dificultad en la regulación emocional y el malestar subjetivo, sugiriendo que, a mayor dificultad para regular las emociones, mayores niveles de malestar psicológico.

Limitaciones y nuevas líneas de investigación

En este sentido, se han identificado puntualmente algunas limitaciones vinculadas con el diseño metodológico utilizado, al aplicar el corte transversal se obtuvieron valiosos datos ubicados en un período de tiempo preestablecido para el desarrollo de todo el proceso investigativo; sin embargo, se plantea que utilizando un corte longitudinal se podría apreciar cómo se comportan las variables en un período mucho más largo y cómo va cambiando la forma como se manifiestan en la misma muestra. Otro aspecto limitante es el tamaño de la muestra, que para otros estudios pudiera ampliarse y seleccionarse mediante otros métodos muestrales de tipo cuantitativo. En este caso, la generalización para el contexto ecuatoriano presenta restricciones, y no puede extenderse a la pluriculturalidad que caracteriza esta región. Fijadas las ideas anteriores, se recomienda para futuras investigaciones, trabajar con una muestra más amplia que incluya características más diversificadas con rangos de edad diferentes, situación de unión matrimonial y pertenecientes a diversas culturales. Estos cambios permitirían obtener un conocimiento más profundo sobre cómo las estrategias de regulación emocional determinan en gran medida el bienestar psicológico en diversas etapas de la vida.

Con relación a las líneas de investigación, es pertinente sugerir que estudios similares pueden ampliarse desde otro posicionamiento teórico y epistemológico, que profundice en el conocimiento de las dos variables examinadas, asimismo se recomienda incluir otro tipo de muestra con características diferentes y extraída de otra población, lo que aportaría datos que puedan compararse con estudios previos; también, puede considerarse, plantear enfoque cualitativo y corte longitudinal para futuras investigaciones.

5. Conclusiones

Se logró establecer la relación entre la regulación emocional y el malestar subjetivo en mujeres solteras de 25 a 35 años en Ecuador, quedó establecido que, a medida que las personas enfrentan mayores dificultades para gestionar sus emociones, experimentan niveles más altos de malestar psicológico. Con relación al nivel de la regulación emocional en la misma muestra, las mujeres enfrentan dificultades notables para regular sus emociones. Quedó determinado que, las mujeres con niveles más bajos de regulación emocional pueden experimentar dificultades en su bienestar psicológico y capacidad para manejar el estrés y otro tipo de desafíos emocionales. Por otro lado, se identificó el nivel de malestar subjetivo, un grupo importante mujeres se encuentra en la categoría grave, con angustia psicológica significativa, lo cual podría afectar su calidad de vida, mientras que otro grupo está en bienestar o malestar leve.

Referencias citadas

1. Aguayo, S., & Ascencio, J. (2021). *Regulación emocional en adolescentes de Latinoamérica: revisión sistemática*. Guayaquil-Ecuador: Repositorio Universidad de Guayaquil. <https://repositorio.ug.edu.ec/items/7910663d-7b33-4448-a21c-3a5cff504a45>
2. Aldao, A., & Nolen, S. (2021). The influence of emotion regulation strategies on psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 41, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.01.001>
3. Alvarado, B. (2024). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en personas que asisten a cultos religiosos*. Universidad Indoamérica [Tesis de grado]. <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/7362/1/ALVARADO%20RUBIO%20BENITO%20ALEX%20ANDER.pdf>
4. Alvarado, P., & Rodas, J. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit*, 727. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1551541>
5. Álvarez, L., & Martínez, A. (2021). Resiliencia y su relación con el malestar psicológico en estudiantes universitarios. *Prosciences*, 56-68. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss41.2021pp58-68>
6. Antoniac, L., Huțul, & T. Karner, A. (2024). Emotion regulation, relationship satisfaction, and the moderating role of age: Findings and ethical implications. *Journal of Intercultural Management and Ethics*, 1(5). <https://doi.org/10.35478/jime.2024>
7. Atta, M., El-Gueneidy, M., & Lachine, O. (2024). The influence of an emotion regulation intervention on challenges in emotion regulation and cognitive strategies in patients with depression. *BMC Psychol*, 12(496). <https://doi.org/10.1186/s40359-024->
8. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2020). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
9. Baquedano, M., & Rosas, J. (2020). Una propuesta para entender el bienestar subjetivo en Chile más allá de lo hedónico. *Revista de Psicología (Santiago)*, 29(2). <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.53375>
10. Bartholomew, E., Hegarty, D., Buchanan, B., Baker, S., & Smyth, C. (2025). A Review of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Percentile-Based Severity Ranges, Clinical and Community Normative Data and Qualitative Descriptors. *NovoPsych*, 5. <https://novopsych.com.au/wp-content/uploads/2025/01/emotional-health-assessment-psychometrics.pdf>
11. Berenzon, S., Galván, J., Saavedra, N., Bernal, P., Mellor, L., & Tiburcio, M. (2014). Exploración del malestar emocional expresado por mujeres que acuden a centros de atención primaria de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 37(5), 313-319. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10766/8649132.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Caguana, L., & Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1-11. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/275>
13. Caldera, D., Ortega, M., & Sánchez, M. (2021). Bienestar subjetivo: Autopercepción en beneficiarios de un programa social en Guanajuato, México. *Investigación y Desarrollo*, 29(1). <https://doi.org/10.14482/indes.29.1.30>
14. Cañadas, V. (2019). *Evolución del malestar psicológico en población clínica y no clínica de la ciudad de Quito. Quito-Ecuador*: Repositorio UDLA. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/10962>
15. Das, K., Jones, C., Fan, Y., & Ramaswami, A. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
16. Dell, N., Vidovic, K., Huang, J., & Pelham, M. (2020). Self-reported emotional reactivity, depression, and anxiety: Gender differences among a psychiatric outpatient sample. *Social Work Research*, 44(3), 205-214. <https://doi.org/10.1093/swr/svaa007>
17. Diaz, E., France, M., & Latorre, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*. https://www.researchgate.net/publication/364325248_Estilos_de_apego_adulto_y_regulacion_emocional_en_poblacion_de_Quito_Ecuador
18. Fiorenzato, E., Bisiacchi, P., & Cona, G. (2024). Gender differences in the effects of emotion induction on intertemporal decision-making. *PLoS One*, 19(3), e0299591. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299591>
19. Fumagalli, E., & Fumagalli, L. (2022). Subjective well-being and the gender composition of the reference group: Evidence from a survey experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 194, 196-219. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.12.016>
20. García, E. (2022). Regulación emocional por excesiva conectividad a internet y vulnerabilidad del adolescente en el Perú. *Revista De Filosofía*, 574-586. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia/article/view/39084>

21. Garke, M., Hentati, N., Kolbeinsson, O., Hesser, H., & Mansson, K. (2024). Improvements in emotion regulation during cognitive behavior therapy predict subsequent social anxiety reductions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(1), 78–95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2373784>
22. Goubet, K., & Chryssikou, E. (2020). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10(935). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.009351>
23. Gross, J., & Jazaieri, H. (2020). Emotion regulation: Theoretical foundations and practical applications. 3rd Edition Handbook of Emotion Regulation. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814100-3.00001-0>
24. Guiracocha, J., & Quinde, D. (2023). *Violencia psicológica en las relaciones de pareja en Latinoamérica. Universidad Católica de Cuenca* [Tesis de grado]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/152182bb-b0e2-4ac7-93f6-9705ef11ada8/content>.
25. Hernández, A., & González, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 87–97. <https://doi.org/10.14718/ACP>.
26. Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
27. Iskandar, I., Abu, A., Defrianti, D., & Setiawan, M. (2024). Emotion regulation and gender as the key predictors of academic stress among STEM students in Islamic universitie. *Cogent Psychology*, 11(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.24>
28. Kessler, R., Barker, P., Colpe, L., & Epstein, J. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*, 184. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12578436/>
29. Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopolan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: The intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14(1218694). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
30. Lambert, M. (2020). The Tapping Project: Introducing Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve wellbeing in primary school students. Charles Darwin University. https://ris.cdu.edu.au/ws/portalfiles/portal/35605489/Thesis_CDU_35605334_Lambert_M.pdf
31. Lancaster, D., Davies, N. H., Gait, S., Gray, A., John, B., Jones, A., Kunorubwe, T., Molina, J., Roderique-Davies, G., & Tyson, P. (2024). A systematic review of interventions aimed at improving emotional regulation in children, adolescents, and adults. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34(3). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589979124000234>
32. Larzabal, A., Ramos, M., Jaramillo, L., & Hong, E. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Malestar Subjetivo de Kessler (K10) en adultos Ecuatorianos. *CienciAmérica*, 9(3), 27–40. <https://cienciameerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/265/558>
33. Liang, Z., Luo, H., & Liu, C. (2021). The concept of subjective wellbeing: Its origins and application in tourism research: A critical review with reference to China. *Tourism Critiques: Practice and Theory*, 2(1), 2–19. <https://doi.org/10.1108/TRC-04-2020->
34. Mekawi, Y., & Singleton, W. (2020). Validation of the difficulties with emotion regulation scale in a sample of trauma-exposed Black women. *Journal of Clinical Psychology*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Validation-of-the-difficulties-with-emotion-scale-a-Mekawi-Watson-Singleton/97d4fc19836b91e5ca85bbf1f2e65c1132e65bb4>
35. Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. (https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p, Ed.) *Revista Psicología UNEMI*, 6(11), 70–86.
36. Min, J., Koenig, J., Nashiro, K., Yoo, H., Cho, C., Thayer, J., & Mather, M. (2023). Sex differences in neural correlates of emotion regulation in relation to resting heart rate variability. *Brain Topography*, 36, 698–709. <https://doi.org/10.1007/s10>
37. Muñoz, K., & Pangol, A. (2021). Igualdad y no discriminación de la mujer en el ámbito laboral ecuatoriano. *Universidad y Sociedad*, 13(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000300222
38. Orellana, C. (2022). *Comparación del bienestar psicológico entre trabajadores solteros y casados de una universidad de Ambato*. Ambato-Ecuador: Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/9ae85c50-e2be-41f4-823f-282d750b2ead>
39. Organización Mundial de la Salud . (2025). *Salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
40. Paul, D., Guilera, T., & Guerrero, M. (2022). Gender differences between the emotions experienced and those identified in an urban space, based on heart rate variability. *Cities*, 131(104000). <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.104000>
41. Sánchez, M., & Castillo, S. (2022). *Afrontamiento del estrés y malestar psicológico en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana Junta Provincial de Loja periodo 2022*. Loja-Ecuador: Repositorio UNL. <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/25384>

42. Sanchis, A., Grau, M., Moliner, A., & Morales, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(946). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
43. Villacís, M. (2022). *Asertividad sexual y regulación emocional en población adulta del grupo Free Soul Bikers en el año 2022*. Quito-Ecuador: Repositorio UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28466>
44. Zumba, D., & Moreta, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del COVID-19. *Revista de Psicología de la Salud*, (10). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8345579>