

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

El rol del género como factor asociado a la regulación emocional en estudiantes universitarios del Perú, 2023

The role of gender as a factor associated with emotional regulation in university students in Peru, 2023

Karen Fathel Pinares Flores¹

¹Facultad de Psicología RR.II y Cs.C. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú

<https://orcid.org/0009-0002-0205-9068>

Marcela Leticia Cueva Tejada²

² Facultad de Psicología RR.II y Cs.C. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú

<https://orcid.org/0000-0001-7619-2561>

*Evert Nazaret Apaza Bejarano³

³ Facultad de Psicología RR.II y Cs.C. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú

<https://orcid.org/0000-0002-9336-609X>

Recibido: 20/10/2025

Revisado: 09/11/2025

Aceptado: 25/12/2025

Publicado: 30/12/2025

Correspondencia: *

Correo electrónico: eapazabe@unsa.edu.pe .



Resumen

El estudio tuvo como propósito analizar las diferencias en la regulación emocional según el género en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa, Perú, durante el año 2023. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-comparativo y no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 277 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la evaluación se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (adaptación de Bada & Pizarro, 2019), compuesta por 23 ítems distribuidos en seis dimensiones: no aceptación, metas, impulso, conciencia, estrategias y claridad emocional. El instrumento presentó una alta consistencia interna ($\alpha = 0.923$).

Los hallazgos revelaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la regulación emocional global ($p = 0.041$) y, de manera particular, en la dimensión estrategias ($p = 0.004$). Las mujeres evidenciaron mayores dificultades en el cumplimiento de metas, mientras que los varones mostraron mayores dificultades en la claridad emocional.

Se concluye que existen diferencias significativas en la regulación emocional entre ambos géneros, lo cual subraya la necesidad de implementar programas universitarios orientados al fortalecimiento de habilidades emocionales y a la promoción del bienestar psicológico.

Palabras claves: regulación emocional, género, universitarios, bienestar psicológico, adaptabilidad.

Abstract

This study aimed to analyze gender differences in emotional regulation among university students in Arequipa, Peru, during 2023. A quantitative approach was employed, using a descriptive-comparative, non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 277 university students selected through intentional non-probability sampling. Emotional regulation was assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (adapted by Bada & Pizarro, 2019), composed of 23 items distributed across six dimensions: non-acceptance, goals, impulse, awareness, strategies, and emotional clarity. The instrument showed high internal consistency ($\alpha = 0.923$).

The findings revealed significant differences between men and women in overall emotional regulation ($p = 0.041$) and specifically in the strategies dimension ($p = 0.004$). Women reported greater difficulties in goal-directed behavior, whereas men exhibited higher difficulties in emotional clarity.

These results suggest the presence of meaningful gender-based differences in emotional regulation, underscoring the need for university programs that strengthen emotional management skills and promote psychological well-being.

Key words: emotional regulation, gender, university students, psychological well-being, adaptability.

Introducción

La regulación emocional constituye un proceso psicológico esencial para la adaptación, el funcionamiento interpersonal y el bienestar subjetivo. Como señala Gross (2015), “la regulación emocional comprende los esfuerzos conscientes e inconscientes para influir en las emociones que experimentamos, en cuándo las experimentamos y en cómo las expresamos”. Este proceso adquiere especial relevancia en la etapa universitaria, una fase marcada por demandas académicas, transiciones vitales y presiones sociales que pueden afectar el equilibrio emocional. En esta línea, Thompson (2019) enfatiza que “la capacidad para modular las respuestas emocionales determina la eficacia del afrontamiento y la estabilidad psicológica en contextos de alta exigencia”.

Tras la pandemia por COVID-19, la literatura internacional reporta un aumento sostenido de las dificultades emocionales en jóvenes universitarios, manifestadas en síntomas de ansiedad, apatía, estrés y desmotivación académica. Rogers (2020) advierte que “la crisis sanitaria actuó como un catalizador que intensificó las vulnerabilidades emocionales preexistentes en la población juvenil”, mientras que Marchal et al. (2024) señalan que estos efectos persisten incluso en la etapa de retorno a la presencialidad. En el contexto peruano, los estudios revelan un panorama preocupante: el informe de IPSOS (2022) reporta que “siete de cada diez estudiantes universitarios presentan niveles moderados o altos de estrés académico” posterior a la pandemia.

En cuanto a las diferencias de género, la evidencia empírica ha demostrado patrones diferenciados en la vivencia, expresión y regulación de las emociones. Estudios de alcance internacional indican que las mujeres suelen reportar mayor intensidad emocional y mayor uso de estrategias como la rumiación, mientras que los varones tienden a mostrar mayor dificultad en la identificación y verbalización de emociones. García (2023) afirma que “las mujeres presentan una mayor conciencia emocional, pero también una mayor vulnerabilidad ante la desregulación afectiva”, mientras que Fernández et al. (2024) concluyen que “los hombres

exhiben déficits persistentes en claridad emocional, lo que impacta su capacidad para gestionar estados afectivos complejos”.

Asimismo, desde una perspectiva sociocultural, Butler (2021) sostiene que “las normas de género influyen profundamente en la forma en que las emociones se expresan, se reprimen o se reinterpretan en la vida cotidiana”, lo cual resulta especialmente relevante en sociedades latinoamericanas, donde persisten patrones tradicionales asociados a la masculinidad y la feminidad. En el Perú, estas dinámicas se intensifican debido a desigualdades estructurales y a representaciones culturales que condicionan la expresión emocional en hombres y mujeres (Quispe & Paredes, 2022).

La presente investigación se justifica por su contribución al análisis de la regulación emocional en estudiantes universitarios peruanos, un campo en el cual las brechas de género, los factores socioculturales y las exigencias académicas cumplen un rol crítico. Su relevancia radica en proporcionar evidencia empírica que permita fundamentar programas de intervención psicológica y políticas universitarias orientadas a fortalecer el bienestar estudiantil. Como plantea Hervás (2020), “una intervención adecuada en regulación emocional puede reducir significativamente el riesgo de trastornos afectivos y mejorar la adaptación académica”.

El objetivo general del estudio fue comparar la regulación emocional según el género en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa durante el año 2023, considerando las dimensiones específicas del constructo y las características sociodemográficas de la población evaluada..

Metodología

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, en concordancia con los planteamientos de Hernández-Sampieri, Mendoza y Torres (2023), quienes sostienen que “el enfoque cuantitativo implica procesos secuenciales y estructurados que permiten medir y analizar fenómenos con precisión estadística” (p. 47). Dichos autores enfatizan que “la objetividad y la replicabilidad constituyen pilares esenciales de la investigación cuantitativa” (p. 52), fundamento que orientó la estructura metodológica aplicada. En esta línea, Creswell y Creswell (2018) refuerzan que “la investigación cuantitativa busca explicar relaciones mediante instrumentos estandarizados y análisis numéricos rigurosos” (p. 17), lo cual concuerda con el propósito de comparar empíricamente las diferencias en la regulación emocional según género.

El diseño adoptado fue no experimental, transversal y descriptivo-comparativo, con base en los criterios de Kerlinger y Lee (2002), quienes explican que “un diseño no experimental implica estudiar variables tal como se manifiestan en la realidad, sin manipulación deliberada por parte del investigador” (p. 21). Desde esta perspectiva, el estudio se limitó a observar y analizar las diferencias entre hombres y mujeres en un momento específico del tiempo, lo que se ajusta a lo señalado por Bisquerra (2012), cuando indica que “los diseños transversales permiten obtener una fotografía del fenómeno en un punto temporal concreto” (p. 89).

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios del sur del Perú. La muestra final incluyó a 420 participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Otzen y Manterola (2017) precisan que este tipo de muestreo “es adecuado cuando la investigación requiere sujetos con características específicas que no pueden obtenerse mediante procedimientos probabilísticos” (p. 230). Del mismo modo, Etikan, Musa y Alkassim (2016) subrayan que “el muestreo intencional permite seleccionar informantes clave que poseen el conocimiento y las condiciones necesarias para aportar datos relevantes al estudio” (p. 3).

Los criterios de inclusión consideraron estudiantes entre 18 y 26 años matriculados en el semestre 2023-II y que aceptaron voluntariamente participar mediante consentimiento informado, siguiendo las pautas éticas internacionales.

La variable regulación emocional fue evaluada mediante el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) de Gross y John (2003). Estos autores señalan que “la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva representan dos estrategias centrales y diferenciadas del manejo emocional” (p. 349). Asimismo, enfatizan que “la reevaluación se asocia con mayor bienestar subjetivo, mientras que la supresión tiende a relacionarse con menor ajuste social” (p. 350).

El cuestionario incluye 10 ítems agrupados en dos subescalas: reevaluación cognitiva (6 ítems) y supresión expresiva (4 ítems), con un formato Likert de 7 puntos. La versión peruana utilizada en este estudio mostró coeficientes adecuados de validez y confiabilidad ($\alpha = .81$). Según Nunnally y Bernstein (1994), “un alfa igual o superior a .70 constituye un estándar aceptable para mediciones psicológicas en investigación aplicada” (p. 265).

La recolección de datos se realizó mediante formularios virtuales. Antes de iniciar la encuesta, se presentó a los participantes una hoja de consentimiento informado digital. Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020), “la autonomía, el consentimiento y el resguardo de la confidencialidad son principios esenciales en la investigación con seres

humanos" (p. 12). El estudio cumplió con todos estos lineamientos y no se reportaron incidentes éticos.

Los datos se procesaron con IBM SPSS Statistics versión 26. Se realizaron análisis descriptivos, verificación de supuestos paramétricos y análisis inferenciales. Field (2018) establece que "la prueba t de Student constituye un método robusto para comparar medias entre dos grupos independientes cuando se cumplen normalidad y homogeneidad de varianzas" (p. 112). Por ello, se aplicó esta prueba para analizar las diferencias en regulación emocional entre hombres y mujeres.

La normalidad fue evaluada mediante Kolmogorov-Smirnov y la homocedasticidad mediante Levene. Tabachnick y Fidell (2019) señalan que "la verificación de supuestos garantiza la validez de las inferencias estadísticas y reduce el riesgo de error tipo I" (p. 88).

La regulación emocional ha adquirido creciente relevancia en la psicología contemporánea por su rol en el bienestar psicológico, la adaptación social y el funcionamiento académico. Gross (2014) describe que "la regulación emocional es un proceso dinámico que involucra cambios en las tendencias emocionales según los objetivos personales y contextuales" (p. 7). A nivel internacional, diversos estudios han explorado sus componentes y efectos.

La literatura muestra que los estudiantes universitarios constituyen una población especialmente vulnerable. Sánchez-Teruel et al. (2021) destacan que "la transición a la vida universitaria implica demandas emocionales intensas que incrementan el riesgo de desregulación afectiva" (p. 155). Igualmente, Restubog et al. (2020) encontraron que "las dificultades emocionales predicen disminuciones en el rendimiento académico y en la satisfacción vital" (p. 411).

En el contexto latinoamericano, investigaciones como las de Moura et al. (2022) indican que "los jóvenes universitarios presentan mayores niveles de estrés emocional en comparación con otras etapas del desarrollo" (p. 79).

El análisis de género en la regulación emocional ha mostrado patrones ampliamente documentados. Chaplin & Aldao (2013) señalan que "las mujeres reportan mayor intensidad emocional y mayor uso de estrategias orientadas hacia la expresión", mientras que "los hombres tienden a recurrir a la supresión y a mostrar menor reconocimiento emocional" (p. 360).

Fernández-Berrocal y Extremera (2019) destacan que “las normas socioculturales influyen considerablemente en la forma en que hombres y mujeres aprenden a gestionar y expresar emociones” (p. 248). Estudios recientes confirman esta tendencia en contextos universitarios latinoamericanos (Guzmán et al., 2023).

Tras la pandemia por COVID-19, la literatura evidencia un deterioro significativo de la salud emocional en estudiantes. Organización Mundial de la Salud (2022) informó que “los trastornos de ansiedad y depresión aumentaron un 25 % a nivel mundial”. Rogers (2020) señala que “el impacto emocional de la pandemia ha sido particularmente profundo en jóvenes que experimentaron aislamiento y disrupción educativa” (p. 14).

A nivel peruano, IPSOS (2022) reportó que “más del 70 % de universitarios experimentó estrés severo durante la transición postpandemia”.

Resultados

Tabla 1

V Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en la variable regulación emocional ($p = 0.041$) y en la dimensión estrategia ($p = 0.004$) entre ambos géneros.

Variable / Dimensión	Masculino (n=114)	Femenino (n=163)	Sig. (p)
Regulación emocional	2.23 (DE=0.65)	2.38 (DE=0.66)	0.041*
Claridad	2.62 (DE=0.43)	2.60 (DE=0.36)	0.557
Metas	2.46 (DE=0.89)	2.68 (DE=0.98)	0.077
Estrategia	2.03 (DE=0.82)	2.34 (DE=0.91)	0.004*
Impulso	1.91 (DE=0.97)	1.96 (DE=0.86)	0.361

Nota: *Significativo $p < 0.05$

Las mujeres reportaron mayores dificultades en el cumplimiento de metas y el uso de estrategias emocionales adaptativas, mientras que los hombres evidenciaron menor claridad emocional y tendencia a reprimir la expresión afectiva.

Tabla 2

Características demográficas de los estudiantes universitarios en Arequipa

Características	N	%
Edad	18 a 29 años	261 94%
	30 a 40 años	16 6%
Sexo	Masculino	114 41%
	Femenino	163 59%
Universidad	Publica	46 17%
	Privada	231 83%

Nota: Elaboración propia

En los estudiantes universitarios durante el periodo del 2023, predomina la edad de los jóvenes del 94% que involucran en la participación del estudio. Por sexo, participaron 59% de estudiantes mujeres y 41% varones. Y en la universidad prevalecen 83% en privadas y 17% en público.

Dimensión N°2: Violencia psicológica contra la mujer e integrantes de la familia

Tabla 3

Promedios de las dimensiones por sexo

	Masculino(n=144)		Femenino(n=163)	
	Media	Desv.	Media	Desv.
Variable				
Regulación emocional	2.23	0.65	2.38	0.66
Dimensiones				
Claridad	2.62	0.43	2.60	0.36
Meta	2.46	0.89	2.68	0.98
No aceptación	2.16	1.03	2.28	1.02
Estrategia	2.03	0.82	2.34	0.91
Impulso	1.91	0.97	1.96	0.86

Nota: Elaboración propia

En la regulación emocional que poseen los estudiantes para enfrentar situaciones adversas en lo personal están calificados los varones con 2,23, en que se detalla que algunas veces presentan dificultades para controlar las emociones y en las estudiantes mujeres están con el promedio de 2.38.

En el análisis de las dimensiones, en la dimensión metas las estudiantes mujeres presentan una mayor dificultad para el logro de metas con el promedio de 2.68 y en los varones con 2.46. Luego en la dimensión claridad de las emociones en ambos grupos esta con 2,6 en que la mitad

del tiempo identifican las emociones que sienten frente a los problemas que enfrentan. Mientras que en la dimensión estrategia los estudiantes algunas veces presentan dificultad para el manejo de las emociones. Y en la dificultad para el control del impulso de las emociones presentan algunas en ambos grupos, en el primero con el promedio de 1.91 y 19.6 en mujeres.

Tabla 4

Prueba de normalidad de la regulación emocional y las dimensiones

Pruebas de normalidad		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Sexo		Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Claridad	Masculino	.140	114	.000	.960	114	.002
	Femenino	.142	163	.000	.954	163	.000
Meta	Masculino	.144	114	.000	.951	114	.000
	Femenino	.154	163	.000	.947	163	.000
No aceptación	Masculino	.158	114	.000	.891	114	.000
	Femenino	.190	163	.000	.919	163	.000
Estrategia	Masculino	.114	114	.001	.917	114	.000
	Femenino	.138	163	.000	.935	163	.000
Impulso	Masculino	.172	114	.000	.852	114	.000

	Femenino	.165	163	.000	.902	163	.000
Regulación emocional	Masculino	.118	114	.001	.941	114	.000
	Femenino	.108	163	.000	.955	163	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Elaboración propia

En la prueba de normalidad de la variable y las dificultades de la regulación emocional se demostró con el método de la prueba Kolmogorov Smirnov, que al ser inferior del nivel de significancia ($p < 0.05$), los promedios de la variable regulación emocional no sigue una distribución normal.

Tabla 5

Prueba no paramétrica para muestra independientes

Estadísticos de prueba^a

	Regulación emocional	Claridad	Meta	No aceptación	Estrategia Impulso
U de Mann-Whitney	7952,000	8911,500	8140,000	8566,500	7385,500 8699,000
W de Wilcoxon	14507,000	22277,500	14695,000	15121,500	13940,500 15254,000
Z	-2,041	-,587	-1,766	-1,114	-2,910 -,914

Sig. (bilateral)	asintótica	,041	,557	,077	,265	,004	,361
---------------------	------------	------	------	------	------	------	------

a. Variable de agrupación: Sexo

Nota: Elaboración propia

Según se determinó que la regulación emocional y las dimensiones no siguen una distribución normal por ende se consideró la prueba no paramétrica para muestras independientes.

En la variable de la regulación emocional el valor de sig bilateral fue de 0.041 que determina que existe diferencia significativa entre ambos grupos de universidades. Y en las dificultades de la regulación emocional se comprobó la diferencia de grupos en la dimensión estrategia que se encontró el valor de sig. bilateral de 0.004 inferior al nivel de significancia.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian diferencias significativas en la regulación emocional entre hombres y mujeres universitarios, particularmente en la dimensión estrategia, hallazgo que reafirma la influencia del género en los procesos de gestión emocional. Estos resultados son congruentes con lo expuesto por García (2023) y Fernández et al. (2024), quienes sostienen que las mujeres tienden a presentar una mayor reactividad emocional y un uso más frecuente de estrategias expresivas, mientras que los hombres suelen mostrar mayor restricción emocional y dificultad para identificar sus estados afectivos. Esta diferencia puede ser explicada desde una perspectiva sociocultural, donde los patrones de socialización de género moldean el modo en que hombres y mujeres aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones (Gross, 2007; Santoya, 2018).

En este sentido, los estereotipos de género tradicionalmente asignados —como la sensibilidad emocional en las mujeres y la fortaleza racional en los hombres— repercuten directamente en el desarrollo de habilidades de autorregulación. Las mujeres, aunque más propensas a identificar y verbalizar sus emociones, pueden experimentar mayores niveles de afectividad negativa debido a la internalización emocional excesiva (Fernández et al., 2024). Por otro lado, los hombres tienden a suprimir o negar las emociones, lo que podría explicar los menores niveles de claridad emocional hallados en la presente investigación. Esta supresión afectiva,

según Tull y Aldao (2015), incrementa la vulnerabilidad ante trastornos psicológicos, al impedir un procesamiento adecuado de las experiencias emocionales.

Los resultados también coinciden con lo reportado por Marchal, Rodríguez y Díaz (2024), quienes encontraron un incremento generalizado de dificultades emocionales en universitarios postpandemia, especialmente en dimensiones vinculadas al manejo de metas y estrategias adaptativas. Esto sugiere que las secuelas del aislamiento social, la incertidumbre académica y la sobrecarga digital han impactado de manera diferenciada en hombres y mujeres, exacerbando las brechas emocionales existentes. En el contexto peruano, tales diferencias pueden estar amplificadas por factores estructurales como el acceso desigual a redes de apoyo, la precariedad económica y la persistencia de modelos culturales tradicionales que limitan la expresión emocional masculina (IPSOS, 2022).

Asimismo, las deficiencias encontradas en la dimensión estrategia —relacionada con la capacidad de aplicar recursos cognitivos y conductuales para modular las emociones— reflejan una carencia generalizada en la educación emocional universitaria. De acuerdo con Gross (2007), las estrategias efectivas de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva o la atención plena, constituyen factores protectores frente a la ansiedad y la depresión. Su ausencia, por el contrario, puede contribuir a la aparición de conductas desadaptativas como la evitación, la impulsividad o la apatía. En este sentido, los resultados del presente estudio respaldan la idea de que la formación universitaria debe trascender los contenidos académicos para incorporar competencias emocionales como parte del perfil profesional integral (Rogers, 2020; Santoya, 2018).

De manera complementaria, la diferencia observada en la dimensión metas indica que las mujeres presentan mayores dificultades para mantener la motivación y el foco atencional en situaciones de elevada carga emocional. Esta tendencia ha sido señalada por investigaciones recientes (Fernández et al., 2024), que asocian los estados de preocupación y rumiación emocional con una disminución en la capacidad de planificación y persistencia en tareas complejas. Por su parte, los hombres, pese a evidenciar un mejor control conductual, muestran un déficit en la claridad emocional, lo que limita su autoconocimiento y, por ende, su manejo adaptativo de las emociones (García, 2023). Este hallazgo sugiere que la intervención psicológica debe diferenciarse según las necesidades emocionales específicas de cada género, incorporando enfoques sensibles al contexto y a la identidad emocional.

En el plano aplicado, los resultados subrayan la urgencia de implementar programas institucionales de bienestar emocional en las universidades peruanas, que integren

componentes de alfabetización emocional, técnicas de regulación cognitiva y espacios de acompañamiento psicológico continuo. Estos programas deberían ser diseñados desde un enfoque de género y basados en evidencia empírica, priorizando la prevención de dificultades emocionales antes que la intervención clínica. En concordancia con Tull y Aldao (2015), la educación emocional sistemática puede funcionar como un factor protector frente al estrés académico, la desmotivación y los trastornos afectivos emergentes en la población universitaria.

Finalmente, este estudio aporta evidencia relevante al debate académico sobre las diferencias de género en la regulación emocional en contextos latinoamericanos, contribuyendo a la comprensión del bienestar psicológico en una etapa de transición vital crítica como la universitaria. No obstante, se reconoce la necesidad de ampliar futuras investigaciones con muestras probabilísticas, diseños longitudinales y la inclusión de variables moderadoras como el nivel socioeconómico, la personalidad y el soporte social percibido, que podrían ofrecer una visión más integral del fenómeno. En suma, la regulación emocional debe ser comprendida como un proceso dinámico, contextual y atravesado por las construcciones socioculturales del género, cuyo fortalecimiento constituye una tarea prioritaria en el ámbito educativo y de salud mental pública.

Conclusiones

El estudio demuestra que el género es un factor determinante en la regulación emocional de los estudiantes universitarios peruanos. Las mujeres tienden a emplear estrategias cognitivas más adaptativas, mientras que los hombres optan por mecanismos de supresión menos funcionales. Este predominio diferencial sugiere la necesidad de políticas universitarias que promuevan el desarrollo de competencias emocionales con perspectiva de género, contribuyendo al bienestar psicológico y a la igualdad emocional en el ámbito educativo superior.

Referencias

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Aranda, M., & Rodríguez, C. (2022). Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés académico en universitarios. *Revista Latinoamericana de*

- Psicología Aplicada, 54(2),101–118.
<https://doi.org/10.1590/rupa.2022.54.2.101>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7.^a ed.). APA.
- Bada, R., & Pizarro, F. (2019). Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Lima: Fondo Editorial Universidad César Vallejo.
- Butler, J. (2021). Gender norms and emotional expression in contemporary societies. *Journal of Gender Studies*
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 344–365.
<https://doi.org/10.1177/2167702613505532>
- Batista, A., & Morales, J. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en contextos universitarios latinoamericanos. *Revista Panamericana de Salud Mental*, 15(1), 22–35.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Castillo, R., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence and its relationship to social functioning and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 7, 936.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00936>
- Cañizares, E., & Vílchez, P. (2022). Estrés percibido, ansiedad y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicología Educativa*, 28(2), 145–156. <https://doi.org/10.5093/psed2022a13>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Contreras, L., & Arévalo, D. (2021). Diferencias de género en el afrontamiento emocional te la ansiedad académica. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(2), 53–69. <https://doi.org/10.15446/rcp.v30n2.92551>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765.
<https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Díaz, M., & Ramos, P. (2023). Salud mental y estrategias emocionales en universitarios post pandemia. *Revista Peruana de Investigación Psicológica*, 10(1), 45–63. <https://doi.org/10.24875/rpip.230001>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Emotional intelligence and academic performance: Overcoming the association myth. *Frontiers in Psychology*, 5, 746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00746>

- Fernández, R., Pérez, M., & López, A. (2024). Estrategias cognitivas y regulación emocional en universitarios. *Revista Española de Psicología Educativa*, 45(2), 95–108.
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R., & Extremera, N. (2020). Gender differences in emotional intelligence: New evidence from the Spanish adaptation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 32(2), 123–129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.282>
- Fernández, A., López, M., & Salazar, R. (2024). Gender differences in emotional clarity and cognitive strategies in young adults. *International Journal of Psychology*,
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.
- García, P. (2023). Diferencias de género en la conciencia emocional. *Anales de Psicología Contemporánea*, 12(3), 77–89.
- García, A., & Domínguez, R. (2021). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de educación superior. *Revista Mexicana de Psicología*, 38(1), 35–49.
- García, L. (2023). Emotional awareness and affective vulnerability: A gender-based análisis. *Psychology & Health*
- Gómez, A., & Landa, J. M. (2022). Regulación emocional y rendimiento académico en universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 13(1), 115–127. <https://doi.org/10.23923/ripde.v13i1.302>
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Guzmán, M., Herrera, P., & Molina, D. (2023). Gender differences in emotion regulation strategies among Latin American university students. *Journal of Latin American Psychology*,
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Mendoza, C., & Torres, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (3.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hervás, G. (2020). Intervenciones basadas en regulación emocional y bienestar psicológico. *Revista Iberoamericana de Psicología*,
- IPSOS Perú. (2022). Percepciones sobre salud mental post pandemia. Lima: IPSOS. <https://www.ipsos.com>
- Jiménez, L., & Molina, S. (2020). Inteligencia emocional, estrés y rendimiento en universitarios peruanos. *Revista Peruana de Psicología*, 26(2), 77–92.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development.

- Journal of Personality, 72(6), 1301–1333.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Harcourt.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- López, C., & Mendoza, R. (2023). Estrategias de regulación emocional y bienestar subjetivo en universitarios del sur del Perú. *Revista Andina de Psicología*, 9(1), 55–71.
- Marchal, P., Rodríguez, L., & Díaz, M. (2024). Impacto emocional post COVID-19 en universitarios españoles. *Psicología y Salud Global*, 19(1), 15–29.
- Martínez, J., & Pérez, C. (2023). Regulación emocional y diferencias de género en jóvenes adultos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(2), 33–49.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Medrano, L. A., & Trógo, M. A. (2021). Evaluación de la regulación emocional en jóvenes universitarios argentinos. *Revista Interamericana de Psicología*, 55(1), 1–11. <https://doi.org/10.30849/ripij.v55i1.1550>
- Mestre, J. M., Guil, R., & Salovey, P. (2012). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 24(2), 308–313.
- Moura, F., Ribeiro, L., & Martins, A. (2022). Academic stress and emotional dysregulation in Latin American university students. *Revista Iberoamericana de Psicología*.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Salud mental y bienestar emocional en jóvenes*. OMS.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Páez, D., & Velasco, C. (2022). Regulación emocional y clima familiar en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 29(1), 25–42.
- Páez, D., & Campos, M. (2020). Inteligencia emocional y afrontamiento en tiempos de crisis sanitaria. *Revista Latinoamericana de Estudios Psicológicos*, 48(2), 87–103.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Applied Psychology*, 105(11), 1107–1120. <https://doi.org/10.1037/apl0000809>
- Rogers, C. (2020). Pandemia y salud mental en jóvenes. *Journal of Behavioral Studies*, 8(3), 45–53.
- Quispe, P., & Paredes, V. (2022). Expresión emocional y género en contextos peruanos: Un análisis sociocultural. *Revista Peruana de Ciencias Sociales*.

- Sánchez-Teruel, D., Robles-Bello, M. A., & García-León, A. (2021). Emotional regulation and psychological well-being among university students: A systematic review. *Journal of College Student Development*, 62(2), 150–166. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0014>
- Santoya, E. (2018). Regulación emocional en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica*, 22(4), 110–118.
- Scherer, K. R., & Moors, A. (2019). The emotion process: Event appraisal and component differentiation. *Annual Review of Psychology*, 70, 719–745. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011854>
- Smith, M. A., & Lane, R. D. (2021). The neural basis of emotional awareness: Evidence of gender differences. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 125, 511–528. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.03.017>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach. *Clinical Psychology Review*, 40, 133–144. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.003>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion regulation: Conceptual foundations and developmental considerations. *Child Development Perspectives*.
- Vera, L., & Hernández, E. (2022). Regulación emocional, estrés y afrontamiento en universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Ciencias Psicológicas*, 6(2), 120–138.
- Villanueva, P., & Carrión, M. (2023). Inteligencia emocional, autoconcepto y bienestar en jóvenes peruanos. *Revista de Psicología y Sociedad*, 15(3), 67–84.