

## **Stress and expressive suppression in ecuadorian university students**

### **Estrés y supresión expresiva en estudiantes universitarios ecuatorianos**

#### **Autores:**

Sánchez-López, Pamela Belén  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Maestrante de Psicología Clínica con mención en Psicoterapia  
Riobamba – Ecuador



[pamelab.sanchez@unach.edu.ec](mailto:pamelab.sanchez@unach.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0007-4699-3844>

Reivan-Ortiz, Geovanny Genaro  
Ps. Clínico, Ph.D. en Psicología  
Universidad Católica de Cuenca  
Cuenca – Ecuador



[greivano@ucacue.edu.ec](mailto:greivano@ucacue.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0003-0643-8022>

Fechas de recepción: 01-SEP-2024 aceptación: 03-SEP-2024 publicación: 15-SEP-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



## Resumen

Objetivo: analizar la relación entre el estrés y la supresión expresiva en población universitaria ecuatoriana. Método: se determinó un estudio con diseño no experimental de tipo cuantitativo, descriptivo con alcance correlacional y de corte transversal. La muestra no probabilística estuvo compuesta por  $n = 324$  estudiantes universitarios voluntarios: 250 mujeres (68,6%) y 74 hombres (31,4%) de la región costa ecuatoriana. Resultados: como principales hallazgos se tuvo presencia de síntomas de estrés en el 55,9% y cribado de estrés en el 42,9% de forma general incluido hombres y mujeres, en cuanto a la supresión expresiva se hallaron niveles moderados en el 42,9% y profundos en el 42,3% de la muestra. Asimismo, se encontraron diferencias significativas con respecto al sexo, indicando que las mujeres mostraron mayor predisposición a desarrollar síntomas de estrés, optando por la supresión expresiva como mecanismo de respuesta en comparación con los hombres.

**Palabras clave:** estrés; sexo; regulación emocional; estudiantes universitarios

### **Abstract**

Objective: to analyze the relationship between stress and expressive suppression in the Ecuadorian university population. Method: a non-experimental quantitative, descriptive, descriptive, cross-sectional, correlational study with a non-experimental design was carried out. The non-probabilistic sample consisted of  $n = 324$  volunteer university students: 250 women (68.6%) and 74 men (31.4%) from the Ecuadorian coastal region. Results: the main findings were the presence of stress symptoms in 55.9% and stress screening in 42.9% in general, including men and women. As for expressive suppression, moderate levels were found in 42.9% and deep levels in 42.3% of the sample. Significant differences were also found with respect to sex, indicating that women showed a greater predisposition to develop stress symptoms, opting for expressive suppression as a response mechanism compared to men.

**Keywords:** stress, gender, emotional regulation, college students

## Introducción

La experiencia universitaria es un período de transición en la vida de los jóvenes, marcado por un aumento en la exposición a demandas académicas, sociales y personales (Portillo, 2023; Sánchez, 2023; Vega, Martínez y Coiduras, 2023). El estrés en la población universitaria se ha convertido en un tema de creciente interés en la psicología (Gardani et al., 2022). Dado su impacto significativo en el bienestar de los estudiantes y su capacidad para influir en el rendimiento académico (Hernández et al., 2022; Lisnyj et al., 2023; Ma, 2023; Rosa et al., 2023; Zhao, 2023).

El estrés asociado a estudiantes universitarios es un fenómeno que se refiere a la experiencia de tensión y presión emocional (McLean, Gaul, & Penco, 2023; Ulrich et al., 2023). Con estudios recientes informando que aproximadamente el entre el 44,6% y el 70% de los estudiantes universitarios de países de Asia experimentan niveles significativos de estrés, al igual que en Latinoamérica con prevalencia del 53 al 86% (Aurbach et al., 2018; Wong et al., 2023). Los factores asociados a este estrés incluyen, entre otros, exigencias metodológicas, educativas y adaptación a contextos distintos, competitividad con el grupo de pares (Barreno, Moya y Alvarez 2023; Hossain et al., 2023; Kondo, y otros, 2022; Lisnyj et al., 2023).

Los principales componentes del estrés en estudiantes universitarios abarcan aspectos cognitivos, emocionales y fisiológicos (Acosta et al., 2023; Restrepo et al., 2023; Sharma, Shwadhin y Gupta, 2023; Yeung y Wong, 2020). A nivel cognitivo, se manifiesta en la preocupación constante por el rendimiento académico, lo que puede llevar a la rumiación y a una disminución de la autoeficacia (Estrada et al., 2023; Céspedes y Tamayo, 2022). A nivel emocional, se traduce en ansiedad, depresión y una disminución en la satisfacción con la vida (Espinoza, Leiva y Rengifo, 2022; Leonangeli, Micheline y Rivarola, 2022;) A nivel fisiológico, hay presencia de síntomas como insomnio, fatiga y tensión muscular (Moreno, Hernández y García, 2022).

La problemática radica en que el estrés tiene efectos adversos a largo plazo en la salud mental de los estudiantes, lo que destaca la importancia de abordar y mitigar este problema en el ámbito universitario (Estévez et al., 2022). De modo que la conexión entre el estrés y el estado emocional es relevante, por una parte, el estrés desencadena una amplia gama de respuestas emocionales, y a su vez, el estado emocional de una persona puede influir en su nivel de estrés y su capacidad para hacer frente a las demandas de la vida.

Y al hablar de estrés, uno de los componentes esenciales es la supresión expresiva que es la tendencia de reprimir o inhibir las emociones y sentimientos negativos, evitando expresarlos abierta y genuinamente (Cui, Tang y Huang, 2022; Ji et al., 2022; Ponce y Caguana, 2023).



De forma más amplia, el estrés se define como una respuesta compleja del organismo ante estímulos internos o externos que se perciben como amenazantes o desafiantes para el equilibrio fisiológico o psicológico. Esta respuesta activa procesos neuroendocrinos y fisiológicos, incluida la activación del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal y del sistema nervioso simpático, con la consiguiente liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina (Preece et al., 2023; Toaza y Valencia, 2023).

Sumado a lo anterior estudios recientes dentro del contexto asiático y europeo han demostrado la asociación de la variable descrita con elevada prevalencia de problemas de salud mental como ansiedad y depresión en el entorno universitario (Barik y Das, 2023; Chu et al., 2023; Céspedes y Tamayo, 2022; Deplancke et al., 2023; Homg, Nan y Yang, 2022; Liw, Ciftci y Kim, 2022; Tyra, Fergus y Ginty, 2023).

Bajo esta línea de investigación, se ha establecido una relación positiva entre el estrés y la supresión expresiva en la población universitaria, además de asociaciones significativas entre la salud mental y el bienestar (Cáceres et al., 2023; Cui, Tang y Huang, 2022; Ellis, 2021; Toaza y Valencia, 2023; Palate y Vásquez, 2023). Asimismo, existe una correlación significativa entre los componentes del estrés y la supresión expresiva en esta población (Khan et al., 2021; Mariño y Vargas 2023; Moran et al., 2022). La evidencia disponible a la fecha revela que el estrés académico y las demandas psicosociales a las que se enfrentan los estudiantes universitarios pueden desencadenar la adopción de estrategias de supresión expresiva como mecanismo de afrontamiento (Batista et al., 2023; Gusqui y Galárraga, 2023; Castello et al., 2023; Caramanica, William y Rice, 2023; Chu et al., 2023; Dell et al., 2022; Reivan et al., 2022; Sánchez y Rodríguez, 2023).

Finalmente, la investigación tiene como objetivo esencial analizar la relación entre el estrés y la supresión expresiva en estudiantes universitarios ecuatorianos, también busca determinar la prevalencia del estrés y describir la supresión expresiva, adicionalmente pretende comparar el estrés y supresión expresiva con respecto a la identificación de sexo de la población universitaria. Partiendo además de la hipótesis de estudio: Existe una correlación significativa y positiva entre el estrés y la supresión expresiva.

## **Material y métodos**

### **Material**

Cuestionario de regulación emocional (ERQ). Diferencias individuales en los procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. El cuestionario se compone de 10 ítems en los que el individuo debe expresar su grado de acuerdo sobre cómo regula habitualmente sus emociones. El participante responde según una



escala tipo Likert de siete puntos, que van desde 1 (muy en desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo). El primer factor recoge las puntuaciones que evalúan la reevaluación cognitiva. El segundo factor se refiere a la supresión emocional. Una puntuación más alta indica un mayor nivel de reevaluación cognitiva y/o supresión emocional. En el presente estudio se utilizó la versión española del instrumento (Castello et al., 2023; Ponce y Caguana, 2023).

Escala de estrés percibido (PSS). Instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Contiene 14 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = ocasionalmente, 3 = frecuentemente, 4 = muy frecuentemente). Una puntuación más alta indica un mayor nivel de estrés percibido. En el presente estudio se utilizó la versión española del instrumento (Castello et al., 2023).

Cuestionario sociodemográfico. Consiste en una encuesta breve, estructurada y de respuesta cerrada que contiene preguntas sociodemográficas (sexo, estado civil y edad medida en años).

## Métodos

Diseño no experimental, mismo que no implica la manipulación de variables independientes. Corte transversal: en un estudio transversal, los datos se recopilan en un solo punto en el tiempo. Alcance descriptivo-correlacional: implica describir características, comportamientos o fenómenos tal como se presentan en la realidad, sin manipular ninguna variable. Por otro lado, el enfoque correlacional busca determinar si existe una relación entre dos o más variables.

La muestra no probabilística estuvo compuesta por  $n = 324$  estudiantes universitarios voluntarios: 250 mujeres (77,2%) y 74 hombres (22,8%) de la región costa ecuatoriana integrantes de la Universidad Técnica de Machala de los ciclos medios de la Carrera de Ciencias de la Salud de Medicina. Con respecto al estado civil, se aprecia prevalencia de solteros con el 90.1% ( $n = 292$ ), seguido del 6.5% ( $n = 21$ ) de personas que revelaron estar casados, luego el 2,8% ( $n = 9$ ) quienes se encuentran en unión libre y finalmente el 0.6% ( $n = 2$ ) mencionaron ser divorciado. En relación al ámbito académico el 84,9% ( $n = 275$ ), seguido del 8.0% ( $n = 26$ ) quienes son profesionales de tercer nivel, luego el 4.6% ( $n = 15$ ) son estudiantes secundarios y finalmente el 2.5% ( $n = 8$ ) tienen un título de cuarto nivel. El muestreo fue incidental debido a la accesibilidad. Los criterios de inclusión consideraron que los estudiantes universitarios de las regiones ecuatorianas que hubieran firmado el consentimiento informado tuvieran entre 18 y 25 años de edad que tuvieran acceso a una computadora o servicio especializado para responder la encuesta.

El estudio se realizó bajo los lineamientos de la última Declaración de Helsinki para investigaciones en seres humanos y fue aprobado por el Comité de Ética para Investigaciones en Seres Humanos.

El análisis estadístico se realizó con Ro-Statistics para Windows. Las comparaciones descriptivas entre grupos se basaron en tablas de frecuencia y los análisis de asociación se analizaron mediante una prueba de correlación  $r$  de Pearson según el cumplimiento de supuestos de normalidad y equivalencia.

En artículos teóricos: Principios

## Resultados

### Análisis de los Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos y el análisis producto de los instrumentos aplicados.

Con respecto a las diferencias con respecto al sexo y el estrés hombres y mujeres concuerdan en el nivel al no tener estrés con el 0.6% ( $n = 2$ ), sin embargo, al hablar del síntoma de estrés el 41.7% ( $n = 135$ ) de mujeres presenta algunos de los síntomas, en contraste con el 14.2% ( $n = 46$ ) de hombres que también revelan manifestaciones sintomáticas del estrés, finalmente el 34.9% ( $n = 113$ ) de mujeres evaluadas tuvieron estrés, mientras que el 8.0% ( $n = 26$ ) de hombres también reveló estrés. Se aprecia qué para el presente estudio, las mujeres tuvieron mayor presencia de síntomas de estrés y estrés (tabla 1).

**Tabla N° 1:**

*Frecuencias de Estrés baremo*

Estrés baremo	Sexo	F	%
No tiene Estrés	M	2	0.6
	H	2	0.6
Síntomas de Estrés	M	135	41.7
	H	46	14.2
Estrés	M	113	34.9
	H	26	8.0

**Nota:** F: frecuencia; %: porcentaje; M: mujer; H: hombre.

Los resultados indican la presencia de supresión expresiva leve en el 11.4% ( $n = 37$ ) de mujeres, mientras que los hombres representan el 3.4% ( $n = 11$ ); en nivel moderado de supresión expresiva se manifiesta en las mujeres con el 35.2% ( $n = 114$ ) seguido de. 7.7% ( $n = 25$ ) quienes son hombres, finalmente el 30.6% ( $n = 99$ ) de mujeres presenta un nivel profundo de supresión expresiva, mientras que el 11.7% ( $n = 38$ ) corresponden a hombres (tabla 2).

**Tabla 2:**

*Frecuencias de baremo Supresión expresiva*

Supresión expresiva	Sexo	F	%
Leve	M	37	11.4
	H	11	3.4
Moderada	M	114	35.2
	H	25	7.7
Profunda	M	99	30.6
	H	38	11.7

**Nota:** F: frecuencia; %: porcentaje; M: mujer; H: hombre.

### **Análisis de diferencias según sexo**

Las diferencias según el sexo, para la variable estrés se evidenció una  $M = 2.32$  (hombres) y  $M = 2.44$  (mujeres); aspecto que indica mayor presencia de estrés en población femenina, sin embargo, esta diferencia podría explicarse a partir de la composición de la muestra, siendo esta no homogénea; sobre la supresión expresiva en mujeres la media fue de 2.25 mientras que en hombres 2.36 valores que reflejan que los hombres tienen menor posibilidad de hacer uso de esta respuesta emocional en comparación con las mujeres, quienes han manifestado supresión expresiva en nivel moderado y profundo (tabla 3).

**Tabla 3:**

*Diferencias entre: sexo, estrés, supresión expresiva y procrastinación*

Variables/sexo	M		Med.		D.E		Min.		Max	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
Estrés baremos	2.44	2.32	2.00	2.00	0.514	0.526	1	1	3	3
Supresión expresiva baremo	2.25	2.36	2.00	3.00	0.696	0.732	1	1	3	3

**Nota:** M: media aritmética; Med.: mediana; D.E: Desviación estándar; Min.: mínimo; Max.: máximo; M: mujer; H: hombre.

### **Análisis de relación entre las variables:**

Finalmente, en la prueba de relación  $r$  de Pearson para datos que siguen una distribución paramétrica, se encuentra un  $p = 0.002 < .050$  aspecto que indica la existencia de asociación estadísticamente significativa entre el estrés y la supresión expresiva;



adicionalmente el valor de  $r = 0.169$  mismo que revela un grado de asociación leve y positiva (tabla 4).

**Tabla 4:**

*Relación entre: Estrés y supresión expresiva*

<b>Nivel de relación del estrés y la supresión expresiva</b>	
R de Pearson	0.169
Gl	322
valor p	0.002**
IC 95% Superior	0.273
IC 95% Inferior	0.062
N	324

**Nota.** Gl: grados de libertad; Nivel de significancia: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## Discusión

La creciente preocupación por la salud mental ha llevado a un aumento en la investigación sobre la prevalencia de síntomas de estrés en la población universitaria. Los resultados del estudio revelan una prevalencia del 50% de síntomas de estrés en la población evaluada y un 42% mostrando la presencia de estrés cribado. Este hallazgo concuerda con lo propuesto por Barbayanis et al., (2022) quienes en su estudio sobre el estrés determinaron la presencia de sintomatología como preocupación en exceso, inquietud, insomnio, cefaleas; tomando en cuenta además factores asociados como la ausencia de apoyo familiar, ambientes. Situación similar a la propuesta por Céspedes y Tamayo (2022) quienes enfocaron su investigación en los factores sociodemográficos que podrían contribuir al estrés. Su trabajo sugiere que factores como el nivel educativo y el estatus económico pueden estar correlacionados con una mayor prevalencia de síntomas de estrés.

Asimismo, con respecto al estrés como tal, el estudio mostró un 42% de prevalencia con afectaciones directas sobre la salud mental y la calidad de vida; estudios como los propuestos por Acosta et al., (2023); Batista et al., (2023); Chu et al., (2023); Deplancke et al., (2023) quienes concuerdan en que el estrés afecta de forma significativa a la salud física, mental y la calidad de vida de las personas. Considerando la relación entre las variables, autores como Hossain et al., (2023); Lisnyj et al., (2023) sugieren de abordar el estrés desde un enfoque preventivo.

Los resultados muestran una prevalencia de supresión expresiva moderada en el 43% de la población de forma general; hallazgo concordante con Cui, Tang y Huang (2022) quienes sugieren la presencia de supresión expresiva en la mayor parte de su población de

estudio, además destacan asociaciones con el ajuste psicológico en jóvenes y adultos jóvenes con factores como alteraciones en el estado de ánimo y dificultades en la interacción social. Además, la prevalencia de la supresión expresiva en nivel profundo en el 42% subraya la importancia de abordar este comportamiento en el contexto de la salud mental, señalando la necesidad de intervenciones que promuevan una regulación emocional. En esta misma línea, Ji et al., (2022) proponen la idea de que la supresión expresiva puede ser un mecanismo de afrontamiento adaptativo en ciertos contextos.

Sobre las disparidades del sexo en la salud mental, específicamente en relación con el estrés, los resultados del estudio indican una diferencia significativa entre hombres y mujeres, con niveles más elevados de estrés observados en mujeres, este hallazgo es concordante con Pershad et al., (2022) quienes destacan la complejidad de los factores que contribuyen a las diferencias del sexo con el estrés. La prevalencia de niveles más elevados de estrés en mujeres, en el estudio podría ser reflejo de las presiones adicionales asociadas a los roles tradicionales de género y las expectativas sociales.

Asimismo, Kundakovic y Rock (2022) profundizan en la influencia de los factores hormonales en las respuestas al estrés, particularmente en mujeres. Su investigación revela que las fluctuaciones hormonales, como las experimentadas durante el ciclo menstrual, pueden modular la respuesta al estrés. De igual forma Moreno, Hernández, y García (2022) exploran las diferencias en las estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. Su trabajo destaca que las mujeres pueden ser más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento emocional.

En esta misma línea, al hablar de las diferencias con respecto a la supresión expresiva, los resultados del estudio sugieren mayor presencia de supresión expresiva en las mujeres, hallazgo concordante con lo propuesto por Tyra, Fergus y Ginty (2023) quienes proporcionan un marco integral para comprender las diferencias de sexo en la supresión expresiva. Argumentan que las expectativas sociales y los roles de género pueden influir en la expresión emocional, señalando que las mujeres a menudo enfrentan presiones. En esta misma línea, Chu et al. (2023) proporcionan una perspectiva psicofisiológica al examinar la posible conexión entre la supresión expresiva y la regulación emocional.

Sobre el resultado obtenido en torno a la relación entre las variables se determinó una asociación estadísticamente significativa entre el estrés y la supresión expresiva en los participantes del estudio, aspecto concordante con lo propuesto por Cui, Tang y Huang, (2022); Dell et al., (2022); Deplancke et al., (2023) quienes proporcionan un marco sólido al destacar la asociación directa entre el estrés y la supresión expresiva. Sus hallazgos sugieren que el estrés puede desencadenar mecanismos de afrontamiento, como la supresión expresiva, como respuesta adaptativa. Al mismo tiempo, la supresión expresiva puede contribuir al aumento del estrés al limitar la expresión y procesamiento emocional. Finalmente, Liw, Ciftci y Kim (2022) aportan una perspectiva psicofisiológica valiosa al

explorar cómo la supresión expresiva puede modular las respuestas al estrés a nivel neurobiológico y también predispone en el estado de ánimo.

## Conclusiones

A continuación, se muestran las conclusiones del estudio:

El estudio confirma una alta prevalencia de síntomas de estrés en la población universitaria evaluada, con un 50% mostrando estos síntomas y un 42% con presencia de estrés cribado. Este hallazgo resalta la importancia de considerar los factores asociados, como la ausencia de apoyo familiar y los ambientes académicos demandantes, que amplifican la vulnerabilidad al estrés.

Se observa una coexistencia significativa de supresión expresiva moderada y profunda en la población estudiada, con un 43% y un 42% respectivamente. Esta coexistencia subraya la complejidad del fenómeno, sugiriendo la presencia de distintos estilos de afrontamiento que pueden tener implicaciones variadas sobre el ajuste psicológico y la salud mental en general.

Los resultados revelan que las mujeres presentan niveles más altos de estrés en comparación con los hombres, lo cual podría estar relacionado con las expectativas sociales y los roles de género tradicionales.

La investigación encontró una asociación estadísticamente significativa entre el estrés y la supresión expresiva, sugiriendo que el estrés puede provocar mecanismos de afrontamiento como la supresión expresiva, la cual, a su vez, podría aumentar los niveles de estrés al limitar la expresión emocional.

De igual forma se muestran las recomendaciones:

Se recomienda el desarrollo de programas de apoyo psicológico y asesoramiento en las universidades, enfocados en reducir los niveles de estrés mediante la creación de entornos académicos más saludables y la promoción de redes de apoyo social, particularmente para aquellos estudiantes que carecen de soporte familiar.

Dada la alta prevalencia de supresión expresiva, es crucial diseñar intervenciones que promuevan la regulación emocional y la expresión adecuada de emociones. Estas intervenciones deben considerar las diferentes estrategias de afrontamiento y ofrecer alternativas saludables para manejar el estrés.

Es fundamental que las estrategias de intervención y prevención del estrés incluyan una perspectiva de género, abordando las presiones y expectativas específicas que enfrentan las

mujeres. Además, se debe investigar y considerar la influencia de los factores hormonales en las respuestas al estrés para desarrollar enfoques más personalizados.

Se recomienda adoptar un enfoque integral que no solo considere la reducción del estrés, sino también la manera en que la supresión expresiva puede estar exacerbando el problema. Intervenciones que incluyan técnicas de expresión emocional y manejo del estrés podrían ser efectivas para reducir las respuestas negativas asociadas con la supresión expresiva.

### Referencias bibliográficas

- Acosta, J., García, J., Almeda, Y., & Monson, Y. (2023). Analysis of indicators related to academic stress in university students. *Revista Médica Electrónica*, 45(2), 206-222. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242023000200206&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242023000200206&script=sci_arttext)
- Aurrbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., & Benjet, C. y. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Pubmed J Abnorm Psychol*, 127(7), 623-638. doi:10.1037/abn0000362
- Barbayanis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(1). doi:10.3389/fpsyg.2022.886344
- Barik, R., & Das, S. (2023). Emotional Regulation Among Psychology and Non-Psychology Studying College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3). doi:10.25215/1103.197
- Barreno, J., Moya, I., & Alvarez, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 247-262. doi:10.56712/latam.v4i4.1212
- Batista, P., Meireles, A., Silva, I., Abreu, M., & Silva, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 31(e3884), 1-13. doi: 10.1590/1518-8345.6315.3884
- Cáceres, C., Cosmina, R., Gonzáles, H., Brítez, J., & Ferrari, E. (2023). Impacts of COVID-19 on mental health in Paraguayan university students. *Psicoperspectivas*, 22(1), 1-11. doi:10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue1-fulltext-2763

- Caramanica, R., William, Z., & Rice, S. (2023). Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*, 13(1), 1-10. doi:10.5267/j.msl.2022.11.002
- Castello, W., Naranjo, F., Zambrano, M., Pinzon, A., Pazmiño, K., & Quiroga, J. (2023). Regulación emocional en la relación del mindfulness con el estrés percibido en personal de la salud. *Revista Información Científica*, 1(1), 1-13. Obtenido de <https://zenodo.org/records/8061618>
- Céspedes, H., & Tamayo, Y. (2022). Influencia de las dificultades del aprendizaje autorregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios. *Revista Psidal: Revista de psicología y diálogo de saberes*, 1(1), 99-113. doi:10.33936/psidal.v1i1.4568
- Chu, X., Li, Q., Fan, C., & Jia, Y. (2023). Life Stress and Cyberbullying: Examining the Mediating Roles of Expressive Suppression and Online Disinhibition. *Journal of Youth and Adolescence* volume, 52(1), 1647-1661. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-023-01791-w>
- Cui, L., Tang, G., & Huang, M. (2022). Expressive suppression, confucian Zhong Yong thinking, and psychosocial adjustment among Chinese young adults. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4), 715-730. doi:10.1111/ajsp.12529
- Dell, C., Mura, F., Messeroti, S., Patrona, E., & Palomba, D. (2022). La reducción de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la supresión expresiva interactúan para predecir prospectivamente los síntomas de estrés postraumático relacionados con la pandemia de COVID-19. *Scientific Reports*, 12(1), 21311. Obtenido de <https://www.nature.com/articles/s41598-022-25915-7>
- Deplancke, C., Somerville, M., Harrison, A., & Vuillier, L. (2023). It's all about beliefs: Believing emotions are uncontrollable is linked to symptoms of anxiety and depression through cognitive reappraisal and expressive suppression. *Current Psychology*, 42(1), 22004-22012. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03252-2>
- Ellis, C. (2021). Minority Stress and Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of Homosexuality*, 70(5), 806-830. doi:10.1080/00918369.2021.2004794
- Espinoza, E., Leiva, F., & Rengifo, C. (2022). Stress coping styles and life satisfaction in a sample of Peruvian adults in the context of COVID-19. *Academo (Asunción)*, 9(2), 139-150. doi:10.30545/academo.2022.jul-dic.3
- Estéves, A., Hañari, J., Ramos, M., & Incacutipa, D. (2022). Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(4), 366-378. doi:10.17162/au.v12i4.1251

- Estrada, E., Mamani, D., Manrique, Y., Gallegos, N., Paredes, Y., & Rosel, Q. (2023). Academic procrastination and academic stress in students of pedagogical higher education. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 271-277. Obtenido de [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/25991](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25991)
- Gardani, M., Bradford, D., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J., & Akran, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 611, 101561. doi:10.1016/j.smr.2021.101565
- Gusqui, K., & Galárraga, A. (2023). Analisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), 1-12. doi:10.55204/pcc.v3i2.e49
- Hernández, P., Contreras, P., Inga, F., Basurto, P., & Valladares, M. (2022). Factors associated with academic performance in medical students. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(1), 1-15. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v51n1/1561-3046-mil-51-01-e1673.pdf>
- Homg, J., Nan, J., & Yang, J. (2022). Posttraumatic stress symptom trajectories of Chinese university students during the first eight months of the COVID-19 pandemic and their association with cognitive reappraisal, expressive suppression, and posttraumatic growth. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 10(15), 451-460. doi:10.4103/1995-7645.359786
- Hossain, K., Mahfuz, T., Latif, S., & Emrad, M. (2023). Determinants of financial stress among university students and its impact on their performance. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(1), 226-237. doi:10.1108/JARHE-02-2021-0082
- Ji, L. W., Zhu, B., Qiao, X., Jin, Y., Si, H., Wang, W., . . . Wang, C. (2022). Expressive suppression and rumination mediate the relationship between frailty and depression among older medical inpatients. *Geriatric Nursing*, 43(1), 293-298. doi:10.1016/j.gerinurse.2021.12.017
- Khan, A., Maguen, S., Straus, L., Tc, N., Gross, J., & Cohen, B. (2021). Expressive suppression and cognitive reappraisal in veterans with PTSD: Results from the mind your heart study. *Journal of Affective Disorders*, 283(15), 278-284. doi:10.1016/j.jad.2021.02.015
- Kondo, A., Abuliezi, R., Nittsu, K., Naruse, K., Oki, T., Ota, E., & Ezeonwuo, M. (2022). Factors related to mental health effect among nursing students in Japan and the United States during the coronavirus pandemic: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 36(1), 186-198. doi:10.1111/inm.13075



- Kramer, U., & Timulak, L. (2022). The emotional underpinnings of personality pathology: Implications for psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(3), 275–286. doi:10.1037/cps0000080
- Kundakovic, M., & Rocks, D. (2022). Sex hormone fluctuation and increased female risk for depression and anxiety disorders: From clinical evidence to molecular mechanisms. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 66(1), 1-14. doi:10.1016/j.yfrne.2022.101010
- Leonangeli, S., Micheline, Y., & Rivarola, G. (2022). Depression, Anxiety and Stress in College Students Before and During the First Three Months of COVID-19 Lockdown. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 26(1). doi:10.1016/j.rcp.2022.04.008
- Lisnyj, K., Gillani, N., Pearl, D., McWhriter, J., & Papadopolous, A. (2023). Factors associated with stress impacting academic success among post-secondary students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 71(3), 851-861. doi:10.1080/07448481.2021.1909037
- Liw, L., Ciftci, A., & Kim, T. (2022). Cultural values, shame and guilt, and expressive suppression as predictors of depression. *International Journal of Intercultural Relations*, 89(1), 90-99. doi:10.1016/j.ijintrel.2022.05.005
- Ma, Z. (2023). The Study on the Influence of Academic Pressure on Academic Performance. *Journal of Education and Educational Research*, 3(2), 106-109. doi:10.54097/jeer.v3i2.9045
- Mariño, L., & Vargas, A. (2023). Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2212–2224. doi:10.56712/latam.v4i1.409
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 2101–2121. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Moran, J., Calderon, C., Mianda, C., Labbé, Y., & Plancecia, V. (2022). Entering College During the Pandemic: Mediating Role of Emotional Regulation on Depressive Symptoms. *Revista de psicología (Santiago)*, 31(2), 1-9. doi:10.5354/0719-0581.2022.64969
- Moreno, J., Hernández, J., & García, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60(1), 19-27. Obtenido de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_Moreno.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf)

- Palate, J., & Vásquez, F. (2023). Estrés percibido y riesgo suicida en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2180–2191. doi:10.56712/latam.v4i2.745
- Pershad, J., Kydsa, I., Filippi, V., Mehrtash, H., & Adu, K. (2022). Prevalence and determinants of self-reported anxiety and stress among women with abortion-related complications admitted to health facilities in Eastern and Southern Africa: A cross-sectional survey. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 156(1), 53-62. doi:10.1002/ijgo.14042
- Ponce, R., & Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–597. doi:10.56712/latam.v4i1.275
- Portillo, E. (2023). Factores asociados a la deserción universitaria en la Licenciatura en Administración de Empresas y Contaduría Pública, en el Paraguay. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1312–1319. doi:10.56712/latam.v4i1.340
- Preece, D., Petrova, K., Metha, A., & Gross, J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340(1), 855-861. doi:10.1016/j.jad.2023.08.076
- Reivan, G., Chamba, K., Galarza, J., Viñazaca, J., & Ramírez, A. (2022). Expressive suppression a mediating variable between stress and procrastination in eating behavior disorder. *International Journal of Health Sciences*(6), 3172–3186. doi:10.53730/ijhs.v6nS3.6325
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Milagros, M., & Vilel, Y. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. doi:10.6018/analesps.472201
- Rosa, D., Sabiston, C., Kuzmocha, D., Cairney, J., & Darnell, S. (2023). Group differences and associations among stress, emotional well-being, and physical activity in international and domestic university students. *Journal of American College Health*, 71(1), 235-241. doi:10.1080/07448481.2021.1889564
- Sánchez, A. (2023). Autoestima, motivación y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(1), 143-166. Obtenido de <https://cursodspace.dgru.unam.mx/bitstream/123456789/206/1/Revista%20Electr%C3%B3nica%20de%20Psicolog%C3%ADa%20Iztacala.pdf>



- Sánchez, D., & Rodríguez, C. (2023). La depresión y el estrés en estudiantes de Odontología: ¿cómo puede intervenir la Universidad? *Revista Conrado*, 19(S2), 393-401. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3276>
- Sharma, Shwadhin, & Gupta, B. (2023). Investigating the role of technostress, cognitive appraisal and coping strategies on students' learning performance in higher education: a multidimensional transactional theory of stress approach. *Information Technology & People*, 36(2), 626-660. Obtenido de <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ITP-06-2021-0505/full/html>
- Toaza, V., & Valencia, M. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2770-2781. doi:10.56712/latam.v4i2.794
- Tyra, A., Fergus, T., & Ginty, A. (2023). Emotion suppression and acute physiological responses to stress in healthy populations: a quantitative review of experimental and correlational investigations. *Health Psychology Review*, 1(1), 1-25. doi:10.1080/17437199.2023.2251559
- Ulrich, Á., Completo, K., Cheng, B., Gravagna, K., Nederhoff, D., & Basta, N. (2023). Stress, anxiety, and sleep among college and university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 71(5), 1323-1327. doi:10.1080/07448481.2021.1928143
- Vega, A., Martínez, R., & Coiduras, J. (2023). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio. *Educare*, 59(1), 163-178. Obtenido de <https://educar.uab.cat/article/view/v59-n1-vega-et-al/1527-pdf-es>
- Wong, E., Choon, C., Wen, K., Mohammad, N., & Fei, S. (2023). Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PloS one*, 18(1), e0280680. doi:10.1371/journal.pone.0280680
- Yeung, D., & Wong, S. (2020). Effects of cognitive reappraisal and expressive suppression on daily work-related outcomes: Comparison between younger and older Chinese workers. *International Journal of Psychology*, 55(6), 983-994. doi:10.1002/ijop.12661
- Zhao, L. (2023). Social Media Addiction and Its Impact on College Students' Academic Performance: The Mediating Role of Stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s40299-021-00635-0>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

Maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia, cohorte número 2, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

El artículo no es producto de una publicación anterior.