

## **Autorregulación emocional y aprendizaje: percepción y experiencia de los estudiantes universitarios**

### **Emotional self-regulation and learning: perception and experience of university students**

DOI: 10.46932/sfjdv5n5-004

Received on: Apr 02<sup>nd</sup>, 2024

Accepted on: Apr 22<sup>nd</sup>, 2024

#### **Priscila Isabel Bravo Anchundia**

Magister en Planificación Evaluación y Acreditación de la Educación Superior

Institución: Universidad Estatal Península de Santa Elena

Dirección: Avda. León Febres Cordero. Urb. La Rioja, etapa Almería, Daule, Ecuador

Correo electrónico: priskabravo@yahoo.es

#### **Naomi Gabriela Ochoa Cochea**

Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

Institución: Unidad Educativa "Eloy Velásquez Cevallos"

Dirección: Q3FR+2PV Calle 21 A y 9na Ave, La Libertad 240350, Ecuador

Correo electrónico: ochoanaomi89@gmail.com

#### **Mónica Dolores Tomalá Chavarría**

Magister en Literatura Infantil y Juvenil

Institución: Universidad Estatal Península de Santa Elena

Dirección: Avda. principal La Libertad - Santa Elena, La Libertad, Ecuador

Correo electrónico: mtomalac@upse.edu.ec

#### **RESUMEN**

La etapa universitaria representa un momento crucial en el desarrollo académico y personal de los estudiantes, donde la capacidad de autorregular las emociones y manejar el estrés desempeña un papel fundamental en su rendimiento académico, bienestar emocional y adaptación al entorno universitario. Por tanto, el objetivo de este estudio es explorar la percepción y experiencia de los estudiantes universitarios en relación con la autorregulación emocional y su impacto en el proceso de aprendizaje. La metodología empleada consiste en una investigación cuantitativa con alcance descriptivo, que incluyó a 492 estudiantes seleccionados mediante muestreo en cadena. Para la recopilación de datos, se diseñó el "Cuestionario de Autorregulación Emocional y Aprendizaje en Estudiantes Universitarios", el cual fue procesado utilizando el programa estadístico SPSS. Los resultados mayoritariamente reflejaron percepciones favorables hacia la autorregulación emocional y el aprendizaje, aunque una minoría señaló desafíos que podrían abordarse mediante redes de apoyo y programas destinados a fortalecer estos aspectos.

**Palabras clave:** Autorregulación Emocional, Aprendizaje, Percepción, Control Emocional, Universitarios.

#### **ABSTRACT**

The university stage represents a crucial moment in the academic and personal development of students, where the ability to self-regulate emotions and manage stress plays a fundamental role in their academic performance, emotional well-being and adaptation to the university environment. Therefore, the aim of this study is to explore the perception and experience of university students in relation to emotional self-regulation and its impact on the learning process. The methodology employed consists of a quantitative

research with descriptive scope, which included 492 students selected through chain sampling. For data collection, the "Questionnaire of Emotional Self-Regulation and Learning in University Students" was designed and processed using the SPSS statistical program. The results mostly reflected favorable perceptions towards emotional self-regulation and learning, although a minority pointed out challenges that could be addressed through support networks and programs aimed at strengthening these aspects.

**Keywords:** Emotional Self-Regulation, Learning, Perception, Emotional Control, University Students.

## 1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad, tanto jóvenes como adultos atraviesan problemas de salud mental debido a la falta de control emocional frente a eventos que presencian, lo que a menudo conduce a trastornos emocionales como la depresión o ansiedad. Esta prevalencia se refleja en las estadísticas, donde 3,8% de la población mayor a 20 años tiene depresión y el 16,1% presenta trastornos de ansiedad (Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria, Global Health Data Exchange, 2019). En el contexto ecuatoriano, la UNICEF (2021) identificó que 4 de 10 estudiantes universitarios experimentaron un aumento en sus niveles de angustia y ansiedad desde el inicio de la pandemia, lo que ha obstaculizado su ritmo de aprendizaje.

La etapa universitaria representa un período crucial en el desarrollo académico y personal de los estudiantes, donde la autorregulación emocional desempeña un papel fundamental en el proceso de aprendizaje. La capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y manejar el estrés puede influir significativamente en su rendimiento académico, bienestar emocional y adaptación al entorno universitario. Por el contrario, Park *et al.* (2020) explican que cuando los universitarios experimentan situaciones de ansiedad o depresión, pierden el control emocional y pueden enfrentar dificultades en su rendimiento y bienestar general.

La emoción es un estado emocional innato que produce cambios conductuales y fisiológicos en la persona, la misma, siendo fundamental para la vida y la interacción con la sociedad, ya que determinan el comportamiento y pensamiento de cada individuo. Sin embargo, es crucial que estas emociones no afecten el entorno personal, social y académico (Ruales Jurado *et al.*, 2022). De ahí la importancia de autorregular las emociones en cada situación, pues el poseer competencias emocionales favorece las relaciones y evita los conflictos, promoviendo un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Según Gross, regular las emociones es la capacidad que tiene el ser humano de identificar, controlar y manifestar las emociones ante diversas situaciones (Caguana Telenchana; Ponce Delgado, 2023). De la misma forma, Borrachero Cortés *et al.* (2016) expresan que este autocontrol permite tomar el control de la situación, decidir alternativas adecuadas y reaccionar asertivamente ante el problema

manifestado. Mientras que, para Cabanach *et al.* (2018) es un elemento esencial del constructo global de la Inteligencia emocional ya que gestiona las emociones negativas para potenciar las positivas.

Por su parte, en el contexto del proceso de aprendizaje, la autorregulación emocional permite a los estudiantes manejar el estrés, mantener la concentración y regular las emociones para optimizar su rendimiento académico. Según Pekrun explica que, las emociones positivas y actividades como el disfrute generalmente favorecen la concentración y motivación (Martínez-López *et al.*, 2021). Por el contrario, cuando un estudiante no se autorregula emocionalmente durante el aprendizaje puede experimentar dificultades a nivel emocional, cognitivo y conductual. Además de afectar su capacidad para asimilar y retener información, así como para resolver problemas de manera efectiva.

Por otro lado, el creciente interés por la autorregulación emocional en el proceso de aprendizaje ha dado lugar a modelos de autorregulación, entre los más citados según Martínez-López *et al.* (2021), es el modelo de autorregulación de procesamiento dual. En este modelo, las emociones se consideran factores determinantes con respecto a cuál de dos posibles vías de autorregulación se seleccionará en situaciones de aprendizaje. La primera vía se enfoca en el bienestar personal y la segunda en el aprendizaje mismo. La elección de uno u otro de estos caminos o el cambio entre ellos dependerá de las valoraciones y emociones generadas ante el planteamiento y ejecución de las tareas académicas, que indican a los estudiantes si éstas son coherentes con sus necesidades y objetivos.

En general, la autorregulación de las emociones cobra especial importancia debido a la riqueza y complejidad de las experiencias y procesos afectivos vinculados a la actividad académica y sus posibles efectos. Las emociones pueden regularse potencialmente de muy diversas formas, ya que cualquier factor que afecte a las emociones es, en teoría, un objetivo de regulación. Por ello, se destaca como esencial de que el estudiante posea autorregulación emocional con la finalidad de que pueda gestionar sus emociones y no afecte el ámbito académico. En este sentido, resulta relevante explorar la percepción y experiencia de los estudiantes universitarios en relación con la autorregulación emocional y su impacto en el proceso de aprendizaje.

## 2 METODOLOGÍA

En este estudio se ha seleccionado una metodología de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. El enfoque cuantitativo ha posibilitado la recopilación sistemática y precisa de datos, lo que ha facilitado la comparación y generalización de los resultados. Por otro lado, el alcance descriptivo se ha empleado para detallar las percepciones de los estudiantes universitarios sobre la autorregulación emocional en el proceso de aprendizaje. Es importante destacar que no se ha buscado establecer relaciones de causa-efecto

ni desarrollar una teoría, sino más bien, proporcionar una instantánea detallada de las actitudes y opiniones presentes en la población objetivo en un momento específico.

El procedimiento de selección de la muestra utilizado fue el muestreo en cadena, una técnica no probabilística que comienza con un grupo inicial de sujetos conocidos o de fácil acceso. En este estudio en particular, se partió de un grupo reducido de estudiantes universitarios y luego se continuó identificando a otros alumnos que cumplieran con el criterio establecido para su inclusión, es decir, estar matriculados actualmente en cualquiera de las Carreras de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE).

Tabla 1. Carreras en las que están matriculados los sujetos de la muestra

<b>Carreras de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la UPSE</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Educación Inicial	264	53,7
Educación Básica	137	27,8
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	1	0,2
Entrenamiento Deportivo	25	5,1
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	65	13,2
Total	492	100,0

Fuente: Extraído del software estadístico IBM SPSS

La carrera de Educación Inicial participa en el estudio con 264 estudiantes que representan el 53.7% del total, lo que indica que más de la mitad de los encuestados están matriculados en este campo. La siguiente carrera por nivel es Educación Básica, con 137 estudiantes, lo que constituye el 27.8% de la muestra. Por otro lado, la Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros tiene una presencia casi nula, con solo un estudiante representando el 0.2% del total, El programa de Entrenamiento Deportivo cuenta con 25 estudiantes, equivalente al 5.1% del total. Finalmente, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte tiene 65 estudiantes que constituyen el 13.2% del total.

Tabla 2. Género de los estudiantes universitarios

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	108	22,0
Femenino	383	77,8
Prefiero no decirlo	1	,2
Total	492	100,0

Fuente: Extraído del software estadístico IBM SPSS

La Tabla 2 muestra la distribución de género en la muestra de 492 estudiantes. De esta muestra, una mayoría significativa, el 77.8%, se identifica como femenino, lo que corresponde a 383 personas. Por otro lado, el 22.0%, es decir, 108 alumnos, se identificó como masculino. Solo un estudiante, representando el 0.2% de la muestra, ha elegido la opción 'Prefiero no decirlo' para su identificación de género.

Tabla 3. Edad de los estudiantes universitarios

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
18 - 24 años	347	70,5
25 - 34 años	104	21,1
35 - 44 años	33	6,7
45 - 54 años	8	1,6
<b>Total</b>	492	100,0

Fuente. Extraído del software estadístico IBM SPSS

La mayoría de los participantes, un 70.5%, se encuentran en el rango de edad de 18 a 24 años, lo que representa a 347 estudiantes. Este es un dato significativo, ya que indica que la población predominante en el estudio es joven. El siguiente grupo etario más numeroso es el de 25 a 34 años, con un 21.1% de la muestra, equivalente a 104 personas. Este porcentaje indica que aproximadamente una quinta parte de la población estudiada está en la etapa inicial de la adultez. Los participantes que tienen entre 35 y 44 años constituyen el 6.7% del total, con 33 personas, lo que sugiere una presencia menor pero aún notable dentro del estudio. Además, aquellos en el rango de 45 a 54 años representan tan solo el 1.6% del total, con 8 individuos, indicando que este es el grupo menos representado en la muestra.

Para la recolección de información se diseñó el "*Cuestionario de Autorregulación Emocional y Aprendizaje en Estudiantes Universitarios*", elaborado sobre la base de una revisión teórica exhaustiva. Esto significa que para su elaboración se consultaron fuentes académicas y estudios previos relevantes para entender en profundidad los conceptos de autorregulación emocional y aprendizaje en el contexto universitario.

El cuestionario se desarrolló a partir de la estructura de dos categorías principales, cada una de las cuales abarcó cuatro dimensiones específicas. En cada una de estas dimensiones se incluyeron cinco preguntas destinadas a profundizar en aspectos relevantes para el estudio. Este enfoque permitió abordar de manera integral y detallada cada uno de los temas de interés, proporcionando así un marco sólido para la recopilación de datos y el posterior análisis de resultados.

Tabla 4. Variables y dimensiones

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>
Autorregulación emocional	Conciencia emocional
	Control emocional
	Adaptabilidad emocional
	Manejo del estrés
Aprendizaje	Motivación académica
	Estrategias de aprendizaje
	Compromiso en el aprendizaje
	Autoeficacia académica

Fuente: Elaborado por el autor

La consistencia interna del cuestionario se evaluó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach dentro del software estadístico IBM SPSS. El resultado obtenido fue de 0.960, lo cual se considera

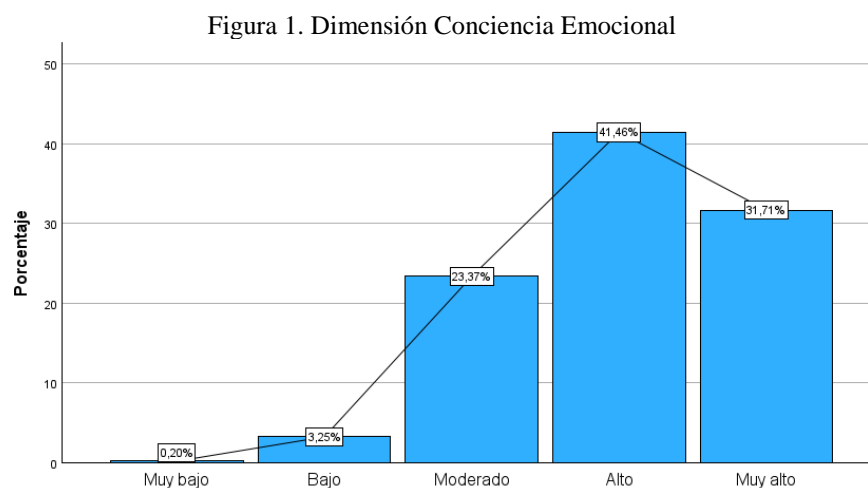
notablemente elevado. Este resultado sugiere una alta coherencia entre los distintos ítems de la encuesta, lo que implica que las preguntas diseñadas para explorar la autorregulación emocional y el aprendizaje en los participantes están midiendo estas construcciones de manera fiable y uniforme.

Además, para garantizar la fiabilidad de los datos se determinó el puntaje correspondiente a cada dimensión mediante la agregación de los valores de sus respectivos ítems, que sumaron un total de 5 puntos por ítem. Al obtener la suma acumulada de estos puntos, se alcanzó un puntaje global de 25. Con base en este total, se definieron rangos (muy bajo, bajo, moderado, alto, muy alto) y se fijaron intervalos específicos que permitieron clasificar el nivel de capacidades dentro del grupo de estudio.

### 3 RESULTADOS

El instrumento aplicado para evaluar la autorregulación emocional en estudiantes universitarios ha mostrado tendencias significativas que arrojan luz sobre el estado psicológico la población estudiantil. Los resultados que se presentan brindan información valiosa para la creación de programas educativos y de apoyo que pueden enriquecer el desarrollo personal y académico de los alumnos.

#### 3.1 AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

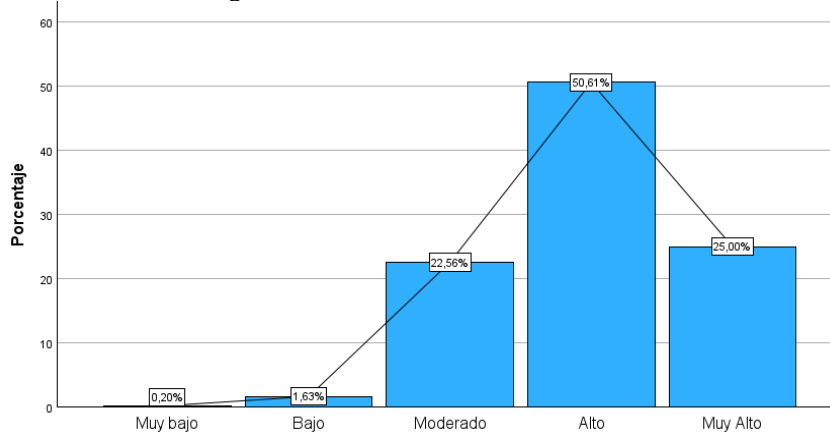


Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes (73.2%) se sitúa en las categorías de alto y muy alto nivel de conciencia emocional, lo que podría indicar una tendencia general hacia una buena autoconciencia emocional. Sin embargo, aún hay un 26.8% que se encuentra en el rango moderado o inferior, destacando una posible área de mejora o necesidad de apoyo en el desarrollo emocional. Este tipo de hallazgo

proporciona información valiosa para el diseño de intervenciones educativas o programas de desarrollo personal que promuevan una mayor conciencia emocional.

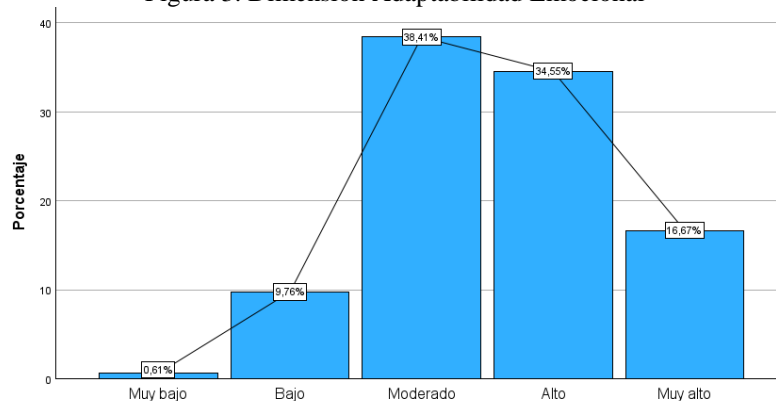
Figura 2. Dimensión Control Emocional



Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

En la Figura 2, la mayoría de los estudiantes (75.6% combinando las categorías "Alto" y "Muy alto") se perciben a sí mismos como competentes o muy competentes en el control de sus emociones. Un pequeño porcentaje (1.8% combinando "Muy bajo" y "Bajo") se considera deficiente en control emocional. Un segmento significativo (22.6%) se sitúa en un nivel moderado, lo cual indica que hay conciencia de la capacidad de control emocional pero también espacio para mejora. Los datos sugieren que la población estudiada tiende a tener una percepción positiva de su control emocional, lo cual puede ser indicativo de una buena salud emocional general o una autoevaluación optimista.

Figura 3. Dimensión Adaptabilidad Emocional



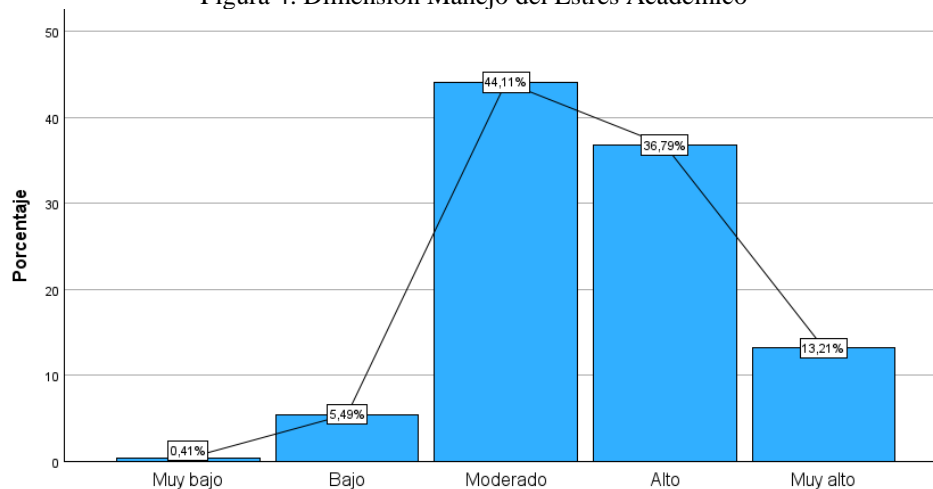
Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes (38.4% + 34.6% = 73%) reportan niveles de adaptabilidad emocional desde moderados hasta altos, lo cual es indicativo de una capacidad generalmente positiva para manejar las emociones ante el cambio. Un porcentaje relativamente pequeño (0.6% + 9.8% = 10.4%) se ve a sí



mismo con baja o muy baja adaptabilidad emocional, lo cual podría señalar un área de preocupación y un posible foco de intervenciones para mejorar su bienestar emocional. El hecho de que un 16.7% se perciba con una muy alta adaptabilidad emocional es alentador y sugiere que un segmento significativo de la población posee fuertes habilidades para enfrentar el estrés y los desafíos. Sin embargo, las intervenciones para mejorar la adaptabilidad emocional podrían estar especialmente dirigidas a aquellos en los estratos "Muy bajo" y "Bajo", mientras que los individuos con "Alta" y "Muy alta" adaptabilidad podrían ser fuentes valiosas de aprendizaje y mentoría para otros.

Figura 4. Dimensión Manejo del Estrés Académico



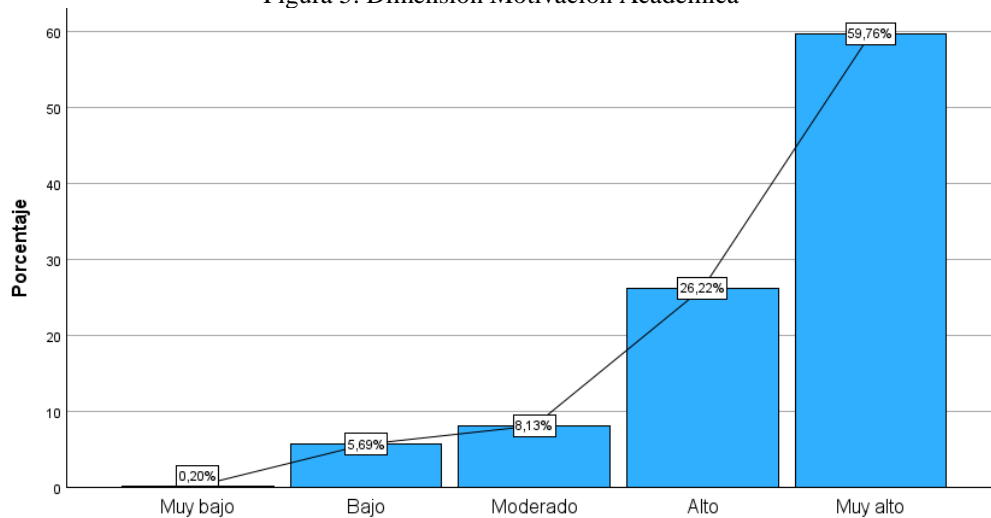
Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes ( $44.1\% + 36.8\% = 80.9\%$ ) sienten que tienen un manejo moderado a alto del estrés, lo cual sugiere que tienen algunas estrategias efectivas para lidiar con el estrés académico. Un pequeño porcentaje ( $0.4\% + 5.5\% = 5.9\%$ ) siente que su manejo del estrés es bajo o muy bajo, lo cual podría indicar una necesidad de apoyo adicional para estos estudiantes. Hay un porcentaje acumulado significativo ( $50\% + 36.8\% = 86.8\%$ ) que indica que el manejo del estrés es al menos moderado, lo que es un buen indicador de resiliencia en la población estudiada. Los programas de apoyo al estudiante podrían centrarse en mejorar aún más las habilidades de manejo de estrés en aquellos que se encuentran en las categorías de moderado a bajo, mientras se aprende de las estrategias empleadas por aquellos con alto y muy alto manejo del estrés.



### 3.2 APRENDIZAJE

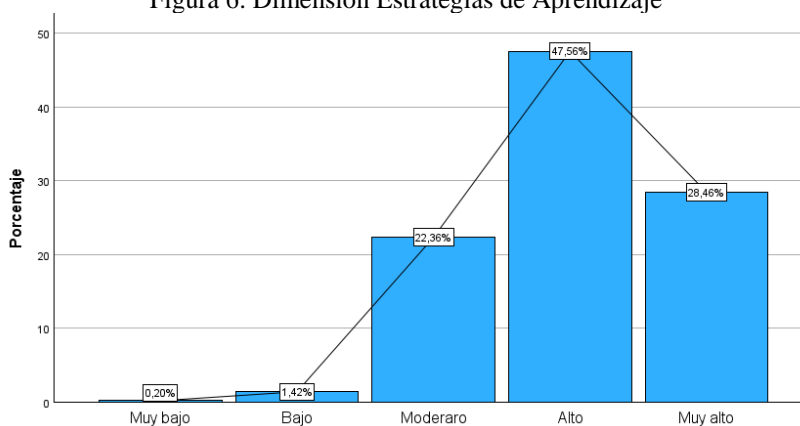
Figura 5. Dimensión Motivación Académica



Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

Los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes reportan niveles de motivación académica altos o muy altos, con un 26,2% y un 59,8% respectivamente. Por otro lado, un porcentaje considerable de estudiantes reporta niveles de motivación moderados (8,1%) o bajos (5,7%), mientras que solo un 0,2% reporta niveles muy bajos de motivación académica. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes en la muestra presentan niveles significativos de motivación académica, lo cual es un hallazgo alentador. Sin embargo, es importante considerar que existen también estudiantes que reportan niveles moderados o bajos de motivación, lo cual puede tener implicaciones en su rendimiento académico y bienestar general.

Figura 6. Dimensión Estrategias de Aprendizaje

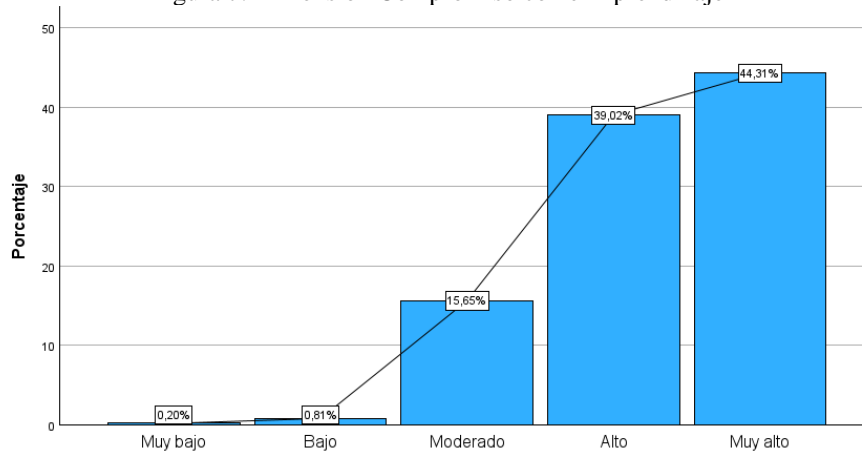


Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes (76.1% sumando las categorías "Alto" y "Muy alto") se consideran competentes o muy competentes en sus estrategias de aprendizaje. Solo un pequeño porcentaje (1.6%

sumando "Muy bajo" y "Bajo") se perciben como deficientes en este ámbito. La mayoría de la muestra tiende a evaluar sus estrategias de aprendizaje positivamente, lo que puede reflejar una confianza general en su capacidad para aprender y adaptarse a nuevos conocimientos o habilidades.

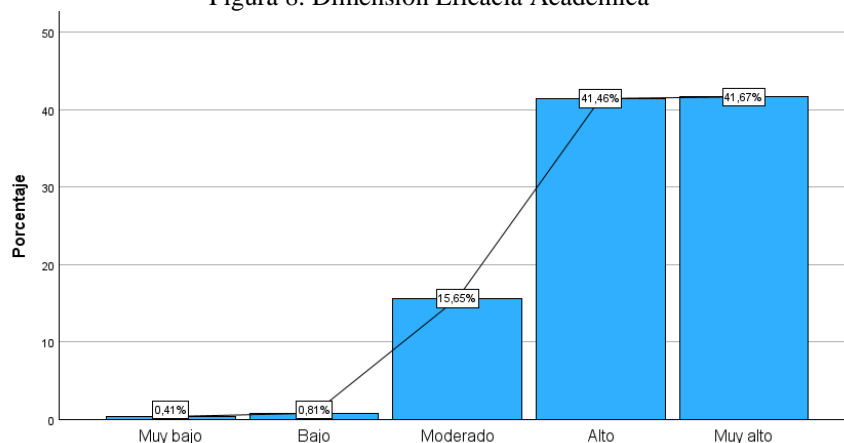
Figura 7. Dimensión Compromiso con el Aprendizaje



Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de la muestra (83.3%) se clasifica en las categorías de "Alto" y "Muy alto", lo que sugiere una tendencia general positiva hacia un fuerte compromiso con el aprendizaje. La proporción de individuos en las categorías "Moderado", "Bajo" y "Muy bajo" es relativamente pequeña (16.7%), lo que puede indicar que la mayoría de los participantes están motivados y se involucran activamente en su proceso educativo. Estos resultados pueden ser indicativos de una cultura o entorno educativo que fomenta y valora el compromiso con el aprendizaje.

Figura 8. Dimensión Eficacia Académica



Fuente: Extraído software estadístico IBM SPSS, a partir de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes (83.2%) se perciben con una eficacia académica alta o muy alta, lo que indica una tendencia positiva en la confianza en sus habilidades académicas. Solo un pequeño

porcentaje (1.2%) se considera con una eficacia académica baja o muy baja, lo que podría indicar áreas específicas donde algunos estudiantes requieren apoyo adicional.

#### 4 DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos en la variable de autorregulación emocional indican que en la dimensión de conciencia emocional la mayoría de los estudiantes poseen un alto nivel, mientras que la minoría está en un rango moderado o inferior. Esto sugiere la necesidad de apoyo o mejora en el desarrollo emocional a través de intervenciones educativas o programas de desarrollo personal que promuevan una mayor conciencia emocional, como el Programa de Capacitación Avanzada en Competencia emocional (ATPEC) desarrollado por Gilar-Corbi *et al.* (2019) con el fin de mejorar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de Educación Superior. El programa tomó en consideración la identificación de emociones propios y del prójimo, así como la capacidad de identificar y comprender el impacto de los propios sentimientos en el pensamiento, las decisiones, el comportamiento y el rendimiento laboral, con el propósito de tomar decisiones y adaptarse a las demandas de la vida. De esta manera, estos aspectos influyeron significativamente en los estudios y en la futura carrera profesional de los estudiantes con mayor eficacia para la adaptación al mundo laboral.

En la dimensión control emocional, se encontró que el 75.6% de los estudiantes están en un alto nivel y el 22,6% en nivel moderado, estos datos sugieren que la población estudiada tiende a tener una percepción positiva de su control emocional, lo cual puede ser indicativo de una buena salud emocional general o una autoevaluación optimista. Pese a estos resultados, el 1.8% se considera deficiente en control emocional por lo que hay una pauta para intervenir en el bienestar del estudiante a nivel emocional. En este contexto, se resalta la importancia del bienestar psicológico de los estudiantes, como señala Regalado Chamorro *et al.* (2023), es fundamental que las IES reconozcan y aborden los desafíos en materia de salud mental que podrían enfrentar los universitarios, al integrar el marco psicológico en los intereses de las instituciones, se evitará la estigmatización, por lo que, se necesita incluir herramientas y estrategias para manejar conflictos internos y comunitarios en los espacios educativos que pueda contribuir a la salud emocional y al éxito académico.

Los resultados de la dimensión de adaptabilidad emocional revelan que la mayoría de los estudiantes (73%) informan niveles, desde moderados hasta altos, lo que indica una capacidad para enfrentar situaciones de estrés y desafíos académicos. No obstante, un porcentaje relativamente pequeño (10.4%) percibe esta dimensión como baja o muy baja, lo que señala la necesidad de posibles intervenciones para mejorar este aspecto. Esto subraya la importancia de desarrollar competencias emocionales para la adaptación adecuada y cómoda de los estudiantes en diferentes entornos o demanda

emocional (Cañero Pérez; Montoya Castilla 2019). Es así como, los docentes desempeñan un papel crucial en la orientación del manejo y gestión de las emociones de los estudiantes, como lo sugiere el estudio de Gordillo Caicedo (2023).

Desde esta perspectiva, los docentes deberían establecer estrategias para fomentar emociones “positivas”, motivar el aprendizaje de técnicas de manejo emocional consciente, promover la capacidad de atención, escucha, trabajo en equipo y liderazgo, lo que redundará en manifestaciones de bienestar. Sin embargo, para implementar estas estrategias en el aula de clase, es fundamental que el docente cuente con una capacitación en el manejo de habilidad emocionales, ya que solo de esta manera será capaz de transmitir las a los estudiantes.

En la dimensión del manejo del estrés académico, el 80,9% tienen un manejo moderado a alto, lo cual reporta que los estudiantes poseen algunas estrategias efectivas para lidiar con el estrés académico. Mientras que, un pequeño porcentaje (5.9%) percibe que su manejo del estrés es bajo o muy bajo. Silva-Ramos *et al.* (2020) indica que la presencia de estrés durante periodos prolongados afecta el rendimiento académico y provoca desequilibrio sistémico, por tanto, el hallazgo señala la necesidad de brindar apoyo adicional a estos estudiantes como en programas de para mejorar aún más las habilidades de manejo de estrés. Además, como sugiere Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría (2022), se deben emplear estrategias del control o afrontamiento de estrés, entre las cuales Valdivieso-León *et al.* (2020) mencionan la resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.

Por otra parte, en la variable de aprendizaje se reportaron hallazgos significativos. En la dimensión de motivación académica, los estudiantes indican altos niveles de motivación, sin embargo, una minoría se percibe en niveles moderados y bajos, lo cual puede tener implicaciones en su rendimiento académico y bienestar general. Como sostiene Medina Ruíz *et al.* (2023), la motivación académica es un factor determinante del desempeño en los estudios, y ha sido identificada como uno de los mejores predictores de la adaptación escolar en cuanto a respuestas emocionales, estrategias de aprendizaje, esfuerzo, perseverancia y resultados obtenidos. Por el contrario, cuando los niveles de motivación están por debajo de lo esperado, puede producirse un desequilibrio en el rendimiento, como la tendencia a postergar actividades que finalmente pueden ser abandonadas, fenómeno conocido como procrastinación académica.

En la dimensión de estrategias aprendizaje, la mayoría de la muestra tiende a evaluarla positivamente, lo que puede reflejar una confianza general en la habilidad para aprender y adaptarse a nuevos conocimientos. Este resultado indica al menos manejan estrategias que dinamizan su aprendizaje, entre ellas, como establece Hernández *et al.* (2021), pueden ser las audiovisuales, orales, escritas, de experimentación y práctica, tecnológicas e informáticas, o las que menciona Salazar Malerva e Heredia Escorza (2019), como las estrategias motivacionales, componentes afectivos, estrategias metacognitivas,

estrategias de control del contexto, interacción social y manejo de recursos, estrategia de búsqueda, reconocimiento de información, y estrategias de procesamiento y uso de la información. Todas las estrategias mencionadas ayudan a lograr la adquisición de conocimientos o saberes, es decir, un aprendizaje más profundo.

Los resultados en la dimensión de compromiso con el aprendizaje muestran que la mayor parte de los estudiantes se involucran activamente en su proceso educativo, lo que sugiere una tendencia general positiva. Estos hallazgos pueden reflejar la existencia de una cultura o entorno educativo que fomenta y valora el compromiso con el aprendizaje. Por su parte, Torres-Escobar (2021) establece que el compromiso académico no se limita únicamente al esfuerzo en realizar tareas o participar en clases, sino que también aborda aspectos como en la participación de diferentes espacios académicos como en investigación o eventos estudiantiles. Esto resalta la importancia de promover un compromiso integral con el aprendizaje que va más allá de las actividades en el aula, incentivando la participación en diversas oportunidades que enriquezcan la experiencia educativa en el estudiante universitario.

En la dimensión de eficacia académica, la mayoría de los estudiantes (83.2%) muestran una tendencia positiva en la confianza en sus habilidades académicas, mientras que un pequeño porcentaje (1.2%) indica niveles bajos o que sugiere apoyo adicional en áreas específicas. A partir de este hallazgo, se cita Salazar Malerva e Heredia Escorza (2019) que identifican como crucial considerar los factores asociados a la capacidad de regular los propios procesos de aprendizaje, ya que son estos los que conducen a la meta académica. La eficacia para el aprendizaje va de la mano con la implementación de estrategias cognitivas y metacognitivas, ya que permite activar el proceso de "aprender a aprender" y potenciar el aprendizaje significativo. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar no solo la confianza en las habilidades académicas, sino también el desarrollo de estrategias cognitivas y metacognitivas que promuevan un aprendizaje efectivo y duradero.

## 5 CONCLUSIONES

Los resultados de la variable de autorregulación emocional indican una favorable percepción de la consciencia emocional en la mayoría de los estudiantes, aunque también revelan la necesidad de apoyo en el desarrollo emocional para ciertos estudiantes. Esto señala la oportunidad de emplear programas de apoyo a los estudiantes de Educación Superior. Por otra parte, la percepción positiva del control emocional indica una buena salud emocional general, resaltando la importancia del bienestar psicológico de los estudiantes y la necesidad de abordar los desafíos en materia de salud emocional.

Los hallazgos de la variable de aprendizaje reflejan una motivación académica significativa en la mayoría de los estudiantes, aunque también se identificó la presencia de niveles moderados o bajos de

motivación, lo que puede tener implicaciones en el rendimiento académico y bienestar general. Asimismo, la eficacia académica alta o muy alta percibida por la mayoría de los estudiantes es un indicador positivo de confianza en sus habilidades académicas, no obstante, se destaca la importancia de desarrollar estrategias cognitivas y metacognitivas que promuevan un aprendizaje efectivo y duradero.

A partir de los hallazgos presentados, es importante reconocer que el estudio tiene ciertas limitaciones como la necesidad de un análisis más profundo de las causas subyacentes de las diferentes percepciones de autorregulación emocional y aprendizaje entre los estudiantes. Sin embargo, dada a las limitaciones, pueden surgir nuevas vías de investigación que enriquecerían el campo, de esta forma, sería beneficioso realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar el diseño e impacto de un programa de mentoría para en el desarrollo emocional y académico, en el que se involucre a los estudiantes que presentaron altos niveles para apoyar a los de niveles más bajos, fomentando así el bienestar emocional y aprendizaje colaborativo en estos entornos universitarios.

## REFERENCIAS

- Borrachero Cortés, A. B., Dávila Acedo, M. A., Brígido Mero, M., Gómez del Amo, R., & Mellado Bermejo, L. (2016). Las emociones que experimentaban los futuros profesores de secundaria en el aprendizaje de las Ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 271. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.612>
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167–178. <https://orcid.org/0000-0002-7332-1599>
- Caguana Telenchana, L. M., & Ponce Delgado, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Cañero Pérez, M., & Montoya Castilla, I. (2019). Emotional intelligence and empathy as predictors of subjective well-being in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19–29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). Más de US\$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/m%C3%A1s-de-us30-mil-millones-se-pierden-en-las-econom%C3%ADas-de-am%C3%A9rica-latina-y-el>
- Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., & Castejón-Costa, J. L. (2019). Improving emotional intelligence in higher education students: Testing program effectiveness in tree countries. *Educacion XXI*, 22(1), 161–187. <https://doi.org/10.5944/educxx1.19880>
- Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(27), 414–428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- Hernández, I., Lay, N., Herrera, H., & Rodríguez, M. (2021). Estrategias pedagógicas para el aprendizaje y desarrollo de competencias investigativas en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(2), 242–255. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927662>
- Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx). (2019). GBD Results. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>
- Martínez-López, Z., Villar, E., Castro, M., & Tinajero, C. (2021). Self-regulation of academic emotions: Recent research and prospective view. *Anales de Psicología*, 37(3), 529–540. <https://doi.org/10.6018/analesps.415651>
- Medina Ruíz, M. Y., Mera Mendoza, C. R., Montoya Zamora, A. J., Ruíz Tuarez, G. M., & Zambrano Mera, V. E. (2023). Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Guayaquil, 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9421–9444. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.5068](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5068)
- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2020). Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 84(1), 230–242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>



- Regalado Chamorro, M., Baltazar Ayquipa, H., Pineda Florián, F., & Medina Gamero, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Psychiatry Research*, 325, 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115244>
- Ruales Jurado, R. E., Lucero Revelo, S. E., & Gómez Rosero, Á. H. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Pedagogía y Educación*, 9(1), 64–73. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar>
- Salazar Malerva, I., & Heredia Escorza, Y. (2019). Learning Strategies and academic achievement in medical students. *Educacion Medica*, 20(4), 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.12.005>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75–83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Torres-Escobar, G. (2021). Factores asociados al compromiso académico en universitarios de carrera virtuales: Revisión de las principales teorías e instrumentos. *Artículos de Investigación Científica y Tecnológica*, 1(28), 1–22. <https://www.redalyc.org/journal/3439/343965146003/html/>
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educacion XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Zambrano-Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>