



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN
PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Mariño Córdova, Lady Azucena.

Tutora: Psi. Cl. Mg. Vargas Espín, Alba del Pilar.

Ambato – Ecuador

Marzo 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del artículo académico sobre el tema: **“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”** de Mariño Córdova, Lady Azucena estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo del 2023

LA TUTORA

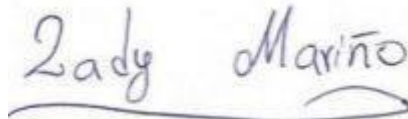
Psi. Cl. Mg. Vargas Espín, Alba del Pilar.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el artículo académico: “**ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA**” como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de titulación.

Ambato, marzo del 2023

LA AUTORA

Handwritten signature of Lady Azucena Mariño Córdova in blue ink, written in a cursive style. The signature is underlined with a horizontal line.

Mariño Córdova, Lady Azucena

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psi. Cl. Mg Vargas Espín, Alba del Pilar con C.I: 1804638532 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”**, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo de 2023

LA TUTORA

Psi. Cl. Mg. Vargas Espín, Alba del Pilar.

C.I: 1804638532

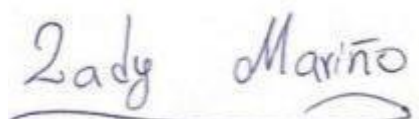
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Mariño Córdoba Lady Azucena con C.I: 0502866841 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”**, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo de 2023

LA AUTORA



Mariño Córdoba, Lady Azucena
C.I 0502866841

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Jurado Examinador aprueban el artículo académico sobre el tema: **“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”** de Mariño Córdoba, Lady Azucena estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo de 2023

Para constancia firman,

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2er VOCAL



Constancia de Aprobación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado **Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana** de las autoras *Mariño Córdova, Lady Azucena*, y *Vargas Espín, Alba del Pilar* ha sido aprobado para su publicación en el mes de febrero, año 2023, Vol. IV, Número 1, en la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea:2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, LatinRev, Livre, REBID, entre otros.

El artículo ha sido evaluado y aprobado mediante el sistema de evaluación por pares de doble ciego (*double-blind peer review*), y la revisión anti-plagio vía software de índice de similitud, cumpliendo con los estándares de aprobación establecidos por el Comité Editorial.

Se expide la presente constancia a los 21 días del mes de febrero del año 2023.

Podrá verificarse la publicación del artículo accediendo a <https://latam.redilat.org/>



Dr. Anton P. Baron
Editor en jefe LATAM



Red de Investigadores Latinoamericanos



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, mi niña y Santa Ana por acompañarme en este camino, bendecirme con las habilidades, brindarme la fuerza para salir adelante y fe para cumplir con este sueño que tuve desde mi infancia. Agradezco a mi papá Víctor, mi mamá Olí y mi padrastro Gonzalo desde el principio, ustedes estuvieron a mi lado, animándome y motivándome a seguir adelante. Siempre estuvieron dispuestos a escucharme, a brindarme su opinión, a ofrecerme su sabiduría y experiencia. Sobre todo, por creer en mí y por ayudarme a alcanzar mis metas. A mis queridos hermanos David y Valentina cada uno por ser parte de mi vida. También, debo mencionar mi Perlita y mi Haru quienes me brindaron su cariño incondicional cada momento de tristeza. En general a toda mi familia quienes de manera directa o indirecta me apoyaron, me animaron y me guiaron a superarme como ser humano.

Tengo hacer una mención muy especial de agradecimiento a mi amore Joss, te encontré justo momento que no podía más con todo, es más no te esperaba, pero no me imagino una vida sin ti. Me has apoyado desde primer momento, con tus palabras, el creer en mí, escucharme aun cuando repetía la misma historia, el poder oír tu increíble voz me sano mis heridas, estar ahí siempre para mí y el bríndame la oportunidad de pertenecer a tu familia. De ti aprendí que el amor se lo demuestra con los detalles más pequeños, las acciones nacidas de lo profundo del corazón pueden llegar hasta de raíz.

Agradezco al destino por la suerte de conocer a personas que apoyaron en las muy buenas y malas durante el camino de mi vida universitaria a mis amigas; Alejandra, Dome, Angie, Dayana. Asimos, a mi amiga Liz de la Cruz Roja quien estuvo conmigo desde primer día que soñé con este proyecto. Cada una sabe lo importante que son para mí, lo que hecho por ustedes desde escucharlas mientras caminábamos por la ciudad hasta ir visitarlas al otro lado del país.

Además, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por permitirme el ser parte de esta gran noble institución, donde puede estudiar mi carrera, esta carrera me abrió las puertas tantas experiencias tan hermosas, tanto desde ámbito académico hasta personal. Así como expresar mi más sincero agradecimiento a los profesores de la Universidad que me han guiado a lo largo de mi carrera universitaria y han contribuido significativamente en mi formación como profesional.

También quiero agradecer a la Cruz Roja Ecuatoriana por permitirme ser voluntaria, al acceder tantas capacitaciones, vivencias y sobre todas las personas que puede brindar una ayuda. Agradezco especialmente al personal de las Juntas de Provinciales de Cotopaxi y Tungurahua que participó en este estudio, quienes dedicaron su tiempo y esfuerzo en completar los cuestionarios lo cual fue fundamental para el éxito de este trabajo.

Igualmente, a cada una persona que fue parte de este proceso que no puede mencionar (son muchas) y no puedo expresar con palabras la agradecida que estoy por todo lo que han hecho por mí.

Finamente, quiero agradecer a mi tutora Psi. Cl. Mg. Vargas Espín, Alba por su apoyo, dedicación, su experiencia y conocimientos en el campo de la investigación fueron de gran valor para mí. Gracias a su incondicional apoyo, he podido culminar con éxito mi trabajo y alcanzar uno de mis mayores logros académicos. Estoy convencida de que sus enseñanzas y consejos me acompañarán en mi desarrollo profesional y personal.

Lady Mariño

“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA”

RESUMEN

Tras la pandemia del COVID-19 se evidenció el papel importante que desempeña la salud mental a nivel personal y colectivo, el personal humanitario o de salud, han sido especialmente afectadas por condiciones extremadas de exposición a eventos estresores, y la respuesta que se da a los mismos puede ser no específica en organismo, provocando una alteración tanto física, cognitiva y emocional; de esta manera el objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el estrés y la regulación emocional en el personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. La metodología utilizada es de tipo correlacional-descriptiva de corte transversal, la población estuvo constituida 140 voluntarios y personal contratado, de dos filiales del centro del país, de rango de edad entre los 18 a 50 años; se empleó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario Regulación Emocional (ERQ), esta prueba consta por dos subescalas reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Los resultados indicaron una correlación entre el estrés y con la dimensión supresión expresiva ($Rho=0,001$, $p<0,005$), mientras que no existe correlación entre el estrés y la reevaluación cognitiva ($Rho=0,267$, $p>0,005$); en conclusión, a mayor supresión expresiva, mayor nivel de estrés.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS, EMOCIÓN, REEVALUACIÓN COGNITIVA, SUPRESIÓN EXPRESIVA

“ESTRÉS Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL PERSONAL DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA ”

ABSTRACT

After the COVID-19 pandemic, the important role that mental health plays on a personal and collective level became evident. Humanitarian or health personnel have been especially affected by extreme conditions of exposure to stressful events, and the response to them can be unspecific in the organism, causing physical, cognitive, and emotional alterations; thus, the objective of this research is to determine the relationship between stress and emotional regulation in the personnel of the Ecuadorian Red Cross. The methodology used was a cross-sectional correlational-descriptive type, the population consisted of 140 volunteers and contracted personnel from two branches in the center of the country, aged between 18 and 50 years; the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) were used, this test consists of two subscales: cognitive re-evaluation and expressive suppression. The results indicated a correlation between stress and the expressive suppression dimension ($Rho=0.001$, $p<0.005$), while there is no correlation between stress and cognitive reappraisal ($Rho=0.267$, $p>0.005$); in conclusion, the greater the expressive suppression, the higher the level of stress.

KEY WORDS: STRESS, EMOTION, COGNITIVE REAPPRAISAL, EXPRESSIVE SUPPRESSION.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha desarrollado un evidente interés por el estudio de la Salud Mental, esto a consecuencia de la pandemia por COVID-19, según un reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), después del primer año de pandemia, en el 2022, se reportó que a escala mundial la ansiedad y depresión abrían aumentado en un 25%, y además que el miedo, la preocupación y el estrés ha incrementado en respuesta una diversidad de acontecimientos que ha dejado esta condición de salud, como: muerte de familiares, pérdidas de empleo, salud, educación, incremento de violencia, entre otras. (OMS, 2022)

El estrés se lo identifica como una reacción no específica del cuerpo ante un estímulo externo o interno, que puede generar un malestar a nivel físico y mental. (Selye, 1973); además que, se lo fundamenta desde varias condiciones: basada en la respuesta, enfocada en los estímulos y centrada en la interacción. (Lazarus & Folkman, 1984). La teoría cognitiva del estrés, la cual se orienta al proceso que la persona interactúa con el mundo y genera un perpetuo cambio bidireccional, es decir que, el sujeto y el ambiente interactúan el uno junto al otro (Folkman, 1984), lo cual en esta misma interacción produce reacciones que en ocasiones pueden ser degenerativas para los individuos, pues estos estímulos causarían pensamientos y emociones no adecuadas.

La OMS (1994) indica que el estrés, es una fuerza que influye a nivel psicológico y social que en determinadas situaciones producen tensiones cuando se da un efecto distorsionador alterando el equilibrio del sujeto, este punto de vista para el 2020 se definió como un estado multicausal, pues la etiología del estrés puede ser por las exigencias de la vida cotidiana del individuo: problemas personales, conflictos familiares, de ámbito económico, del trabajo, inseguridad, entre otras, en función de ello, se ha establecido la necesidad urgente de transformar la salud mental y los cuidados que implica. (OMS, 2020)

Consecuentemente a los estímulos estresores, las personas responden bajo estrategias de afrontamiento al estrés, los autores Lazarus y Folkman (1984) definen como el esfuerzo cognitivo, conductual y afectivo; alguna de estas respuestas busca restablecer el equilibrio o suprimir inquietud, mediante la resolución del problema, supresión del inconveniente o aceptando el hecho estresante, pero sin hallar una resolución. (Frydenberg & Lewis, 1993). Existen dos tipos de afrontamiento: 1) el afrontamiento centrado en el problema, este se basa en solucionar o realizar una acción para alterar lo que estimula el estrés; 2) la emoción, es

decir, tiene como propósito manejar la angustia emocional que está asociada estresante (Lazarus & Folkman, 1984).

De acuerdo con Damásio (2018), las emociones sirven para la sobrevivencia de la especie humana, mismas que han sido modificadas a medida de la evolución, y que no corresponde a una construcción cultural, pues las emociones serían innatas y se comparte incluso con otras especies y debido a la complejidad que caracteriza al ser humano, las emociones no tienen una definición parametrizada, sin embargo, algunos autores han concebido como una experiencia corporal que es transitoria, con activación a nivel fisiológico, conductual y cognitivo, lo cual provoca una sensación de placer en el organismo (sentirse bien) o de displacer (sentirse mal). (Brody, 1999). Así, Edward et al. (1999) indica que las emociones se explicarían a través de la neuropsicología, existiendo dos canales: 1) pensamiento, que se trata de una transmisión de datos sensoriales al tálamo y zonas laterales del neocórtex, produciéndose sensaciones que se transforman en percepciones, pensamientos y activa recuerdos, 2) sentimiento, en esta vía se produce la experiencia subjetiva donde los estímulos de origen afectivo. (Fernández- & Sánchez, 2010), y activando la amígdala la cual produce respuesta de supervivencia, mismas que se evidencian con acciones y la activación del córtex motor.

Gross (1998), define la regulación emocional como procesos por los cuales los sujetos influyen en que emociones poseen, cuando las experimentan y cuando las expresan, ha esto se identifica la manifestación de estas emociones; los procesos de regulación emocional se caracterizan por ser automáticos, en función de la naturaleza innata de las emociones básicas, estas pueden expresarse como respuestas aparentemente automáticas ante determinados estímulos por lo tanto se habla de la denominada regulación emocional. (McRae & Gross, 2020)

En una discusión teórica más reciente se fundamenta que existen cinco grupos de estrategias para modular la respuesta emocional: 1) evitación; 2) modificación; 3) generación de distracción; 4) reevaluación cognitiva y 5) supresión expresiva; la primera se basa en eludir la situación como respuesta ante una activación emocional; la modificación de la situación consiste en la reformulación de manera instantánea una circunstancia apartada del sujeto así se toma la medida para influir en el comportamiento (McRae & Gross, 2020); por otra parte la distracción de la situación se enfoca en redirigir la atención de manera espontánea ante situaciones que pueden influir en las emociones (Pinzón et al. 2022; Gross, 2013); la reevaluación cognitiva, refiere a que el individuo reinterpreta el significado que representa el

estímulo, a través de prestar atención al contenido emocional provocado por (Sheppes & Gross, 2011); finalmente; la supresión expresiva se forma por la modulación de una respuesta que se origina de la represión externa ante una emoción interna. (Gross & John, 2003)

Según lo expuesto por Helion et al. (2019), la regulación emocional flexibiliza de forma natural la adaptabilidad durante el ciclo vital de la persona. Publicaciones recientes se han enfocado en estudios sobre estrategias de regulación emocional, principalmente a través de la acción mental de cambiar pensamientos negativos por positivos la cual se denomina estrategia cognitiva, mientras que la estrategia conductual, requiere acción física, por ejemplo, divertirse ante una situación graciosa (Parkinson & Totterdell, 1999); para llegar a estas estrategias se usa algunas técnicas que permiten modular la regulación emocional como por ejemplo la relajación progresiva se centra en la tensión muscular, el entrenamiento asertivo, el mindfulness, entre otros. (Moñivas et al., 2012; Compte, 2014).

Algunas investigaciones se han desarrollado en poblaciones similares, sobre las variables de este estudio, entre ellos está Tello (2011), quien realizó una investigación sobre el estrés laboral en trabajadores de atención prehospitalaria en la Cruz Roja Ecuatoriana en la ciudad de Quito, encontrándose que la mayoría de miembros presentaban un nivel alto de estrés; otro estudio similar realizado en la misma institución en la provincia de Tungurahua, se identificó un nivel alto de estrés y esta se relacionaba con rasgos de la personalidad, pues a mayor nivel de estrés mayor presencia de rasgos de: apertura, conformismo, control, insatisfacción y concordancia. (Vargas, 2015); un estudio más actual en esta población, la que se identificó estrategias de afrontamiento al estrés y burnout, concluyeron que las personas que afrontan al estrés con auto focalización negativa y con expresión emocional abierta, mayor es su sintomatología asociada con el cansancio emocional y la despersonalización. (Vargas et al., 2022)

Por la importancia de estas variables en la salud mental de la población en especial en el personal de salud y de ayuda humanitaria, el objetivo de este estudio es determinar la relación entre estrés y la regulación emocional en el personal de la Cruz Roja Ecuatoriana e identificarla asociación del sexo con el estrés.

MÉTODOS

Diseño: La presente investigación es de diseño no experimental, puesto que no existió manipulación de las variables de nivel descriptivo-correlacional, de enfoque cuantitativo lo que permitió obtener puntuaciones a través de escalas para medir las variables que permitan comprobar la hipótesis.

Participantes. La muestra se encontró conformada por 140 personas que pertenecen al personal de la Cruz Roja Ecuatoriana de Cotopaxi y Tungurahua, de los cuales, 119 corresponden a voluntarios y 21 a personal contratado; los participantes tienen entre 18 a 60 años; el sexo se encuentra conformado con 95 (67.9%) mujeres y 45 (32,1%) hombres. La muestra fue no probabilística por conveniencia.

Instrumentos: Los instrumentos empleados en esta investigación fueron la Escala de Estrés Percibido (EEP), de autoría de Sheldon Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983. En la validación adaptada en México por Gonzáles y Landero, obtuvo un alfa de Cronbach de 0.83 (Ramírez & Hernández, 2014). La escala consta de 14 preguntas, donde se emplea un formato de respuestas tipo Likert de cinco alternativas donde 0 es nunca, 1 es casi nunca, 2 es de vez en cuando, 3 es a menudo y 4 es muy a menudo. (Torres et al.; Herazo et al, 2021). La prueba puntúa de 0 hasta 56, al ser superior la puntuación indica mayor estrés percibido; se puntúa inverso en las preguntas: 4,5,6,7,9,10 y 13. (Larzabal & Ramos, 2019) ; para este estudio se toma como referencia a Cázares y Moral (2016), quienes proponen un corte de 0 a 18 estrés no percibido, de 19 a 28 estrés percibido leve, de 29 a 38 estrés percibido moderado y de 39 a 56 estrés percibido severo.

Para medir regulación emocional, se empleó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de la adaptación al español por Pagano & Vasili (2021), los autores son James Gross y Oliver John, en la validación de la primera subescala de reevaluación cognitiva es de $\alpha = 0.79$ y segunda subescala de supresión expresiva $\alpha = 0.73$. El cuestionario está formado con dos subescalas, la primera es Reevaluación cognitiva de síes ítems (las preguntas 1,3,5,7,8 y 10) y Supresión expresiva de cuatro ítems (las preguntas 2,4,6 y 9), que se responde mediante una escala Likert de siete opciones: de rango son 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ligeramente en desacuerdo, 4 = neutral, 5 = ligeramente de acuerdo, 6 = de acuerdo y 7 = totalmente en acuerdo. Las puntuaciones son directas de las 2 escalas, es decir, a más puntuación mayor nivel de regulación emocional (Gross & John, 2003).

Procedimiento: Después de la autorización institucional de la Cruz Roja Ecuatoriana en las provincias de Tungurahua y Cotopaxi, se aplicó un formulario de Google Forms a los participantes quienes leyeron y aceptaron el consentimiento informado. Se procedió al análisis de los resultados a través de software libre de estadística de Jamovi versión 2.3.18 (Jamovi, 2022)

RESULTADOS

El rango de edad predominante es de 20 a 30 años, con 80 personas (57.1 %); seguido por 18 a 20 años, 24 personas (17.1%); 30 a 40 años, 24 personas (17.1%); de 40 a 50 años, 9 personas (6.4%) y de 50 a 60 años, 3 personas (2.1%). Con respecto, al estado civil dominante fue solteros 107 (76.4%), casados 21 (15.0%), unión de hecho 6 (4.3%), divorciados 5 (3.6%) y viudos 1 (0.7%). En cuanto a la ocupación predominó 52 (37.1 %) estudia; 51 (36.4%) trabaja, y 21 (15%) estudia y trabaja, 13 (9.3%) se dedica únicamente al voluntariado y finalmente los otros 3 (2.1%.)

En la tabla 1, se indica los resultados de los niveles de estrés que presenta la muestra.

Tabla 1 Niveles de estrés

Estrés	Frecuencias	% del Total
No percibido	31	22.1 %
Leve	70	50.0 %
Moderado	33	23.6 %
Severo	6	4.3 %

Se identifica que el 50.0% se encuentra en un nivel leve; seguido por 23.6 % moderado; 22.1 %, no percibido y el 4.3 % severo.

En cuanto a la regulación emocional, se presenta por dos subescalas: de reevaluación cognitiva Tabla 2 y supresión expresiva Tabla 3.

Tabla 2. Reevaluación cognitiva

Reevaluación cognitiva	Frecuencias	% del Total
Bajo	28	20.0 %
Media	59	42.1 %
Alto	53	37.9 %

La reevaluación cognitiva se presenta dominante el 42.1 % en un nivel de reevaluación media, seguido por el 37.9 % en un nivel alto y bajo con un 20.0%.

Tabla 3. Supresión expresiva

Supresión expresiva	Frecuencias	% del Total
Bajo	26	18.6 %
Media	49	35.0 %
Alto	65	46.4 %

Los resultados de supresión expresiva alto de 46.4 %, seguido con 35.0 % y bajo con un 18.6 %. En la prueba de normalidad, Shapiro-Wilk las puntuaciones de estrés los valores fueron de $p > 0.005$, (0.624) estos valores demuestran normalidad en la distribución. Mientras, en la prueba de homogeneidad con respecto a la puntuación de Estrés el valor de $p > 0.005$ esto da constancia que los datos estadísticos presentan igualdad de varianzas, por lo cual se identifica las medias de puntuación del estrés y sexo en Tabla 4, la tabla de contingencia tabla 5 y se emplea la prueba de T de Student la cual se muestra en la tabla 6.

Tabla 4. Estrés con respecto al sexo

	Grupo	Media
Puntuación de estrés	Hombre	21.7
	Mujer	25.4

Tabla 5. Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p
Puntuación de Estrés	T de Student	-2.61	138	0.010

Se aplicó la prueba t de student encontrando que existen diferencias estadísticas significativas entre las medias de hombres=21.7 y mujeres 25.4 ($t(138) = 0.010$ $p > 0.05$).

Para identificar la normalidad de puntuaciones de las variables se empleó la prueba de Shapiro-Wilk, teniendo como resultado, que para las puntuaciones de estrés se obtuvo el valor $p=0.0599$; para las puntuaciones de Regulación emocional en la dimensión supresión expresiva $p=0.146$; la supresión expresiva indica que existe normalidad en las puntuaciones y se usa la prueba R de Pearson; con respecto a la dimensión de regulación emocional, reevaluación cognitiva se obtuvo 0.007, por lo cual se usó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

Tabla 6. *Correlaciones entre el estrés y regulación emocional*

		Puntuación de Estrés
Reevaluación cognitiva	Rho de Spearman	-0.094
	valor p	0.267
Supresión expresiva	R de Pearson	0.270
	valor p	0.001

Con un 95% de confianza, se puede indicar que, no existe una relación entre el estrés y la reevaluación cognitiva ($Rho=0,267$, $p>0,005$); entre el estrés y la supresión expresiva existe una correlación positiva leve ($Rho=0,001$, $p<0,005$).

DISCUSIÓN

Con respecto a la valoración del estrés los datos mostraron que predomina el nivel leve, lo que quiere decir que, en la muestra se identificó estresores que pueden estar presentes en su cotidianidad, sin embargo, llegan a ser manejables, sin presencia significativa de sintomatología física o psicológica, pues la mayoría es capaz de afrontar de manera adecuada el estrés; estos datos contrastan con los reportados por Gutiérrez y Negrín (2022), quienes analizaron la influencia del estrés percibido durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19, encontrando que, mayoritariamente se hallaban niveles elevados de estrés, reportaron temor, ansiedad, frecuentemente tristeza e irritabilidad; estos resultados pueden variar con el presente estudio, pues los datos recolectados se levantaron en un contexto en que las medidas de regulación sanitaria son más flexibles, la población en general pueden asistir a actividades regulares tanto en el espacio laboral, escolar, social, incluyendo a la realización de actividades voluntarias la cual ejecuta la muestra de la presente investigación.

En cuanto la regulación emocional, en la dimensión de reevaluación cognitiva, la mayoría de la muestra se encuentra en un nivel medio y alto, es decir que, los individuos realizan un esfuerzo constante para modificar sus pensamientos negativos a pensamientos más adaptativos al evento activador de la emoción, dándole así un significado positivo; estos resultados son similares a Xu et al. (2020), quienes investigaron la reevaluación cognitiva en relación entre el estrés percibido y ansiedad en personas aisladas por COVID-19, determinaron una correlación negativa, esto significa que los sujetos aislados por el pandemia poseían mayor capacidad de reevaluación cognitiva manejaban niveles más bajos de estrés. La regulación emocional, en la dimensión de supresión expresiva, la mayoría de la muestra se

encuentra en un nivel alto, es decir que, los individuos presentan tendencia a no (manera abierta sus emociones, esto les permitiría un manejo más adecuado o reducir la expresión emocional ante un estímulo externo, pero no necesariamente llega a modificarse de forma positiva, ocurriendo una postergación de la respuesta emocional (Gross, 1998); este resultado tiene similitud con el ejecutado por Zhang y Bian (2020), quienes realizaron un estudio en estudiantes de China continental durante la pandemia de Covid-19, concluyendo que las estrategias de regulación emocional más empleado por la población fue la supresión expresiva principalmente en hombres; esto puede estar asociado al contexto de la pandemia, durante este periodo de tiempo se experimentó un incremento de tensiones emocionales, provocado por el aislamiento social.

En referencia con el sexo y el estrés se identifica que se tiene una asociación entre estas variables, es decir, los hombres tendrían menos percepción del estrés que las mujeres, estos datos son similares a los obtenidos por Vallejo et al. (2018), quienes identificaron que en España, en un contexto anterior a la pandemia, en población universitaria, se halló que las mujeres perciben mayor estrés en comparación que los hombres; similar, la investigación realizada por Correa et al. (2020), en su estudio realizado en población argentina, las mujeres presentan mayores niveles de estrés que hombres; por lo que se puede inferir que las mujeres son más propensas padecer sintomatologías asociadas con el estrés, y este estaría siendo independiente a la pandemia por COVID 19, y a contextos culturales, sin embargo, si podría asociarse a otros factores psicosociales de los roles de género que ejecutan las mujeres a nivel general, pues las mujeres, tienden a mantener una carga mental mayor que los hombres en tareas del hogar, crianza, cuidado de personas enfermas, entre otros, lo que podría provocar la identificación de estrés y comunicarlo; por otro lado, los roles de género asignados a los hombres, podrían ser los causantes de que ellos no manifiesten, ni perciban estrés o les sea muy complicado comunicar, lo que determinaría que no necesariamente los hombres tienen menos estrés pero podría inferirse que sí lo comunican menos.

En esta investigación se encontró que en una de las dimensiones de la regulación emocional, la supresión expresiva, si se correlaciona con el estrés, es decir que, las personas mientras más suprimen su expresión, más estrés pueden percibir, dichos resultados tienen semejanza Zhang y Bian (2020) quienes mencionan que a los estudiantes universitarios de China continental, se les dificulta el poder expresar las emociones, empleando en su mayoría la estrategia de supresión expresiva esto se asocia con niveles de estrés altos; además, esto puede presentar un precedente para futuras investigaciones en base a estas dos variables de estudio.

En un contexto más cercano a Latinoamérica, en Brasil, Costa et al. (2022) realizó investigación sobre la atención plena disposicional, regulación emocional y estrés percibido entre estudiantes de enfermería, en particular la variable de supresión expresiva mostró una correlación con estrés percibido, esto es que, a mayor supresión expresiva, mayor estrés.

En cuanto a la dimensión de regulación emocional, reevaluación cognitiva, no se relaciona con el estrés, pues cada variable actuaría de forma independiente, estos datos son opuestos a los encontrados por Xu et al. (2020) quienes reportaron una correlación negativa en la muestra utilizada, es decir que, mientras mayor sea la reevaluación cognitiva, el estrés disminuiría; estas diferencias podrían deberse a los patrones culturales que cada región posee, pues mientras que la cultura oriental tiende a limitar las expresiones emocionales y más bien resignificar los pensamientos, la cultura occidental, principalmente latinoamericana, tiende a tener más expresividad de estas; todo esto debido a las creencias sociales, culturales, religiosas, políticos, económicas, son diferentes. (Mbarki, 2018).

CONCLUSIONES

La muestra de esta investigación presenta un nivel de estrés leve, lo que indica que las personas podrían mantener factores de protección favorable ante el estrés para sobrellevar estímulos estresantes que se puede dar en la vida cotidiana, siendo necesario mantener estrategias para que estos niveles no incrementen, y que el personal reportado en niveles moderados o severos tengan una atención más especializada.

En cuanto a la regulación emocional, se ha determinado que tanto la reevaluación cognitiva como la supresión expresiva se mantienen en niveles medio altos, es decir que, los individuos emplean estrategias de regulación, sin embargo, se debe considerar que la reevaluación cognitiva sería más adaptativa por tanto es necesario que en la organización se trabaje con estrategias que permitan regular los activadores emocionales, pero también brindar estrategias para que el personal resignifique los eventos de manera positiva y adaptativa.

Se identificó que existe una correlación positiva entre la supresión expresiva y el estrés, por lo que es necesario que en futuras investigaciones se pueda determinar si este tipo de estrategias son causales de estrés o no; además que en la población sería necesario trabajar en la disminución del empleo de esta estrategia a fin de que las personas puedan expresar abiertamente y de manera regularizada sus emociones, a fin de disminuir el estrés.

En este estudio se identifica que, el ser mujer estaría asociado a una percepción de elevando; por lo que, intervenciones focalizadas en este grupo, tanto de cuidado como de autocuidado, permitiría mejorar el manejo o regulación del estrés.

Debido al número de participantes, únicamente en dos provincias del país, en una sola institución de ayuda humanitaria y voluntariado, estos resultados no podrían generalizarse, pero podría ser el inicio de futuras investigaciones que permitan identificar las causas del estrés en este personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bangasser, D. (2013). Diferencias sexuales en los receptores relacionados con el estrés: diferencias «micro» con implicaciones «macro» para los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad. Obtenido de <https://bsd.biomedcentral.com/articles/10.1186/2042-6410-4-2>
2. BBC News Mundo. (2020). Coronavirus de Wuhan: por qué la masiva cuarentena en China
 - a. «creará más problemas de los que resuelve». págs. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51357804>. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51357804>
3. Brody, L. (1999). *Gender, Emotion, and the Family*. Harvard University Press. Obtenido de <https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674005518>
4. Cázares, F., & Moral, J. (2016). *Diferencias sociodemográficas y de práctica profesional asociadas a estrés percibido entre dentistas colegiados de Monterrey. Avances en Psicología Latinoamericana*, doi:<http://dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.06>
5. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. Obtenido de <https://doi.org/10.2307/2136404>
6. Compte, A. (2014). *Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda de ayuda*. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/848>
7. Core Team. (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. Obtenido de <https://cran.r-project.org/> (
8. Correa, P., Mola, D., Ortiz, M., & Godoy, J. (2020). Variables relacionadas al estrés percibido durante el aislamiento por COVID-19 en Argentina. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7971100>
9. Costa, D., Kogien, M., Hartwing, S., Ferreira, G., Guimaraes, M., & Ribeiro, M. (2022).
 - a. Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students. doi: 10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en
10. Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things*. Nueva York: Penguin Books. Obtenido de <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=994845>
11. Edward, J., Lawler, J., & Shane R., T. (1999). Bringing Emotions into Social Exchange Theory. En A. R. Sociology (Ed.). doi:<https://www.jstor.org/stable/223504>
12. Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions*. Obtenido de Tarylor.: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699939208411068>
13. Fernández-, E., & Sánchez, M. (2010). *Psicología de la emoción*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=-2->

- UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=psicologia+de+la+emoci%C3%B3n&vI1jjCymM&sig=dxQEC0WmFS5ooUPqC9dUMgNIVXM#v=onepage&q=psia%20de%20la%20emoci%C3%B3n&f=false
14. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
 15. Folkman, S. (2012). Stress, Coping, and Hope. Recuperado el 19 de diciembre de 2023, de https://10.1007/978-1-4614-4866-2_8
 16. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*. Retrieved from <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>.
 17. González Rey, F. L. (2000). El lugar de las emociones en la constitución social de lo psíquico: El aporte de Vigotski. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/es/a/K74Tm7bWnR5gmNQNSffsQxp/?lang=es>
 18. Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. doi: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
 19. Gross, J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hcgBAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=handbook+of+emotion+regulation&ots=chQpV6UwcQ&sig=LyQS4uJ3lqsQhiYroftsHPpY6P4#v=onepage&q=handbook%20of%20emotion%20regulation&f=false>
 20. Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. (A. PsyNet, Ed.) doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
 21. Gutiérrez Ruiz, K., & Negrín Pérez, I. (2022). Estrés Percibido durante el Aislamiento Social por COVID-19 y su Impacto Cognitivo en Jóvenes. Obtenido de <https://doi.org/10.1344/anpsic2022.52/2.34153>
 22. Helion, C., Krueger, S., & Ochsner, K. (2019). Regulación de las emociones a lo largo de la vida. *Manual de Neurología clínica*, 163, 257-280. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804281-6.00014-8>
 23. Herazo, E., Campo, A., & Oviedo, H. (2021). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Academia*. Obtenido de https://www.academia.edu/52126624/Escala_de_Estr%C3%A9s_Percibido_10_Desempe%C3%B1o_psicom%C3%A9trico_en_estudiantes_de_medicina_de_Bucaramanga_Colombia
 24. Jamovi. (2022). The Jamovi project. Obtenido de <https://www.jamovi.org>.
 25. Larzabal, A., & Ramos, M. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido (pss-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). (Scielo, Ed.) Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200003&script=sci_arttext
 26. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. (1, Ed.) Springer Publishing Company. Obtenido de [12](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-

</div>
<div data-bbox=)

ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer&ots=DgJMhncfM9&sig=LEComgQvA-yHOQw_wpb6P7Rpepg#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer&f=false

27. Mbarki, A. (2018). Oriente y Occidente: dos conceptos a debate. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6724630>
28. McRae, K., & Gross, J. (2020). Emotion Regulation. doi: <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
29. Moñivas, A., García-Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Mindfulness. Obtenido de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_
30. Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2
31. Organización Mundial de la Salud. (1994). *Stress and health*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/51610>
32. Organización Mundial de la Salud. (2022). Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
33. Pagano, A., & Vizioli, N. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002021000100018&script=sci_abstract&tlng=en
34. Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). *Classifying affect-regulation strategies*. Obtenido de APA PsycNet: <https://psycnet.apa.org/record/1999-13996-003>
35. Pinzón, A., Gutiérrez, L., & Ojalora, D. (2022). *Módulo de reevaluación cognitiva en adultos*. Obtenido de Universidad del Bosque.: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/6751>
36. Ramírez, M., & Hernández, R. (2014). Propiedades Psicométricas de la Escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos (AFA-R) en una Muestra de Estudiantes. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000200002
37. Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/27844072>

38. Sheppes, G., & Gross, J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *agejournals*. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
39. Tello, T. (2011). Efectos asociados a la presencia de estrés laboral en trabajadores de atención prehospitalaria. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/1333>
40. Torres, M., Vega-Morales, E., Vinalay , I., Montaña, G., & Rodríguez, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000300122#:~:text=Los%20puntos%20de%20corte%20fueron,muy%20a%20menudo%20est%20estresado.
41. Vallejo, M., Valle, J., & Plaza. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. Obtenido de <https://www.upo.es/revistas/index.php/ijeri/article/view/2558>
42. Vargas, A. (2015). Rasgos de personalidad y niveles de estrés de los voluntarios de cruz roja ecuatoriana junta provincial de Tungurahua. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8688>
43. Vargas, A. (2022). Relación entre el Burnout, Engagement, Afrontamiento al estrés y Optimismo en personal de organización no gubernamental |. Obtenido de <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/67>
44. Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., . . . Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. Obtenido de <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00858>
45. Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion Regulation Questionnaire for Cross-Gender Measurement Invariance in Chinese University Students. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.569438/full> 4