



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Trabajo de fin de carrera titulado: “Ansiedad y regulación emocional según el sexo: evidencias de una correlación significativa en población adulta”.

Realizado por: REBECA PULAMARÍN ANDRANGO

Director: ARIELA DENISE ORBEA CEVALLOS

**Como requisito para la obtención del título:
Magíster en Psicología Mención Psicoterapia**

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo JESSEÑA REBECA PULAMARÍN ANDRANGO, con cédula de identidad 1751963602, 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.


Nombres: JESSEÑA REBECA PULAMARÍN ANDRANGO

C.C. 1751963602

DECLARATORIA

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.



Firmado electrónicamente por:
**ARIELA DENISE ORBEA
CEVALLOS**
Validar únicamente con FirmaEC

ARIELA DENISE ORBEA CEVALLOS

Docentes Informantes:

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.



Patricia Janeth Pitta
Vargas



NOMBRES Y APELLIDOS DEL LECTOR 1



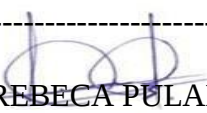
Michelle Stephanie
Medina Herdoiza



NOMBRES Y APELLIDOS DEL LECTOR 2

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.


Nombres: JESSEÑA REBECA PULAMARÍN ANDRANGO

C.C. 1751963602

Artículo científico

Ansiedad y regulación emocional según el sexo: evidencias de una correlación significativa en población adulta

Resumen

Este proyecto de investigación fue diseñado para Analizar la dependencia entre los niveles de ansiedad y la regulación emocional en adultos ecuatorianos, considerando las diferencias según el sexo. Se emplearon los instrumentos DERS (desregulación emocional) y GHQ-28 (ansiedad), en una muestra no probabilística de 1530 participantes (679 hombres y 851 mujeres). Los datos fueron analizados con pruebas de correlación y comparaciones entre sexos utilizando el software Jamovi. Los resultados mostraron una relación positiva y significativa desde el punto de vista estadístico entre la ansiedad y la desregulación emocional ($r = .341$, $p < .001$), consistente con hallazgos internacionales. Además, se hallaron diferencias significativas por género: las mujeres reportaron niveles elevados de ansiedad ($M = 2.55$, $DE = 2.43$) en comparación con los hombres ($M = 1.84$, $DE = 2.25$), mientras que no se observaron diferencias significativas en la desregulación emocional. Estos resultados destacan la relevancia de la regulación emocional como factor fundamental en la manifestación de la ansiedad. La discusión resalta la necesidad de intervenciones terapéuticas diferenciadas por género en Ecuador que fortalezcan las destrezas de regulación emocional y prevengan la ansiedad.

Palabras claves

Ansiedad. Desregulación emocional. Salud mental. Regulación emocional. Población adulta.

Summary

This research project was designed to analyze the dependence between anxiety levels and emotional regulation in Ecuadorian adults, considering differences by sex. The instruments used were the DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) and the GHQ-28 (General Health Questionnaire), with a non-probabilistic sample of 1,530 participants (679 men and 851 women). The data were analyzed using correlation tests and comparisons between sexes with the Jamovi software. The results showed a positive and statistically significant relationship between anxiety and emotional dysregulation ($r = .341$, $p < .001$), consistent with international findings. Additionally, significant differences by gender were found: women reported higher levels of anxiety ($M = 2.55$, $SD = 2.43$) compared to men ($M = 1.84$, $SD = 2.25$), while no significant differences were observed in emotional dysregulation. These results highlight the relevance of emotional regulation as a fundamental factor in the manifestation of anxiety. The discussion emphasizes the need for gender-differentiated therapeutic interventions in Ecuador that strengthen emotional regulation skills and prevent anxiety.

Keywords

Anxiety. Emotional dysregulation. Mental health. Emotional regulation. Adult population.

Introducción

Desde comienzos del siglo XX, la literatura psicológica ha prestado atención a la ansiedad como una respuesta emocional ejemplar que ha impulsado la investigación en el área de las emociones (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). "La ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que forma parte de la experiencia humana normal" (Manual MSD, 2024). La ansiedad cuando se vuelve crónica o desproporcionada, puede interferir de manera significativa en la vida diaria, impactando en relaciones académicas, laborales e interpersonales (American Psychological Association APA, 2022). Este fenómeno no se limita a contextos específicos, ya que afecta a personas de diversas edades, culturas y niveles socioeconómicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) estima que más de 300 millones de personas padecen trastornos de ansiedad en todo el mundo, posicionándola como una de las principales causas de discapacidad.

En este contexto, el artículo tiene la necesidad de estudiar esta variable y también otra que pueda ser parte de que surja la ansiedad o sea apoyo para reducir los niveles de la misma, así entonces se tiene en cuenta a la regulación emocional. Esta capacidad, se la entiende como el conjunto de procesos que permite a las personas gestionar sus estados emocionales de manera adaptativa o contextual (Gross & Thompson, 2007), juega un rol muy importante en el afrontamiento del estrés o síntomas de ansiedad. La regulación emocional ha demostrado ser un factor protector frente a la ansiedad y otras alteraciones psicológicas (Aldao et al., 2010). En poblaciones vulnerables o sometidas a altos niveles de presión, como los adultos jóvenes o personas en situaciones económicas bajas, su relevancia se hace visible aún

más (Rojas-Barahona et al., 2021). Por ello, abordar ambas variables de forma conjunta resulta importante para comprender los mecanismos emocionales, además contribuye al conocimiento científico, dando a conocer el contexto como lo es el ecuatoriano, donde las mujeres y hombres pueden llegar a padecer de ansiedad, pero en diferentes niveles y por ende influyendo en la experiencia emocional.

La ansiedad se la puede definir como una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de discernimiento, tensión y preocupaciones excesivas frente a posibles amenazas futuras (Barlow, 2002). Aunque esta respuesta es normal en ciertos contextos, cuando se presenta de forma persistente o desadaptativa puede constituir un trastorno clínico. Según la APA (2022), los trastornos de ansiedad abarcan fobias, trastornos de ansiedad generalizada, de pánico, entre otros, y se manifiestan con síntomas tanto cognitivos como somáticos.

En el panorama a nivel internacional, Kessler et al. (2005), en el marco del World Mental Health Survey, identificaron que la prevalencia de los trastornos de ansiedad en adultos es del 16.6% en países de ingresos altos y 14.3% en países de ingresos medios-bajos, confirmando su carácter transversal. En el ámbito regional, Salas et al. (2020) examinaron la prevalencia de ansiedad en jóvenes peruanos y colombianos, encontrando que el 36% de los participantes presentaba niveles clínicos de ansiedad, con alta asociación a condiciones de pobreza, violencia estructural y desempleo. La ansiedad ha venido siendo estudiada y a nivel local, en Ecuador, un estudio realizado por Yáñez et al. (2021) en estudiantes universitarios de la provincia de Cotopaxi reveló que el 43% de los encuestados presentaba sintomatología ansiosa moderada a severa, influenciada por factores como la presión académica y la falta de apoyo emocional. Esta

investigación destaca la necesidad de atender la salud mental en contextos educativos del país.

La regulación emocional por su parte se la puede definir como el conjunto de procesos conscientes e inconscientes mediante los cuales una persona influye en qué emociones tiene, cuándo las tiene y cómo las experimenta o expresa (Gross & Thompson, 2007). Esta capacidad implica tanto la reducción de emociones negativas como la potenciación de emociones positivas. Su desarrollo está vinculado con la resiliencia emocional, la adaptación social y el bienestar psicológico (Koole, 2009).

Estudios de regulación emocional muestran que, a nivel internacional, Aldao et al. (2010) llevaron a cabo un análisis de 114 estudios que evidenció una relación consistente entre el uso de estrategias desadaptativas como: la evitación o la supresión emocional y altos niveles de ansiedad, depresión e ira. A nivel regional, Rojas-Barahona et al. (2021), en Chile, reportaron que los métodos adaptativos de gestión emocional se relacionaban positivamente con la satisfacción vital y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. En Ecuador, Coronel et al. (2022) ejecutaron una publicación con adultos jóvenes en Quito, observando que quienes empleaban estrategias como la evaluación cognitiva presentaban grados significativamente más bajos de estrés, ansiedad y depresión. Además, encontraron que el uso frecuente de la inhibición emocional estaba asociado con niveles más altos de malestar psicológico.

La correlación entre ansiedad y gestión emocional ha sido ampliamente estudiada. En términos generales, se ha encontrado que las personas que utilizan estrategias de regulación emocional poco eficaces tienen mayores niveles de ansiedad (Campbell-Sills & Barlow, 2007). En Latinoamérica, Salas et al. (2020) concluyeron que los jóvenes que utilizaban con frecuencia estrategias de regulación desadaptativas

presentaban niveles significativamente más altos de ansiedad, mientras que el uso de métodos adaptativos como la aceptación y la reestructuración intelectual se asociaba a menor sintomatología.

Un análisis realizado por Aldao et al. (2010) confirmó que el uso de estrategias desadaptativas, como la supresión emocional o la evitación experiencial, se asocia de manera directa con niveles elevados de ansiedad y depresión. En el contexto ecuatoriano, Coronel et al. (2022) señalaron que el nivel de regulación emocional predice en gran medida los síntomas de ansiedad en adultos jóvenes, lo que resalta la necesidad de fomentar habilidades de manejo emocional como medida preventiva en salud mental.

En este sentido, este proyecto investigativo parte de la hipótesis de que existen diferencias significativas en la correlación entre ansiedad y gestión emocional en adultos ecuatorianos, en función del sexo (hombres y mujeres). Esto implica que la capacidad para gestionar las emociones puede ser un factor determinante en la vivencia y manifestación de la ansiedad en esta población, sobre todo puede llegar a existir diferencias entre hombres y mujeres adultos, lo cual da apertura para posibles intervenciones psicológicas y programas de salud mental.

Metodología

Diseño

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo para la explicación de los hallazgos alcanzados, sobre la interrelación entre ansiedad y regulación emocional en una población adulta, considerando las diferencias según el sexo. El alcance de la investigación abarca los niveles, descriptivos y correlacional con el propósito de

encontrar patrones y establecer vínculos significativos entre las variables e interpretar sus posibles implicaciones, el estudio tiene un corte transversal con datos recogidos durante solo un momento de tiempo, de igual manera tiene una investigación empírica que se aplicaron componentes descriptivos en función de los distintos niveles de análisis requeridos, la información obtenida se realizó a través de una base de datos previamente recolectada que permitió aplicar análisis estadísticos para ahondar en el entendimiento de las variables estudiadas.

Participantes

La selección de la población son adultos ecuatorianos mayores de 18 años, con una muestra de 1530 adultos ecuatorianos, en la cual se toma en cuenta el criterio de inclusión de la variable nominal del sexo, con un total de 679 hombres y 851 mujeres.

Herramientas

Para este estudio se usaron dos herramientas psicométricas: la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y el Cuestionario General de Salud (GHQ-28), seleccionados por su validez para evaluar las variables centrales del estudio: regulación emocional y ansiedad, respectivamente.

DERS fue elaborada por Kim L. Gratz y Lizabeth Roemer (2004), con el objetivo de evaluar múltiples dimensiones de los problemas que manifiestan los seres humanos al gestionar sus emociones. Posteriormente, la escala fue traducida y adecuada al idioma español por Gonzalo Hervás y Carmen Jódar (2008). Dado el escaso número de instrumentos validados sobre este constructo en el contexto universitario ecuatoriano, Cabezas-Peñaherrera, Mosquera, Sandoval, y Carrión (2023) realizaron una adaptación lingüística y validación psicométrica de la DERS en un grupo muestral de jóvenes

universitarios en Ecuador. A través de un análisis factorial exploratorio, encontraron cinco componentes interpretables teóricamente: escasez de buena percepción emocional, acceso restringido a métodos de regulación, dificultades para controlar impulsos, obstáculos en conductas orientadas a objetivos y ausencia de claridad emocional, explicando la varianza de 49.22%. El estudio factorial confirmatorio evidenció un buen arreglo del modelo ($GFI = .95$; $AGFI = .95$; $NFI = .94$; $RMR = .11$). En términos de confianza, la versión ecuatoriana obtuvo 0.90 para el alfa de Cronbach y 0.91 para el omega de McDonald, valores considerados altos. En la presente investigación, la escala alcanzó un alfa de Cronbach de 0.943, lo que revela una excelente estabilidad interior, incluso superior a la encontrada en la validación nacional, confirmando su confiabilidad en esta muestra. La DERS está compuesta por 36 ítems, organizados en cinco dimensiones, y se contesta usando una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde 1 (“casi nunca”) hasta 5 (“casi siempre”).

El Cuestionario General de Salud (GHQ-28) fue desarrollado por David P. Goldberg y Valerie F. Williams (1988), con la intención de valorar la existencia de malestar psicológico en población general, centrándose en síntomas relacionados con la ansiedad, disfunción social y síntomas depresivos. La traducción y validación al español fue realizada por María del Pilar Sánchez-López y Verónica Dresch (2008). El cuestionario se constituye de 28 ítems, que se contestan mediante una escala tipo Likert de 4 opciones, que oscilan entre 0 (“mejor que lo habitual”) y 3 (“mucho peor que lo habitual”). En este estudio, el GHQ-28 obtuvo un alfa de Cronbach de 0.841, lo cual representa una buena confiabilidad. Este resultado es comparable al reportado por Ivanović, Radulović y Knežević (2021) en una muestra internacional, donde el instrumento alcanzó un alfa de 0.89, ratificando así su consistencia en contextos diversos. El GHQ-28 ha demostrado validez de constructo, convergente y discriminante,

y es ampliamente utilizado como medida confiable para la valoración de la ansiedad y demás indicios de malestar emocional.

Procedimiento

Este proyecto se reconoce como empírico cuantitativo, que tiene como propósito conocer la correlación entre la ansiedad y regulación emocional según el sexo, admitido por el comité de comportamiento de la Uisek, la participación se realizó de manera anónima y voluntaria, con aplicación de herramientas de manera online en la plataforma qualtrix, con consentimiento informado, su duración fue dentro de 20 a 40 minutos y la base de datos se analizó mediante Jamovi, sistema de software de análisis de datos, midió la fiabilidad de las herramientas y los estadísticos descriptivos.

Análisis de datos

Los datos fueron recopilados mediante dos instrumentos principales: una escala para medir ansiedad y otra para valorar problemas en la gestión emocional. La muestra incluyó 1530 participantes, quienes completaron ambos cuestionarios.

Se calcularon estadísticas descriptivas para obtener un panorama general de las variables en estudio, de la cual se calculó la media, la desviación estándar, el rango de valores, así como los valores extremos.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de correlación para investigar las relaciones entre la ansiedad y las diversas dimensiones de la regulación emocional, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la fuerza y el valor p, para comprobar la significancia.

Después se ejecutó una prueba t para muestras de naturaleza independiente para comparar el promedio de ansiedad y regulación emocional entre hombres y mujeres, para visualizar las diferencias por sexo y se tomó en consideración el tamaño del efecto.

Por último, en las estadísticas descriptivas segmentadas por género, se visualiza la cantidad de participantes por grupo, la media para cada variable.

Resultados

El siguiente apartado expondrá los hallazgos del proyecto, empezando por los estadísticos descriptivos de las variables, E inmediatamente después los análisis inferenciales.

Tabla 1

Análisis descriptivo de ansiedad y regulación emocional

	GHQ_Ansiedad	DERS Regulación emocional
<i>N</i>	1530	1345
<i>Media</i>	2.24	36.9
<i>Desviación estándar</i>	2.38	13.1
<i>Mínimo</i>	0	14.0
<i>Máximo</i>	7	70.0

Los resultados permiten observar un panorama general de cómo se distribuyen la ansiedad y la desregulación emocional en la muestra, mostrando que ambas variables están presentes en la población adulta y constituyen un punto de partida para los análisis posteriores.

Como se puede observar en la (Tabla 1), se presentan los estadísticos descriptivos correspondientes a las variables de ansiedad y regulación emocional. Con una muestra de 1530, en la variable de ansiedad, se obtuvo una $M = 2.24$, con una $DE = 2.38$, y un

rango de valor mínimo 0 y máximo 7. Por otro lado, la variable regulación emocional presentó una $M = 36.9$ con una $DE = 13.1$, y un rango mínimo de 14 y el máximo de 70. Estos resultados permiten tener una primera aproximación al comportamiento de las variables en la muestra analizada.

Tabla 2

Análisis correlacional de ansiedad con las dimensiones de desregulación emocional.

Matriz de Correlaciones

		GHQ_Ansiedad	DERS_No_Aceptanc e	DERS_Impulse	DERS_No_Goal s	DERS_No_Clarit y	DERS_No_Strategies	DERS_TOTAL
GHQ_Ansiedad	R de Pearson	—						
	GI	—						
	valor p	—						
DERS_No_Aceptanc e	R de Pearson	0.306	—					
	GI	1343	—					
	valor p	<.001	—					
DERS_Impulse	R de Pearson	0.310	0.732	—				
	GI	1343	1343	—				
	valor p	<.001	<.001	—				
DERS_No_Goals	R de Pearson	0.322	0.743	0.735	—			
	GI	1343	1343	1343	—			
	valor p	<.001	<.001	<.001	—			
DERS_No_Clarity	R de Pearson	0.282	0.651	0.637	0.588	—		
	GI	1343	1343	1343	1343	—		
	valor p	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
DERS_No_Strategies	R de Pearson	0.249	0.656	0.665	0.587	0.933	—	
	GI	1343	1343	1343	1343	1343	—	
	valor p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—	
DERS_TOTAL	R de Pearson	0.341	0.883	0.883	0.857	0.851	0.863	—
	GI	1343	1343	1343	1343	1343	1343	—
	valor p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Se evidencia que la ansiedad mantiene relaciones positivas con todas las dimensiones de la desregulación emocional, lo que indica que los seres humanos quienes presentan más problemas para gestionar sus emociones expresan también mayores niveles de ansiedad.

Como se observa en la (Tabla 2), los análisis de correlación de Pearson evidencian que la variable ansiedad presentó asociaciones positivas y estadísticamente significativas con todas las dimensiones de la desregulación emocional. Las correlaciones oscilaron entre $r = 0.249$ con la dimensión “no estrategias” y $r = 0.341$ con la puntuación total del DERS $p < .001$ en todos los casos. De forma específica, la ansiedad se correlacionó con no aceptación $r = 0.306$, impulsividad $r = 0.310$, ausencia de metas $r = 0.322$ y falta de claridad emocional $r = 0.282$. Asimismo, las intercorrelaciones entre las subdimensiones del DERS fueron elevadas, destacando las relaciones entre no aceptación e impulsividad $r = 0.732$ y entre impulsividad y ausencia de metas $r = 0.735$, todas con significación estadística $p < .001$, lo que sugiere que las dificultades emocionales tienden a coexistir en la muestra analizada.

Tabla 3

Análisis de muestras independientes

Prueba t para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p		Tamaño del Efecto
Desregulación Emocional	T de Student	-1.70	1343	0.089	La d de Cohen	-0.0935
GHQ_Ansiedad	T de Student	-5.90 ^a	1528	<.001	La d de Cohen	-0.3038

Nota. $H_a \mu_{\text{Hombre}} \neq \mu_{\text{Mujer}}$

^a La prueba de Levene, con valor ($p < 0.05$) indica que las varianzas no son iguales

Análisis descriptivos por sexo

Descriptiva de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
DERS_TOTAL	Hombre	599	36.25	36.00	13.15	0.5372
	Mujer	746	37.47	37.00	13.04	0.4774
GHQ_Ansiedad	Hombre	679	1.84	1.00	2.25	0.0865
	Mujer	851	2.55	2.00	2.43	0.0833

Al segmentar los resultados según el sexo, se confirma que las mujeres manifiestan más ansiedad que los hombres, mientras que en desregulación emocional las diferencias entre ambos grupos son mínimas.

Como se aprecia en la (Tabla 3), Se presentan los resultados de la prueba *t* de Student para la comparación de medias entre hombres y mujeres. En la variable de desregulación emocional total, el contraste no fue relevante estadísticamente $t = -1.70$, $gl = 1343$, $p = 0.089$), con una dimensión de efecto pequeño $d = -0.0935$. En cambio, para la variable ansiedad, se hallaron contrastes significativos $t = -5.90$, $gl = 1528$, $p < .001$), con las mujeres reportando un promedio mayor a la de los hombres y un tamaño del efecto pequeño $d = -0.3038$. los hombres presentaron una media en desregulación emocional total de 36.25 $DE = 13.15$, mientras que las mujeres alcanzaron 37.47 $DE = 13.04$. En la variable ansiedad, los hombres reportaron un promedio de 1.84 $DE = 2.25$ y las mujeres de 2.55 $DE = 2.43$. Las medianas fueron coincidentes con las medias en la mayor parte de los casos, sugiriendo una distribución relativamente simétrica de los datos. Las diferencias observadas en ansiedad coinciden con los resultados de la prueba *t*, evidenciando un mayor nivel de sintomatología ansiosa en el grupo femenino.

Discusión

Esta investigación confirmó la existencia de una correlación significativa entre ansiedad y desregulación emocional, lo que coincide con lo reportado en la artículos internacional y regional. Por ejemplo, Campbell-Sills y Barlow (2007) señalaron que las dificultades en la regulación emocional incrementan la vulnerabilidad a la ansiedad, y Aldao et al. (2010) evidenciaron que las estrategias desadaptativas, como la supresión emocional, se asocian directamente con altos niveles de ansiedad. De manera similar, en el contexto ecuatoriano, Coronel et al. (2022) encontraron que la regulación emocional

predice la sintomatología ansiosa en adultos jóvenes. En línea con estos antecedentes, el presente estudio aporta evidencia local que confirma la asociación entre ambas variables en adultos ecuatorianos, fortaleciendo la validez de los hallazgos previos.

Respecto a las diferencias de sexo, se observó que las mujeres reportaron mayores niveles de ansiedad que los hombres, lo cual coincide con lo planteado en estudios internacionales como el de Kessler et al. (2005), quienes identificaron que la prevalencia de ansiedad es mayor en mujeres a nivel global. Una explicación posible son los factores socioculturales y la asociación con actividades de género que se impone a las mujeres, teniendo mayor exposición a situaciones estresantes, lo que incrementa la sintomatología ansiosa. Además, se ha señalado que las mujeres tienden a emplear estrategias de afrontamiento más rumiativas, mientras que los hombres recurren con mayor frecuencia a la evitación (Salas et al., 2020), lo que podría explicar las diferencias observadas en este estudio.

Por otra parte, las diferencias no son significativas en la gestión emocional entre el género masculino y femenino. Esto sugiere que ambos grupos poseen recursos emocionales similares, pero que la expresión de la ansiedad está modulada por factores externos como los estereotipos de género y las experiencias sociales. Estos resultados matizan lo encontrado por Rojas-Barahona et al. (2021) en estudiantes universitarios chilenos, donde las estrategias adaptativas se asociaban directamente con bienestar. En este caso, aunque la capacidad de regulación es semejante en hombres y mujeres, el contexto social ecuatoriano podría explicar por qué las mujeres expresan mayor ansiedad a pesar de contar con recursos emocionales comparables.

En términos clínicos y sociales, los hallazgos de este proyecto son notables para la delineación de programas de prevención y tratamiento en Ecuador. Tal como se

planteó en la introducción, la regulación emocional constituye un factor protector frente a la ansiedad (Gross & Thompson, 2007; Aldao et al., 2010). Sobre esa base, se propone implementar programas de psicoeducación emocional en universidades, centros laborales y comunidades, que fortalezcan las estrategias adaptativas de regulación y reduzcan el uso de estrategias desadaptativas. Estos programas deberían incorporar un enfoque sensible al género: en mujeres, trabajar en la reducción de la rumiación y en la validación emocional, mientras que en hombres se podría fomentar la expresión emocional y disminuir la evitación. De esta manera, se contribuiría en la reducción de la prevalencia de la ansiedad y la mejora en la equidad en la salud mental de individuos adultos ecuatorianos.

Conclusiones

Se expuso una correlación significativa existente entre la ansiedad y la desregulación emocional en adultos ecuatorianos. A mayor dificultad en la gestión emocional, niveles más altos de ansiedad, lo que confirma la estrecha conexión entre ambas variables.

Se identificaron diferencias entre hombres y mujeres: aunque los niveles de desregulación emocional fueron similares en ambos grupos, el género femenino presentó niveles más altos de ansiedad. Este resultado sugiere que los factores socioculturales y de género inciden en la manera en que se percibe y expresa la ansiedad, aun cuando las capacidades de regulación emocional no difieran.

Estos indicadores son importantes para diseñar programas preventivos y de asistencia en Ecuador, los cuales deberían enfocarse en el fortalecimiento de la

regulación emocional y considerar las diferencias de género para una atención más efectiva.

Finalmente, este proyecto contribuye a la asimilación de la ansiedad en la población adulta ecuatoriana y abre la posibilidad de realizar futuras investigaciones que incluyan otras variables psicosociales y contextuales que puedan incidir en el bienestar emocional.

Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychological Association. (2022). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). Guilford Press.
- Coronel, P., Rojas, M., & Chávez, V. (2022). Estrategias de regulación emocional y su relación con el bienestar psicológico en adultos jóvenes de Quito. *Revista Científica de Psicología y Educación*, 12(1), 45–60.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Manual MSD. (2024). *Introducción a los trastornos de ansiedad*. <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad>
- Moreta-Herrera, R., Dominguez-Lara, S., Vaca-Quintana, D., Zambrano-Estrella, J., Gavilanes-Gómez, D., Ruperti-Lucero, E., & Bonilla, D. (2021). Psychometric properties of the General Health Questionnaire (GHQ-28)

in Ecuadorian college students. *Psihologijske Teme*, 30(3), 425–444.

<https://hrcak.srce.hr/file/387768>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Reivan-Ortiz, G. G., Ortiz Rodas, P. E., & Reivan Ortiz, P. N. (2020). A brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Validity evidence in Ecuadorian population. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 267–280. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-20842020000200014&lang=es
- Rojas-Barahona, C., López-Silva, P., & Cortés, C. (2021). Regulación emocional y adaptación académica en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 1–10.
<https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.n1.1>
- Salas, G., Martínez, J., & Ramírez, P. (2020). Estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad en jóvenes latinoamericanos. *Revista de Psicología de América Latina*, 14(2), 90–106.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar e Subjetividad*, 3(1), 10–59.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Yáñez, D., Guevara, M., & López, F. (2021). Ansiedad en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19: Estudio en la provincia de Cotopaxi. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 20(1), 32–47.