



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

Autor(a)

Melissa Gabriela Paucar Gaspata

Génesis Monserrath Villarroel
Jácome

Tutor(a)

Ps.CI Stefanía del Rocío Llerena
Freire Mg.

AMBATO– ECUADOR
2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**


Nosotras, Melissa Gabriela Paucar Gaspata y Génesis Monserrath Villarroel Jácome, declaramos ser autoras del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO”, como requisito para optar al grado de Licenciadas en Psicología y autorizamos al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, aceptamos que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos por nosotras y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaremos la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, aceptamos que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 23 días del mes julio de 2025, firmamos conforme:

Autor: Melissa Gabriela Paucar
Gaspata

Firma: 

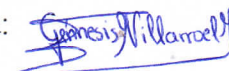
Número de Cédula: 1600936510

Dirección: Ernesto Albán-Ambato

Correo Electrónico:
melissagasgata@gmail.com

Teléfono: 0988261596

Autor: Génesis Monserrath Villarroel
Jácome

Firma: 

Número de Cédula: 0503472532

Dirección: García Lorca-Ambato

Correo Electrónico:
monsevillarroel76@gmail.com

Teléfono: 0958860868

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO” presentado por Melissa Gabriela Paucar Gaspata y Génnesis Monserrath Villarroel Jácome, para optar por el Título de Licenciadas en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 23 de julio de 2025



Ps. CI Stefanía del Rocío Llerena Freire, Mg.

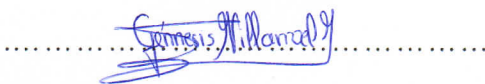
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quienes suscribimos, declaramos que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciadas en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica de las autoras.

Ambato, 23 de julio de 2025



Melissa Gabriela Paucar Gaspata
1600936510



Génesis Monserrath Villarroel Jácome
0503472532

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO” previo a la obtención del Título de Licenciadas en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que las estudiantes puedan presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto de 2025



Psic. Jordy Daniel Acurio Mora, MSc.
LECTOR



Ps.CI Paola Silvana Valencia Medina,Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Melissa Gabriela Paucar Gaspata

Dedico esta tesis a mi madre, Margoth, cuyo amor incondicional ha sido mi refugio; a pesar de las adversidades, nunca me abandonó y jamás dejó de creer en mí. A mi hermano Alexis, leal compañero de vida, quien ha estado presente en cada una de mis batallas, recordándome que no estoy sola. A mi abuelito Segundo, el hombre que más amo y que ha sido como un padre para mí a lo largo de mi vida, cómplice de muchos momentos inolvidables. A mi abuelita Ernestina, mujer de inmenso corazón que me han enseñado, con acciones más que con palabras, el verdadero significado del amor familiar, la entrega y la resiliencia. A mi tía Cecy, quien en más de una ocasión me enseñó el equilibrio de la vida; su compañía constante, su cuidado y su mirada protectora me han acompañado en cada paso, convirtiéndose en uno de mis más grandes pilares. Y a toda mi familia, que ha sido testigo y parte fundamental de mi camino.

Esta dedicatoria también les pertenece a ustedes, quienes me enseñaron que la amistad verdadera es un espejo del alma. A María, que fue faro en mis naufragios, voz en mi silencio y fuerza en mi fragilidad; su fe en mí, incluso cuando yo la perdía, me sostuvo. A Jamileth, quien me recordó con firmeza y amor que nunca debía abandonar a la persona que soy, abrazando mis luces y mis sombras con amor. A Stalin y Jhonathan, que llegaron cuando más los necesité, respondiendo sin condiciones a mis llamados. A Génesis, quien siempre me aceptó tal como soy, sin intentar cambiarme, compartiendo buenos y malos momentos, pero uno junto a la otra. Y finalmente a Anthony que me demostró que es tener una amistad sincera y sin filtros. Gracias a todos ustedes que han sido entrañables compañeros de esta inolvidable etapa universitaria, que aún en la distancia seguirán siendo parte de mi historia.

Todo lo que soy se los debo a quienes han formado parte de mi vida, me han visto crecer, reír, llorar, caer... y han decidido quedarse hasta verme levantar.

Génesis Monserrath Villarroel Jácome

Con amor dedico mi tesis a mi madre Vanessa, por ser el amor más puro y valiente que conozco, gracias por tus abrazos llenos de ternura, cariño incondicional y por ser mi refugio e impulsarme cuando mis días eran inciertos, a mi padre Vladimir, mi héroe en la adversidad, cuyo apoyo constante y cuidado sin excepción han sido la brújula y fuerza durante todo este camino, gracias por enseñarme que la responsabilidad es un acto de amor y que ser noble y amoroso no te hace débil. A mi hermano Jordy, mi cómplice de vida, mi mejor amigo y sobre todo el motivo más grande de mi alegría y orgullo, quien me enseñó que el amor honesto no se mide en años sino en el corazón con el que se ama. A mis abuelitos Nancy, Jaime y Carlota, los corazones más sabios que me han amado con ternura infinita, gracias por su cariño incondicional, sus oraciones, y su fe en mí, a mi abuelito Jorge, gracias por creer en mí desde el cielo, por ser mi guía invisible y

compañero en los días más difíciles. A mis tíos, primos y primas quienes han caminado junto a mí durante todo este tiempo, gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía y no soltarme nunca, y a Tommy, mi compañero fiel, gracias por acompañarme silenciosamente en las noches de desvelo, nunca dejarme sola y siempre brindarme tu patita.

Quiero agradecer y dedicar este trabajo a aquellas personas con las que la vida me permitió coincidir y con el pasar del tiempo se convirtieron en segunda familia. A Melissa quien ha estado a mi lado en cada caída, logro y ha celebrado mis triunfos como si fueran suyos, gracias por cada risa, cada conversación sin filtros, cada consejo y por caminar junto a mí desde el día en que nuestras locuras se reconocieron y supieron que estaban hechas para andar juntas, a Evelyn e Israel los mejores compañeros de este viaje llamado universidad, gracias por convertir la ruta en un refugio lleno de canciones, la rutina en aventura y el cansancio en carcajadas, sin ustedes, el camino habría sido mucho más largo.

Este nuevo logro, lleva cada abrazo que me sostuvo, cada mirada que me dio fuerza, y cada amor que me creyó capaz cuando yo aún no lo hacía.

AGRADECIMIENTO

Melissa Gabriela Paucar Gaspata y Génesis Monserrath Villarroel Jácome

Nuestro más sincero agradecimiento a Dios, fuente de sabiduría, fortaleza y perseverancia, por habernos acompañado a lo largo de este proceso formativo. Expresamos también nuestro profundo reconocimiento a la Universidad Tecnológica Indoamérica, institución que nos acogió con un compromiso inquebrantable hacia la excelencia académica. A cada uno de los docentes que formaron parte de nuestra vida universitaria, les extendemos nuestra gratitud por compartir no solo sus conocimientos, sino también su pasión por la enseñanza, su vocación de servicio y su valioso acompañamiento durante nuestro proceso de formación.

De manera especial, queremos rendir un agradecimiento sincero y afectuoso a nuestra tutora de tesis, Psi. Cl. Stefanía Llerena MSc., por su orientación generosa y profesionalismo constante. Su paciencia, exigencia académica y confianza en nuestras capacidades nos impulsaron a superar nuestros propios límites y a perfeccionar cada detalle del presente trabajo. Así también, expresamos nuestro reconocimiento al Psi. José Acuña, Msc., tutor grupal, por su acompañamiento comprometido y su guía precisa, contribuyendo significativamente a la consolidación de este proyecto. A todos ellos, gracias por ser parte esencial de este logro que marca un antes y un después en nuestro camino académico.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN DE LECTORES.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT 1	xiv
ABSTRACT 2	xv
1. INTRODUCCIÓN.	3
2. MARCO METODOLÓGICO.	12
3. RESULTADOS.....	17
3.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	17
3.2 ESTIMAR LOS NIVELES DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.	18
3.3 DESCRIBIR LA DIMENSIÓN DE REGULACIÓN EMOCIONAL QUE PREVALECE EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.	26
3.4 INTERPRETAR EL GRADO DE ASOCIACIÓN ENTRE DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.	27
3.5 RELACIONAR LAS DISTORSIONES COGNITIVAS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.	27
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	31
AGRADECIMIENTOS.....	35
DEDICATORIA.....	36
ANEXOS.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Edad	17
Tabla 2 Sexo	18
Tabla 3 Institución de Educación Superior.....	18
Tabla 4 Filtraje	18
Tabla 5 Pensamiento Polarizado.....	19
Tabla 6 Sobregeneralización	19
Tabla 7 Interpretación del Pensamiento	20
Tabla 8 Visión Catastrófica	20
Tabla 9 Personalización.....	21
Tabla 10 Falacia de Control.....	21
Tabla 11 Falacia de Justicia.....	22
Tabla 12 Razonamiento Emocional.....	22
Tabla 13 Falacia de Cambio	23
Tabla 14 Etiquetas Globales	23
Tabla 15 Culpabilidad	24
Tabla 16 Debería	24
Tabla 17 Falacia de Razón.....	25
Tabla 18 Falacia de Recompensa Divina	25
Tabla 19 Regulación Emocional.....	26
Tabla 20 Grado de asociación de variables.	27

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Filtraje	19
Figura 2 Pensamiento Polarizado	19
Figura 3 Sobregeneralización	20
Figura 4 Interpretación del Pensamiento	20
Figura 5 Visión Catastrófica.....	21
Figura 6 Personalización	21
Figura 7 Falacia de Control	22
Figura 8 Falacia de Justicia	22
Figura 9 Razonamiento Emocional	23
Figura 10 Falacia de Cambio.....	23
Figura 11 Etiquetas Globales.....	24
Figura 12 Culpabilidad	24
Figura 13 Debería	25
Figura 14 Falacia de Razón	25
Figura 15 Falacia de Recompensa Divina	26
Figura 16 Regulación Emocional	26

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO

AUTOR(A):

Melissa Gabriela Paucar Gaspara

Génesis Monserrath Villarroel Jácome

TUTOR (A):

Stefanía del Rocío Llerena Freire, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

En el ámbito universitario, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos los cuales ponen a prueba su equilibrio emocional y su forma de interpretar la realidad. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre distorsiones cognitivas y regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con paradigma positivista, diseño no experimental de corte transversal, alcance correlacional y muestreo probabilístico estratificado. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes de diferentes instituciones de educación superior. Para la obtención de datos se aplicaron el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), sin embargo, los resultados revelaron que las distorsiones cognitivas se presentaron mayoritariamente en niveles bajos, salvo la falacia de recompensa divina, que destacó con niveles medios y altos. Por otro lado, la reevaluación cognitiva fue la dimensión de regulación emocional predominante con un 93%. Finalmente, para el análisis estadístico se implementó la prueba de Chi-cuadrado en donde no se evidenció una asociación significativa entre ambas variables ($p > 0.05$), concluyendo así que, en esta muestra, las distorsiones cognitivas no afectan directamente la regulación emocional, lo que abre nuevas líneas de investigación sobre factores protectores en contextos académicos locales.

DESCRIPTORES: Cognición, Estudiante Universitario, Interpretación, Pensamiento, Regulación emocional.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: PAUCAR GASPATA MELISSA GABRIELA

TUTOR: MSc. LLERENA FREIRE STEFANIA DEL

ABSTRACT

COGNITIVE DISTORTIONS AND EMOTIONAL REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN AMBATO

In the university setting, students face multiple challenges that test their emotional balance and their way of interpreting reality. To better understand these dynamics, the present study aimed to analyze the relationship between cognitive distortions and emotional regulation in university students in the city of Ambato. The research employed a quantitative approach, adhering to a positivist paradigm, a non-experimental cross-sectional design, a correlational scope, and stratified probability sampling. The sample consisted of 60 students from different higher education institutions. For data collection, the Automatic Thought Inventory (ATI) and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) were applied. Regarding the findings, results revealed that cognitive distortions were mostly present at low levels, except for the divine reward fallacy, which stood out at medium and high levels. Additionally, cognitive reappraisal was identified as the predominant dimension of emotional regulation, present in 93% of participants.

KEYWORDS: Keywords: cognition, college student, emotional regulation, interpretation, thinking.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: VILLARROEL JACOME GENNESIS

TUTOR: MSc. LLERENA FREIRE STEFANIA DEL

ABSTRACT

COGNITIVE DISTORTIONS AND EMOTIONAL REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN AMBATO

In the university setting, students face multiple challenges that test their emotional balance and their way of interpreting reality. To better understand these dynamics, the present study aimed to analyze the relationship between cognitive distortions and emotional regulation in university students in the city of Ambato. The research employed a quantitative approach, adhering to a positivist paradigm, a non-experimental cross-sectional design, a correlational scope, and stratified probability sampling. The sample consisted of 60 students from different higher education institutions. For data collection, the Automatic Thought Inventory (ATI) and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) were applied. Regarding the findings, results revealed that cognitive distortions were mostly present at low levels, except for the divine reward fallacy, which stood out at medium and high levels. Additionally, cognitive reappraisal was identified as the predominant dimension of emotional regulation, present in 93% of participants.

KEYWORDS: Keywords: cognition, college student, emotional regulation, interpretation, thinking.



DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AMBATO

COGNITIVE DISTORTIONS AND EMOTIONAL REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS FROM INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CITY OF AMBATO

Autor: Génesis Monserrath Villarroel
Jácome
gvillarroel3@indoamerica.edu.ec

Autor: Melissa Gabriela Paucar Gaspata
mpaucar16@indoamerica.edu.ec

Tutor: Stefania del Rocío Llerena Freire
sllarena@indoamerica.edu.ec

Lector: Paola Silvana Valencia Medina
pvalencia5@indoamerica.edu.ec

Lector: Jordy Daniel Acurio Mora
jacurio2@indoamerica.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciado/a en Psicología de
la Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Agosto de 2025.

RESUMEN

En el ámbito universitario, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos los cuales ponen a prueba su equilibrio emocional y su forma de interpretar la realidad. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre distorsiones cognitivas y regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con paradigma positivista, diseño no experimental de corte transversal, alcance correlacional y muestreo probabilístico estratificado. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes de diferentes instituciones de educación superior. Para la obtención de datos se aplicaron el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), sin embargo, los resultados revelaron que las distorsiones cognitivas se presentaron mayoritariamente en niveles bajos, salvo la falacia de recompensa divina, que destacó con niveles medios y altos. Por otro lado,

ABSTRACT

In the university setting, students face multiple challenges that test their emotional resilience and their ability to interpret reality. In this context, the present study aimed to analyze the relationship between cognitive distortions and emotional regulation in university students in the city of Ambato. To achieve this, the research adopted a quantitative approach, with a positivist paradigm, a non-experimental cross-sectional design, a correlational scope, and stratified probability sampling. The sample consisted of 60 students from different higher education institutions. For data collection, the Automatic Thought Inventory (ATI) and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) were applied. Regarding the results, cognitive distortions were mostly present at low levels, except for the divine reward fallacy, which stood out at medium and high levels. In contrast,

la reevaluación cognitiva fue la dimensión de regulación emocional predominante con un 93%. Finalmente, para el análisis estadístico se implementó la prueba de Chi-cuadrado en donde no se evidenció una asociación significativa entre ambas variables ($p > 0.05$), concluyendo así que, en esta muestra, las distorsiones cognitivas no afectan directamente la regulación emocional, lo que abre nuevas líneas de investigación sobre factores protectores en contextos académicos locales.

cognitive reappraisal was the predominant dimension of emotional regulation, observed in 93% of participants. Finally, for the statistical analysis, the Chi-square test was implemented where no significant association between both variables was evidenced ($p > 0.05$), thus concluding that, in this sample, cognitive distortions do not directly affect emotional regulation, which opens new lines of research on protective factors in local academic contexts.

Palabras Clave: *Cognición, Estudiante Universitario, Interpretación, Pensamiento, Regulación emocional*

Keywords: *Cognition, College Student, Interpretation, Thinking, Emotional Regulation*

1. INTRODUCCIÓN.

El término salud mental ha cobrado importancia en los últimos años debido al incremento de personas que padecen síntomas de alguna afectación mental. Los jóvenes forman parte del grupo identificado con mayor repercusión de estos problemas y según las investigaciones algunas de las principales causas son la falta de control emocional y la forma errónea de interpretar las situaciones las cual desencadenan el desarrollo de trastornos como la depresión y ansiedad principalmente (Tasneem y Panwar, 2022).

García et al. (2021) refiere que los jóvenes universitarios presentan susceptibilidad emocional debido a que enfrentan varios obstáculos que requieren habilidades cognitivas y manejo de emociones. Al no contar con las herramientas necesarias surgen en ellos modelos mentales ineficaces que alteran la percepción de las vivencias, ocasionando reacciones emocionales exageradas, déficit en toma de decisiones e interacciones sociales y afectaciones en el rendimiento académico. Uno de estos modelos mentales ineficaces es conocido como distorsiones cognitivas mismas que surgen como un factor clave en la alteración de la interpretación de la realidad, influyendo en reacciones emocionales y conductas que impactan el bienestar mental.

Es así que el presente estudio se posiciona desde el campo temático de la psicología clínica. Belloch (2005) plantea que la psicología clínica es aquella ciencia derivada a partir de los resultados obtenidos a través del examen individualizado, su enfoque está direccionado al servicio y atención continua

de la sociedad, además de comprender la salud mental y conductual dentro del ciclo vital del ser humano, de este modo previene y alivia el malestar a nivel psicológico promoviendo de manera efectiva el bienestar y desarrollo personal.

Por otra parte, Amorós (1980) considera que la psicología clínica es aquella especialidad encargada del diagnóstico de patologías a través de la evaluación psicológica y tratamiento mediante el uso de técnicas terapéuticas, siendo este el objetivo principal del profesional junto con la investigación en base a las dificultades a nivel conductual y emocional, no obstante, el autor mencionado destaca la importancia de comprender las causas que influyen en el comportamiento humano, además de la modificación de los patrones disfuncionales sin dejar de lado la capacidad de adaptación del paciente.

En relación al tema propuesto, es importante realizar un acercamiento teórico, mismo que parte de la teoría cognitiva conductual (TCC). Es así que Beck (1993) plantea su teoría compuesta por un enfoque psicoterapéutico la cual combina los fundamentos de la teoría del aprendizaje con principios del procesamiento de información, de esta forma es posible comprender de qué manera los patrones de pensamiento, emoción, conducta son adquiridos y conservados. Dicha teoría establece la premisa que tanto pensamientos como emociones son interdependientes y afectan directamente la conducta, por lo que su finalidad es intervenir y modificar los pensamientos erróneos para generar cambios significativos a nivel emocional y conductual.

Esta perspectiva ha sido desarrollada y respaldada por varios autores, entre ellos Vernon y Doyle (2023) quienes refieren que la TCC es aquella psicoterapia cuyo enfoque establece la forma en cómo una persona procesa la información y la forma en que sus creencias influyen directamente en su comportamiento, ofreciendo soluciones frente a problemas relacionados a emociones y conductas inadecuadas teniendo en cuenta el contexto, aprendizaje, pensamientos.

En virtud de lo expuesto, Beck (2020) afirma que las distorsiones cognitivas tienen gran influencia en la manera en la que un sujeto percibe la realidad provocando problemas a nivel emocional y conductual, por tal motivo la regulación emocional juega un papel crucial puesto que al aprender a manejar efectivamente las emociones la persona tendrá el control de sus pensamiento y conductas desarrollando una visión objetiva y estable de la realidad mediante la modificación de pensamientos distorsionados. Como respuesta a esto, el individuo podrá tener un mejor desempeño personal y disminuirá la posibilidad de desarrollar trastornos emocionales. (Hofmann et al., 2021).

Por otro lado, en cuanto a la aproximación conceptual se parte de la explicación de la primera variable *distorsiones cognitivas* mismas que son definidas como aquellos patrones de pensamientos falsos o irracionales, que afectan la forma en que una persona interpreta y responde ante diferentes situaciones. Dichas distorsiones influyen considerablemente en la percepción de la realidad, por lo tanto, repercuten en emociones y comportamientos

demonstrando así la correlación entre distorsiones cognitivas y trastornos del estado de ánimo (Montero et al., 2020).

De igual manera, James (1989) considera que dentro de la conciencia existe una corriente continua de pensamientos, sensaciones e imágenes, agrupando objetos específicos dentro de la realidad, cabe mencionar que el pensamiento es aquella herramienta útil la cual es consolidada través de experiencias personales y creencias; de esta manera a través de respuestas automáticas es posible la adaptación de individuos dentro del entorno.

Al respecto, investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (2022) mencionan que las distorsiones cognitivas como pensamientos dicotómicos, sobregeneralización y etiqueta personal aparecen en la segunda fase del trastorno depresivo debido a que la enfermedad se encuentra en el punto más agudo lo cual ha desencadenado en suicidios de más de 7000000 personas, mientras que en el (50%) de la población con dicho trastorno existe la posibilidad de prolongación o mejora. Cabe mencionar que, en 2019 aproximadamente 970 millones de personas presentaban trastornos mentales, sin embargo, a partir de la pandemia de COVID – 19 se evidenció un incremento del (26%) en casos de ansiedad y (28%) en depresión, dicho aumento indica de manera directa la dificultad para regular la respuesta emocional frente a situaciones de estrés crónico.

En la investigación denominada "Los registros lingüísticos históricos se muestra un aumento en las distorsiones cognitivas en las últimas décadas", Bollen et al (2021) examinaron más de 14 millones de obras

publicadas en Estados Unidos a lo largo de los últimos 125 años, los resultados demostraron incremento en la frecuencia de las distorsiones cognitivas relacionadas con alteraciones como pensamiento dicotómico, sobregeneralización y catastrofización, a causa de factores como la desigualdad económica, polarización social y automatización laboral. Tras la crisis económica de 2007, este hecho incrementó significativamente el uso del término *distorsiones cognitivas* para etiquetar de manera errónea, el razonamiento emocional y la personalización. Del mismo modo, la integración de herramientas digitales y plataformas sociales ha intensificado tendencias de pensamiento polarizado, favoreciendo una psicología colectiva que por lo general provoca interpretaciones negativas de la realidad.

En el estudio titulado "El grado de distorsiones cognitivas y su vínculo con la regulación emocional entre estudiantes universitarios en Jordania", llevado a cabo por Alnasraween y Shawareb en 2025, se examinó a 1.065 estudiantes de la Universidad Árabe de Amán durante el segundo semestre del año académico 2024/2025. El propósito fue determinar la magnitud de las distorsiones cognitivas según el modelo de Aaron Beck y su conexión con la regulación emocional. Los hallazgos mostraron niveles moderados en ambas áreas, aunque lo más importante fue la identificación de una relación inversa y significativa desde el punto de vista estadístico entre las dos variables, lo que significa que, a mayor presencia de distorsiones cognitivas, disminuye la capacidad de regular las emociones. Entre las distorsiones más frecuentes en los

alumnos, se encontraron la lectura del pensamiento, pensamiento dicotómico, la sobregeneralización, la catastrofización, la descalificación de lo positivo, la personalización, el uso de deberías, la adivinación del futuro, el razonamiento emocional, la comparación injusta con otros y el perfeccionismo. Dichos patrones cognitivos son problemáticos como resultado de las crecientes tensiones académicas, sociales y económicas que viven los estudiantes, que, sin estrategias adecuadas para manejar sus emociones, llevan a interpretaciones negativas de su entorno, lo que afecta su bienestar mental y su adaptación social.

Por su parte, la Organización Panamericana de Salud (2023) manifiesta que en aproximadamente el 20 o 30% de pacientes con ansiedad generalizada el incremento de la percepción de amenazas es notable debido a la presencia de alteraciones en el pensamiento como la catastrofización y adivinación del futuro reflejado a través de taquicardia y evitación conductual. Así mismo Jacobs-Pinson (2025) en su estudio sobre trastorno obsesivo-compulsivo enfatiza que este trastorno está asociado a pensamientos disfuncionales afectando al 3.03% de la población global, lo cual suma alrededor de 242 millones de casos. En Estados Unidos, el 2.3% de la población adulta padece TOC en algún momento de su vida, mientras que, en Singapur, la tasa de vida alcanza el 3%, y el porcentaje en un plazo de 12 meses es del 1.1%. Además, se destaca que un 60% de quienes sufren de TOC tienen pensamientos intrusivos vinculados a dañar a otros, y un 80% presenta compulsiones relacionadas con la verificación. Esta información resalta

la necesidad de tratar las distorsiones cognitivas ligadas al TOC para mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

Por otro lado, países como Perú, Colombia y Venezuela muestran altos índices de sobregeneralización (43.8%) e interpretación distorsionada de pensamientos (57%), hecho que incrementa la ansiedad y disminuyen el rendimiento académico. Así mismo, las expresiones de "deberías" (16.74%) y el "filtrado" (16.66%) indican patrones inflexibles y una visión negativa, aumentando el estrés académico. Otro de los factores que pueden desencadenar visión distorsionada de la realidad son las situaciones de inestabilidad política, poniéndose de manifiesto la catastrofización misma que alcanza un 71% de la población, debido a la escasez de servicios psicológicos y crisis económicas prolongadas. Además, el 55.5% de estudiantes universitarios reportan pensamientos extremistas, vinculados a percepciones de fracaso y peligros psicosociales dentro de contextos educativos. Esta información destaca la necesidad de intervenciones que se ajusten a las realidades locales, donde los factores estructurales intensifican las distorsiones cognitivas (Córdova, 2023).

En Ecuador, estas problemáticas también se ven reflejadas en trastornos comunes como la depresión y la ansiedad. De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública, en el año 2023 se reportaron 113.940 consultas por trastornos depresivos atendidos entre enero y junio de 2023, un total de 608 casos. Estos trastornos neuróticos se han convertido en los más frecuentes de atención cuyo origen recae en las diferentes

situaciones estresantes que el individuo debe vivir sumado a la falta de control emocional y pensamientos distorsionados. Es así que los datos señalan la urgente necesidad de desarrollar iniciativas de prevención y tratamiento que aborden las distorsiones cognitivas como causas subyacentes en los trastornos mentales, favoreciendo la salud emocional en la comunidad ecuatoriana.

En relación a lo expuesto Beck et al (1961) plantea la existencia de esquemas cognitivos cuya función está relacionada a la interpretación de la realidad, sin embargo, algunos de los trastornos emocionales como la depresión y ansiedad surgen debido a la existencia de patrones negativos de pensamiento que surgen de manera espontánea afectando la interpretación de situaciones. En el caso de la depresión, los esquemas negativos generan que la persona tenga una visión negativa sobre sí misma, del mundo y del futuro, mientras que en la ansiedad dichas interpretaciones erróneas activan pensamientos de peligro o amenaza ocasionando en la persona preocupación excesiva.

Beck (1967) establece la presencia de varios tipos de distorsiones presentes en el pensamiento, las cuales al ser errores sistemáticos en el procesamiento de información ocasionan estados negativos del estado de ánimo perdurables. A continuación, se realiza una breve descripción de cada distorsión cognitiva:

- Pensamiento dicotómico definido como un patrón de pensamiento que permite clasificar la realidad sin considerar matices.

- Personalización la cual se caracteriza por atribuir responsabilidad excesiva sin certeza frente a hechos externos.
- Inferencia arbitraria en donde la persona obtiene conclusiones precipitadas sin fundamentos.
- Abstracción selectiva en la cual los aspectos positivos y globales son excluidos, tomando en cuenta únicamente detalles y situaciones negativas.
- Magnificación en donde prevalece la exageración negativa frente a consecuencias de acciones y conductas.
- Razonamiento emocional mediante el cual se interpreta las emociones como evidencias reales las cuales reflejan la realidad.
- Lectura de la mente, es decir, direccionar el enfoque hacia creencias y suposiciones injustificada acerca de los pensamientos ajenos.
- Sobregeneralización va direccionada al presente ya que convierte un acontecimiento específico en un patrón constante.
- Catastrofización es identificada por motivo de la existencia constante de pensamientos relacionados al peor escenario en toda situación.
- Etiquetado perjudica la autoestima y distorsiona la percepción de la realidad por la atribución de etiquetas desfavorables hacia sí mismo o a otras personas a partir de un único error o acción aislada.
- Filtro mental centra su atención únicamente en los acontecimientos negativos lo cual distorsiona su percepción por la visión pesimista y sesgada de la realidad.
- Declaración de “Debería” aluden el cumplimiento de reglas rígidas y absolutas acerca del comportamiento, sin embargo, al incumplir dichas normas generan culpa y frustración.
- Minimización centra su interés en restablecer la importancia y poco valor acerca de los diferentes aspectos magnificando lo negativo.
- Falacia de justicia se enfoca en la equidad de las cosas dependiendo de la expectativa de cada persona lo cual puede ocasionar resentimiento y malestar como producto del incumplimiento de las expectativas a nivel mundial.
- Falacia de cambio radica en la dependencia del cambio de otras personas para alcanzar la felicidad y bienestar.
- Ilusión de control plantea la creencia errónea acerca del poder del control o cambio en situaciones que independientes.

Por su parte en relación las causas de las distorsiones cognitivas Beck (1979) menciona que las distorsiones en el pensamiento aparecen cuando una persona se enfrenta a situaciones que le generan ansiedad, tristeza o enojo, basadas en creencias que ocasionan la visión negativa de la realidad de manera personal y muchas veces equivocada. Las formas de pensar están sustentadas acorde a lo que la persona ha vivido antes, sus creencias y recuerdos, lo cual puede ocasionar que la persona

justifique e intérprete de manera errónea su realidad.

Finalmente, en base a los tratamientos Beck (2015) establece la terapia cognitiva basada en la *reestructuración cognitiva*, cuyo enfoque busca detectar, desafiar y cambiar pensamientos automáticos erróneos. Este procedimiento se fundamenta en la idea de que las emociones negativas fuertes no provienen de los acontecimientos mismos, sino de cómo la persona los interpreta. Mediante esta técnica, el terapeuta orienta al paciente para reformular pensamientos no útiles en percepciones más realistas y efectivas, lo que propicia una mejora en el bienestar emocional y conductual del sujeto. En adición a lo mencionado, se utiliza el *registro de pensamientos automáticos*, una herramienta organizada que ayuda al paciente a darse cuenta de sus distorsiones cognitivas diarias. Esta metodología implica registrar situaciones difíciles, las emociones relacionadas y los pensamientos automáticos que aparecen, para ser examinados más adelante en la terapia. Así, el paciente adquiere destrezas metacognitivas que le permiten identificar patrones de pensamiento perjudiciales y aprender a gestionarlos de manera más efectiva. Esta estrategia fomenta el autoconocimiento y fortalece el proceso terapéutico.

De igual manera, los *experimentos conductuales* son una estrategia fundamental en el enfoque de Beck. Este método implica que el individuo examine sus creencias negativas a través de pequeñas actividades en su vida diaria. Por ejemplo, si una persona piensa que “hablar ante una audiencia me hará avergonzar”, se le motiva a participar en un entorno seguro para comprobar si esa

creencia es válida. Estas prácticas refuerzan la evidencia que contradice las distorsiones, reduciendo su impacto en el comportamiento y promoviendo nuevas interpretaciones más objetivas.

En relación a la segunda variable, *regulación emocional* se parte de la definición de emociones, mismas que según Goleman (2010) son estados mentales complejos que involucran sentimientos, pensamientos, tendencia a actuar y cambios fisiológicos debido a la combinación de aspectos tanto cognitivos como biológicos. Dichos estados al ser impulsos evolutivos son los encargados de guiar comportamientos automáticos como respuesta a desafíos, sin embargo, pueden ser reguladas a través de habilidades como la inteligencia emocional. De acuerdo a Plutchik (1980) las emociones son procesos psicológicos complejos con bases biológicas que involucran una interacción de componentes fisiológicos, conductuales y cognitivos encargados de la adecuada adaptación y supervivencia del ser humano en la sociedad.

De igual forma, estudios realizados han demostrado que las emociones tienen la capacidad de autorregularse debido a la necesidad de mantener el equilibrio, evitar la sobrecarga cognitiva y el desgaste físico debido a que las emociones poseen mecanismos autorregulatorios por lo que no pueden durar mucho tiempo (Solís y Herrera, 2022).

Debido a lo mencionado anteriormente James Gross (1990), acuña el término regulación emocional descrito como aquel proceso en el que las personas logran identificar qué emociones tienen, cuándo las tienen, de qué manera las experimentan y

cómo las expresan.

Por su parte Thompson (1994) define la regulación emocional como aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos, encargados de supervisar, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características intensiva y temporal, para cumplir sus metas. En este sentido, para regular las emociones se ejerce un control sobre ellas de acuerdo a las demandas que el contexto exige en cada momento. Por lo que se considera un proceso, en el que participan el autocontrol y el ajuste al entorno social.

Según las evidencias en los últimos años la regulación emocional (RE) ha sido considerada como un tema de gran interés puesto a que, al lograr la modulación de experiencias emocionales, las personas muestran su capacidad para adaptar su respuesta al ambiente y alcanzar un desarrollo adecuado dentro del ámbito social y personal

Es así que la regulación emocional se ha convertido en un componente fundamental de los enfoques terapéuticos modernos, especialmente en el contexto de intervenciones transdiagnósticas que buscan tratar varios trastornos emocionales simultáneamente utilizando estrategias comunes. Este modelo reconoce diferentes trastornos mentales que comparten mecanismos subyacentes, como problemas para la regulación emocional lo que genera la creación de tratamientos efectivos y aplicables en diversas situaciones. Estudios recientes han demostrado que por medio de la corriente cognitivo-conductual se ha logrado una mejora en las habilidades de regulación emocional, lo que da como resultado una reducción de síntomas de

ansiedad y depresión. De igual modo, se ha mostrado la efectividad de intervenciones breves grupales de regulación emocional en atención primaria en patologías como la ansiedad, depresión y la somatización; por lo que este constructo tiene importancia en otros tratamientos y la prevención de recaídas (Antuña-Cambor et al., 2023).

Para evidenciar lo descrito anteriormente se presentan a continuación algunas investigaciones realizadas con las variables del tema.

En la investigación titulada "Distorsiones cognitivas y esquemas disfuncionales tempranos en estudiantes universitarios de Psicología en Honduras", llevada a cabo por Johan Leiva y Vilma Zelaya (2023) en San Pedro Sula, se examinó la presencia de distorsiones cognitivas en función de las teorías motivacionales. Los hallazgos indicaron que un 71% de los alumnos exhibió un alto nivel de falacia de recompensa divina, mientras que un 16% mostró falacia de razón, un 13% de filtraje y un 10% en lo concerniente a los "debería", poniendo de manifiesto una notable influencia de estos sesgos sobre la motivación académica. Asimismo, se detectaron esquemas disfuncionales tempranos como la inhibición emocional y el autosacrificio en prevalencia, además de que se hallaron correlaciones significativas entre distorsiones cognitivas y esquemas disfuncionales, en particular entre filtraje y abandono, así como entre personalización y abandono, lo que sugiere un notable impacto en los procesos motivacionales y de adaptación de los estudiantes (Leiva y Zeleya, 2023).

En la investigación titulada "Alteraciones cognitivas y capacidad de tolerancia a la

frustración en alumnado universitario venezolano”, llevada a cabo por Vázquez y Mobili (2022) en la Universidad Arturo Michelena, en el estado Carabobo, se estudió la conexión entre las alteraciones cognitivas y la capacidad de tolerancia a la frustración en 77 estudiantes de Fisioterapia que tienen intenciones de migrar. Los hallazgos revelaron que el 62% de los encuestados mostró altos niveles de alteraciones cognitivas, mientras que un 54.5% exhibió baja capacidad de tolerancia a la frustración. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre estas dos variables ($p > 0.05$), lo que sugiere que otros factores motivacionales pueden afectar la adaptación emocional y las decisiones de migración (Vasquez y Mobili, 2022).

Miranda (2023) en su investigación titulada “Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023” realizada en una muestra de 450 estudiantes universitarios de instituciones públicas y privadas encontró que existe una influencia positiva moderada entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en esta población estudiantil. Específicamente, se identificó que una mayor capacidad para regular las emociones se asocia con niveles más altos de bienestar psicológico, evidenciando que la regulación emocional es un predictor significativo del bienestar en estudiantes universitarios. Dichos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias efectivas de regulación emocional para promover la salud mental y el éxito académico en el ámbito universitario.

Por su parte, Núñez (2024) en su estudio denominado "Estrés académico y su

relación con la regulación emocional realizado en 354 universitarios de la Universidad Católica de Ambato evidenció que existe una correlación negativa entre la cantidad de estrés académico y la habilidad para regular emociones: más estrés se relaciona con una reducción en la capacidad de regulación emocional, y viceversa

Como se evidencia en la revisión de la literatura existe una conexión bidireccional entre las distorsiones cognitivas y la regulación de las emociones: las distorsiones cognitivas aumentan las respuestas emocionales negativas, complicando el manejo adecuado de las emociones, mientras que una regulación emocional deficiente puede intensificar la aparición de pensamientos distorsionados. En entornos universitarios y en adolescentes, esta relación se manifiesta en un mayor riesgo de problemas psicológicos, bajo rendimiento en los estudios y complicaciones en las interacciones sociales. Por lo tanto, es esencial abordar ambas variables de manera simultánea para fomentar la salud mental y el bienestar emocional en grupos vulnerables (Paredes, 2024).

Las distorsiones cognitivas y la falta de regulación emocional pueden afectar considerablemente la salud mental, es por ello que la importancia de esta investigación radica en comprender la relación entre ambas variables identificando los desafíos académicos y personales pueden afectar la salud mental estudiantil. Los estudios demuestran que las distorsiones cognitivas, como la catastrofización o los “deberías”, pueden aumentar el malestar emocional y complicar la adaptación a las demandas del entorno universitario. Analizar esta relación

permitirá reconocer los patrones de pensamiento y las técnicas emocionales más comunes entre los estudiantes, lo que hará más fácil crear intervenciones preventivas y programas de apoyo psicológico que se ajusten a la situación local, fomentando así el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes en la universidad.

Es por ello, que la investigación planteada para la psicología es de suma importancia, debido a que aporta conocimientos acerca de una población como la ciudad de Ambato en el cual el tema no ha sido estudiado, lo que abre la posibilidad de permitir la obtención de resultados novedosos y relevantes que permitan comprender el entendimiento de la problemática en otro contexto.

La temática abordada beneficiará a la población universitaria puesto que los estudiantes viven bajo una presión constante la cual engloba expectativas familiares, rendimiento académico, adaptación social, y decisiones de vida. Sin embargo, no siempre son conscientes de cómo su manera de pensar distorsionada influye en su malestar emocional.

En relación a los vacíos de conocimiento se ha identificado el vacío de contexto puesto que a pesar de que existen estudios que abordan por separado las distorsiones cognitivas y la regulación emocional en estudiantes universitarios de Ambato, no se han encontrado investigaciones que examinen ambas variables conjuntamente en este grupo específico. La mayoría de los trabajos se han centrado en cómo las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés académico o la dependencia emocional, mientras que la regulación emocional se ha

tratado principalmente en contextos generales o en relación con otras variables como el afrontamiento o la inteligencia emocional, dicha falta de estudios evidencia una carencia en la investigación acerca de cómo se relacionan las distorsiones cognitivas con la regulación emocional en los estudiantes universitarios de Ambato, lo que limita la comprensión global de los factores que afectan su bienestar psicológico y la capacidad para desarrollar intervenciones que se ajusten a sus necesidades reales.

A partir del análisis de información recopilada, se formulan las siguientes preguntas de investigación:

1. *¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?*
2. *¿Cuáles son los niveles de las distorsiones cognitivas predominantes en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?*
3. *¿Qué dimensión de regulación emocional prevalece en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?*
4. *¿Cuál es el grado de asociación entre distorsiones cognitivas y de regulación emocional en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?*

De las interrogantes establecidas anteriormente se desglosan los siguientes objetivos de investigación. Como objetivo general se encuentra: Relacionar las distorsiones cognitivas y la regulación emocional de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

Por su parte los objetivos específicos son:

1. Estimar los niveles de las distorsiones cognitivas en los

estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

2. Describir la dimensión de regulación emocional que prevalece en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato
3. Interpretar el grado de asociación entre distorsiones cognitivas y regulación emocional en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El presente estudio se realizó bajo el paradigma positivista, mismo que según Ramos (2020) tiene como objetivo principal la búsqueda objetiva y el descubrimiento de principios generales a través de métodos científicos rigurosos en base a la observación y validación de datos cuantitativos, además, reconoce la importancia de tener en cuenta los contextos sociales, culturales y políticos al desarrollar una investigación.

Del mismo modo, Morales (2023) menciona que el paradigma positivista basa su enfoque en que el conocimiento es medible, debido a la cuantificación, análisis matemático y procedimientos de control experimental de los fenómenos observables, es por ello que en los resultados obtenidos no debe existir sesgos y valores personales para así representar objetivamente la realidad, además, gracias a la contribución de dicho paradigma en las ciencias sociales ha sido identificar patrones de comportamiento y diagnosticar patologías mentales sin limitaciones. Cascante (2023) indica que, al utilizar el enfoque positivista, es necesario atravesar tres etapas principales: definir qué

se está estudiando, recopilar datos y finalmente discutir sus hallazgos con el fin de conocer su aplicabilidad.

Este paradigma está compuesto por tres dimensiones: onto epistemológica, metodológica y ético política. La dimensión epistemológica hace referencia a la naturaleza y forma en que se construye el conocimiento del objeto de estudio, parte de que la premisa de que la realidad puede conocerse de manera objetiva y definitiva, identificando factores que actúan como mediadores, moderadores o incluso como causas directas del fenómeno en cuestión, es por ello que el paradigma positivista se considera dualista ya que el investigador se distingue claramente del fenómeno observado (Castrillo, 2024).

Por su parte, Sosa (2021) señala que la dimensión metodológica permite establecer la estructura de la investigación, en este caso las preguntas deben formularse para posibilitar la cuantificación del fenómeno estudiado. Además, es posible manipular variables y verificar hipótesis a través de métodos estadísticos, como análisis correlacionales o factoriales y medidas estadísticas como media o desviación estándar.

Finalmente, la perspectiva ético-política, Mejía-Rivas (2022) plantea que investigar no es solo generar conocimiento, ya que es importante respetar a los participantes garantizando su privacidad y consentimiento junto con la responsabilidad social. Gracias a ello la investigación genera un impacto alineado a las necesidades presentes en los diferentes sectores sociales.

El enfoque de esta investigación es cuantitativo mismo que se distingue por ser un método organizado, basado en

deducciones y seguido de una secuencia que intenta validar hipótesis mediante la evaluación numérica y el examen estadístico de la información obtenida. Este método parte de un problema de investigación claramente definida, de la cual surgen hipótesis que se confirmarán por medio de procedimientos estandarizados, con el objetivo de identificar patrones, generalizar resultados y proporcionar respaldo a teorías establecidas. La recolección de datos se basa en la observación y medición de variables, y su análisis permite identificar conexiones causales y regularidades en los fenómenos investigados, todo ello dentro de un marco positivista que sostiene que hay una realidad objetiva que se puede conocer a través de métodos científicos (Hernández-Sampieri et al, 2014).

Desde el punto de vista de Bernal (2010), la investigación cuantitativa se centra en la recolección de datos que son objetivos y medibles, empleando métodos estadísticos que permiten verificar teorías y establecer vínculos entre diferentes variables. Este enfoque se basa en una perspectiva positivista de la realidad, la cual se considera externa al investigador y puede ser analizada mediante herramientas precisas y que pueden ser replicadas. Por lo tanto, la investigación cuantitativa tiene como objetivo la generalización de hallazgos y la anticipación de fenómenos, lo que le confiere un carácter explicativo, predictivo y confirmatorio. Asimismo, se distingue por su riguroso diseño y por la utilización de enfoques experimentales o correlacionales que aseguran la validez de los resultados alcanzados.

En base a lo expuesto el enfoque cuantitativo es crucial para investigar las distorsiones cognitivas y la regulación

emocional entre los estudiantes universitarios en Ambato, puesto que facilita establecer relaciones objetivas y medibles entre estas dos variables psicológicas con el uso de herramientas estandarizadas y métodos estadísticos. Este enfoque permite reconocer patrones de pensamiento distorsionado que impactan la regulación emocional, lo que a su vez da la oportunidad de medir su frecuencia e intensidad dentro de la muestra estudiada. Así, el enfoque cuantitativo no solo proporciona respaldo científico al estudio, sino que también ofrece la oportunidad de generalizar los resultados y fundamentar intervenciones psicoeducativas futuras que fomenten el bienestar emocional en entornos académicos.

En cuanto al diseño de investigación se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, propio del trabajo de campo, en donde el investigador obtiene datos directamente de la variable estudiada. Este enfoque, de acuerdo a Hernández-Sampieri et al. (2010), permite este diseño observar fenómenos en su contexto real, sin modificar variables, garantizando así la autenticidad de las conductas analizadas, cabe mencionar que este tipo de investigación es también denominada como diseño *ex post facto*, ya que únicamente observa lo que ocurre en los sujetos de estudio sin intervenir.

Asimismo, Bernal (2016) señala que este tipo de diseño involucra la recolección de información en un solo punto en el tiempo, sin manipular variables ni establecer relaciones de causa y efecto ya que su finalidad es describir aspectos específicos de la población y explorar posibles relaciones entre variables siendo esto útil para entender

tendencias y patrones presentes.

El alcance correlacional de esta investigación tiene como propósito fundamental analizar la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. Ya que dicho alcance correlacional busca identificar el grado y la dirección de asociación entre dos o más variables, en este caso, entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional. (Hernández-Sampieri et al, 2014).

Es por ello que, en la investigación se consideró el tipo de alcance correlacional ya que, facilita la comprensión de cómo interactúan las variables, ya sea que aumenten o disminuyan al mismo tiempo, o que no tengan vínculo entre sí. En este aspecto, se transforma en un recurso valioso para analizar los patrones de comportamiento y emocionales de los estudiantes universitarios, lo que puede fundamentar investigaciones futuras o intervenciones psicológicas más concretas.

Dentro de la investigación la población seleccionada son estudiantes universitarios en Ambato, esto incluye a jóvenes de ambos géneros, quienes están inscritos en diversas universidades que funcionan de manera presencial en el cantón Ambato, en la provincia de Tungurahua. En este sentido, las principales instituciones de educación superior consisten en la Universidad Técnica de Ambato, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, la Universidad Tecnológica Indoamérica Sede Ambato y la Universidad Autónoma de los Andes Sede Ambato. La

edad de estos estudiantes varía entre los 18 y 31 años, teniendo una edad promedio de 22,08 años, lo que evidencian un grupo estudiantil variado en cuanto a género, origen y situación socioeconómica, que representa una porción importante de la juventud de Ambato con enfoque en su formación profesional y académica.

Dentro de la investigación se tomó en cuenta el tipo de muestreo probabilístico estratificado, el cual se caracteriza por dividir la población general en grupos o categorías que tengan características similares importantes para la investigación, como género, carrera o grado académico, y después elegir aleatoriamente una muestra representativa de cada categoría. La meta es garantizar que la muestra refleje la variedad presente en la población, lo que facilita una generalización más precisa de los resultados. La cantidad de población a considerar debe ser establecida teniendo en cuenta la proporción de cada categoría dentro del conjunto total de universitarios de Ambato, y el tamaño de la muestra debe ser lo bastante grande para asegurar la validez en términos estadísticos, siguiendo pautas como seleccionar al menos el 30% de la población si es pequeña, o utilizar fórmulas estadísticas que tomen en cuenta el margen de error y el nivel de confianza que se desee (López, 2021).

Como resultado de lo expuesto, el uso del muestreo probabilístico estratificado es esencial en nuestras variables las cuales son las distorsiones cognitivas y la regulación emocional, debido a la diversidad existente en la población universitaria. Este enfoque ayuda a disminuir los posibles sesgos en la muestra, garantizando que los resultados reflejen de manera adecuada la realidad de

todos los subgrupos en la población objeto de estudio. Además, al conservar las proporciones de cada estrato, se mejora la exactitud de los análisis y se aumenta la posibilidad de detectar diferencias significativas entre subgrupos, lo cual es fundamental para entender la conexión entre las variables analizadas en distintos contextos. Por ende, el muestreo estratificado no solo incrementa la eficiencia de los recursos y el tiempo en la investigación, sino que también respalda la validez y la aplicabilidad de los hallazgos. En conclusión, la muestra estuvo conformada por estudiantes de educación superior de la ciudad de Ambato.

Por otra parte, se debe tomar en cuenta los criterios de inclusión mismos que son definidos como aquellas características específicas que deben poseer los participantes para ser considerados elegibles y formar parte de un estudio, asegurando que la muestra refleje adecuadamente a la población de interés (Arias, 2023). Dentro de los criterios de inclusión se consideraron los siguientes: a) ser estudiante activo de alguna universidad de la ciudad de Ambato b) tener entre 18 y 30 años c) haber completado al menos un semestre académico, lo que asegura una experiencia dentro del ámbito universitario, d) proporcionar consentimiento informado para ser parte de la investigación.

Con respecto a los criterios de exclusión definidos como aquellas características que excluyen o limitan la intervención de ciertas personas en el estudio, con el objetivo de prevenir peligros, parcialidades o alteraciones en los resultados. Es por ello que se consideraron los siguientes: a)

Presentar limitaciones cognitivas o del lenguaje que impidan la comprensión adecuada de los instrumentos aplicados, criterio b) Tener un diagnóstico de trastornos neurológicos o psiquiátricos severos que alteren el juicio o las emociones, criterio, c) Presentarse a la evaluación bajo los efectos de alguna sustancia psicotrópica, d) ser un estudiante en modalidad virtual que provenga de otra ciudad, ya que el enfoque geográfico del estudio se limita solo a Ambato.

En relación a las técnicas de producción de información se emplearán dos instrumentos de evaluación psicométrica en relación a las variables propuestas: a) El Inventario de Evaluación Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Luján (1996) y b) Cuestionario de regulación emocional ERQ de James, Gross y Oliver.

El Inventario de Evaluación Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Luján (1996) es aplicado en jóvenes a partir de los 15 años de edad, está compuesta por 45 ítems presentes en una escala de 0 a 3 de tipo Likert: 0 = Nunca pienso eso, 1 = Algunas veces lo pienso, 2 = Bastantes veces pienso eso, 3 = Con mucha frecuencia lo pienso. Su objetivo principal es detectar 15 distorsiones cognitivas. En cuanto al tiempo aproximado para la aplicación de la prueba es de 10 a 15 minutos de manera individual o colectiva, el inventario permite adquirir una puntuación por tipo de distorsiones cognitivas que resultan de sumar los 3 ítems de cada distorsión, su puntaje oscila un mínimo de 0 y un máximo de 9. La consistencia interna de los ítems es de 0.91 lo cual es muy alto, mientras que dentro del alfa de Cronbach se obtuvo fiabilidad alta (0.82).

Por otra parte, el Cuestionario de regulación emocional ERQ diseñado originalmente por Gross y John (2003), adaptado para población adulta por Gullone y Taffe (2012) y adaptado al español por Navarro et al. (2018) por James, puede ser aplicado en adultos a partir de 18 años de edad. Su objetivo es medir las estrategias de regulación emocional utilizadas por los individuos, particularmente la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. Está compuesto por 10 ítems de los cuales 6 corresponden a *Reevaluación Cognitiva* y 4 de ellos a *Supresión Expresiva*. Dentro del cuestionario mencionado las opciones de respuestas son desarrolladas de tipo Likert de 7 puntos en la que 1 representa estar Completamente en desacuerdo y 7 corresponde a Completamente de acuerdo. Los ítems se agrupan en dos factores: reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10) y supresión (ítems 2, 4, 6, y 9), la aplicación de dicha prueba dura aproximadamente 5 – 10 minutos, y puede ser aplicado de forma, asimismo la fiabilidad del instrumento se estimó con el alfa de Cronbach obteniendo una fiabilidad alta (0.83 y 0.75) (Gullone y Taffe, 2020) y valores aceptables (0.61 y 0.64) (Navarro et al., 2018).

Para el procesamiento y análisis de los datos se emplearon los programas Microsoft Excel. De acuerdo con Bedoya et al. (2020), Microsoft Excel es una aplicación de hojas de cálculo que permite organizar, analizar y representar datos de forma eficiente, facilitando el manejo de cifras y la elaboración de tablas y gráficos que apoyan la interpretación y comunicación de resultados en ámbitos académicos y profesionales. Por su parte, JASP constituye

una herramienta especializada para investigadores, al ofrecer funcionalidades avanzadas para realizar análisis estadísticos, pruebas de hipótesis, estudios de correlación entre variables y la detección de tendencias de forma sistemática (JASP Corp, 2019).

Es por ello que se aplicará un análisis estadístico descriptivo inicial con la finalidad de explorar los datos, utilizando frecuencias y porcentajes para comprender la distribución de variables de acuerdo a la categorización según criterios específicos. Además, se calcularán medidas de tendencia central (media). Por otra parte, dado que ambas variables de estudio, las distorsiones cognitivas y la regulación emocional, son de tipo cualitativo, se empleará la prueba de Chi Cuadrado con el objetivo de examinar el grado de asociación entre ambas variables. Esta prueba estadística permitirá determinar si existe una relación significativa entre las categorías de las subescalas del cuestionario de distorsiones cognitivas y las dimensiones evaluadas en el cuestionario de regulación emocional, lo cual resulta pertinente al tratarse de datos categóricos derivados de escalas tipo Likert agrupadas.

Finalmente, en lo que respecta a los aspectos éticos, esta investigación se basará en los lineamientos de la Declaración de Helsinki (2013), misma que enfatiza ante todo la importancia de respetar y proteger los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas involucradas en estudios con seres humanos. Esto conlleva asegurar la privacidad de la información personal, obtener el consentimiento informado de manera clara y libre, y comprobar que la participación no implique riesgos que superen los beneficios esperados. De este

modo, se pone el bienestar de los participantes por encima de los intereses científicos, garantizando que la investigación enriquezca el conocimiento sin poner en peligro los derechos fundamentales de quienes participan en ella.

Por otro lado, este estudio se realizará bajo los principios del Código de Núremberg (1947), mismo que exige el consentimiento informado y voluntario de quienes participan, asegurando que tengan una comprensión completa de la naturaleza, duración, finalidad, métodos, riesgos y posibles repercusiones de su participación, sin ser sometidos a coerción o engaño. Asimismo, el estudio debe buscar obtener beneficios sociales que no se pueden lograr de otra manera y debe ser estructurado para prevenir cualquier daño físico o psicológico innecesario a los participantes, garantizando su derecho a retirarse en cualquier momento sin sufrir consecuencias negativas. Por lo tanto, es fundamental priorizar la protección de la autonomía, la privacidad y el bienestar de los involucrados, asegurando que la investigación se lleve a cabo conforme a estrictas normas científicas y éticas, bajo la supervisión de profesionales competentes y con un análisis cuidadoso de los riesgos y beneficios implicados.

Finalmente cabe indicar que los datos recolectados serán tratados con el máximo respeto y utilizados únicamente para fines investigativos.

3. RESULTADOS.

En esta sección se exponen los resultados de los datos recopilados durante la presente investigación. La muestra estuvo

conformada por estudiantes universitarios pertenecientes a distintas instituciones de educación superior. En primer lugar, se consideró los datos sociodemográficos considerando variables como edad, sexo y la universidad de procedencia. Estos datos permiten conocer mejor a la población que formó parte del estudio y ayuda a entender el contexto en el que se obtuvieron los datos. A partir de esta descripción inicial, se continuará con la presentación de los resultados según los objetivos específicos y, finalmente, se abordarán los hallazgos relacionados con el objetivo general de la investigación.

3.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 1

Edad

Estadísticas	Edad
Media	22,82
DS	2,24
Min	18
Max	30

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Los participantes del estudio presentan una edad media de $X=22,82$ años, con una variabilidad de $DS=2,24$ años, lo que sugiere una leve variación entre las edades. La edad más baja observada fue de 18 años, en tanto que la más alta llegó a los 30 años. Esta información indica que la población está mayormente formada por jóvenes adultos en la fase universitaria, lo cual se alinea con el perfil anticipado para este tipo de investigaciones.

Tabla 2

Sexo

Sexo	N	%
Hombre	26	43%
Mujer	34	57%
Total	60	100%

*Nota: N= número total de datos en la muestra;
%= porcentaje.*

Respecto a la variable de sexo, se determinó que del 100% los participantes, 26 son hombres (43%) y 34 son mujeres (57%). Aunque la muestra no es completamente equilibrada, hay una representación notable de ambos géneros, lo que facilita la comparación de percepciones o características distintas entre sexos sin un sesgo evidente.

Tabla 3

Institución de Educación Superior

Sexo	N	%
Uniandes	15	25%
Universidad Católica	15	25%
Universidad Tecnológica Indoamérica	15	25%
Universidad Técnica de Ambato	15	25%
Total	60	100%

*Nota: N= número total de datos en la muestra;
%= porcentaje.*

En relación de la procedencia universitaria, la muestra está repartida de manera igualitaria entre cuatro universidades de Ambato: con los siguientes datos Uniandes con 15 alumnos (25%), mientras que en la Universidad Católica cuenta con 15 alumnos (25%), Universidad Tecnológica Indoamérica: 15 alumnos (25%) y la

universidad Técnica de Ambato con un resultado de 15 alumnos (25%).

3.2 ESTIMAR LOS NIVELES DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos en relación al nivel de distorsiones cognitivas que presentan los evaluados. Para obtener los resultados del objetivo se utilizó el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), compuesto por 15 tipos de distorsiones cognitivas: a) *Filtraje*, b) *Pensamiento Polarizado*, c) *Sobregeneralización*, d) *Interpretación del Pensamiento*, e) *Visión Catastrófica*, f) *Personalización*, g) *Falacia de Control*, h) *Falacia de Justicia*, i) *Razonamiento Emocional*, j) *Falacia de Cambio*, k) *Etiquetas Globales*, l) *Culpabilidad*, ll) *Debería*, m) *Falacia de Razón*, n) *Falacia de Recompensa Divina*. Los resultados se presentan por distorsión cognitiva.

Tabla 4

Filtraje

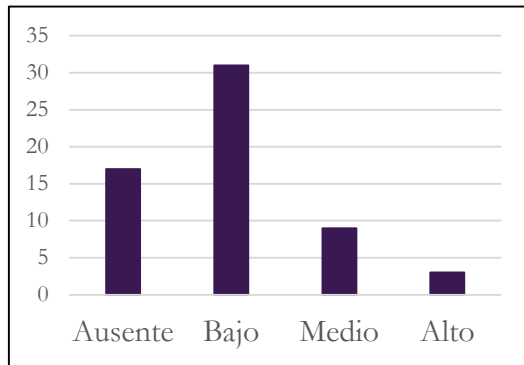
Nivel	N	%
Ausente	8	13%
Bajo	33	55%
Medio	15	25%
Alto	4	7%
Total	60	100%

*Nota: N= número total de datos en la muestra;
%= porcentaje.*

En lo que respecta a la distorsión cognitiva de filtraje, los datos indican que el (n=33) 55% de los estudiantes presentan un nivel bajo, el (n=15) 25% un nivel medio, un 7%

(n=4) un nivel alto y un 13% (n=8) no presentan esta distorsión.

Figura 1
Filtraje



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva filtraje.

Los datos obtenidos revelan que el nivel de filtraje que prevalece en la población de estudio es el bajo, seguido con una diferencia significativa del nivel medio. Por su parte, los niveles ausente y alto de esta distorsión cognitiva son menos frecuentes.

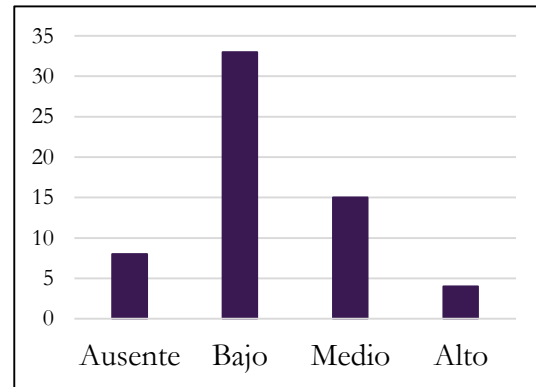
Tabla 5
Pensamiento Polarizado

Nivel	N	%
Ausente	17	28%
Bajo	31	52%
Medio	9	15%
Alto	3	5%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Según los resultados obtenidos, el 52% (n=31) de los participantes presenta un nivel bajo de pensamiento polarizado, el 15% (n=9) se ubica en un nivel medio, el 5% (n=3) alcanza un nivel alto y el 28% (n=17) no presentan esta distorsión cognitiva.

Figura 2
Pensamiento Polarizado



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva pensamiento polarizado.

Los resultados evidencian que la mayor parte de la población evaluada presenta un nivel bajo de pensamiento polarizado. Por su parte, los niveles medio y alto tienen una representación poco considerable.

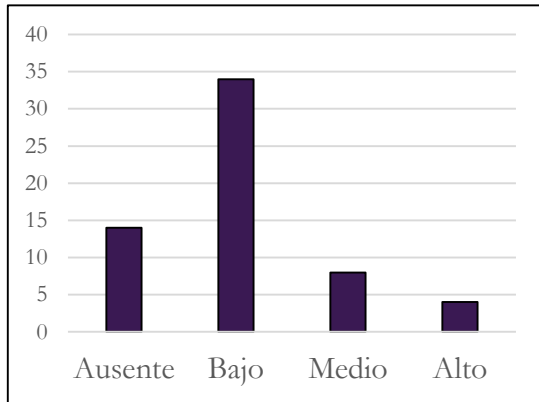
Tabla 6
Sobregeneralización

Nivel	N	%
Ausente	14	23%
Bajo	34	57%
Medio	8	13%
Alto	4	7%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

De acuerdo con los datos obtenidos, el nivel bajo de sobregeneralización se presenta en el 57% (n=34) de los estudiantes, seguido del nivel ausente con un 23% (n=14). Los niveles medio y alto reflejan un 13% (n=8) y 7% (n=4) respectivamente.

Figura 3
Sobregeneralización



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva sobregeneralización.

Los hallazgos evidencian que el nivel de sobregeneralización que prevalece en la población de estudio es el bajo, mientras que los niveles medio y alto tienen una menor presencia en los estudiantes evaluados.

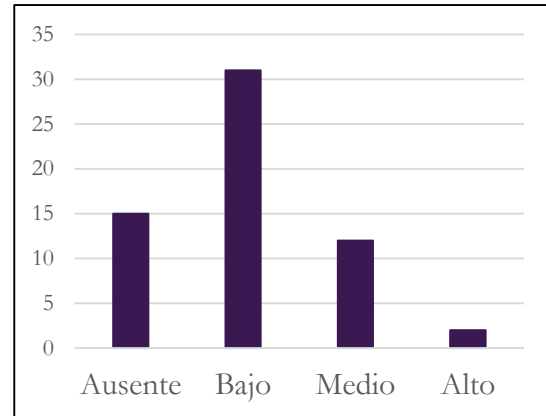
Tabla 7
Interpretación del Pensamiento

Nivel	N	%
Ausente	15	25%
Bajo	31	52%
Medio	12	20%
Alto	2	3%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

De acuerdo con los datos obtenidos, se observa que el 52% (n=31) de los estudiantes evaluados presentan un nivel bajo de interpretación del pensamiento, seguido por un 25% (n=15) que no presenta esta distorsión. Por otro lado, un 20% (n=12) alcanza un nivel medio y únicamente un porcentaje menor, es decir, el 3% (n=2) alcanza un nivel alto.

Figura 4
Interpretación del Pensamiento



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva interpretación del pensamiento.

Los resultados reflejan que la mayor parte de los evaluados presentan ausencia o nivel bajo de interpretación del pensamiento. Por su parte, los niveles medio y alto se presentan con menor intensidad.

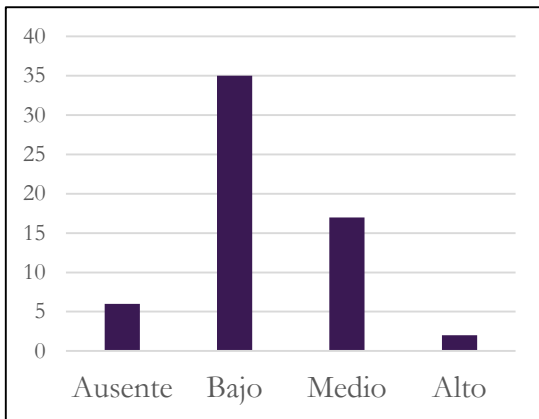
Tabla 8
Visión Catastrófica

Nivel	N	%
Ausente	6	10%
Bajo	35	58%
Medio	17	28%
Alto	2	3%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Los datos muestran que el 58% (n=35) de los evaluados presenta un nivel bajo de visión catastrófica, seguido por un 28% (n=17) con un nivel medio y un 3% (n=2) con un nivel alto. Por su parte, el 10% (n=6) de la población no manifiesta esta tendencia.

Figura 5
Visión Catastrófica



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva visión catastrófica.

El gráfico evidencia que la mayor parte de los evaluados presente un nivel bajo de visión catastrófica, seguido con una diferencia significativa del nivel medio. Por su parte los niveles alto y ausente se presentan en un porcentaje menor de participantes.

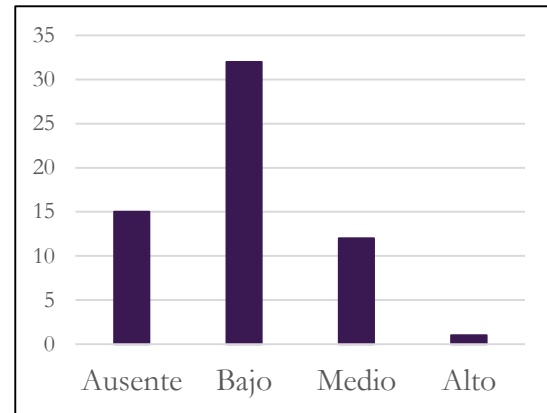
Tabla 9
Personalización

Nivel	N	%
Ausente	15	25%
Bajo	32	53%
Medio	12	20%
Alto	1	2%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

En lo que respecta a la distorsión cognitiva de personalización, los datos indican que el 53% (n=32) de los evaluados presentan un nivel bajo, el 25% (n=15) un nivel ausente, un 20% (n=12) un nivel medio y un 2% (n=1) presentan esta distorsión.

Figura 6
Personalización



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva personalización.

Los resultados evidencian que la mayor parte de la población evaluada presenta un nivel bajo de personalización. Mientras que, los niveles medio y alto tienen una representación poco considerable.

Tabla 10
Falacia de Control

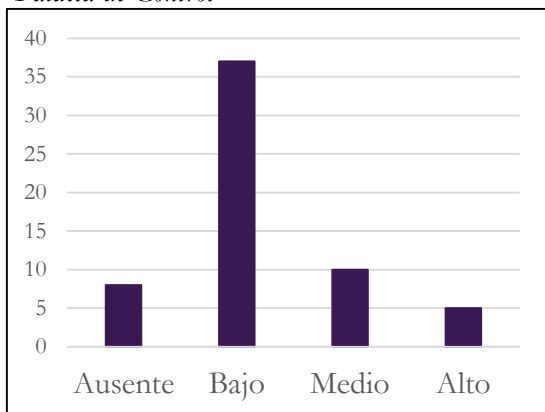
Nivel	N	%
Ausente	11	18%
Bajo	37	62%
Medio	9	15%
Alto	3	5%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

De acuerdo con los datos obtenidos, el nivel bajo de falacia de control se presenta en el 62% (n=37) de los estudiantes, seguido del nivel ausente con un 18% (n=11). Mientras que los niveles medio y alto reflejan un 15% (n=9) y 5% (n=3) respectivamente.

Figura 7

Falacia de Control



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva falacia de control.

Los resultados muestran que la mayor parte de la población evaluada presenta un nivel bajo de falacia de control, seguido por el nivel ausente y medio. Sin embargo, el nivel alto tiene una representación poco considerable.

Tabla 11

Falacia de Justicia

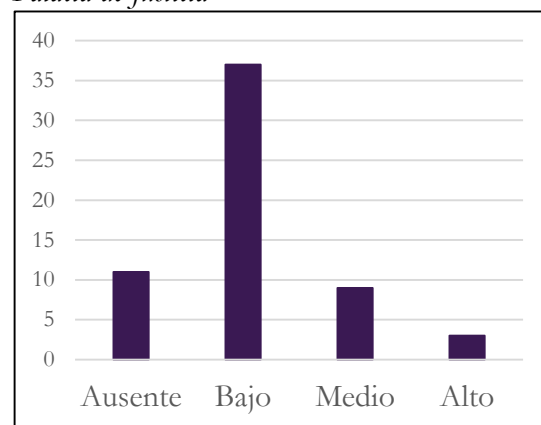
Nivel	N	%
Ausente	8	13%
Bajo	37	62%
Medio	10	17%
Alto	5	8%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

El gráfico refleja que el nivel bajo de falacia de justicia se presenta en el 62% (n=37) de la población evaluada, seguido del nivel medio y ausente con 17% (n=10) y 13% (n=8) respectivamente, por su parte, el 8% (n=5) presenta dicha distorsión.

Figura 8

Falacia de Justicia



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva falacia de justicia.

El gráfico refleja que la mayor parte de los estudiantes evaluados presentan un nivel bajo de falacia de justicia. Por otra parte, los niveles ausente y alto tienen una representación poco notable.

Tabla 12

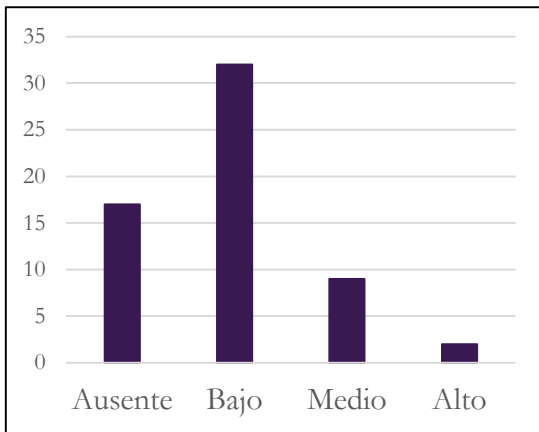
Razonamiento Emocional

Nivel	N	%
Ausente	17	28%
Bajo	32	53%
Medio	9	15%
Alto	2	3%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Respecto a la distorsión cognitiva de razonamiento emocional, los datos muestran que el 53% (n=32) de los estudiantes presentan un nivel bajo, el 15% (n=9) un nivel medio, un 3% (n=2) un nivel alto y un 28% (n=17) no presentan indicios de esta distorsión.

Figura 9
Razonamiento Emocional



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva razonamiento emocional.

Los resultados indican que la mayoría de los evaluados presentan un nivel bajo de razonamiento emocional seguido del nivel ausente, sin embargo, los niveles medio y alto son menos frecuentes.

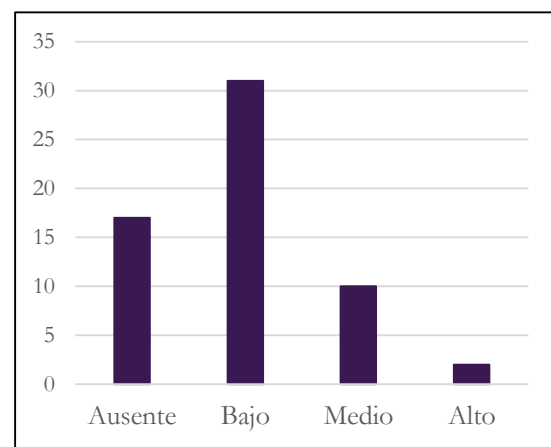
Tabla 13
Falacia de Cambio

Nivel	N	%
Ausente	17	28%
Bajo	31	52%
Medio	10	17%
Alto	2	3%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Según los resultados obtenidos, el 52% (n=31) de los estudiantes presenta un nivel bajo de falacia de cambio. En segundo lugar, se encuentra el nivel ausente con un 28% (n=17). Mientras que, los niveles medio y alto registran un 17% (n=10) y 3% (n=2), respectivamente.

Figura 10
Falacia de Cambio



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva falacia de cambio.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes evaluados manifiestan un bajo nivel de falacia de cambio seguido por el nivel ausente, mientras que los niveles medio y alto se presentan en una proporción mínima.

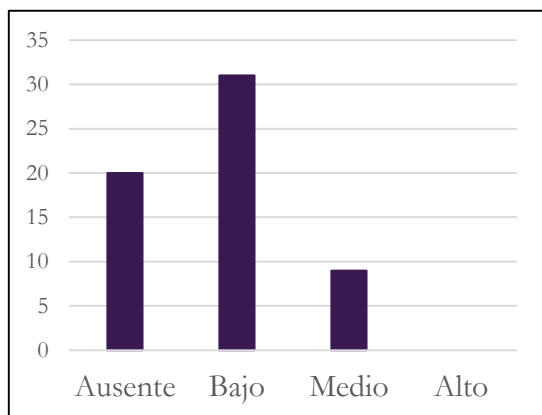
Tabla 14
Etiquetas Globales

Nivel	N	%
Ausente	20	33%
Bajo	31	52%
Medio	9	15%
Alto	0	0%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

En base a los datos obtenidos, el nivel bajo de etiquetas globales predomina con 52% (n=31) en los estudiantes, seguido del nivel ausente con un 33% (n=20). Mientras que el nivel medio refleja un 15% (n=9) y ausencia en el nivel alto.

Figura 11
Etiquetas Globales



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva etiquetas globales.

Los resultados indican que gran parte de la población evaluada presenta un nivel bajo de etiquetas globales, seguido por el nivel ausente y medio. No obstante, no existe presencia del nivel alto.

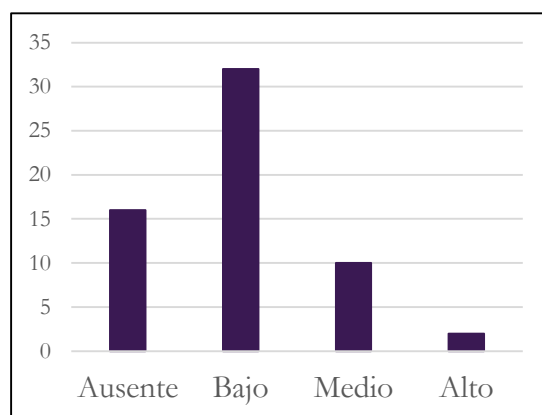
Tabla 15
Culpabilidad

Nivel	N	%
Ausente	16	27%
Bajo	32	53%
Medio	10	17%
Alto	2	3%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Los datos indican que el 53% (n=32) de los evaluados presenta un nivel bajo de culpabilidad, seguido por un 17% (n=10) con un nivel medio y un 3% (n=2) con un nivel alto. Por su parte, el 27% (n=16) de la población no manifiesta esta tendencia.

Figura 12
Culpabilidad



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva culpabilidad.

Los resultados reflejan que la mayor parte de los evaluados presentan bajos niveles y ausencia de interpretación del pensamiento. Por su parte, los niveles medio y alto se presentan con menor intensidad.

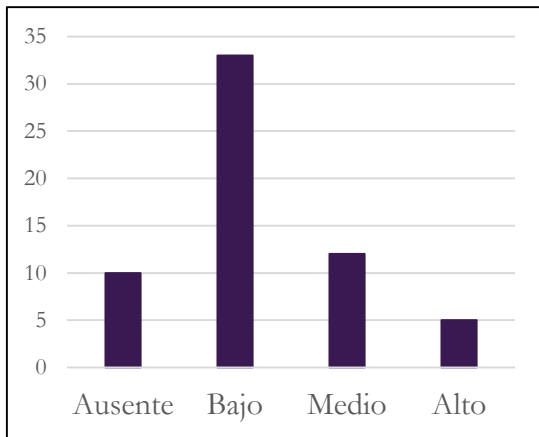
Tabla 16
Debería

Nivel	N	%
Ausente	10	17%
Bajo	33	55%
Medio	12	20%
Alto	5	8%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

En lo que respecta a la distorsión cognitiva de debería, los datos indican que el 55% (n=33) de los estudiantes presentan un nivel bajo, el 20% (n=12) un nivel medio, un 8% (n=5) un nivel alto y un 17% (n=10) no presentan esta distorsión.

Figura 13
Debería



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva debería.

El gráfico indica que la distorsión cognitiva de debería se presenta principalmente en niveles bajos entre los estudiantes evaluados, seguida del nivel medio. Por otra parte, los niveles alto y ausente es mínimo.

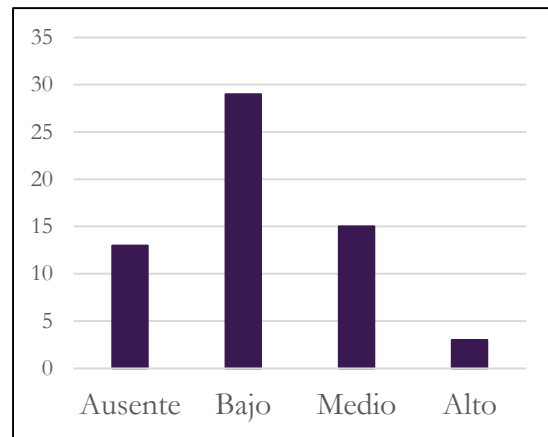
Tabla 17
Falacia de Razón

Nivel	N	%
Ausente	13	22%
Bajo	29	48%
Medio	15	25%
Alto	3	5%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Con respecto a la distorsión cognitiva de falacia de razón, los datos indican que el 48% (n=29) de los evaluados presentan un nivel bajo, sin embargo, no existe gran diferencia entre los niveles medio y ausente ya que reflejan un 25% (n=15) y 22% (n=13) respectivamente, mientras que el 5% (n=3) presenta niveles altos.

Figura 14
Falacia de Razón



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva falacia de razón.

El gráfico muestra que en la falacia de razón el nivel bajo predomina en los evaluados, seguido de los niveles medio y ausente, mientras que el nivel alto es mínimo.

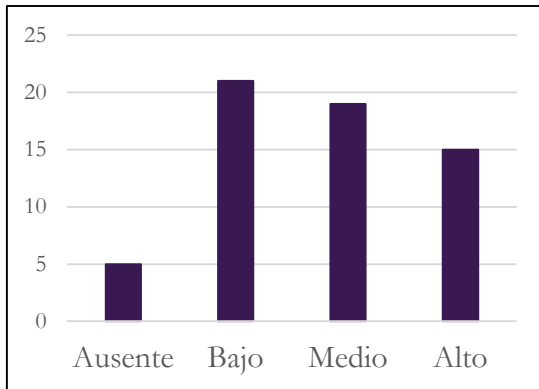
Tabla 18
Falacia de Recompensa Divina

Nivel	N	%
Ausente	5	8%
Bajo	21	35%
Medio	19	32%
Alto	15	25%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel bajo de falacia de recompensa divina con un 35% (n=21) seguido del nivel medio con un 32% (n=19), mientras que un 25% (n=15) presenta un nivel alto. Finalmente, el 8% (n=5) de los evaluados no presenta esta distorsión.

Figura 15
Falacia de Recompensa Divina



Nota: Niveles de la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina.

Los resultados muestran que la mayor parte de los evaluados presentan bajos niveles de falacia de recompensa divina, seguido del nivel medio y alto respectivamente. Por su parte, el nivel alto se presenta con menor intensidad.

3.3 DESCRIBIR LA DIMENSIÓN DE REGULACIÓN EMOCIONAL QUE PREVALECE EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE ÁMBATO.

En relación al segundo objetivo, a continuación, se presenta los resultados obtenidos en concordancia a las dos dimensiones que evalúa el test utilizado: a) reevaluación cognitiva, b) supresión emocional.

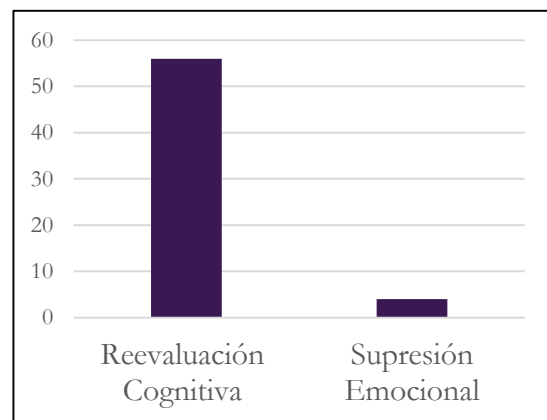
Tabla 19
Regulación Emocional

Dimensión de Regulación Emocional	N	%
Reevaluación Cognitiva	56	93%
Supresión Emocional	4	7%
Total	60	100%

Nota: N= número total de datos en la muestra; %= porcentaje.

De acuerdo con los datos hallados, la dimensión de regulación emocional predominante es la reevaluación cognitiva, presente en un 93% (n=56) de los universitarios, mientras que la supresión emocional se refleja en un 7% (n=4).

Figura 16
Regulación Emocional



Nota: Dimensiones de regulación emocional.

Los datos obtenidos revelan que la dimensión de regulación emocional que prevalece en la población evaluada es la reevaluación cognitiva, con un porcentaje considerablemente mayor, mientras que la supresión emocional se presenta en la minoría de los evaluados.

3.4 INTERPRETAR EL GRADO DE ASOCIACIÓN ENTRE DISTORSIONES COGNITIVAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE ÁMBATO.

Tabla 20
Grado de asociación de variables.

Distorsión Cognitiva		Regulación Emocional
Filtraje	<i>Chi-cuadrado</i>	2,11
	<i>P</i>	0,55
Pensamiento Polarizado	<i>Chi-cuadrado</i>	1,80
	<i>P</i>	0,62
Sobregeneralización	<i>Chi-cuadrado</i>	2,79
	<i>P</i>	0,43
Interpretación del Pensamiento	<i>Chi-cuadrado</i>	1,45
	<i>P</i>	0,69
Visión Catastrófica	<i>Chi-cuadrado</i>	3,06
	<i>P</i>	0,38
Personalización	<i>Chi-cuadrado</i>	3,75
	<i>P</i>	0,29
Falacia de Control	<i>Chi-cuadrado</i>	1,09
	<i>P</i>	0,78
Falacia de Justicia	<i>Chi-cuadrado</i>	1,23
	<i>P</i>	0,75
Razonamiento Emocional	<i>Chi-cuadrado</i>	2,02
	<i>P</i>	0,57
Falacia de Cambio	<i>Chi-cuadrado</i>	1,33
	<i>P</i>	0,72
Etiquetas Globales	<i>Chi-cuadrado</i>	1,18
	<i>P</i>	0,55

Culpabilidad	<i>Chi-cuadrado</i>	0,34
	<i>P</i>	0,95
Debería	<i>Chi-cuadrado</i>	1,44
	<i>P</i>	0,70
Falacia de Razón	<i>Chi-cuadrado</i>	3,93
	<i>P</i>	0,27
Falacia de Recompensa Divina	<i>Chi-cuadrado</i>	1,61
	<i>P</i>	0,66

Nota: *Chi cuadrado* = χ^2 ; *P* = Valor de *P*.

Los resultados de las pruebas de independencia Chi-cuadrado, presentados en la Tabla 20, revelan que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre cada una de las distorsiones cognitivas evaluadas y la regulación emocional puesto que los valores *p* obtenidos fueron consistentemente superiores al nivel de significancia de 0.05.

3.5 RELACIONAR LAS DISTORSIONES COGNITIVAS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE ÁMBATO.

Los datos indican que la presencia o el nivel de estas distorsiones cognitivas no se relacionan de manera significativa con las dimensiones de regulación emocional en la muestra estudiada, sugiriendo que la manifestación de estas distorsiones no está significativamente vinculada a las diferencias en la capacidad de regulación emocional de los participantes.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

La presente investigación tuvo como propósito analizar la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, a partir del cumplimiento de tres objetivos específicos que orientaron el desarrollo del estudio.

En primera instancia, se abordó el objetivo de estimar los niveles de distorsiones cognitivas presentes en la población evaluada, los resultados demostraron predominio de nivel bajo en la mayoría de distorsiones cognitivas, destacando filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales, culpabilidad y debería; por su parte, el nivel medio y alto estuvo únicamente en la falacia de recompensa divina. Este hallazgo muestra convergencia con la investigación de Vázquez y Mobili (2022), en el que se evidencia sobre las distorsiones cognitivas de culpabilidad, razonamiento emocional, falacia de control, personalización, sobregeneralización y pensamiento polarizado que se muestran en un nivel bajo. Del mismo modo, presenta divergencia en la distorsión cognitiva de falacia de recompensa divina con un nivel alto frente al presente estudio desarrollado que evidencio un nivel medio.

Con respecto al segundo objetivo específico describir la dimensión de la regulación emocional que prevalece en los estudiantes universitarios evaluados, los hallazgos

reflejan que la dimensión de reevaluación cognitiva predomina ampliamente como la estrategia principal de regulación emocional, mientras que la supresión emocional solo se halla en el 7% de la muestra. Este resultado indica que los estudiantes universitarios de Ambato, en su mayoría, emplean estrategias adaptativas para gestionar sus emociones ante las exigencias académicas y personales. Estos resultados convergen con los hallazgos de Montero (2023), quien en su estudio sobre influencia de la regulación y bienestar psicológico en estudiantes universitarios determinó que la dimensión de reevaluación cognitiva ($M=31.33$) prevalecen en la población evaluado en relación a la dimensión supresión emocional ($M=13.00$).

En relación al tercer objetivo específico interpretar el grado de asociación entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional, el análisis estadístico determinó que no existe ningún grado de asociación entre las variables de la muestra analizada, dado que los valores p de las pruebas de independencia Chi-cuadrado superaron el umbral de significancia estándar ($p>0.05$). Esto sugiere que, en esta muestra, la presencia de distorsiones cognitivas no interfiere en la capacidad de regulación emocional. Estos hallazgos presentan una divergencia con los resultados de investigaciones anteriores, como el estudio de Alnasraween y Shawareb (2025), quienes, en su análisis sobre estudiantes universitarios de Jordania, encontraron una asociación significativa e inversa entre ambas variables: debido a que, a mayor presencia de distorsiones cognitivas, menor era la capacidad de regular las emociones, lo que se reflejaba en una correlación significativamente ($r=-0.604$, $p<0.01$).

Dichos autores argumentan que las distorsiones cognitivas, como el pensamiento dicotómico, la personalización o la sobregeneralización, tienden a dificultar la puesta en práctica de estrategias de autorregulación, afectando negativamente la adaptación psicopedagógica.

Como punto final dando respuesta al objetivo general en el cual se planteó la relación entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional, obteniendo como resultado que el nivel de estas distorsiones cognitivas no se relaciona directamente con las dimensiones de regulación emocional de los estudiantes. Estos resultados convergen con la investigación en Jordania de Alnasraween y Shawareb (2025), a causa de que en ambas investigaciones se reconoce el entorno universitario que puede ser caracterizado por las diferentes demandas académicas y por presiones personales los mismos que pueden influir en la salud mental de los estudiantes, ocasionando que se aparezcan distorsiones cognitivas y desafíos en la regulación emocional. A su vez dentro de la misma investigación existen divergencias como en los patrones contextuales y en las estrategias predominantes ya que en el estudio de Jordania no se identifica una estrategia específica dominante, además los instrumentos que usaron en Jordania fueron distintos a los nuestros, lo cual pudo haber repercutido en la comparabilidad de los resultados y finalmente en el tamaño muestral a pesar de que en la investigación jordana contó con una muestra considerablemente mayor (1.065 estudiantes), la diversidad institucional de la muestra de Ambato (60 estudiantes de 3 universidades privadas y 1 pública) ofrece

una perspectiva más heterogénea, aunque con menor poder inferencial.

Para concluir, los resultados estadísticos hallados en la investigación, en relación con el primer objetivo específico, se identificó un predominio de niveles bajos en la mayoría de las distorsiones cognitivas evaluadas, como el filtraje, el pensamiento polarizado, la sobregeneralización, la interpretación del pensamiento, entre otras. Solo la falacia de recompensa divina alcanzó niveles medios y altos, lo cual indica que, en general, los estudiantes no presentan patrones de pensamiento disfuncional marcados. Este hallazgo podría estar relacionado con factores contextuales o personales que han favorecido un desarrollo más equilibrado en la forma de interpretar la realidad académica y social.

En segundo lugar, respecto segundo objetivo específico, se evidenció que la reevaluación cognitiva se posiciona como la estrategia predominante. Este resultado sugiere que los estudiantes tienden a adoptar mecanismos adaptativos para regular sus emociones frente a los desafíos diarios del entorno educativo. Además, subraya la relevancia del desarrollo de competencias emocionales durante la formación universitaria, ya que una adecuada regulación emocional puede servir como un factor protector contra el estrés académico y personal.

Finalmente, en lo concerniente al tercer objetivo específico, los análisis estadísticos realizados mediante la prueba de independencia Chi-cuadrado determinaron que no existe un grado de asociación significativo entre las distorsiones cognitivas y la regulación emocional ($p > 0.05$). En consecuencia, se infiere que la presencia o el

nivel de distorsiones cognitivas no interfiere directamente con la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, al menos en la muestra evaluada. Esta conclusión marca un contraste con estudios previos que sugieren una relación directa entre ambos constructos, lo cual invita a futuras investigaciones a considerar posibles variables mediadoras o moderadoras que puedan influir en esta relación.

Referente a las limitaciones observadas en la investigación, una de las principales fue la escasa disponibilidad de investigaciones que abordaran en conjunto las variables de distorsiones cognitivas y regulación emocional. De igual manera, se planteó como objetivo inicial realizar una comparación más detallada entre las universidades; no obstante, esta finalidad se vio afectada porque, aunque se disponía de una muestra similar de estudiantes en cada universidad, las condiciones académicas y estructurales no eran iguales. En particular, la presencia de tres universidades privadas y una pública ocasionó diferencias notables que impidieron una comparación justa, debilitando la validez de los análisis comparativos por institución.

A partir de los resultados obtenidos y las limitaciones encontradas, se recomienda que futuras investigaciones explore a profundidad las distorsiones cognitivas y la regulación emocional centradas en la carrera universitaria, asegurando una muestra representativa y equilibrada en cada área de conocimiento. Esta diferenciación permitiría identificar si existen patrones específicos de pensamiento disfuncional o estrategias emocionales predominantes

según la formación académica, lo cual ampliaría la comprensión de la relación entre ambas variables.

Finalmente, los datos obtenidos en la presente investigación serán de gran ayuda para reconocer patrones de pensamiento y dificultades en la gestión emocional dentro del contexto universitario y posteriormente ser abordados desde el campo psicológico optimizando así el acompañamiento integral al estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alnasraween, M., y Shawareb, I. (2025). El nivel de distorsiones cognitivas y su relación con la regulación emocional entre estudiantes universitarios en Jordania. *Ritchmann*, 15(3), *Journal of Educational and Social Research*. <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0090>
- Amoros, V. (1980). Acerca del psicólogo clínico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 12(2). <https://www.redalyc.org/pdf/805/80512213.pdf>
- Arias, F. (2023). El paradigma pragmático como fundamento epistemológico de la investigación mixta. Revisión sistematizada. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, 12(2), 11-24. <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/article/download/2020/1376>
- Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Beck, A.T, Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1967). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A, Ward, CH, Mendelson, M., Mock, J. y Erbaugh, J. (1961). Un inventario para la medición de la depresión. *Archivos de Psiquiatría General*, 4, 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Beck, A., (1993). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad*. Polemos. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QmydAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Beck,+A.+T.+\(1993\).+Terapia+cognitiva:+fundamentos+y+aplicaciones.++Editorial+Paid%C3%B3s.&ots=viHRDg1Dir&sig=ZcPd5m3m_FWUFOaX5ZEUbINQh5Y](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QmydAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Beck,+A.+T.+(1993).+Terapia+cognitiva:+fundamentos+y+aplicaciones.++Editorial+Paid%C3%B3s.&ots=viHRDg1Dir&sig=ZcPd5m3m_FWUFOaX5ZEUbINQh5Y)
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión* (19.a ed.). DESCLÉE DE BROWER, SA. https://www.academia.edu/33358084/Beck_Rush_Shaw_y_Emeri_Terapia_cognitiva_de_la_depresi%C3%B3n_19a_ed
- Beck, J. S. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización* (2.ª ed.). Desclée de Brouwer. doi:10.20935/AcadMed7469.
- Beck, J. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*, 3rd ed. rd ed, 3, 414. APA PsycNet. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-66930-000.pdf>
- Belloch, A. (2005). ¿Qué es un psicólogo clínico?: en torno a la preparación, competencias y desarrollo de una profesión. *Análisis y Modificación de Conducta*, 31(136-137). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1290237.pdf>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación* (3.a ed.). <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bollen, J., Ten Thij, M., Breithaupt, F., Barron, A. T. J., Rutter, L. A., Lorenzo-Luaces, L., & Scheffer, M. (2021). Historical language records reveal a surge of cognitive distortions in recent decades. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States*

- of America, 118(30), e2102061118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2102061118>
- Burns, D. (1990). Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones. En Internet Archive (1.a ed.). Paidós. <https://archive.org/details/sentirsebienunan0000burn>
- Cordova, M. (2024). Distorsiones cognitivas en estudiantes Latinoamericanos que presentan estrés. Edu.ec. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://dspace.unl.edu.ec/items/c3eee7ad-fbec-4e0a-af70-7a6414a5ffb7>
- Creswell, J. W. (2014). Diseño de la investigación: Métodos cualitativos, cuantitativos y mixtos (4ª ed.). <https://www.sciencedirect.com/reference/170176>
- García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., y Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>
- Goleman, D. (2010). La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=s-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=goleman+emociones&ots=4gi1QM5ojN&sig=DJlfbOtUPDIW5Ib0T3A2KC36Zec#v=onepage&q=goleman%20emociones&f=false>
- Gross, J., John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12916575/>
- Gullone, E., y Taffe, J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417 <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. En Dialnet (6.a ed.). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Jacobs-Pinson, E. (2025). Obsessive-compulsive disorder in numbers. *Crown Counseling*. <https://crowncounseling.com/statistics/ocd-statistics/>
- James, W. (1990). Principios de psicología (1.a ed.). Harvard University Press. <https://psikoanarko.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/01/W.-James.-Principios-de-Psicologia.pdf>
- Jaramillo, E. (2022). Distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, periodo 2022. Edu.ec. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://dspace.unl.edu.ec/items/9991f360-461f-4c3b-aa5b-4d723dfcbdeb>
- LeDoux, J. (2020). Cerebro emocional. *Instituto Psicológico*. <https://www.institutopsicobiologico.com/el-prestigioso-neurocientifico-joseph-e-ledoux-explica-en-nuestro-master-que-resortes-se-activan-en-nuestro-cerebro-emocional/>
- Leiva, J., y Zelaya, V. (2023). Distorsiones Cognitivas y Esquemas Disfuncionales Tempranos en Estudiantes Universitarios de Psicología en Honduras

https://www.researchgate.net/publication/372000405_Distorsiones_Cognitivas_y_Esquemas_Disfuncionales_Tempranos_en_Estudiantes_Universitarios_de_Psicologia_en_Honduras

- López, P. (2021). Metodología de la investigación social cuantitativa (1.a ed.). https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoocua_cap2-4a2017.pdf
- López-Pereyra, M., Armenta-Hurtarte, C., Gómez, M. del P., & Puerto, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. <https://rieeb.iberomx.com/index.php/rieeb/article/view/14/37>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). ¿Cuáles son los diagnósticos de salud mental más atendido en Ecuador en 2023?. Edición Médica. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/-cuales-son-los-diagnosticos-de-salud-mental-mas-atendido-en-ecuador-en-2023--100916>
- Miranda, M. (2023). Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/135205>
- Montero, M. (2023). Influencia de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura, 2023. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/135205>
- Navarro, J., Vara, M. D., Martí, A. C., & Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.1>
- Núñez, C. (2024). Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de la Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/fa252c65-cace-4099-8358-b836b44af40f>
- Oñate-Porras, Muñoz-Vaca, Placencia-Galeno, Pesantez-Pazmiño (2023). Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023. Researchgate.net. Recuperado el 14 de mayo de 2025, de https://www.researchgate.net/publication/373442684_Distorsiones_cognitivas_en_estudiantes_universitarios_en_el_año_2023
- Organización Mundial de la Salud. (2022). La OMS espera que, en un futuro, la salud mental ocupe el foco de atención [Comunicado de prensa]. <https://n9.cl/lgafe>
- Paredes, A. (2024). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología General de la Facultad de Ciencias Psicológicas. Edu.ec. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e1e30905-fbd1-4e94-bde1-fa6f5f580398/content>
- Parras, P., Amor, P., Domínguez-Sánchez, F y Herrera, M (12 de Enero del 2025). Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Personas Condenadas por un Delito de Violencia de Género. Copmadrid.org. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2025a11>

- Plutchik, R. (1980). El principio de cooperación en quino y la rueda de emociones. *Revista de Filología Hispánica*, 1. <https://n9.cl/ciqj5>
- Ramos, C. (2020). Los paradigmas de la investigación científica. UNIFE, 23. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Romero, J. (10 de enero del 2025). Estudio de casa desde la terapia Cognitivo-Conductual. MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA. Edu.ec. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17443/1/UDLA-EC-TMPST-2025-23.pdf>
- Ruiz y Luján (1991), Inventario de Pensamientos Automáticos <https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/388220250402120210.pdf>
- Solís, M., & Herrera, M. (2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las Dificultades de Regulación Emocional en adolescentes del Ecuador. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8397124>
- Soria, J y Noroña, D. (2022). Asociación entre distorsiones cognitivas y estrés laboral en profesionales de la salud pública. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de [http://file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AsociacionEntreDistorsionesCognitivasYEstresLabora-9542607%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AsociacionEntreDistorsionesCognitivasYEstresLabora-9542607%20(1).pdf)
- Tasneem, S. A., y Panwar, N. (2020). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. *Human Arenas*, 5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>
- Thompson, R.A. (1994). Emotional Regulation: A theme in search of a definition. *Mono graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. [Regulación emocional: un tema en busca de definición, el desarrollo de la regulación emocional](#)
- Tribunal Militar Internacional. (1947). The Nuremberg Code. In *Trials of War Criminals before the Nuremberg Military Tribunals under Control Council Law No. 10* (Vol. 2, pp. 181–182). U.S. Government Printing Office. <https://history.nih.gov/display/history/Nuremberg+Code>
- Vallejo, P (2020) “Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios”. Recuperado el 6 de mayo de 2025, de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/5fc9a32f-b7a5-4bc7-992c-16742caac82b>
- Vázquez, F., & Mobili, E. (2022). Distorsiones cognitivas y tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios venezolanos. *Educ@ción en Contexto*, 8(15), 86–115. <https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/173>
- Vernon, A., y Doyle, K. (2023). *Terapia cognitivo-conductual*. National Library Of Medicine. <https://n9.cl/74pmk>

AGRADECIMIENTOS.

Nuestro más sincero agradecimiento a Dios, fuente de sabiduría, fortaleza y perseverancia, por habernos acompañado a lo largo de este proceso formativo. Expresamos también nuestro profundo reconocimiento a la Universidad Tecnológica Indoamérica, institución que nos acogió con un compromiso inquebrantable hacia la excelencia académica. A cada uno de los docentes que formaron parte de nuestra vida universitaria, les extendemos nuestra gratitud por compartir no solo sus conocimientos, sino también su pasión por la enseñanza, su vocación de servicio y su valioso acompañamiento durante nuestro proceso de formación.

De manera especial, queremos rendir un agradecimiento sincero y afectuoso a nuestra tutora de tesis, Psi. Cl. Stefanía Llerena MSc., por su orientación generosa y profesionalismo constante. Su paciencia, exigencia académica y confianza en nuestras capacidades nos impulsaron a superar nuestros propios límites y a perfeccionar cada detalle del presente trabajo. Así también, expresamos nuestro reconocimiento al Psi. José Acuña, Msc., tutor grupal, por su acompañamiento comprometido y su guía precisa, contribuyendo significativamente a la consolidación de este proyecto. A todos ellos, gracias por ser parte esencial de este logro que marca un antes y un después en nuestro camino académico.

Melissa Paucar y Génesis Villarroel

DEDICATORIA.

Dedico esta tesis a mi madre, Margoth, cuyo amor incondicional ha sido mi refugio; a pesar de las adversidades, nunca me abandonó y jamás dejó de creer en mí. A mi hermano Alexis, leal compañero de vida, quien ha estado presente en cada una de mis batallas, recordándome que no estoy sola. A mi abuelito Segundo, el hombre que más amo y que ha sido como un padre para mí a lo largo de mi vida, cómplice de muchos momentos inolvidables. A mi abuelita Ernestina, mujer de inmenso corazón que me han enseñado, con acciones más que con palabras, el verdadero significado del amor familiar, la entrega y la resiliencia. A mi tía Cecy, quien en más de una ocasión me enseñó el equilibrio de la vida; su compañía constante, su cuidado y su mirada protectora me han acompañado en cada paso, convirtiéndose en uno de mis más grandes pilares. Y a toda mi familia, que ha sido testigo y parte fundamental de mi camino.

Esta dedicatoria también les pertenece a ustedes, quienes me enseñaron que la amistad verdadera es un espejo del alma. A María, que fue faro en mis naufragios, voz en mi silencio y fuerza en mi fragilidad; su fe en mí, incluso cuando yo la perdía, me sostuvo. A Jamileth, quien me recordó con firmeza y amor que nunca debía abandonar a la persona que soy, abrazando mis luces y mis sombras con amor. A Stalin y Jhonathan, que llegaron cuando más los necesité, respondiendo sin condiciones a mis llamados. A Génesis, quien siempre me aceptó tal como soy, sin intentar cambiarme, compartiendo buenos y malos momentos, pero uno junto a la otra. Y finalmente a Anthony que me demostró que es tener una amistad sincera y sin filtros. Gracias a todos ustedes que han sido entrañables compañeros de esta inolvidable etapa universitaria, que aún en la distancia seguirán siendo parte de mi historia.

Todo lo que soy se los debo a quienes han formado parte de mi vida, me han visto crecer, reír, llorar, caer... y han decidido quedarse hasta verme levantar.

Melissa Paucar Gaspata

Con amor dedico mi tesis a mi madre Vanessa, por ser el amor más puro y valiente que conozco, gracias por tus abrazos llenos de ternura, cariño incondicional y por ser mi refugio e impulsarme cuando mis días eran inciertos, a mi padre Vladimir, mi héroe en la adversidad, cuyo apoyo constante y cuidado sin excepción han sido la brújula y fuerza durante todo este camino, gracias por enseñarme que la responsabilidad es un acto de amor y que ser noble y amoroso no te hace débil. A mi hermano Jordy, mi cómplice de vida, mi mejor amigo y sobre todo el motivo más grande de mi alegría y orgullo, quien me enseñó que el amor honesto no se mide en años sino en el corazón con el que se ama. A mis abuelitos Nancy, Jaime y Carlota, los corazones más sabios que me han amado con ternura infinita, gracias por su cariño incondicional, sus oraciones, y su fe en mí, a mi abuelito Jorge, gracias por creer en mí desde el cielo, por ser mi guía invisible y compañero en los días más difíciles. A mis tíos, primos y primas quienes han caminado junto a mí durante todo este tiempo, gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía y no soltarme nunca, y a Tommy, mi compañero fiel, gracias por acompañarme silenciosamente en las noches de desvelo, nunca dejarme sola y siempre brindarme tu patita.

Quiero agradecer y dedicar este trabajo a aquellas personas con las que la vida me permitió coincidir y con el pasar del tiempo se convirtieron en segunda familia. A Melissa quien ha estado a mi lado en cada caída, logro y ha celebrado mis triunfos como si fueran suyos, gracias por cada risa, cada conversación sin filtros, cada consejo y por caminar junto a mí desde el día en que nuestras locuras se reconocieron y supieron que estaban hechas para andar juntas, a Evelyn e Israel los mejores compañeros de este viaje llamado universidad, gracias por convertir la ruta en un refugio lleno de canciones, la rutina en aventura y el cansancio en carcajadas, sin ustedes, el camino habría sido mucho más largo.

Este nuevo logro, lleva cada abrazo que me sostuvo, cada mirada que me dio fuerza, y cada amor que me creyó capaz cuando yo aún no lo hacía.

Génesis Villarroel Jácome

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/1y9XVX2HbY9_6DPOQxSetj7Jku0_41-yA?usp=sharing