

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Dificultades en la regulación emocional,
autocompasión y miedo a la evaluación negativa
en estudiantes de una universidad privada de
Huancayo - 2023**

Yaira Laura Cardenas Bernardo

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Sandro Alex Urco Caceres
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 7 de Junio de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Dificultades en la Regulación Emocional, Autocompasión y Miedo a la Evaluación Negativa en Estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo-2023

Autores:

1. Yaira Laura Cardenas Bernardo – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores N° de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

AGRADECIMIENTO

A Laura porque da significado a mi vida con su amor incondicional, al Dr. Joe Sáenz, Mg. Germán Palomino, Mg. Carlos Bazúa, Mg. Jorge Salcedo, al Mg. Sandro Urco por el soporte académico que me brindaron para realizar esta investigación. Y a todos los estudiantes que voluntariamente fueron parte de la muestra de esta investigación.

DEDICATORIA

A todos los que lean esta investigación.

RESUMEN

En la educación superior, los estudiantes a menudo enfrentan un amplio conjunto de presiones, tanto académicas como sociales. Teniendo esto en cuenta, este estudio realizado en el 2023 se centró en estudiantes que asisten a una universidad privada de Huancayo. El objetivo principal fue examinar cómo la autocompasión actúa como mediadora en la conexión entre los desafíos en la regulación de las emociones y el miedo a ser evaluado negativamente.

En una muestra de 383 estudiantes de psicología, que fueron seleccionados de forma no probabilística y utilizando un enfoque cuantitativo transversal, los resultados mostraron que había niveles moderados generalizados de regulación de las emociones (65,3%), autocompasión (70%) y miedo a la evaluación negativa, nivel de dificultad. 65,5%). Además, hubo diferencias significativas entre el género de los estudiantes en cada variable.

El estudio, también, mostró que la autocompasión mediaba la relación entre la dificultad para regular las emociones y el miedo a la evaluación negativa, que muestra una mediación parcial (coeficientes $a=-.406$, $b=-.340$ y $c=.406$). Estos hallazgos resaltan la relevancia de la autocompasión como un valioso recurso psicológico para ayudar a los estudiantes a afrontar el miedo a la evaluación negativa, especialmente, si enfrentan desafíos para regular sus emociones.

Palabras Claves: Dificultades en la regulación emocional, Autocompasión, Miedo a la evaluación negativa, mediación.

ABSTRAC

Within the realm of higher education, students often encounter various stressors that encompass both their academic pursuits and social interactions. In light of this, a research conducted in 2023 centered its attention on students enrolled in a private university located in Huancayo. The primary aim of this study was to investigate the role of self-compassion as a mediator in the relationship between difficulties in regulating emotions and the apprehension of receiving negative evaluations.

The study involved 383 psychology students who were chosen using a non-probabilistic sampling method and a cross-sectional quantitative approach. The findings indicated that there were moderate levels of emotion regulation (65.3%), self-compassion (70%), and fear of negative evaluation (65.5%) among the participants. Furthermore, significant variations were observed between the genders in relation to each variable.

The study also showed that self-compassion mediated the relationship between difficulty regulating emotions and fear of negative evaluation, showing partial mediation (coefficients $a=-.406$, $b=-.340$ and $c=.406$). These findings highlight the relevance of self-compassion as a valuable psychological resource to help students cope with fear of negative evaluation, especially if they face challenges in regulating their emotions.

Key words: Emotional regulation difficulties, Self-compassion, Fear of negative evaluation, mediation.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
ABSTRAC	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	13
1.1. Contexto, descripción y delimitación de la problemática	13
1.2. Formulación de la pregunta de investigación	14
1.2.1. Problema General	14
1.2.2. Problemas Específicos	14
1.3. Objetivos de investigación	15
1.3.1. Objetivo General	15
1.3.2. Objetivos Específicos	15
1.4. Hipótesis	15
1.4.1. Hipótesis General	15
1.4.2. Hipótesis Específicos	16
1.5. Justificación de la investigación	16
1.5.1. Justificación Teórica	16
1.5.2. Justificación Metodológica	17
1.5.3. Justificación Practica	17
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales	23
2.2. Bases teóricas	25
2.2.1. Dificultades en la regulación emocional	25
2.2.2. Autocompasión	31
2.2.3. Miedo a la evaluación negativa	34
2.3. Términos Básicos	37

CAPÍTULO III	39
METODOLOGÍA	39
3.1. Enfoque de Investigación	39
3.2. Configuración de la Investigación	39
3.2.1. Tipo	39
3.2.2. Nivel	39
3.2.3. Diseño	39
3.3. Población y muestra	40
3.3.1. Población	40
3.3.2. Muestra	40
3.3.3. Criterios de elegibilidad	41
3.3.4. Técnicas de recojo de información	41
3.4. Instrumentos de recolección de datos	42
3.4.1. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión (DERS-18)	42
3.4.2. Escala de Autocompasión – Versión Corta (SCS-SF)	43
3.4.3. Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)	44
3.5. Procedimiento	46
3.6. Técnicas de análisis de datos	46
3.7. Aspectos Éticos	47
3.8. Operacionalización de las variables	47
CAPÍTULO IV	51
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
4.1. Resultados	51
4.1.1. Resultados de las Propiedades Psicométricas de los instrumentos	51
4.1.2. Resultados de las pruebas de normalidad	51
4.1.3. Resultados Descriptivos	53
4.1.4. Resultados Inferenciales	54
4.2. Discusión	57
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Dificultades en la regulación emocional	48
Tabla 2: Operacionalización de Autocompasión	49
Tabla 3: Operacionalización de Miedo a la evaluación negativa	50
Tabla 4: Distribuciones de datos de Dificultades en la regulación emocional	52
Tabla 5: Distribución de datos de Autocompasión	52
Tabla 6: Distribución de datos de Miedo a la evaluación negativa	53
Tabla 7: Niveles de Dificultades en la regulación emocional	53
Tabla 8: Niveles de Autocompasión	54
Tabla 9: Niveles de Miedo a la evaluación negativa	54
Tabla10: Comparación de grupos según género	55
Tabla11: Ruta y valores estadísticos de la medición entre variables	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Sistema de generación de emociones	28
Figura 2: Teoría Biosocial	30
Figura 3: Modelo de mediación simple estadística	40
Figura 4: Mediación de la autocompasión	55

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Autorización del coordinador de la E.A.P de Psicología	79
Anexo 2: Matriz de consistencia	80
Anexo 3: Aprobación del comité de investigación	81
Anexo 4: Consentimiento Informado	82
Anexo 5: Validación y análisis factorial de “Dificultades en la regulación emocional”	83
Anexo 6: Validación y análisis factorial de “Autocompasión”	86
Anexo 7: Validación y análisis factorial de “Miedo a la evaluación negativa”	89

INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria ofrece una variedad de posibilidades de crecimiento personal y profesional. Sin embargo, es importante reconocer que, también, puede contribuir significativamente al estrés y la ansiedad, y tener un impacto en el bienestar general de los estudiantes (Acosta et al., 2021). Dentro de este marco, los factores psicológicos, incluidos los desafíos en el manejo de las emociones y el miedo a ser juzgados negativamente, desempeñan un papel fundamental en la manera en que los estudiantes sobrellevan por las circunstancias académicas y sociales.

Las dificultades de regulación de las emociones incluyen la incapacidad de gestionar y regular eficazmente las emociones en diferentes situaciones (Gross, 2015). Por el contrario, el miedo a la evaluación negativa implica preocupaciones sobre esta frente a los demás, lo que produce ansiedad y afecta las interacciones sociales (Watson y Friend, 1969). Sin embargo, la autocompasión puede ser un recurso valioso para los estudiantes que enfrentan obstáculos académicos e interpersonales (Corbin, 2022). Es decir, las dificultades con la regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa pueden aliviarse mediante la autocompasión; esta implica tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión cuando se sufre dolor o fracaso (Reyes, 2022).

Por otra parte, y a pesar de la importancia de las variables expuestas, no existe investigaciones en la región que hayan analizado la mediación que la autocompasión ejerce entre la dificultad al momento de regular una emoción y el miedo a ser evaluado negativamente. Por consiguiente, resulta fundamental explorar el impacto de la autocompasión en la gestión emocional de los estudiantes y en su capacidad para enfrentar al miedo a ser juzgados negativamente. Comprender esta dinámica puede aportar valiosos insights sobre el bienestar emocional en entornos universitarios

El estudio en cuestión tiene como objetivo indagar la manera en la que la compasión puede afectar a la forma en la que los estudiantes controlan sus emociones y se sobreponen a situaciones de pruebas desfavorables. Con un enfoque cuantitativo, un diseño correlacional, se utilizan escalas adaptadas a la región para medir las variables, técnicas estadísticas robustas para analizar los datos y con el fin de contribuir al conocimiento teórico sobre estas variables psicológicas.

En consecuencia, entender la labor de intermediario que tiene la autocompasión, en esta circunstancia, puede proporcionar interesantes enfoques para la elaboración de intervenciones y programas de sustento psicológico que beneficien al bienestar emocional y el éxito académico de los universitarios dentro del ámbito de las universidades. A través de un punto de vista conceptual, se aspira a complementar el conocimiento existente acerca de

las relaciones que condicionan la vivencia educacional de los estudiantes de las universidades, con el fin de promover ambientes más sanos y propicios para el progreso profesional y social.

Los contenidos de este estudio están organizados en múltiples capítulos. El primer capítulo está dedicado a definir el problema de investigación, establecer los objetivos de la investigación y resaltar la importancia de la investigación. Pasando al segundo capítulo, proporciona el marco teórico y conceptual para este estudio. En el tercer capítulo, se explican detalladamente los métodos empleados para la recopilación de datos y la observación. Finalmente, el cuarto capítulo presenta los hallazgos y realiza un análisis en relación con la literatura existente sobre el tema. El capítulo final presenta las conclusiones del estudio y hace recomendaciones para futuras investigaciones.

Asimismo, este estudio proporciona información valiosa sobre las dificultades de los estudiantes universitarios con la regulación de las emociones, la autocompasión y el miedo a la evaluación negativa. Además, como ocurre con todos los estudios que utilizan autoinformes, los resultados pueden verse afectados por los sesgos (Castro-Cely y Orjuela-Ramírez, 2021). No obstante, este estudio sigue siendo significativo y relevante en el campo de la psicología, ya que ayuda a ampliar nuestra comprensión de la dinámica psicológica que experimentan los estudiantes durante la universidad. Al profundizar más en la relación entre la autocompasión de los estudiantes y las dificultades con la regulación de las emociones, se pueden identificar y comprender mejor los factores que influyen en su salud mental, rendimiento académico y adaptación al entorno universitario. Finalmente, es importante enfatizar que al explorar estas dinámicas psicológicas existen oportunidades para desarrollar estrategias y programas de apoyo psicológico que pueden mejorar la experiencia universitaria y promover un desarrollo personal y académico más saludable.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Contexto y delimitación de la problemática

Según estudios globales realizados por Inwood y Ferrari (2018), y Finlay-Jones et al. (2015), la autocompasión puede tener un impacto sustancial en los desafíos que enfrentan los individuos cuando se trata de regular sus emociones y afrontar la ansiedad, así como la desaprobación, particularmente, entre los estudiantes universitarios. Por otro lado, en un estudio reciente a nivel nacional, Estrada et al. (2023) señalan que, conforme los estudiantes progresan en sus niveles de formación académica, tienden a experimentar mayores niveles de estrés, agotamiento emocional y dificultades psicológicas.

Según Stellern et al. (2023), las dificultades en la regulación de las emociones están relacionadas con la incapacidad para gestionar las emociones en situaciones estresantes, lo que puede conducir a altos niveles de ansiedad y depresión, y que afecta el rendimiento académico (Tull y Hennessy, 2010). Por otra parte, el miedo a la evaluación negativa, definido como expectativas desfavorables, preocupación y/o ansiedad ante la evaluación negativa de otros (Watson y Friend, 1969), puede ser un obstáculo importante para una formación académica plenamente efectiva, ya que los estudiantes son constantemente evaluados y comentados críticamente sobre su desempeño (Cooper y Brownell, 2020).

A diferencia de la autocompasión, que implica comprenderse y aceptarse a uno mismo en tiempos difíciles, tiene un impacto positivo en la salud emocional. Neff (2003) señaló que la autocompasión es una habilidad entrenable que es importante para gestionar la regulación emocional y el bienestar emocional. Las dificultades tienen efectos beneficiosos, como el miedo a la evaluación negativa (Moreno y Hervias, 2016; Del Pulgar y Moreno, 2017; Romero y Montañez, 2019).

En este contexto, el análisis en cuestión se centra en indagar la manera en la que la autocompasión tiene relación con las dificultades para regular las emociones y con la ansiedad ante la desaprobación de los demás, las cuales se manifiestan a través del miedo.

Para lograr una mejor comprensión de las dinámicas emocionales que impactan a los estudiantes, es crucial considerar estas variables. Los desafíos para gestionar eficazmente las emociones pueden conducir a niveles elevados de ansiedad y depresión, lo que, en última instancia, influye en los logros académicos (Tull y Hennessy, 2010). De manera similar, el temor a recibir evaluaciones negativas afecta negativamente la motivación y la conducta de los estudiantes, se correlacionan con niveles elevados de ansiedad, depresión y rendimiento académico deficiente (Fernández-Montalvo y Echeburúa, 2006). Sin embargo, practicar la

autocompasión, que implica reconocerse y abrazarse a uno mismo en momentos difíciles, produce efectos beneficiosos sobre el bienestar emocional (Neff, 2003).

Este estudio avanza en nuestra comprensión del impacto de la autocompasión en la relación entre las dificultades de regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa en estudiantes universitarios. Este estudio proporciona información valiosa sobre la promoción de estrategias de autocompasión para optimizar la salud mental entre los estudiantes universitarios.

Finalmente, reconocer las limitaciones a la hora de generalizar resultados, que reconoce que los hallazgos, puede limitarse a una muestra específica de estudiantes universitarios y no pueden extrapolarse a otras poblaciones sin investigación adicional (Cooper & Brownell, 2020).

1.2. Formulación de la pregunta de investigación

1.2.1. Problema General

- ¿Cómo la autocompasión actúa como mediadora en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la magnitud de las dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023?
- ¿Hay distinciones en las dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa según género en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023?
- ¿De qué forma las dificultades en la regulación emocional impactan a la autocompasión en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023?

- ¿Cómo la autocompasión influye al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023?
- ¿De qué forma las dificultades en la regulación emocional afectan directamente al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

- Analizar la mediación de la autocompasión en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023

1.3.2. Objetivos Específicos

- Averiguar la magnitud de las dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023
- Verificar las distinciones de las dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa según género en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023
- Evaluar la manera las dificultades en la regulación emocional afectan a la autocompasión en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023
- Describir la manera en la que la autocompasión afecta al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023
- Evaluar la manera en la que las dificultades en la regulación emocional afectan directamente al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

- La autocompasión actúa como mediadora parcial en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

1.4.2. Hipótesis Específicas

- Los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa varían entre los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.
- Existen diferencias significativas en las dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa según género en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.
- Las dificultades en la regulación emocional tienen un efecto significativo en la autocompasión de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.
- La autocompasión tiene un efecto significativo en el miedo a la evaluación negativa de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.
- Las dificultades en la regulación emocional tienen un efecto directo y significativo en el miedo a la evaluación negativa de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

Esta investigación amplía el alcance del conocimiento sobre la dinámica emocional entre estudiantes universitarios. Específicamente, explora el papel de la autocompasión en la mediación de la conexión entre las dificultades en la regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa. Combinando perspectivas cognitivas y contextuales, se ha logrado una comprensión más integral de los componentes que influyen en el bienestar emocional de los universitarios.

Es importante mencionar que, hasta ahora, ha faltado investigación que examine los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios para regular sus emociones, practicar la autocompasión y lidiar con el miedo a la evaluación negativa a escala nacional o regional. Por lo tanto, existe una necesidad apremiante de realizar investigaciones en esta área

específica, que tiene en cuenta los factores influyentes de la cultura, el nivel socioeconómico y la educación dentro de la región (Concepción-Toledo et al., 2019).

Por lo tanto, este estudio es fundamental para llenar el vacío en la literatura existente al explorar cómo la autocompasión media la relación entre las dificultades de regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa entre los universitarios. Por lo tanto, esta contribución no sólo llena este vacío de investigación, sino que también hace un aporte significativo al campo de la psicología (Cienfuegos y Cienfuegos, 2016).

1.5.2. Justificación Metodológica

Este estudio eligió un enfoque cuantitativo para examinar sistemáticamente el impacto de la autocompasión en las dificultades de regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa entre los universitarios. Se utilizaron tres instrumentos validados: Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (Gouveia et al., 2022), Escala de Autocompasión (Neff, 2011) y Escala Miedo a la Evaluación Negativa (Bravo et al., 2015) para recolectar datos.

El método elegido permitió adquirir datos objetivos y detallados sobre la dinámica emocional de los estudiantes universitarios, lo que ayuda a comprender cómo la autocompasión afecta la relación entre las dificultades de regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa en el contexto específico de los universitarios.

Los resultados de este estudio no sólo aportan conocimiento importante sobre los niveles, relaciones y mediadores entre variables en una población estudiantil, sino que también contribuyen a la adaptación y aplicación precisa de las herramientas utilizadas.

1.5.3. Justificación Práctica

La importancia de esta investigación reside en su capacidad para mejorar el bienestar de los estudiantes, optimizar sus logros académicos y evitar problemas psicológicos. Al discernir la influencia de la regulación de las emociones y los desafíos de la autocompasión sobre el miedo a la evaluación negativa, es posible idear estrategias e iniciativas de apoyo emocional que pueden impactar positivamente el bienestar de los estudiantes (McKerrow et al., 2020).

Además, al comprender el impacto de estos factores sobre el miedo a la evaluación negativa, es posible desarrollar intervenciones que fomenten una atmósfera académica más favorable al aprendizaje y el éxito de los estudiantes. En última instancia, esta comprensión, también, puede servir como medida preventiva contra los problemas psicológicos que pueden

surgir de los desafíos en la regulación de las emociones y el miedo a una evaluación negativa (Hope et al., 2014).

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

La carencia de estudios acerca de la mediación de la autocompasión entre las dificultades de control de las emociones y el temor a ser evaluado negativamente ha generado una brecha en el conocimiento.

Esta carencia de antecedentes resalta la importancia y originalidad de los resultados obtenidos en el estudio (Arias, 2012). Sin embargo, se presentan investigaciones que sirven como antecedentes metodológicos y/o que establecen relaciones que abordan una o ambas variables en estudio.

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Sher et al. (2023) llevaron a cabo una "investigación preliminar del papel mediador de la autocompasión y la desregulación emocional en la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y el comportamiento obsesivo-compulsivo". Utilizaron una muestra de 392 estudiantes universitarios (edad media = 21,81, DE = 8,01), predominantemente mujeres (79,18%), para participar en un cuestionario en línea que incluía medidas dimensionales del TOC. Administraron la subescala de discrepancia de la Escala Casi Perfecta Revisada (APS-R), la Forma Corta de la Escala de Autocompasión (SCS-SF; Raes et al., 2011) y la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS; Gratz y Roemer, 2004). Se encontró que un mayor perfeccionismo desadaptativo se asociaba con una menor autocompasión ($p < 0,001$) y una mayor desregulación emocional ($p = 0,012$). Además, se observó que una menor autocompasión se asociaba con una mayor desregulación emocional ($p < 0,001$). Sin embargo, la autocompasión no influyó directamente en la gravedad general de las conductas obsesivo-compulsivas (OC) ($p = 0,220$). Por otro lado, se encontró que niveles más altos de desregulación emocional se asociaron con conductas OC más severas ($p = 0,001$). Finalmente, un mayor perfeccionismo desadaptativo se asoció con conductas OC más severas ($p = 0,012$). Se concluyó que el perfeccionismo desadaptativo y la desregulación emocional juegan papeles importantes en la gravedad de las conductas OC.

McBride et al. (2021) exploraron por primera vez las diferencias en la autocompasión, la regulación de las emociones y la ansiedad social entre una muestra de pacientes con trastorno de ansiedad social (SAD), y grupos de estudiantes con alta ansiedad social (AAS) y baja ansiedad social (BAS). Luego, se examinó la regulación de las emociones como

mediadora en la predicción de la autocompasión en la ansiedad social y el impacto del estado de ánimo deprimido en estas relaciones. Primero, comparó el grupo TAS con un grupo equivalente de estudiantes de AAS y BAS. Luego, se probó la mediación utilizando la muestra total ($n = 330$ estudiantes y $n = 33$ TAS). La autocompasión y la regulación de las emociones fueron predictores de ansiedad social, con la depresión como covariable. Se encontraron diferencias significativas entre grupos en depresión y ansiedad social, con una traza de Pillai de 1,15, $F(6, 194) = 43,54$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,57$. La depresión fue significativamente mayor en el grupo de trastorno de ansiedad social (SAD), en comparación con los grupos de trastorno de ansiedad social alto (HSA) y bajo trastorno de ansiedad social (LSA), lo que justifica su inclusión como covariable en análisis posteriores. En cuanto a la autocompasión, el ANCOVA mostró una diferencia significativa, $F(2, 98) = 29,51$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,38$, y obtuvo puntuaciones más altas el grupo de baja ansiedad social (LSA). En el análisis de subcomponentes de autocompasión, el grupo con baja ansiedad social (LSA) obtuvo mejores resultados en cada componente, mientras que el grupo con alta ansiedad social (HSA) mostró una menor autocrítica que el grupo con trastorno de ansiedad social (SAD). A pesar de esto, no se observaron diferencias entre los dos grupos en términos de atención plena y humanidad compartida. En resumen, McBride et al. (2021) destacaron la compleja interacción entre la depresión, la ansiedad social y la autocompasión. Destacan la importancia de considerar estos factores al evaluar y tratar los trastornos del estado de ánimo y sugieren que una comprensión más profunda de estas relaciones puede conducir a intervenciones más efectivas para las personas con ansiedad social y depresión.

Mirza et al. (2022) realizaron un estudio para explorar el papel de las dificultades en la regulación de las emociones como mediador entre la autocompasión y la ansiedad entre estudiantes universitarios iraníes. La muestra estuvo compuesta por 143 mujeres y 65 hombres, con una edad promedio de 27,63 años. Participaron 208 alumnos y alumnas de diversos centros educativos de diferentes niveles y especialidades. Completaron tres escalas: autocompasión, dificultades para regular las emociones y ansiedad. Los datos se analizaron mediante modelos de ecuaciones estructurales. Los hallazgos revelaron que la autocompasión no tuvo un impacto directo significativo en la ansiedad de los estudiantes ($\beta = 0,10$), lo que indica que no influyó de forma independiente en los niveles de ansiedad. Este estudio examinó el impacto de la autocompasión en la ansiedad y se descubrió que la autocompasión influía indirectamente en la ansiedad a través de dificultades en la regulación de las emociones. Este hallazgo sugiere que la capacidad de gestionar las emociones desempeña un papel en la determinación de los niveles de ansiedad. Cuando se combinan, las dificultades de autocompasión y regulación de las emociones representaron el 34% de la

variación en la ansiedad, lo que subraya su importancia para comprender este fenómeno. Además, se identificaron dificultades en la regulación de las emociones como un mediador completo entre la autocompasión y la ansiedad, lo que indica que la relación entre estas dos variables depende completamente de los desafíos de la regulación de las emociones. En conclusión, los autores proponen que promover la autocompasión podría ser un enfoque eficaz para reducir la ansiedad al mejorar las habilidades de regulación emocional de los estudiantes. Por tanto, la autocompasión y la regulación de las emociones son aspectos relevantes del bienestar entre los estudiantes universitarios.

Wahyuni (2020) estudió la relación entre las dificultades de regulación de las emociones y la autocrítica entre estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid 19, con 1.049 estudiantes (84% mujeres, 16% hombres) de una universidad de Indonesia. Los estudiantes provienen de diferentes facultades, a saber, Facultad de Educación, Facultad de Artes e Idiomas, Facultad de Ciencias Sociales, Facultad de Tecnología, Facultad de Ciencias del Deporte, Facultad de Psicología, Facultad de Ciencias, Facultad de Matemáticas y Facultad de Economía. En este estudio realizado por Wahyuni (2020), se descubrió una significativa correlación entre la dificultad para regular las emociones y la autocrítica. Se calculó que el coeficiente de correlación (r) era 0,644 con un valor de p de 0,002. Se encontró que la mayoría de las subescalas que miden las dificultades de regulación de las emociones tenían correlaciones significativas con la subescala de autocrítica. Además, no se observaron diferencias notables entre hombres y mujeres en términos de regulación de las emociones, y autocrítica, lo que sugiere niveles similares en ambas áreas. Los valores medios de regulación emocional y autocrítica fueron 57,23 y 48,725 respectivamente, lo que indica el nivel general de la muestra de la investigación. Este estudio subraya la importancia de comprender la intersección y el impacto de la regulación de las emociones y la autocrítica en la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, que subraya la necesidad de una intervención eficaz.

Akkuş y Tekinsav (2022) se propusieron a estudiar el rol del miedo a la evaluación positiva y negativa, y las dificultades en la regulación de las emociones en la percepción de los síntomas del trastorno de ansiedad social y el rendimiento entre 170 estudiantes de la Universidad de Izmir, Turquía. Los autores utilizaron la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz, la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa (forma corta), la Escala de Miedo a la Evaluación Positiva, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (forma corta) y la Escala de Dificultades Emocionales (forma corta). Los resultados mostraron una correlación negativa significativa con el género ($\beta = -0,40$, $p < 0,01$), lo que indica que las mujeres tienen menos

miedo a la evaluación negativa que los hombres, y una correlación positiva significativa con los síntomas del trastorno de ansiedad social ($\beta = 0,38, p < .01$). 01), lo que indica que el miedo a ser evaluado positivamente se asocia con un aumento de los síntomas de ansiedad social, mientras que las dificultades en la regulación de las emociones se asocian positivamente con los síntomas del trastorno de ansiedad social ($\beta = 0,38, p < 0,01$). Los hallazgos de Akkuş y Tekinsav (2022), también, indican que el aumento del miedo a la evaluación positiva se asocia con que los individuos realicen evaluaciones más negativas de su propio desempeño, y que las dificultades en la regulación de las emociones se asocian con evaluaciones negativas del desempeño, lo que también puede explicar esta relación. La relación entre las dificultades de regulación de las emociones y los síntomas de ansiedad social, en última instancia, concluyeron en que la relación entre el miedo a una evaluación positiva y los síntomas del trastorno de ansiedad social hace que los individuos se vuelvan más ansiosos y eviten situaciones sociales.

En un estudio realizado por Eichholz (2020), se examinó a un grupo de 90 personas diagnosticadas con TOC en Alemania para explorar la conexión entre la autocompasión y diversos factores, como las dificultades para regular las emociones, las creencias obsesivas y la gravedad de sus síntomas. Los participantes completaron medidas de autoinforme, incluida la Escala Obsesivo Compulsiva de Yale-Brown y el Cuestionario de Creencias Obsesivas, el Cuestionario de Autocompasión de 12 ítems, la escala DERS de Gratz y Roemer (2004) y el Inventario de Depresión de Beck II. Los hallazgos revelaron varias relaciones significativas: la gravedad de los síntomas se asoció positivamente con creencias obsesivas (0,36), dificultades en la regulación de las emociones (0,49) y depresión (0,48). Las creencias obsesivas se relacionaron positivamente con dificultades en la regulación de las emociones (0,45) y depresión (0,39). Por otro lado, la autocompasión mostró correlaciones negativas con creencias obsesivas (-0,42), dificultades en la regulación de las emociones (-0,61) y depresión (-0,60). Además, las dificultades en la regulación de las emociones se correlacionaron positivamente con la depresión (0,52). La gravedad de los síntomas estuvo influenciada por las obsesiones y la depresión, que representa el 27% de la variabilidad y sirviendo como predictores significativos. La inclusión de desafíos de regulación emocional y autocompasión aumentó la variabilidad explicada en un 6%. Si bien se encontró que la depresión y las dificultades en la regulación de las emociones eran predictores importantes, la autocompasión no mostró la misma importancia. Al considerar todas las variables en conjunto, representaron un total del 33% de la variabilidad. En resumen, la autocompasión parece tener un efecto protector, ya que muestra una asociación negativa con la gravedad de

los síntomas, las creencias obsesivas, los desafíos en la regulación de las emociones y la depresión.

El estudio de Mikkelsen et al. (2021) tuvo como objetivo investigar las diferencias en la efectividad de la regulación emocional guiada entre diferentes grupos de edad y explorar cambios potenciales basados en factores individuales, estrategias específicas empleadas, y factores situacionales. Buscaron en PsycINFO y PubMed estudios que evaluaran las diferencias entre grupos de edad en la efectividad de la regulación emocional guiada en adultos físicamente sanos. Una búsqueda bibliográfica identificó 18 estudios relevantes realizados en laboratorios, pero ningún estudio relevante realizado en entornos naturales. El metaanálisis no mostró diferencias generales estadísticamente significativas entre los grupos de edad ($g = -0,01$, $p = 0,878$). Sin embargo, en un metaanálisis de subgrupos de estudios que evaluaron el enfoque atencional, se encontró que el efecto en los adultos mayores era menor y estadísticamente significativa ($g = -0,22$, $p = 0,027$). No se encontraron otros resultados estadísticamente significativos, y el hallazgo principal indicó que, en general, las diferencias entre los grupos de edad en la efectividad de la regulación emocional guiada no fueron significativas ni significativas, lo que indica estabilidad en todo el rango de edad. Sin embargo, cuando se consideraron estrategias específicas, los adultos mayores mostraron una ligera ventaja en atención. Este estudio destaca la importancia de considerar las ganancias y pérdidas de recursos relacionadas con la edad en la eficacia de la regulación de las emociones, lo que sugiere que los adultos mayores pueden ser expertos en utilizar estrategias preferidas que exploten sus fortalezas. Sin embargo, debido a las limitaciones de los estudios incluidos, esta ventaja no se aprovechó por completo. Los hallazgos tampoco indicaron ningún efecto moderador significativo de factores personales como las diferencias de edad o la distribución de género sobre las diferencias en la efectividad de la regulación emocional guiada entre grupos de edad. En términos de estrategias específicas, se descubrió que los adultos mayores son más eficaces para centrar la atención, lo que puede deberse a los efectos positivos de la atención observados en los adultos mayores que prefieren interactuar con información positiva. Con todo, este estudio revela las diferencias entre los dos. La eficacia de la regulación guiada de las emociones en todos los grupos de edad resalta la necesidad de realizar más investigaciones, en particular estudios longitudinales, para explorar la complejidad de la regulación de las emociones en diferentes edades y contextos.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

En un estudio realizado por Reynoso (2019), en una academia privada de Lima Metropolitana, se exploró la correlación entre la autocompasión, el agotamiento emocional y la satisfacción con la existencia entre estudiantes de derecho. La muestra estuvo compuesta por 120 individuos femeninos y 450 individuos masculinos. Para medir estas variables, el estudio empleó la escala SCS Compasión en español – Versión 12 ítems (García-Campayo et al., 2014; Raes, Pommiers, Neff, & Van Gucht, 2011), Agotamiento Emocional (Ramos, Manga & Morán, 2005) y la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Los resultados del análisis mostraron que la compasión hacia uno mismo no se relacionó significativamente con ninguna de las otras variables estudiadas. Por otro lado, la autocrítica se relacionó de manera negativa y de manera más o menos pareja con la comodidad con la vida ($r = -.41, p < .05$); sin embargo, no se relacionó con la fatiga emocional. En referencia al desgaste emocional, este fue proporcional y ligeramente relacionado a la autocrítica ($r = .49, p < .05$); no obstante, no fue relacionado a la comodidad con la existencia. Al fin y al cabo, la satisfacción con la existencia se relacionó de manera negativa y ligeramente distinta con la autocrítica ($r = -.41, p < .05$), en tanto que la relación con la autocompasión fue de manera positiva y ligeramente distinta ($r = .38, p < .05$). En conclusión, Reynoso (2019) comenta que la autocompasión es un constructo independiente que no se relaciona directamente con la autocrítica, la satisfacción con la vida o el cansancio emocional, lo que indica que puede ser una habilidad que se desarrolla de manera autónoma, sin depender necesariamente de los niveles de autocrítica o satisfacción con la vida.

Ypanaqué (2020), dentro de su investigación titulada *Desórdenes emocionales en alumnos de medicina humana y psicología de una academia privada de Lima Metropolitana*, el escritor tuvo una muestra de 160 individuos, que se dividieron en 80 estudiantes de cada oficio. Todos los que participó se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en su versión modificada para los contextos de Perú. Las conclusiones evidenciaron que la Escala Total de Desregulación Emocional tuvo una media de 2,34 con una amplitud de 0,64. La magnitud con el promedio más alto fue la "Interferencia en la conducta con el objetivo de meta" con 2,97. Le siguieron la " falta de conciencia emocional", con una media de 2,30, la " falta de aceptación emocional" con una media de 2,28, las "dificultades en la administración de emociones" con una media de 2,26, y, por último, la " falta de claridad emocional" con una media de 2,04. Ypanaqué (2020) indica que existen distinciones importantes en la Desregulación Emocional entre los alumnos de medicina humana y psicología. Los estudiantes de medicina humana tienen más dificultades. Los estudiantes de medicina humana obtuvieron mayor puntuación en las características de "Dificultades en la administración de impulsos", "Falta de aceptación", "Falta de conciencia" y "Falta de claridad". Esto indica mayores problemas en esas áreas en comparación a los estudiantes de psicología. Sin embargo, en la variable "Interferencia en comportamientos orientados a

objetivos”, no se hallaron distinciones importantes entre los dos grupos, aunque los estudiantes de medicina humana mostraron una puntuación ligeramente superior. Esto insinúa que las dos clases de estudiantes pueden tener dificultades parecidas en el sustento de la conducta con el objetivo de conseguir metas en el momento en que tienen sentimientos negativos.

El análisis hecho por Franco-Jiménez (2020) se centró en estudiar las características psicométricas de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) en individuos de la comunidad universitaria de Perú. Analizó la organización de los factores y la uniformidad del escalafón en una muestra de 549 alumnos de una institución pública de Perú. En el estudio de factorialidad confirmatorio, se contrastaron diversas soluciones, que resaltaban un modelo de cinco dimensiones propuesto por Caballo, Salazar, Arias, Hofmann y Curtiss (2019), que fue la que mejor se acopló a los datos. Las conclusiones evidenciaron una buena correspondencia del prototipo con señales como la puntuación de Chi-Squared es de 319.43, el CFI es de .991, el RMSEA es de .043, el TLI es de .990, y el SRMR es de .051. También, se valoró la estabilidad de los componentes a través del omega, donde se exhibieron cifras en el rango de .81 a .92. Este análisis subrayó la importancia de garantizar la fiabilidad y la validez de herramientas de medición de la ansiedad en ambientes específicos, como el de las universidades, para, de este modo, garantizar su potencia y fiabilidad. La utilización de índices comprobados con buenas características psicométricas es fundamental para la investigación en medicina mental y, también, para ejecutar métodos efectivos para evitar y remediar en las poblaciones más expuestas a dificultades de ansiedad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Dificultades en la regulación emocional*

Previo a la teorización de las 'dificultades en la regulación emocional', es fundamental establecer una definición precisa de los términos 'emoción' y 'regulación emocional'. Esta delimitación conceptual no solo ayudará a prevenir posibles confusiones, sino que también sentará las bases necesarias para una mejor comprensión (Ribero-Marulanda y Vargas, 2013).

Emoción

Un estudio detallado hecho por Fossati et al. (2019), acerca de la definición de emoción, reveló un acuerdo entre la gran parte de los especialistas, los cuales piensan que la emoción es un concepto que se encuentra entre las personas, y que requiere de componentes fisionómicos y psicológicos. Se cree que las emociones crecen y se vuelven

más complicadas en la medida en la que la persona se hace adulta, independientemente de la cultura que tenga, y que tienen un rol importante en la subsistencia y el buen funcionamiento del individuo (Calkins y Fox, 2002, Gratz y Roemer, 2004).

A partir de este punto, se puede entender la emoción como la respuesta a estímulos, siendo este un concepto que relaciona distintas partes del cuerpo con el fin de proveer información que tenga efectos sobre el entorno en función de las necesidades. La respuesta emocional implica una cadena de complejos que comprenden la vivencia de uno (ilustraciones, percepción del incidente y emociones), además de las manifestaciones que se muestran (faciales, corporales, verbales) y las respuestas fisionómicas (Gross y Feldman-Barret, 2011).

Regulación Emocional

Se suele precisar por Gross (1998) como los desarrollos que establecen qué emociones se sienten, en qué momento y cómo. Sin embargo, en estudios más nuevos, este escritor ha modificado su noción de la regulación de la emoción, y considera que es el estímulo de un objetivo para influir en la forma en que se genera y se transporta la emoción (Gross y Feldman-Barrett, 2011), principales procesos de regulación emocional que pueden influir en el comportamiento:

Autorregulación de la emoción: Este proceso automático se refiere a cómo el cuerpo y el cerebro colaboran para restablecer un estado de equilibrio o homeostasis después de experimentar una emoción. Su objetivo es prevenir el desgaste físico, emocional y cognitivo que puede surgir de una respuesta emocional intensa o prolongada (Gross y Feldman-Barrett, 2011).

Regulación a través de la emoción: Este proceso implica el ciclo de retroalimentación entre la emoción y las conductas de acercamiento y evitación. Por ejemplo, al experimentar miedo (una emoción), puede desencadenarse una respuesta de evitación, como alejarse de la situación que generó el miedo, este proceso contribuye a que la persona se proteja de situaciones potencialmente perjudiciales (Gross y Barrett, 2014).

Regulación de la emoción: Este proceso intencional es la aplicación consciente de estrategias para responder de manera adaptativa a las emociones, según el entorno y las necesidades. Por ejemplo, ante la ira, se pueden emplear técnicas de relajación para calmarse y reaccionar de forma más efectiva a la situación (Gross y Barrett, 2014).

Para una mejor comprensión de la regulación emocional, a continuación, se presentan modelos y teorías complementarias que explican las etapas y dificultades en la regulación emocional:

Modelo Procesual Extendido (MPE)

Fue propuesto por David H. Gross (2014) y representa una extensión del Modelo Procesual de Regulación Emocional (PRER) de Gross (1998). El MPE amplía el PRER para incluir nuevas comprensiones y componentes en la regulación emocional, y para identificar posibles dificultades emocionales que pueden surgir en cualquier etapa.

a) La percepción o conciencia emocional, que implica identificar y observar las propias emociones, varía de persona a persona y es crucial para lograr una regulación emocional exitosa, por lo que diversas teorías y métodos enfatizan la importancia de prestar atención, identificar y observar las propias emociones en su contexto (De la Vega y Sánchez, 2013).

b) La valoración de las emociones implica nombrar, diferenciar y comprender las emociones vividas. La forma en que las personas perciben las emociones afecta su capacidad para regularlas (Gross, 2014). Es decir, las creencias sobre las emociones, tanto generales como específicas, se pueden dividir en creencias sobre la benevolencia de las emociones y su controlabilidad, y estas creencias pueden tener efectos a corto y largo plazo sobre la regulación de las emociones.

c) Los sentimientos o respuestas emocionales a las propias emociones, llamadas meta emociones, se refieren a emociones dirigidas a la emoción original. Por ejemplo, el miedo a la ansiedad en la agorafobia, o el sentimiento de culpa por expresar emociones como la ira o la tristeza. Según Shaver et al. (2013), conceptos como sensibilidad a la ansiedad y rechazo o no aceptación de las emociones describen experiencias meta emocionales. Además, puede experimentar sentimientos de aceptación o rechazo asociados con el malestar, lo que se conoce como sensibilidad emocional. Esto puede manifestarse como intolerancia a estados emocionales negativos, incertidumbre, depresión, ambigüedad emocional e intolerancia a estados físicos desagradables.

d) Los efectos sobre la activación de la acción y los objetivos regulatorios se manifiestan como dificultad para controlar o restringir el comportamiento impulsivo durante momentos de alta intensidad emocional. Dicho esto, algunas personas pueden tener dificultades para concentrarse en una meta propuesta cuando experimentan emociones fuertes. Por tanto, es importante recordar que las emociones implican no solo sensaciones y sentimientos, sino, también, tendencias o tendencias a actuar que pueden conducir a dificultades en la regulación de las emociones (Bozzatello et al., 2021).

Este proceso transcurre entre el surgimiento de la emoción y su regulación, el cual, fue descrito por el modelo procesual extendido propuesto por Gross. En el sistema de primer orden, se identifica la necesidad de regular la emoción, se evalúa la situación y se produce

una respuesta fisiológica. En el sistema de segundo orden, se selecciona una estrategia de regulación emocional, se ejecuta la estrategia seleccionada y se percibe una experiencia subjetiva. El flujo va desde la identificación de las necesidades de regulación emocional hasta la selección y ejecución de estrategias, lo que lleva a la experiencia subjetiva. Este proceso puede repetirse en ciclos sucesivos hasta que se logre reducir la discrepancia entre la emoción actual y la emoción deseada (Ver figura 1).

Figura 1

Sistema de generación de emociones



Nota: La figura representa el flujo de los sistemas del primer y segundo orden del origen de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

El Modelo Procesual Extendido (MPE) proporciona una comprensión más profunda de la dinámica de la regulación emocional y facilita la identificación de posibles puntos de intervención en las dificultades relacionadas con la regulación emocional. Además, el MPE puede ser integrado en diversas teorías y enfoques clínicos, como la Terapia Dialéctica Conductual (TDC); esta terapia se fundamenta en la teoría biosocial de Marsha Linehan.

Teoría biosocial

La teoría biosocial de Marsha Linehan, desarrollada en 1993, menciona que surge de predisposiciones biológicas que se manifiestan bajo el estrés de un entorno invalidante. Esta teoría sugiere que la sensibilidad emocional es un componente de un temperamento vulnerable basado biológicamente, que interactúa con un entorno emocional invalidante, que contribuyen al desarrollo de diferentes trastornos emocionales. Linehan postula que la regulación emocional deficiente es la característica central del trastorno límite de personalidad, y esta disfunción emocional se origina en una interacción a lo largo del tiempo entre una disfunción biológica en el sistema de regulación emocional y un entorno invalidante.

La teoría biosocial de Linehan (1993) enfatiza que las personas con déficits de regulación de las emociones se caracterizan por un uso menos frecuente de estrategias adaptativas, un uso más frecuente de estrategias desadaptativas o una implementación deficiente de estrategias de regulación de las emociones. Además, la teoría sugiere que la sensibilidad emocional es una característica innata de los individuos con mayores dificultades. De manera similar, Linehan (1993) argumentó que la disfunción emocional es el resultado de la interacción entre la vulnerabilidad emocional y las circunstancias incapacitantes experimentadas en la infancia.

Vulnerabilidad Biológica y Ambiente Invalidante

Según Linehan (1993), los individuos pueden tener una predisposición biológica que los hace más susceptibles a la vulnerabilidad emocional y a desafíos para regular sus emociones. Por ejemplo, la investigación de Silva y Slachevsky (2005) indica que un nivel excesivo de actividad en el sistema límbico (la región del cerebro responsable del procesamiento de las emociones) junto con una menor activación en la corteza prefrontal (el área responsable del procesamiento emocional, el razonamiento, y toma de decisiones) pueden contribuir a dificultades en la regulación de las emociones.

Un ambiente invalidante, por otro lado, se caracterizan por una falta de pleno reconocimiento y validación de las emociones y experiencias de una persona. En estos entornos, las respuestas emocionales pueden ser descartadas, ignoradas o incluso castigadas (Cavalcanti et al., 2023). Este entorno puede obstaculizar la capacidad de una persona para comprender y regular sus emociones de forma eficaz.

Impacto en el Desarrollo Emocional

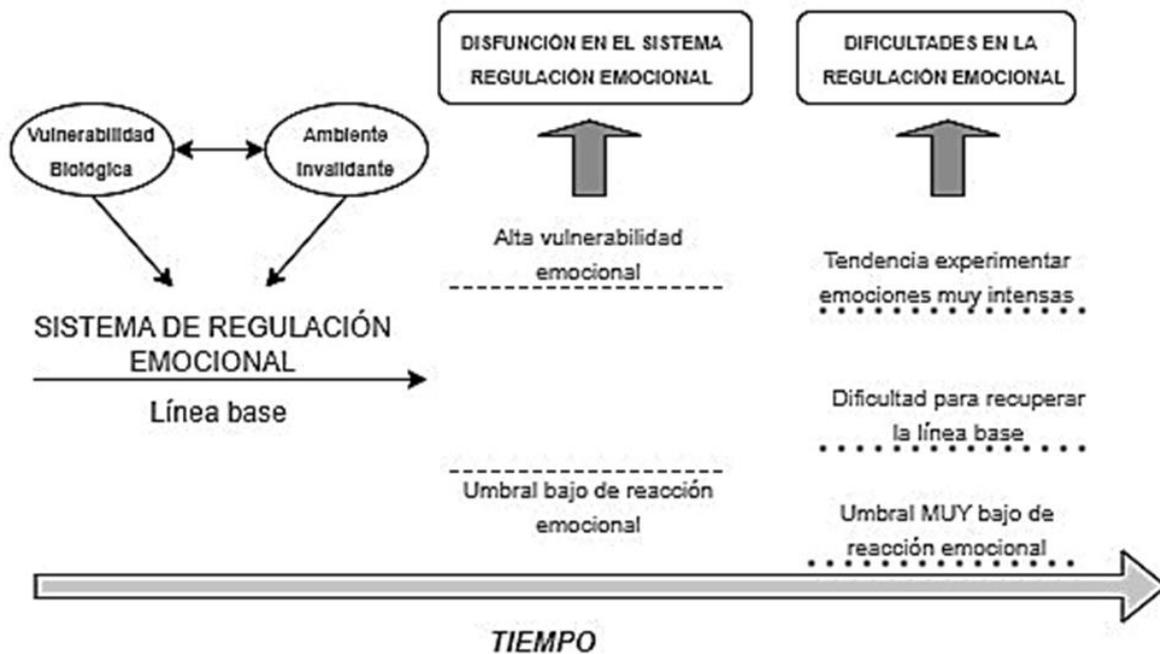
El desarrollo emocional de las personas puede verse muy afectado al crecer en un entorno hostil, lo que genera mayores desafíos en la regulación de las emociones, como se

observa en diversos trastornos como el trastorno límite de la personalidad, el trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad (Jones et al., 2023).

Es decir, la teoría de Linehan sugiere que la interacción entre la vulnerabilidad biológica y el entorno incapacitante da como resultado una alta vulnerabilidad emocional y dificultad para regresar a un estado emocional equilibrado (ver Figura 2).

Figura 2

Teoría Biosocial



Nota: La figura explica cómo la vulnerabilidad biológica y el ambiente invalidante afectan al sistema de regulación emocional a lo largo del tiempo. Fuente: Elaboración propia.

De la misma forma, Gratz y Roemer (2004) identifican características clave relacionadas con las dificultades en la regulación emocional, que incluyen lo siguiente:

- Falta de entendimiento emocional (Aceptación): dificultad para comprender las propias emociones, oposición a admitirlas o validarlas como una parte de la vivencia emocional
- Falta de claridad emocional (Claridad): incapacidad de identificarse y comprender con exactitud las propias emociones, esto hace que sea difícil el control de las mismas debido a la falta de entendimiento de lo que se está sintiendo
- Desconexión con el mundo emocional interior (conciencia) por falta de atención o sensibilidad hacia las propias emociones que hace que sea menos fácil la administración correcta de las mismas
- Acceso limitado a métodos de control de emociones (Estrategias): dificultad para conseguir una amplitud de estrategias para regular las emociones, esto hace que la capacidad para gestionar adecuadamente las respuestas de emoción sea limitada.
- Dificultades en el control de impulsos (Impulsos): incapacidad de frenar las reacciones automáticas ante las emociones; esto es posible respuesta impulsiva o carente de control.
- Interferencia en comportamientos orientados a objetivos (Metas): las dificultades en la administración de la emoción pueden influir en la habilidad de concentrarse en objetivos o metas específicas; esto puede afectar la capacidad de conseguir lo propuesto a causa de las distracciones emocionales.

2.2.2. Autocompasión

La autocompasión se define comúnmente como tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión, similar a cómo trataríamos a un buen amigo (Neff, 2012). Implica ser amable con uno mismo, especialmente en momentos de dolor o fracaso. Reconocer que el dolor y las imperfecciones son parte del ser humano es crucial para la autocompasión, ya que todo el mundo encuentra dificultades en algún momento (Salzberg, 2015). Gilbert (2010) exploró el rol de la autocompasión al abordar problemas emocionales como la depresión y la ansiedad, que destaca la importancia de desarrollar una voz interior compasiva para contrarrestar el diálogo interno negativo asociado con conductas poco saludables. La autocompasión se considera una habilidad valiosa que puede ayudar a las personas a afrontar eficazmente emociones y experiencias desafiantes (Farmer et al., 2023).

Para una mejor comprensión, es importante distinguirlo de otros conceptos: Seligman (1995) argumentó que la autoestima basada en la competencia o el logro puede ser desadaptativa porque puede conducir al ensimismamiento y a la falta de conciencia de los demás, lo que puede conducir a Se distingue de la autocompasión. Barnard y Curry (2011),

por otro lado, sostienen que la autocompasión no se basa en valoraciones positivas, sino en cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Las personas practican la autocompasión no para sentirse especiales o superiores, sino para reconocerse como parte de una humanidad común, enfatizando la interdependencia más que el aislamiento (Neff, 2016). Según Brach (2012), la autocompasión proporciona mayor estabilidad emocional que la autoestima porque no se basa en autoevaluaciones positivas y tiene beneficios tanto para el éxito como para el fracaso.

La autocompasión se diferencia de la lástima por uno mismo. La lástima implica un sentimiento de tristeza hacia uno mismo, que puede llevar a cuestionar la propia valía y dignidad (Germer & Siegel, 2012), generando más aislamiento y estrés. En contraste, la autocompasión reconoce el sufrimiento propio sin juzgarlo y lo conecta con el de los demás, creando una sensación de pertenencia y humanidad (Germer y Neff, 2013).

Por otro lado, la autocomplacencia es una forma de evadir el dolor, buscando el placer inmediato sin considerar las consecuencias. La autocompasión, en cambio, implica cuidar de uno mismo de manera equilibrada y responsable, sin comprometer el propio respeto ni el de los demás (Kornfield, 2008). Es importante destacar que la autocompasión no debe confundirse con la autoindulgencia. Según Barnard y Curry (2011), la autocompasión permite reconocer las fallas de manera clara sin necesidad de ponerse a la defensiva, mientras que la autoindulgencia implica una actitud de indiferencia o resignación. La autoindulgencia puede conducir al estancamiento y a la evitación de responsabilidades, mientras que la autocompasión implica una observación imparcial de lo que está sucediendo actualmente (Hervás et al., 2016).

Por otra parte, la autocrítica puede parecer útil para motivar, pero puede resultar en aislamiento y desconexión (Barnard y Curry, 2011). Las personas que se critican demasiado tienden a tener menos conexiones y cercanía con los demás. Neff (2012) argumenta que la motivación no surge de la crítica, sino del apoyo. Es decir, la autocompasión motiva desde el amor, mientras que la autocrítica lo hace desde el miedo.

Componentes de la Autocompasión

La autocompasión consta de tres elementos principales: bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y enfoque en el momento presente (Neff, 2003). Incluye tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión, reconocer que el dolor es una parte normal de la vida y mantener una conciencia equilibrada de los pensamientos y emociones (Brach, 2012). Para una mejor comprensión, a continuación se presentan los antagonistas de estos componentes:

- **Amabilidad hacia uno mismo vs. Autojuicio**

Bates et al. (2020) resaltan la importancia de ser amable con uno mismo, lo que implica ser afectuoso y comprensivo con nuestras propias imperfecciones en lugar de ignorarlas. Por otro lado, Germer (2009) menciona que el autojuicio es la tendencia a ser crítico y severo con uno mismo, juzgándose duramente por las deficiencias personales y los errores. Este autojuicio puede generar sentimientos de insuficiencia e inseguridad. Por lo tanto, la autocompasión involucra fomentar la amabilidad hacia uno mismo y reducir el autojuicio. Al tratarnos con amabilidad y comprensión en lugar de juzgarnos duramente, podemos mejorar nuestro bienestar emocional y aumentar nuestra resiliencia frente a las dificultades (Germer, 2009).

- **Humanidad Común vs. Aislamiento**

Brach (2012) explica que comprender que todos los seres humanos son imperfectos y enfrentamos dificultades en la vida implica reconocer que el sufrimiento, el fracaso y las imperfecciones son parte de la condición humana. La humanidad compartida ayuda a sentirse conectados con los demás en momentos de dificultad. Por otro lado, Germer (2009) menciona que el aislamiento es la tendencia a sentirse solo y separado de los demás en momentos de dificultad, así como percibe nuestras experiencias como únicas y diferentes de las de los demás. El aislamiento puede generar sentimientos de soledad, desconexión y desesperanza. La autocompasión implica cultivar la humanidad compartida y reducir el aislamiento. Reconociendo que nuestras experiencias son parte de la experiencia humana compartida, podemos sentirnos más conectados con los demás y menos solos en momentos difíciles (Brach, 2012).

- **Atención Plena vs. Sobre identificación**

La atención plena se refiere a la capacidad de mantener una conciencia equilibrada de nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, para observarlos sin quedar atrapados en ellos, así como ayuda a mantener una perspectiva equilibrada y a responder de manera efectiva a nuestras experiencias (Neff, 2003). Por otro lado, la sobre identificación es la tendencia a quedar atrapado en nuestros pensamientos y emociones, que permite que nos abrumen, y exageren nuestras experiencias y pierdan la perspectiva, lo que puede aumentar la angustia emocional (Germer, 2009). La autocompasión implica cultivar la atención plena y

reducir la sobre identificación. Al mantener una conciencia equilibrada de nuestros pensamientos y emociones, podemos responder de manera más efectiva a nuestras experiencias y reducir el sufrimiento innecesario (Neff, 2011).

Diversas investigaciones sobre autocompasión

La autocompasión se define como un sistema motivacional evolucionado que implica un fuerte deseo e intención de aliviar el sufrimiento (Volkaert et al., 2022). En este sentido, se ha demostrado que la autocompasión se asocia con reducciones de los síntomas depresivos, la ansiedad y el estrés (Al-Refae et al., 2021). Además, las investigaciones han descubierto que la autocompasión puede ser un factor protector contra el estrés, el agotamiento emocional y el agotamiento (Shattell y Johnson, 2018).

La autocompasión se conceptualiza como un conjunto de elementos interrelacionados que incluyen la bondad hacia uno mismo, la humanidad compartida y la atención plena (Han y Kim, 2023). Se ha demostrado que estos componentes de la autocompasión son beneficiosos en diversas situaciones, como la adaptación a problemas médicos crónicos (Brion et al., 2013). Asimismo, se ha observado que la autocompasión puede mediar en la relación entre los estilos cognitivos desadaptativos y el miedo a la recurrencia del cáncer en pacientes con cáncer de mama (Zhu et al., 2022).

La autocompasión también se ha relacionado con la regulación de las emociones, la resiliencia y la salud mental (López et al., 2017). Las investigaciones han explorado cómo la autocompasión afecta las respuestas emocionales de las personas que experimentan estrés académico crónico (Zhang et al., 2016). Además, se ha sugerido que la autocompasión puede ser un factor relevante para reducir el estrés y la ansiedad entre los trabajadores sociales (Miller et al., 2019).

2.2.3. Miedo a la evaluación negativa

Watson y Friend (1969) identificaron el miedo a ser valorado de manera negativa como una característica relacionada a la 'aprehensión del valor de las personas, eludir situaciones de valoración y la expectativa de que otros valorarán a uno mismo de manera negativa'. Luego, Leary (1983) incorporó algunas características a esta definición, como la inquietud por la desaprobación social y el temor a no acatar las expectativas de los otros. La American Psychiatric Association (2013) indica que el temor a ser desaprobado es un aspecto fundamental del síndrome de ansiedad social. Además, este temor puede manifestarse en otras circunstancias (Alden y Taylor, 2004).

Ansiedad Social

La ansiedad social, también denominada como trastorno de ansiedad social o fobia social, es una patología mental crónica la cual se genera a causa de las interacciones con los otros (Mattick y Clarke, 2018). Los individuos que tienen ansiedad por las situaciones de socialización sienten temor a ser evaluados o avergonzados en estos ambientes.

Este síndrome se define por un temor constante e intensa a ser valorado negativamente por los otros, esto puede llevar a evitar situaciones de la sociedad o a aguardar con gran ansiedad y malestar (Pérez-Gil, Chacón y Moreno, 2000). Los signos incluyen preocuparse por la consideración de los otros, temor a ejecutar una conducta vergonzosa, ruborizarse, sudar, tartamudear, evitar el contacto visual, entre otros. La ansiedad social puede iniciar en la niñez o en la adolescencia, y sin un tratamiento, puede influir significativamente en la vida cotidiana, que causan depresión, abuso de sustancias y dificultades en las relaciones entre personas o en el ámbito laboral (Clark, Beck y Stewart, 2019).

La hipótesis de ansiedad social y su relación con el miedo a la evaluación negativa

La hipótesis de ansiedad social afirma que la gente con alta ansiedad social tiene una percepción más negativa de su capacidad de análisis comparado a la gente con menor ansiedad social (Pérez-Rodríguez et al., 2021). Este entendimiento se apoya en los escritos de psicología que examinan la ansiedad por las evaluaciones negativas, particularmente dentro del ámbito de las teorías cognitivas de ansiedad (Hofmann et al., 2010). Además, investigaciones recientes han demostrado que el temor a la desaprobación es una razón fundamental para la fobia social, sea o no específica. Además, se ha observado que el valor de la evaluación negativa crece con la edad, particularmente durante el cambio de la niñez a la adolescencia (Schwarzer et al., 2017).

Relación entre la Ansiedad Social y el miedo a la Evaluación Negativa

El estudio de Reichenberger et al. (2018) demuestra que esta preocupación está directamente relacionada con la ansiedad social. Algunos aspectos importantes de esta relación incluyen:

Intolerancia a la incertidumbre y malestar físico: la intolerancia a la falta de control puede generar constantemente una sensación de intranquilidad, una anticipación pesimista y una falta de control sobre el entorno, todas estas características contribuyen al agravamiento

de la ansiedad y a la sensación de falta de control sobre el cuerpo (Reichenberger et al., 2018).

Atención auto focalizada: puede aumentar la activación fisiológica asociada con la ansiedad, como taquicardia, sudoración y tensión muscular, lo que contribuye a intensificar los síntomas de ansiedad interpersonal y dificulta la interacción social de manera efectiva (Weijters et al., 2009).

Impacto del miedo a la evaluación negativa

El miedo a una evaluación negativa en situaciones sociales puede hacer que las personas se concentren en sí mismas y en sus reacciones durante las interacciones sociales. Este hecho puede exacerbar los síntomas de ansiedad interpersonal (Leigh y Clark, 2018). Además, el miedo a una evaluación negativa puede tener un impacto negativo en la autoevaluación y el autoconcepto de las personas. Esto se debe a que genera autocríticas sobre su desempeño social y creencias de ineptitud o torpeza interpersonal (Leigh y Clark, 2018). En otras palabras, el miedo a ser juzgados negativamente por los demás lleva a las personas a estar excesivamente atentas a sí mismas, lo que, a su vez, aumenta su ansiedad y genera una visión negativa de sus habilidades sociales, lo cual genera un círculo vicioso que puede perpetuar y exacerbar los problemas de ansiedad social.

Evitación de Situaciones Evaluativas

Las personas con miedo a la evaluación negativa a menudo evitan situaciones en las que podrían ser el centro de atención, como hablar en público, asistir a eventos sociales o participar en actividades (Watson y Friend, 1969). Esta evitación puede tener un impacto perjudicial en sus vidas.

Por un lado, la evitación puede privarles de oportunidades para desarrollar habilidades sociales y establecer relaciones interpersonales (Alden y Taylor, 2004; Ruscio et al., 2008). Esto puede llevar a un aislamiento social, y dificultades en el ámbito personal y laboral.

Por otro lado, la evitación puede reforzar el miedo a las situaciones evaluativas y reducir la posibilidad de que las personas aprendan a manejarlas de manera efectiva (Heimberg et al., 2014). Al evitar constantemente estas situaciones, no tienen la oportunidad de enfrentarlas y superar sus temores. Es decir, la evitación de situaciones sociales, si bien

puede proporcionar alivio a corto plazo, puede tener consecuencias negativas a largo plazo para las personas con trastorno de ansiedad social, y limitar su desarrollo personal y social.

Expectativas Negativas y Conducta Social

Las personas con temor a la crítica suelen tener expectativas negativas sobre cómo serán percibidas por los demás. Esperan ser juzgadas negativamente en situaciones sociales y evaluativas (Leary, 1983).

Además, la expectativa de evaluación negativa puede afectar la conducta de las personas en situaciones sociales. Por ejemplo, quienes sufren de miedo a la evaluación negativa (FNE) pueden ser más propensas a buscar la aprobación de los demás y tener dificultades para expresar sus opiniones y defender sus derechos, debido a su temor a ser juzgadas negativamente (Leary, 1983).

Finalmente, el tratamiento para el miedo a la evaluación negativa a menudo implica ayudar a las personas a cambiar sus expectativas negativas y aprender a manejar su ansiedad en situaciones evaluativas (Heimberg et al., 2014).

2.3. Términos Básicos

- **Regulación emocional**

Se trata de la manera en la que la gente influye en la manera en la que experimentan las emociones, cómo lo hacen y también la manera en la que lo expresan. Esto implica un procedimiento complejo de administración de la emoción que requiere de la comprobación, el monitoreo y la transformación de las emociones (Perera, 2017).

- **Dificultades**

Son problemas, retos u obstáculos que enfrentan las personas al intentar regular sus emociones, lo cual puede resultar en comportamientos mal adaptativos, impulsividad y malestar. Estas dificultades no son exclusivas de ninguna psicopatología (Ribero-Marulanda y Vargas, 2013).

- **Compasión**

La compasión es la habilidad de comprender y sentir empatía por el dolor de otros y tener el deseo de aliviarlo. Esto implica estar receptivo y ser afectado por el sufrimiento ajeno, brindándoles bondad, paciencia y entendimiento sin juzgarlos (Salzberg, 2015). De acuerdo

con Neff (2003), la compasión implica entender que todos los seres humanos son incompletos y es posible que hayan cometido errores.

- **Miedo**

Es una respuesta emocional a una amenaza o peligro percibido, ya sea real o imaginario. Es una emoción natural y adaptativa que desencadena una respuesta fisiológica, a menudo llamada respuesta de lucha o huida, para preparar el cuerpo para responder a un daño potencial (Perez-Rodriguez et al., 2018).

- **Miedo a la evaluación negativa**

Es un fenómeno psicológico caracterizado por el miedo a la posibilidad de recibir críticas de los demás (Lang et al., 2000).

- **Evaluación negativa**

Se refiere a un juicio o valoración adversa hacia una persona o cosa. En el ámbito psicológico, puede estar vinculada con el miedo a ser evaluado negativamente por otros, lo que implica una preocupación sobre las opiniones desfavorables de los demás y la suposición de que otros juzgarán de manera negativa. En el contexto académico, una evaluación negativa puede aludir a una baja calificación o a críticas severas sobre el trabajo de un estudiante (Santivañez et al., 2021).

- **Ansiedad**

Es un término que se refiere a un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Este sentimiento puede ser una reacción normal al estrés, como durante un examen o una entrevista. Sin embargo, cuando estos síntomas son recurrentes y duran más tiempo, se clasifica como un trastorno. Los síntomas de la ansiedad pueden variar, pero pueden incluir una repentina sensación de pánico y miedo, inquietud, malestar, náuseas, etc. (Perez-Rodriguez et al., 2018).

- **Bienestar emocional**

Es un estado en el que las personas experimentan emociones positivas de forma equilibrada, gestionan las emociones de forma eficaz y mantienen relaciones saludables. (González et al., 2017).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de Investigación

Este estudio se ubica en un enfoque cuantitativo, el cual se define por la recolección de datos sistemáticos acerca de variables particularizadas. Esto ayuda a ampliar los descubrimientos a un público más extenso. Este enfoque permite verificar de manera empírica la teoría y, por ende, explicar las variables estudiadas (Sangerman-Jarquín, 2017).

3.2. Configuración de la Investigación

3.2.1. Tipo

Este estudio se clasifica como básico, que es un proceso sistemático y riguroso que busca ampliar el conocimiento existente sobre las descripciones, comparaciones y mediaciones entre variables (Cienfuegos y Cienfuegos, 2016).

3.2.2. Nivel

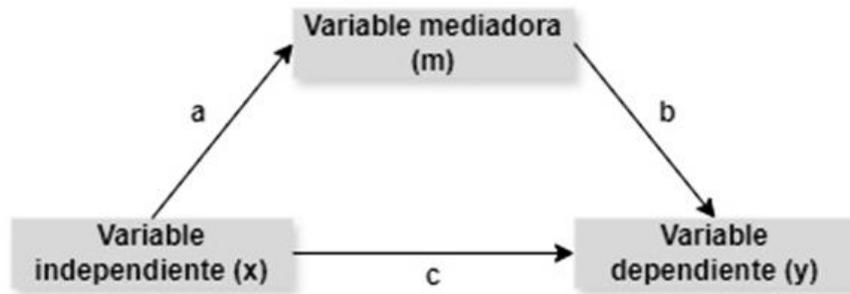
Se encuentra en un nivel de correlación, debido a que se usó un estudio estadístico para determinar el grado de correlación y mediación entre las variables. Es importante mencionar que este tipo de estudio no tiene como objetivo establecer relaciones de causa directa entre las variables, sino más bien estudiar la manera en que están asociadas y la magnitud de su vínculo (Cadena-Iñiguez et al., 2019).

3.2.3. Diseño

El diseño de la investigación implica analizar cómo una variable mediadora modula la relación entre dos variables principales. Se sigue un enfoque sistemático y riguroso con el objetivo de ampliar la comprensión sobre las interacciones entre las variables estudiadas (González y García, 2014).

Figura 3

Modelo de mediación simple estadística



Nota. Esta figura ilustra cómo la variable mediadora (m) modula el efecto de la variable independiente (x) sobre la variable dependiente (y). Las rutas 'a', 'b' y 'c' representan los caminos de influencia directa e indirecta entre estas variables, siendo esencial para entender los mecanismos subyacentes en la relación estudiada. Fuente: Hayes (2018).

Donde:

(x) = Variable independiente

(m) = Variable que hace de mediador

(y) = Variable dependiente

a = efecto de (x) sobre (m)

b = la consecuencia de (m) sobre (y)

c = efecto que (x) tiene en (y)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades de una universidad privada durante el semestre 2023-I. Según el informe oficial de la Universidad Continental en el 2023, la población consta de 1531 estudiantes distribuidos en los distintos ciclos académicos.

3.3.2. Muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico, específicamente de conveniencia, para este estudio. La muestra se compuso de estudiantes seleccionados de las aulas a las que se nos permitió el acceso (Hernández, 1990). El procedimiento de muestreo seleccionado fue en

base a la comodidad y proximidad de los integrantes, esto hizo que la recolección de información sea ágil y eficaz (Hernández, 1990). En este estudio, se evaluó a un total de 385 (2 datos atípicos eliminados) alumnos de una población total de 1531. A pesar de que este método de muestreo puede introducir ciertos sesgos, proporcionó una manera práctica y factible de recopilar datos.

En cuanto a la demografía de los participantes, la edad media es de 20.6 años, con la edad más joven registrada en el estudio siendo de 16 años y la más alta de 29 años. En términos de género, el 25.2% (97) fueron masculinos y el 74.8% (288) fueron femeninas.

3.3.3. Criterios de elegibilidad

Criterios de Inclusión

- Estudiantes en la modalidad presencial
- Estudiantes matriculados en el ciclo académico 2023-I en la E.A.P. de Psicología de la universidad de la Ciudad de Huancayo

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que presenten alguna dificultad cognitiva diagnosticada serán excluidos del estudio. Para verificar esta condición, se solicitará a los participantes que proporcionen documentación médica oficial que certifique su estado cognitivo. Esta documentación debe ser emitida por un profesional de la salud mental certificado (American Psychological Association, 2020).
- Estudiantes que estén bajo tratamiento psicofarmacológico serán excluidos del estudio. Para verificar esta condición, se solicitará a los participantes que informen si están tomando algún medicamento psicofarmacológico. Esta información se recogerá durante las indicaciones previas a la entrega de los cuestionarios (APA, 2020).

3.3.4. Técnicas de recojo de información

La recolección de información se hizo utilizando 3 herramientas en específico: la "Escala Breve de Dificultades en la Regulación Emocional" (DERS), la "Escala Breve de Autocompasión" (SCS-SF) y la versión abreviada de la "Escala de Miedo a la Evaluación Negativa" (BFNE 12). Los instrumentos en cuestión se aplicaron a los asistentes de acuerdo

a las normas habituales presentes en las creaciones de las escalas, que realiza la administración de los cuestionarios en persona.

3.4. Instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión breve (DERS-18)

La DERS-18, que es una versión condensada de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), compuesta por dieciocho ítems, exhibió poseer características psicométricas firmes. En cuanto a la fiabilidad, los niveles encontrados en la DERS-18 fueron altos, y tienen un valor de alfas de Cronbach superior a 0.80 (Victor y Klonsky, 2016). Además, se evidenció la buena fiabilidad de su medida al estar relacionado de manera negativa con diversas variables de autoestimación, bienestar subjetivo y satisfacción con la existencia (Victor y Klonsky, 2016). Con relación a la validez de la estructura, la disposición unifactorial sugerida por los autores fue corroborada a través de un análisis factorial confirmatorio (Victor y Klonsky, 2016). Finalmente, la estabilidad interna de la escala en su conjunto fue correcta, y tiene en cuenta que los índices de Cronbach, que son mayores a 0.80, fueron utilizados. Estas características psicométricas avalan la utilización de la DERS-18 en el ámbito de la investigación y la práctica clínica.

Ficha Técnica

- Nombre: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional, versión breve (DERS-18).
- Autores de la versión completa: Gratz y Roemer en 2004
- Autores de la versión breve de 18 ítems: Victor y Klonsky
- Procedencia: Estados Unidos.
- Año (versión corta): 2016
- Adaptado al español, por Gonzalo Hervás y Rafael Jódar.
- Rango de edad para la aplicación: De 16-65 años
- Tiempo de aplicación: de 5 a 10 minutos.

Propiedades psicométricas en el contexto peruano

Un análisis psicométrico de la versión corta de la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS), entre estudiantes universitarios peruanos (Blancas-Guillén et al., en prensa), expuso exhaustivamente la versión corta de la DERS (DERS-18) de 18 ítems. Los investigadores encontraron que la media de todos los ítems del DERS-18 estaba cerca de 2, la desviación estándar era de aproximadamente 1 y los valores de asimetría y curtosis estaban en el rango [-1, +1], lo que indica una distribución aproximadamente normal.

Análisis factorial confirmatorio realizado por Blancas-Guillén et al. (en prensa) demostró que el DERS-18 tiene un buen desempeño psicométrico, con índices de ajuste adecuados. Por ejemplo, el índice de ajuste comparativo (CFI) y el índice de ajuste no estandarizado (TLI) están cerca de 0,95, mientras que el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) es de aproximadamente 0,06. Además, el modelo de dos factores basado en DERS-18 mostró un valor de varianza común explicada (ECV) de 0,70, lo que indica que el factor general podría explicar un porcentaje mayor (70%) de la varianza en la respuesta. Con base en estos resultados, Blancas-Guillén et al. (en prensa) concluyeron en que el DERS-18 tiene buena validez y confiabilidad para su uso en una población peruana (Magallanes y Sialer, 2019).

3.4.2. Escala de Autocompasión – Versión Corta (SCS-SF)

La Escala de Autocompasión – Versión Corta (SCS-SF) es una adaptación de la escala inicial de Neff (2003) que tiene como objetivo determinar la manera en la que los individuos se tratan a sí mismos en términos de amabilidad, entendimiento y aceptación. Su estructura está compuesta por doce ítems esparcidos en un factor: Ítems directos e inversos que cargan las tres características: la bondad que tiene uno mismo, la humanidad que tiene y la atención que tiene. La escala posee una estructura de cinco puntos en forma de Likert, y una mayor puntuación indica un mayor grado de compasión personal. La SCS-SF ha demostrado ser precisa y viable en diferentes sociedades y ambientes, que fue concebida originalmente por Raes et al. (2011) y, posteriormente, modificada por García-Campayo et al. (2014).

Ficha técnica

- Nombre: Escala de Autocompasión - Forma Corta (SCS- SF)
- Autores de la versión original: Kristin Neff en 2003
- Autores de la versión breve por: Filip Raes, Kristin D. Neff y Dinska Van Gucht
- Procedencia: Estados Unidos
- Año (versión corta): 2011
- Adaptado al español: Garcia-Campayo J et al, 2014
- Adaptación en población peruana: Ardela Cabrera, C. en el 2020
- Rango de edad para la aplicación: De 16-65 años
- Tiempo de aplicación: de 5 a 10 minutos

Propiedades psicométricas en el contexto peruano

La Escala de Autocompasión versión breve (SCS-SF) fue estudiada psicométricamente por Ardela (2020). La validez del contenido se valoró a través del criterio de expertos, demostrando que cada uno de los ítems era lógico, selectivo, intencionado y factible. Todos los ítems obtuvieron una puntuación superior a 80, esto denota una gran validez de los datos. El análisis descriptivo exhibió que los componentes tienen una buena magnitud de asimetría y extensión, con cifras dentro de la franja normal (+/- 1.5); esto sugiere una distribución normal (Pastorelli y Gargurevich, 2018).

En cuanto a la fiabilidad, se evidenció que la consistencia de los ítems era correcta, ya que la desviación estándar de los mismos no era mayor a 1.3. Esto quiere decir que las respuestas eran consistentes en relación a la media. La media que está cerca de 3 implica una media de autocompasión con respecto a todas las características que tienen los integrantes. En conclusión, los resultados de la investigación de Ardela (2020) confirman la fiabilidad y la validez de la SCS-SF con respecto a la medida de la autocompasión que tienen los estudiantes de Perú y México.

3.4.3. Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)

La versión reducida de la Escala de Miedos a la Evaluación de Negativa (BFNE) posee doce ítems y mide la magnitud de temor que tienen las personas con respecto a la posibilidad de ser valorados negativamente por otros. Los participantes contestan en una escala de tipo Likert que tiene 5 puntas, y que se extiende desde "lo más característico" hasta "ninguno". La puntuación total es obtenida al sumar las respuestas a los doce ítems. Esto genera un rango

de posibilidades de puntuación de doce a sesenta puntos (Bravo et al., 2015). Esto sugiere por las personas que tienen mayor puntuación en la escala de temor a ser desaprobado.

La BFNE ha demostrado poseer características psicométricas firmes en diferentes muestras de pacientes y no pacientes, que se han probado en otros países de habla hispana (Bravo et al., 2015). Esto sustenta su capacidad como instrumento para medir el miedo ante las evaluaciones desmedidas en diversas situaciones y grupos de población.

Ficha técnica

- Nombre: Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)
- Autores de la versión completa: Watson y Friend; FNE (1969)
- Autores de la versión breve de 12 ítems: Mark R. Leary
- Procedencia: Estados Unidos
- Año (versión corta): 1983
- Adaptado al español: García-Palacios en 2007
- Adaptación a la población peruana: Bernal Altamirano, D., y Herrera Quispe, B. A. (2012).
- Rango de edad para la aplicación: De 16-65 años
- Tiempo de aplicación: de 5 a 8 minutos

Propiedades psicométricas en el contexto peruano

Bernal y Herrera (2012) llevaron a cabo un estudio para analizar las propiedades psicométricas de la versión breve de la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa (BFNE) en una muestra peruana. La validez de contenido fue evaluada con la participación de 8 jueces expertos, que utilizó el Coeficiente V de Aiken. Tras esta evaluación, se realizaron ajustes en los ítems 2, 4, 7, 9 y 10 de la BFNE para mejorar su claridad, basados en las sugerencias recibidas. El Coeficiente V de Aiken resultó ser 1.00, que indicaron un completo acuerdo entre los jueces respecto al formato, orden y claridad del contenido, validando así la escala.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio y confirmatorio que confirmó la validez del constructo y una estructura unidimensional del BFNE, y demostró que todos los ítems están relacionados con el constructo deseado. La fiabilidad se determinó

mediante los coeficientes alfa de Cronbach ($\alpha = 0.884$) y Omega de McDonald ($\omega = 0.887$), mostrando una consistencia interna adecuada.

También, se halló una correlación positiva y de alta significatividad con respecto a las subclases de Depresión, Ansiedad y Estés (DASS-21), que avalaba su fiabilidad en conjunto. Estos resultados insinúan que las puntuaciones elevadas en BFNE están asociadas a mayores grados de ansiedad, depresión y estrés. Esto es consistente con el hecho de que se relacionan con otros dos constructos.

3.5. Procedimiento

El procedimiento de investigación se inició luego de que el comité de ética de la institución que aprobó la investigación, que cumplieron los estándares éticos definidos por la asociación americana de psicología (2017). Luego, se hizo la selección de la muestra que incluía estudiantes de psicología de diversas clases que estudiaban en una universidad de la ciudad de Huancayo; todos los participantes pertenecían a diferentes ciclos académicos. Todos los integrantes fueron comunicados sobre el objetivo del análisis, los pasos a seguir, beneficios y riesgos, y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin penalidades. Se obtuvo la autorización para participar de los asistentes adultos, además de la autorización para participar de los asistentes menores, esta última se mandó a los familiares de los mismos (Concepción -Toledo et al., 2019).

Una vez que se obtuvo la autorización informada, se midieron las variables a través de herramientas comprobadas y adaptadas a la realidad de Perú. Estas tienen como escala de dificultad la Regulación de las Emociones (DERS), la Escala de Autocompasión (SCS) y la Escala de Miedo a la Evaluación Desfavorable (FNE).

3.6. Técnicas de análisis de datos

Preparación de la Base de Datos

En primer lugar, se organizó la base de datos en el programa estadístico Jamovi. Este paso inicial sentó las bases para el análisis posterior. Luego, se realizó una exhaustiva limpieza de los datos con el objetivo de identificar y corregir posibles errores, valores atípicos o datos faltantes en la información recopilada.

Verificación de Supuestos

Posteriormente, se procedió a comprobar la distribución de las variables utilizadas, verificando su normalidad. Este paso aseguró que se cumplieran con los supuestos necesarios para llevar a cabo un análisis estadístico adecuado. Al verificar la normalidad de

las variables, se pudo tener la certeza de que los análisis estadísticos realizados serían válidos y arrojarían resultados significativos.

Análisis Descriptivo

Se elaboró tablas de frecuencias para organizar los datos descriptivos recopilados durante la investigación. Estas tablas de frecuencia permitieron visualizar y comprender de manera más clara la distribución de las variables en estudio. La construcción de estas tablas descriptivas fue un paso fundamental en el análisis de los datos, ya que facilitó la interpretación y el análisis de los resultados obtenidos.

Análisis de Diferencias entre Géneros

La prueba U de Mann-Whitney es una prueba no paramétrica utilizada para comparar las diferencias entre dos grupos independientes cuando los supuestos de normalidad no se cumplen. Al aplicar esta prueba estadística, se pudo evaluar si los valores de las variables presentaban diferencias relevantes entre los participantes de género masculino y femenino. Esto permitió identificar si el género era un factor que influía de manera significativa en las variables analizadas.

Análisis de Mediación Simple

Se realizó un análisis de mediación para explorar la relación entre las variables independientes, las variables mediadoras y las variables dependientes. Este análisis nos ayuda a comprender los posibles mecanismos subyacentes a las relaciones entre estas variables. Al realizar este análisis, podemos determinar en qué medida la variable mediadora interviene en la relación entre la variable independiente y la variable dependiente. Este análisis proporciona información valiosa sobre los mecanismos involucrados en los fenómenos estudiados.

3.7. Aspectos Éticos

Este análisis se ejecutó de manera moral y cuidadosa, preservando la decencia y los derechos de los alumnos que participaron. Se obtuvo la autorización para realizar la actividad de todos los que participaron, que garantice que los estudiantes y sus padres igualmente firmaran la autorización para realizar la actividad.

Se mantuvo la confidencialidad y se minimizó cualquier posible daño o riesgo derivado de la investigación. Se actuó con responsabilidad, y se evitaron comportamientos deshonestos como el plagio o la manipulación de datos. Además, se dio el debido reconocimiento a las fuentes y se atribuyeron correctamente los créditos de la investigación (APA, 2020).

3.8. Operacionalización de las variables

Tabla 1*Operacionalización de Dificultades en la regulación emocional*

Variable	Concepto	Operacionalización	Dimensión	Escala
Dificultades en la regulación emocional	"Dificultades en la administración de las emociones" se refiere a las dificultades que tiene una persona para administrarse emocionalmente de manera correcta. Estas complicaciones pueden evidenciarse en diversas formas, como la carencia de entendimiento en las respuestas emocionales, la carencia de definición en las emociones, la no aceptación de las respuestas emocionales, la limitadas posibilidades de acceder a métodos de administración de emociones efectivos, las dificultades para tener control sobre las emociones cuando se está en presencia de una situación negativa, y las dificultades para ejecutar comportamientos orientados hacia objetivos cuando se tiene una emoción negativa (Hallion et al., 2018).	La Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) es una medida de autoinforme ampliamente utilizada y validada. La versión abreviada, DERS-18, refleja la estructura original y exhibe alta consistencia interna y validez. Ha sido validada en diferentes grupos de edad y poblaciones clínicas, demostrando validez convergente, concurrente y predictiva (Hallion et al., 2018).	Unidimensional	Ordinal

Tabla 2*Operacionalización de Autocompasión*

Variable	Concepto	Operacionalización	Dimensión	Escala
Autocompasión	<p>La autocompasión es la capacidad de tolerar el propio sufrimiento con una sensación de calidez, conexión y con el compromiso de aliviarlo (Raes et al., 2011).</p> <p>Comprende la capacidad de tratarse a sí mismo con cuidado y no juzgarse con dureza, buscar que la imperfección es un aspecto compartido de la humanidad en lugar de sentirse ajeno a los demás y mantener la atención en la experiencia desde una perspectiva equilibrada (Raes et al., 2011).</p>	<p>La escala de Autocompasión (SCS- SF) consta de 12 ítems y presenta la misma estructura factorial de la escala larga de 26 ítems (Raes et al., 2011). Adaptado a población peruana y mexicana por (Ardela, 2020).</p> <p>Presenta 6 dimensiones y cada dimensión dos indicadores en escala Likert con puntaje desde 1 hasta 5.</p>	Unidimensional	ordinal

Tabla 3*Operacionalización de Miedo a la evaluación negativa*

Variable	Concepto	Operacionalización	Dimensión	Escala
Miedo a la evaluación negativa	El temor a ser valorado de manera negativa es el temor por ser reconocido de manera negativa por los otros. Se trata de un símbolo de ansiedad social en el que los individuos temen que se les juzgue de manera adversa en las situaciones de socialización o desempeño, según Watson y Friend (1969). Este temor puede aparecer en circunstancias como dialogar en un salón, conocer personas nuevas u observar una labor desde un lugar concreto.	David Watson y Ronald Friend crearon la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa (FNE) en 1969 para medir el temor a ser juzgado negativamente por otros. En 1983, Mark R. Leary desarrolló una versión más corta de la escala, llamada Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE), que tiene 12 ítems en lugar de los 30 originales de la FNE.	unidimensional	Ordinal

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados de las Propiedades Psicométricas de los instrumentos

Las características psicométricas de la escala de dificultades en la administración de la emoción (DERS-18) son las siguientes:

La validez del contenido fue analizada por un comité de expertos que dió como resultado una media de índices de fiabilidad del 93%, superaron el límite del 75% y recomendaron una alta fiabilidad del contenido. En referencia al análisis factorial, se evidenció que los ítems 11, 10 y 17 están cercanamente asociados con la variable, en tanto que los ítems 1, 6 y 4 tienen un grado alto de unicidad. En relación a la fiabilidad interna, el valor de Alfa de Cronbach calculado fue de 0.864, que indica una buena consistencia entre las partes de la escala (ver anexos 6).

Las características psicométricas de la Escala de Autocompasión - Versión Corta (SCS-SF) son las siguientes:

La validez del contenido fue analizada por un comité de expertos que contaba con 3 integrantes, y obtuvo una media de índices de fiabilidad del 95%, superándose el límite del 75%. Estos resultados indican una gran fiabilidad de la información. En el momento en que se hizo el análisis factorial, se evidenció una fuerte relación con el factor para los ítems 9, 11 y 8, en tanto que los ítems 5, 2 y 3 poseen una alta singularidad. En relación a la fiabilidad del instrumento, el valor de 0,772 del coeficiente Alfa de Cronbach indica una buena consistencia de los componentes del instrumento (ver anexos 6).

Las características psicométricas de la escala de temor a la evaluación negativa - versión breve (BFNE) son las siguientes:

La validez del contenido fue analizada por un comité de expertos que contaba con 3 integrantes, y obtuvo una media de índices de fiabilidad del 95%, superándose el límite del 75%. Estos resultados indican una gran fiabilidad de la información. En el momento en que se hizo el análisis factorial, se evidenció una fuerte relación con el factor para los ítems 9, 11 y 8, en tanto que los ítems 5, 2 y 3 poseen una alta singularidad. En relación con la fiabilidad del instrumento, el valor de 0,772 del coeficiente Alfa de Cronbach indica una buena consistencia de los componentes del instrumento (ver anexos 6).

4.1.2. Resultados de las pruebas de normalidad

Dificultades en la regulación emocional

Tabla 4

Distribuciones de datos de Dificultades en la regulación emocional

Prueba	Estadístico	Valor p
Kolmogórov-Smirnov	.0471	.362
Anderson-Darling	.820	.034
Chi-cuadrado	205.352	.000

La prueba de Kolmogórov-Smirnov mostró un valor p mayor a .05, que indica una distribución normal, mientras que la prueba de Anderson-Darling arrojó un valor p menor a .05, sugiriendo lo contrario.

Los resultados muestran un panorama mixto, aunque la prueba de Kolmogórov-Smirnov sugiere normalidad, las pruebas de Anderson-Darling y Chi-cuadrado sugieren que no siguen una distribución normal.

Autocompasión

Tabla 5

Distribución de datos de Autocompasión

Prueba	Estadístico	Valor p
Kolmogórov-Smirnov	.0730	.034
Anderson-Darling	1.45	.001
Chi-cuadrado	299.347	.000

En las tres pruebas de normalidad realizadas (Kolmogórov-Smirnov, Anderson-Darling y Chi-cuadrado), el valor p fue menor a .05, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal. Además, se utilizó la prueba de bondad de ajuste Chi-cuadrado, la cual también arrojó un valor p menor a .05. En conclusión, todas las pruebas coinciden en rechazar la hipótesis de normalidad de la variable "Autocompasión".

Miedo a la evaluación negativa

Tabla 6

Distribución de datos de Miedo a la evaluación negativa

Prueba	Estadístico	Valor p
Kolmogórov-Smirnov	.0562	.178
Anderson-Darling	.955	.016
Chi-cuadrado	113.817	.000

En la prueba de Kolmogórov-Smirnov, el valor p fue mayor a .05, lo que sugiere que los datos podrían seguir una distribución normal. Sin embargo, en la prueba de Anderson-Darling, el valor p fue menor a .05, e indicó que los datos no siguen una distribución normal. Además, la prueba de bondad de ajuste Chi-cuadrado también arrojó un valor p menor a .05, rechazando la hipótesis nula de normalidad.

4.1.3. Resultados Descriptivos

Tabla 7

Niveles de Dificultades en la regulación emocional

Niveles	Frecuencias	% del total
Alto	67	17.5 %
Bajo	66	17.2 %
Medio	250	65.3 %

La mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio de dificultades en la regulación emocional, que representan el 65.3% de la muestra. Además, se observa que un porcentaje significativo se encuentra en el nivel alto de dificultades (17.5%), mientras que una proporción similar se encuentra en el nivel bajo de dificultades (17.2%).

Tabla 8*Niveles de Autocompasión*

Niveles	Frecuencias	% del total
Alto	66	17.2 %
Bajo	49	12.8 %
Medio	268	70.0 %

La mayoría de los universitarios, en el estudio, presentan un nivel medio de autocompasión, que representan el 70.0% de la muestra. Asimismo, se observa que un porcentaje menor se encuentra en el nivel alto de autocompasión (17.2%), mientras que un porcentaje aún menor se encuentra en el nivel bajo de autocompasión (12.8%).

Tabla 9*Niveles de Miedo a la evaluación negativa*

Niveles	Frecuencias	% del total
Alto	65	17.0 %
Bajo	67	17.5 %
Medio	251	65.5 %

Se observa que la mayoría de estudiantes presentan un nivel medio de miedo a la evaluación negativa, representando el 65.5% de la muestra. También, se evidencia que un porcentaje similar se encuentra en el nivel bajo de miedo a la evaluación negativa (17.5%), mientras que un porcentaje ligeramente menor se encuentra en el nivel alto (17.0%).

4.1.4. Resultados Inferenciales

Tabla 10*Comparación de grupos según género*

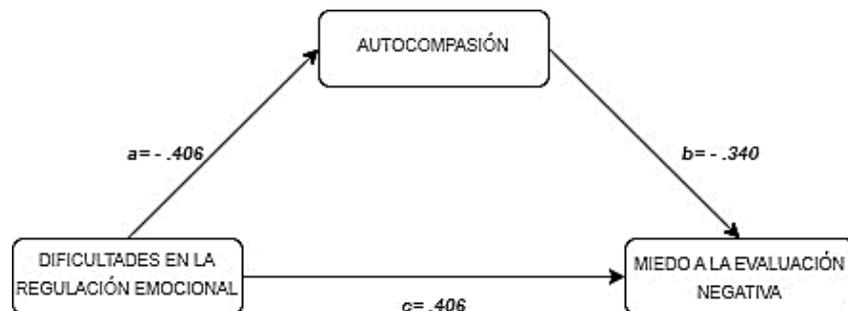
Variable	Prueba	Estadístico	Valor p	Correlación biseriada de rangos
Dificultades en la regulación emocional		12328	.123	.105
Autocompasión	U de Mann-Whitney	11810	.036	.143
Miedo a la evaluación negativa		13077	.456	.0508

No hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a dificultad para controlar las emociones o miedo a una evaluación negativa.

Por otro lado, se encontró una diferencia significativa entre hombres y mujeres con respecto a la autocompasión, y el pequeño tamaño del efecto indicó una diferencia pequeña pero estadísticamente significativa (Rendón-Macías et al., 2021). Estos resultados sugieren que el género influyó en el nivel de autocompasión en esta muestra.

Mediación Simple

El modelo propuesto permite identificar si la autocompasión actúa como una variable mediadora entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa.

Figura 4*Mediación de la autocompasión*

Nota: Modelo de relación entre autocompasión, dificultades en la regulación emocional y miedo a la evaluación negativa. Las flechas indican las relaciones entre las variables, con los coeficientes $a = -.406$, $b = -.340$, y $c = .406$ representando las correlaciones entre las variables.

Tabla 11

Ruta y valores estadísticos de la medición entre variables

Ruta		Etiqueta	Estimación	SE	Z	Valor p
Dificultades en la regulación emocional	→	Autocompasión	a	-.406	.0280	-14.52 < .001
Autocompasión	→	Miedo a la evaluación negativa	b	-.340	.0744	-4.57 < .001
Dificultades en la regulación emocional	→	Miedo a la evaluación negativa	c	.406	.0544	7.46 < .001

Los resultados de la tabla muestran que tanto los efectos directos como los indirectos son significativos, lo que indica la existencia de una mediación parcial en el modelo propuesto.

La autocompasión explica parcialmente la relación entre las dificultades en la regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa.

Este resultado sugiere un papel mediador parcial de la autocompasión y que esta variable psicológica explica cómo las dificultades en la regulación de las emociones se relacionaron con el miedo a la evaluación negativa entre los participantes del estudio, lo que sugiere que este es un mecanismo relacionado pero no exclusivo.

La autocompasión, por otro lado, media la relación entre las dificultades de regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa de las siguientes maneras.

- Dificultades en la regulación de las emociones → Autocompasión: existe una correlación negativa significativa entre las dificultades en la regulación de las emociones. Esto significa que a medida que la regulación de las emociones se vuelve más difícil, la autocompasión disminuye ($a = -.406$, $p < .001$). En otras palabras, si los estudiantes tienen dificultades para procesar sus emociones, es menos probable que las traten de manera amable y comprensiva.

- Autocompasión → Miedo a la evaluación negativa: existe una asociación negativa significativa entre la autocompasión y el miedo a la evaluación negativa. Esto muestra que a medida que aumenta la autocompasión, disminuye el miedo a la evaluación negativa ($b = -.340$, $p < .001$). En otras palabras, si los estudiantes se preocupan demasiado por lo que

piensan los demás, será menos probable que sientan empatía consigo mismos cuando cometan errores.

- Dificultades en la regulación de las emociones → Miedo a la evaluación negativa: existe una correlación positiva significativa entre las dificultades en la regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa. Esto significa que a medida que la regulación de las emociones se vuelve más difícil, aumenta el miedo a la evaluación negativa ($c = ,406$, $p < ,001$). En otras palabras, si los estudiantes tienen dificultades para procesar sus emociones, es más probable que teman ser juzgados negativamente.

4.2. Discusión

En el análisis que se hizo, se investigó la manera en la que la autocompasión influenciaba en la relación entre las dificultades para regular las emociones y el temor a ser evaluado desfavorablemente. A través del estudio de la mediación, se intentó indagar en la manera en la que la compasión puede influir en la manera de entender la dificultad para comprender las emociones y el temor a ser valorado negativamente. A continuación, se responden las preguntas iniciales del primer capítulo.

La teoría biosocial enfatiza que la desregulación emocional surge de la interacción entre la sensibilidad emocional de un individuo y un entorno crónicamente invalidante (Purnamaningsih, 2017). Con base en esta teoría, se infiere que la exposición de los estudiantes a entornos que promueven una adecuada regulación emocional puede influir en el nivel de dificultades que presentan, y que está la mayoría en niveles medios de dificultades (65.3%) y niveles bajos (17.2%), mientras que aquellos con mayores dificultades (17.5%), pueden haber experimentado situaciones invalidantes (Medrano et al., 2013). Asimismo, se puede considerar a Sharp y Fonagy (2015), quienes proponen que la regulación emocional de los estudiantes puede verse influenciada por la observación de modelos significativos en sus vidas, lo que puede llevar a la adopción de estrategias de regulación emocional más o menos efectivas. La presente variabilidad, también, podría reflejar diferencias individuales en la resiliencia y la adaptabilidad emocional (Ma y Fang, 2019). Es decir, estudiantes podrían haber desarrollado habilidades para hacer frente a las emociones de manera efectiva, lo que les permite mantener un equilibrio emocional adecuado.

Mientras tanto, los estudiantes con niveles moderados de autocompasión (70%) exteriorizan la capacidad de ser amables consigo mismos en diferentes situaciones, lo que les permite mantener un equilibrio emocional moderado, que se conectan con los demás y sentirse conectados a través de experiencias compartidas. Al mismo tiempo, se puede prestar atención consciente a sus experiencias emocionales sin identificarse demasiado con ellas

(Bluth et al., 2015). Por otra parte, los estudiantes con altos niveles de autocompasión (17,2%) están más inclinados a ser compasivos consigo mismos, lo que puede reflejarse en una mayor aceptación de sus propias imperfecciones y errores, que muestran una mayor sensibilidad hacia la humanidad compartida, y tienen una mayor capacidad para practicar la atención plena, lo que les permite mantener una perspectiva equilibrada ante las dificultades emocionales (Kreemers et al., 2020). Por el contrario, los participantes con niveles más bajos de autocompasión (12,8%) pueden carecer de la capacidad de ser amables con ellos mismos, lo que puede conducir a una mayor autocrítica, por lo que se experimentó mayor aislamiento emocional al no reconocer su humanidad compartida, lo que puede conducir a una sobre-identificación con emociones negativas, y una mayor vulnerabilidad al estrés y la ansiedad (Dahm et al., 2015). Estas inferencias proporcionan una comprensión más profunda de cómo los diferentes niveles de autocompasión impactan en el bienestar emocional, y destacan la importancia de cultivar la autocompasión como una habilidad psicológica beneficiosa en contextos educativos y de desarrollo personal (Munroe et al., 2022).

En cuanto al miedo a la evaluación negativa, predomina el nivel medio (65.5%) por lo que los estudiantes pueden experimentar una preocupación moderada, por la percepción de los demás y la evaluación en situaciones académicas. Esto puede influir en su rendimiento y bienestar emocional, ya que buscan evitar críticas o juicios negativos (Zurita y Orgambidez-Ramos, 2018). En cambio, los estudiantes con niveles bajos (17.5%) de miedo pueden sentirse más seguros y menos afectados por la evaluación externa, lo que les permite desenvolverse con mayor confianza en entornos académicos (Acosta y Clavero, 2017). Esta menor preocupación por la evaluación negativa puede estar asociada con un mejor rendimiento y una mayor autoeficacia en situaciones de exposición pública (Hernández et al., 2012). En contraste, los estudiantes con niveles altos (17.0%) de miedo pueden experimentar una aprensión significativa ante la posibilidad de ser juzgados negativamente, lo que puede generar ansiedad y afectar su desempeño académico y su bienestar emocional (Molina et al., 2017). Este temor elevado a la evaluación negativa puede actuar como un modulador del rendimiento, que interfiere en la capacidad de los estudiantes para desenvolverse de manera óptima en situaciones de presión (Molina et al., 2017).

Este estudio demostró que hombres y mujeres no difieren significativamente en su dificultad para regular las emociones. A diferencia del estudio de Mikkelsen et al. (2021), quienes sugieren que los hombres pueden emplear diferentes estrategias y regiones cerebrales en la regulación de las emociones en comparación con las mujeres. Además, se descubrió que las mujeres tenían más dificultades con múltiples habilidades de regulación de emociones, incluida la claridad emocional, la capacidad de participar en comportamientos dirigidos a objetivos y la capacidad de utilizar estrategias adaptativas para regular las emociones (Mikkelsen et al., 2021). Este estudio también mostró que hombres y mujeres no

difieren en su miedo a la evaluación negativa, lo que exige una inmersión más profunda en la literatura sobre las similitudes o diferencias entre hombres y mujeres a este respecto.

El estudio de Leary et al. (2000) investigaron las diferencias de género en el miedo a la evaluación negativa y encontraron que tanto hombres como mujeres experimentan niveles similares de miedo en situaciones evaluativas. Este estudio utilizó un tamaño de muestra grande y análisis estadísticos sólidos para respaldar sus hallazgos. De manera similar, un metaanálisis, realizado por Smith y Petty (2018), sintetizó datos de múltiples estudios y concluyó que no había diferencias de género significativas en el miedo a una evaluación negativa en diversos contextos. Asimismo, la investigación de García y Torre (2015) examinó los factores subyacentes que contribuyen al miedo a la evaluación negativa y sugirió que las normas y expectativas sociales pueden influir en las experiencias individuales de este miedo, independientemente del género. Este estudio destacó la importancia de considerar las influencias sociales y culturales al estudiar las diferencias de género en constructos psicológicos como el miedo a la evaluación negativa, al igual que el estudio de Ypanaqué (2020). Al mismo tiempo, un estudio longitudinal de Johnson et al. (2019) siguieron a una cohorte de hombres y mujeres durante varios años para evaluar los cambios en el miedo a una evaluación negativa, sus resultados indicaron que, si bien puede haber fluctuaciones en los niveles de miedo a lo largo del tiempo, estos cambios no fueron significativamente diferentes entre hombres y mujeres. Este enfoque longitudinal proporcionó información valiosa sobre la estabilidad del miedo a la evaluación negativa en todos los géneros. En general, este estudio y la literatura existente sugieren que no existen diferencias sustanciales entre hombres y mujeres en cuanto al miedo a la evaluación negativa.

No obstante, se identificaron diferencias significativas en autocompasión entre ambos géneros. En línea con estudios como el de Yarnell et al. (2015), quienes realizaron un metaanálisis de las diferencias de género en autocompasión, respaldaron la existencia de variaciones entre hombres y mujeres en este aspecto. Conjuntamente, con investigaciones como la de Lockard et al. (2014), quienes encontraron que, aunque las diferencias en autocompasión entre hombres y mujeres son pequeñas, siguen siendo estadísticamente significativas, con los hombres mostrando niveles ligeramente más altos de autocompasión que las mujeres. Asimismo, Zhang y Shen (2023) han destacado diferencias significativas de género en autocompasión, con adolescentes de sexo femenino mostrando niveles más bajos en comparación con adolescentes de sexo masculino de la misma edad. Por lo tanto, la presencia de diferencias significativas en autocompasión entre hombres y mujeres, aunque con un tamaño de efecto pequeño, respalda la importancia de considerar el género al analizar este constructo, y sus implicaciones en la salud mental y el bienestar emocional.

Esta investigación también indica que las dificultades en la regulación emocional tienen un impacto significativo en la autocompasión de los estudiantes, estableciendo una

relación negativa entre estas variables. Se detectó un parámetro calculado de -0.406 , que denota que quienes tienen más dificultades para entender la emoción de los otros tienen tendencia a tener menor nivel de compasión propio. Este descubrimiento se apoya en el trabajo de investigación que ha examinado el vínculo entre las dificultades con respecto a la regulación de las emociones y diversas características psicológicas en los alumnos. El análisis hecho por Mirzae et al. (2022) reveló que, a pesar de que la autocompasión, no tuvo una influencia clara en la ansiedad de los estudiantes de medicina; tuvo una influencia por los problemas emocionales. El autor insinúa que las dificultades con respecto a la regulación de las emociones pueden influir en la compasión que tienen los estudiantes, esto a su vez provoca un incremento en la ansiedad. Asimismo, Wahyuni et al. (2022) subrayaron que los alumnos que tienen más dificultades para entender el concepto de la emoción de los otros tienen tendencia a mostrar un menor grado de autoaceptación. En adicción, Valle et al. (2018) estudiaron la influencia de las estrategias de pensamiento para la regulación de la ansiedad en los estudiantes. Esto sugiere que la manera en la que los estudiantes controlan sus emociones puede tener una influencia en su salud psicológica. Asimismo, Supervía y Salavera (2018) han demostrado que la regulación de las emociones es un predictor del desempeño en la escuela de los niños, que sugirieron que las adversidades en este aspecto pueden influir en el desempeño académico. En efecto, los datos preliminares avalan los resultados de este análisis, es decir, las causas apoyaron los resultados de este estudio, es decir, las dificultades en el control de las emociones pueden poseer una influencia significativamente en la autocompasión que tienen los alumnos.

Igualmente, se indica que cuando los niveles de autoestimación crecen, el temor a ser desaprobado por los demás se reduce. Esto se traduce en una magnitud de -0.340 . En el momento de contrastar con los hallazgos de McBride et al. (2021), se evidencia una correlación entre la autocompasión, la ansiedad social y la depresión. En el análisis, se evidenció grados de mayor autocompasión estaban vinculados a una disminución del temor al juicio negativo. Asimismo, McBride et al. (2021) evidenciaron que en relación a la compasión, el grupo con bajo nivel de ansiedad social tuvo mayor puntuación en cuanto a la autocompasión, y al examinar los subsecuentes de la autocompasión, este mismo grupo sobresalió en cada subescala. Estos descubrimientos sugieren que la autocompasión puede tener un rol significativo en la ansiedad social y la depresión, ya que se observaron distinciones importantes en la autocompasión entre las categorías con diferentes grados de ansiedad social. En resumen, la autocompasión tiene una influencia sobre la manera en la que los estudiantes gestionan el temor a ser evaluado negativamente, además de tener una relación con la ansiedad social y la depresión. De otro modo, en caso de que relacionemos la autocompasión con distintas variables, Reynoso (2019) indica que cuando son mayores los niveles de autocompasión, es decir, es menor el cansancio y la autocrítica. También, Araya y

Durán (2022) hallaron que la autocompasión actúa como un intermediario entre la vergüenza y la percepción del cuerpo. Agregado a González (2021), el cual manifiesta que la autocompasión es posible que genere una mejoría en la habilidad de adaptación y en el bienestar psicológico.

Los hallazgos de este estudio revelan una conexión directa entre los desafíos en la regulación de las emociones y el miedo de los estudiantes a la evaluación negativa, como lo demuestra el coeficiente positivo ($c = 0,406$). Esta correlación enfatiza la importancia de comprender cómo la capacidad de regular las emociones influye en la percepción y el manejo de situaciones evaluativas de los individuos que pueden inducir ansiedad o miedo. Por el contrario, Akkus y Tekinsav (2022) descubrieron un vínculo significativo entre las dificultades en la regulación de las emociones y los síntomas de ansiedad social, lo que sugiere que los estudiantes que tienen dificultades en esta área muestran una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad social. Estos resultados subrayan la importancia de considerar el impacto del miedo a la evaluación negativa en la manifestación del TOC y otros trastornos de ansiedad, ya que los individuos con mayores dificultades tienden a experimentar síntomas de TOC más graves. De manera similar, Gómez-Coca et al. (2022) afirman que la ansiedad y el miedo pueden afectar la comprensión y regulación de los estados emocionales, lo cual es especialmente cierto en momentos de estrés como la pandemia de COVID-19. Asimismo, destaca la importancia de fortalecer estos estados emocionales, habilidades en situaciones donde hay mucho estrés. En el contexto de la adicción, se ha descubierto que el miedo a la evaluación negativa afecta el rendimiento académico, que destaca la importancia de considerar cómo los sentimientos y las percepciones de la evaluación afectan diferentes situaciones (Zurita y Orgambidez-Ramos, 2018). Por lo tanto, la investigación respalda este resultado. Las dificultades para regular las emociones están estrechamente relacionadas con el miedo a la evaluación negativa, y afrontar estas dificultades puede tener un impacto negativo en la vida de los estudiantes, desde el rendimiento académico hasta la salud mental en situaciones de crisis puede tener un impacto significativo en todos los aspectos.

Los resultados fundamentales de la investigación principal mostraron vínculos significativos, de manera precisa identificó que las dificultades para regular las emociones están asociadas de manera negativa con la autocompasión (estimación = -0.406 , $z = -14.52$, valor $p < 0.001$). Además, se detectó una correlación negativa entre la Compasión y el Miedo a la evaluación negativa (estimación = -0.340 , $z = -4.57$, $p < 0.001$). Por otro lado, se detectó una correlación positiva entre las dificultades en el control de las emociones y el temor a la desaprobación (estimación = 0.406 , $z = 7.46$, $p < 0.001$).

Los resultados de este estudio indican una relación negativa entre las dificultades de regulación de las emociones y la autocompasión, y una relación positiva entre estas dificultades y el miedo a la evaluación negativa. Además, existe una relación negativa entre

la autocompasión y el miedo a la evaluación negativa. Por otro lado, Scher et al. (2023) encontraron en su estudio que el perfeccionismo desadaptativo se asociaba con una menor autocompasión y una mayor desregulación emocional. El estudio encontró que niveles más bajos de autocompasión se asociaron con niveles más altos de desregulación emocional, y aunque la autocompasión no afectó directamente la gravedad del comportamiento obsesivo-compulsivo, niveles más altos de desregulación emocional se asociaron con niveles más altos de obsesivo-compulsivo. Comportamiento. Además, niveles más altos de perfeccionismo desadaptativo se asocian con un comportamiento obsesivo-compulsivo más severo. Estos hallazgos sugieren una interrelación entre las dificultades de regulación de las emociones, la falta de autocompasión y el perfeccionismo desadaptativo, todo lo cual ayuda a los estudiantes a comprender cómo manejan sus emociones y los síntomas del TOC. Desempeña un papel importante en cómo experimentamos y manejamos. Acción. Un estudio realizado por Sher et al. (2023) investigó, en detalle, cómo el perfeccionismo desadaptativo y la desregulación de las emociones influyen en la gravedad del comportamiento compulsivo. Ambos estudios resaltan la complejidad de la interacción entre la regulación de las emociones, la autocompasión, el perfeccionismo desadaptativo y la desregulación de las emociones en la experiencia, y manifestación de problemas emocionales y de comportamiento.

En su estudio, Eichholz et al. (2020) examinaron la correlación entre la autocompasión y varios factores, como la desregulación de las emociones, las creencias obsesivas y la gravedad de los síntomas en personas diagnosticadas con TOC. Los hallazgos indicaron que la autocompasión mostraba una asociación negativa con creencias obsesivas, desregulación emocional y depresión. Por el contrario, las dificultades para regular las emociones mostraron una relación positiva con la depresión. Además, el estudio reveló que las creencias obsesivas y la depresión representaron el 27% de la variación en la gravedad de los síntomas, mientras que la autocompasión y los desafíos en la regulación de las emociones contribuyeron con un 6% adicional a la variación explicada. En general, la autocompasión parece brindar protección contra diversos aspectos negativos relacionados con el TOC. Por el contrario, los resultados indican que la autocompasión puede influir en los desafíos a la hora de regular las emociones y en cómo los individuos interpretan las evaluaciones negativas. En resumen, la autocompasión tiene una influencia favorable en la regulación de las emociones y las respuestas a evaluaciones negativas, impactando potencialmente en el bienestar mental y los síntomas de diferentes trastornos.

De este modo, este estudio, exploró el papel mediador de la autocompasión en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa. A través del análisis de mediación, se profundiza en cómo la autocompasión puede mitigar los efectos de las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa.

Para finalizar, este estudio acentúa la importancia de la autocompasión en estudiantes, subrayando la relevancia de cultivar la autocompasión como una habilidad psicológica beneficiosa en contextos educativos.

CONCLUSIONES

- Se ha demostrado que la autocompasión media parcialmente la relación entre las dificultades en la regulación de las emociones y el miedo a la evaluación negativa, explicando la influencia de otros factores y procesos psicológicos en esta dinámica.
- Se observó que a medida que aumenta la autocompasión, disminuye el miedo a la evaluación negativa (coeficiente $b = -0,340$). Por el contrario, a medida que la regulación de las emociones se vuelve más difícil, la autocompasión disminuye y el miedo a la evaluación negativa aumenta (coeficiente $a = -0,406$, coeficiente $c = 0,406$).
- La mayoría de los estudiantes recibieron puntuaciones intermedias en las tres variables, lo que muestra un equilibrio moderado de tendencias entre las dificultades con la regulación de las emociones, la autocompasión y el miedo a la evaluación negativa.
- El género no parece ser un determinante de la dificultad en la regulación de las emociones o del miedo a una evaluación negativa, pero sí afecta significativamente los niveles de autocompasión de los estudiantes universitarios (valor $p = 0,036$).
- Hubo una correlación negativa significativa entre las dificultades de regulación de las emociones y la autocompasión ($a = -0,406$, $p < 0,001$), lo que indica que la autocompasión es un factor protector para afrontar experiencias emocionales difíciles.
- El miedo a la evaluación negativa está inversamente relacionado con la autocompasión ($b = -0,340$, $p < 0,001$). Esto significa que la autocompasión disminuye la dependencia de la validación externa y disminuye el miedo a la evaluación negativa. Por el contrario, las personas con bajos niveles de autocompasión son más propensas a temer las evaluaciones negativas y a confiar en las opiniones y juicios de los demás.
- Los hallazgos indicaron que existe una correlación notable ($c = 0,406$, $p < 0,001$) entre los desafíos en la regulación de las emociones y la utilización del miedo a la evaluación negativa como medio para aliviar las preocupaciones sobre el juicio externo.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda la implementación de evaluaciones con los instrumentos del estudio para la detección temprana en entornos universitarios, con el fin de identificar posibles dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa entre los estudiantes.
- Posteriormente, se sugiere establecer servicios de asesoramiento a través del departamento de bienestar universitario, basándose en los resultados de estas evaluaciones, para brindar apoyo a los estudiantes afectados. En casos que requieran atención especializada, se propone la derivación de estos casos a instituciones como ESSALUD y MINSA para un seguimiento y tratamiento adecuado (García & Pérez, 2021).
- Dadas las diferencias encontradas en los niveles de autocompasión según el género, se sugiere considerar esta variable al diseñar intervenciones psicológicas, adaptándolas para abordar las necesidades específicas de cada género.
- Mitigar sesgos y obtener resultados más representativos, se recomienda la aplicación de métodos de muestreo probabilísticos, como el muestreo aleatorio simple.

REFERENCIAS

- Acosta, A., Cárdenas, M., Cusato, S., & Duryea, S. (2021). La educación secundaria en América Latina y el Caribe: desafíos y oportunidades en tiempos de COVID-19. *Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46235-la-educacion-secundaria-america-latina-caribe-desafios-oportunidades-tiempos-covid-19>.
- Acosta, F. & Clavero, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 29-39. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>
- Akkus, K., & Tekinsav Sutcu, G. S. (2022). Miedo a la evaluación positiva y negativa y dificultades en la regulación emocional: su papel en los síntomas de ansiedad social y la percepción del rendimiento [Fear of positive and negative evaluation and difficulties in emotion regulation: their role in social anxiety symptoms and performance perception]. *Erciyas Akademi*, 36(3), 1272-1293. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1159202>
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N., & Ferrari, M. (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (serene) for depression, anxiety, and stress: promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Araya, C. & Durán, G. (2022). Autocompasión e imagen corporal: vivencias y significados en mujeres adultas chilenas. un estudio cualitativo/self-compassion and body image: experiences and meanings in chilean adult women. a qualitative study. *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 12(2), 156-172. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2022.2.629>
- Ardela Cabrera, C. (2020). Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
- Arias, F. G. (2012). El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología

Científica. 6ta. Edición. Episteme.

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2020). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy, 94*(3). <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Beaumont, E., Bell, T., McAndrew, S., & Fairhurst, H. (2021). The impact of compassionate mind training on qualified health professionals undertaking a compassion-focused therapy module. *Counselling and Psychotherapy Research, 21*(4), 910-922. <https://doi.org/10.1002/capr.12396>
- Bernal Altamirano, D., & Herrera Quispe, B. A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE) en una muestra peruana [Psychometric properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) in a Peruvian sample] (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Repositorio Institucional UPEU.
- Blancas-Guillen, J., Arroyo-Pizarro, P., Quintana, E., Tupa-Belizario, R. S., & Valencia, P. D. (En prensa). Escala de Dificultades en la Regulación Emocional: Análisis psicométrico de sus versiones breves en universitarios peruanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 13*(1). <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v13.n1.29576>
- Bluth, K., Roberson, P., & Gaylord, S. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore, 11*(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Bozzatello, P., Garbarini, C., Rocca, P., & Bellino, S. (2021). Borderline Personality Disorder: Risk Factors and Early Detection. *Diagnostics, 11*(11), 2142. <https://doi.org/10.3390/diagnostics11112142>
- Brach, T. (2012). Mindful presence: A foundation for compassion and wisdom. En C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice* (pp. 35–47). *The Guilford Press*.
- Bravo, M. A., González Betanzos, F., Castillo Navarro, A. & Padrós Blázquez, F. (2015). Escala de miedo a la evaluación negativa versión breve (BFNE): propiedades psicométricas en muestras clínicas y de universitarios en México. *Acta Colombiana de Psicología, 18*(1), 69-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2015.18.1.7>
- Brion, J., Leary, M., & Drabkin, A. (2013). Self-compassion and reactions to serious

- illness: the case of hiv. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229.
<https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., & de la Cruz-Morales, F. (2019). Análisis de la competitividad de la cadena agroalimentaria del limón mexicano en el mercado de Estados Unidos. *Revista Mexicana de Agronegocios*, 43, 1005-1018.
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3), 477-498.
<https://doi.org/10.1017/S095457940200305X>
- Castro-Cely, Y., & Orjuela-Ramírez, M. E. (2021). Estudios ecológicos: herramienta clave para la salud pública. *Revista de Salud Pública*, 23(6), 1-6.
<https://doi.org/10.15446/rsap.V23n6.90624>
- Cavalcanti, L. G., Steindl, S. R., Matos, M., & Gilbert, P. (2023). Fears of compassion magnify the effects of rumination and worry on the relationship between self-criticism and depression. *Current Psychology*, 42, 1157-1171.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01616-1>
- Cienfuegos Velasco, M., & Cienfuegos Velasco, A. (2016). Lo cuantitativo y cualitativo en la investigación. Un apoyo a su enseñanza. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(13).
<https://doi.org/10.23913/ride.v7i13.281>
- Clark, D. M., Beck, A. T., & Stewart, R. E. (2019). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice.
- Concepción-Toledo, D.N., González-Suárez, E, García-Prado, R.A., & Miño-Valdés, J.E. (2019). Metodología de la investigación: Origen y construcción de una tesis doctoral. *Revista Científica de la UCSA*, 6(1), 76-87.
[https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2019.006\(01\)076-087](https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2019.006(01)076-087)
- Cooper, K. M., & Brownell, S. E. (2020). Student Anxiety and Fear of Negative Evaluation in Active Learning Science Classrooms. En J. L. Branch, B. L. Ludka, & A. B. Galloway (Eds.), *Active Learning in College Science* (pp. 1914-1933). *Springer*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33600-4_56
- Corbin, J. A. (2022). Cómo controlar las emociones, con 12 estrategias eficaces. *Psicología y Mente*.
- Dahm, K., Meyer, E., Neff, K., Kimbrel, N., Gulliver, S., & Morissette, S. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in u.s. iraq and afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), 460-464. <https://doi.org/10.1002/jts.22045>

- De la Vega, I., & Sánchez Quintero, S. (2013). Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite. *Acción Psicológica*, *10*(1), 45-56. <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.703>
- Del Pulgar, E. G., & Moreno, A. M. (2017). Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del Trabajo*, *7*(3), 70-75
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*(5), 630-639. <https://doi.org/10.1002/cpp.2451>
- Eka Wahyuni, Wening Cahyawulan, Karsih karsih, & Arga Satrio Prabowo. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *10*(2), 333-343. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/775/391>
- Estrada Araoz, E., Farfán Latorre, M., Lavilla Condori, W., Quispe Aquise, J., Velasquez Bernal, L., Velasquez Giersch, L., & Gallegos Ramos, N. (2023). Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de enfermería durante la post pandemia por COVID-19. *Evaluación*, *21*, 312-323.
- Farmer, G. M., Ohan, J. L., Finlay-Jones, A. L., & Bayliss, D. M. (2023). Well-being and Distress in University Students with ADHD Traits: the Mediating Roles of Self- Compassion and Emotion Regulation Difficulties. *Mindfulness*, *14*, 448-459.
- Fernández-Montalvo, J., & Echeburúa, E. (2006). Uso y abuso de los autoinformes en la evaluación de los trastornos de personalidad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *11*, 1-12.
- Finlay-Jones, A., Rees, C., & Kane, R. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *Plos One*, *10*(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Fossati, A., Somma, A., Borroni, S., Maffei, C., & Krueger, R. F. (2019). A comprehensive evaluation of emotional responsiveness in borderline personality disorder: a support for hypersensitivity hypothesis. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, *6*(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40479-019-0105-4>
- Franco-Jimenez, R. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad

- social de liebowitz en estudiantes universitarios peruanos. *Persona*, 023(2), 73-86. [https://doi.org/10.26439/persona2020.n023\(2\).4903](https://doi.org/10.26439/persona2020.n023(2).4903)
- García, A. M., & Torre, M. (2015). Social norms and fear of negative evaluation: A mediation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(4), 564-579.
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *Guilford Press*.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice. *Guilford Press*.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features. London: Routledge.
- Gómez-Coca, M., Morocho-Sambachi, S., Pérez-Buitrón, T., & Llanos-Román, G. (2022). Inteligencia emocional, ansiedad y miedo a covid-19 en voluntarios de una organización humanitaria. *Cienciamérica*, 11(1). <https://doi.org/10.33210/ca.v11i1.388>
- González, M. (2021). Grado de autocompasión en deportistas de alto rendimiento lesionados. *MLS Sport Research*, 1(2). <https://doi.org/10.54716/mlssr.v1i2.645>
- González, M. A., & García, J. A. (2014). Validación de instrumentos de evaluación del aprendizaje escolar en población mexicana. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 19(62), 1085-1108. 4
- González, M., Ramírez, G., Brajin, M. D. M., & Londoño, C. (2017). Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 84-90. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.005>
- Gouveia, P., Ramos, C., Brito, J., Almeida, T. C., & Cardoso, J. (2022). The Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF): propiedades psicométricas en una población española. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.5209/SJOP.65086>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation

- and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. 6
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Emotion Review*, 3(1), 8–16
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2014). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16
- Gross, J. J., & Feldman-Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16
- Hallion, L., Steinman, S., Tolin, D., & Diefenbach, G. (2018). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale (ders) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Han, A. & Kim, T. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: a meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553-1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Nueva York, NY: Guilford Press (2ª edición).
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety Disorder: Update and Extension. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3rd ed., pp. 395–422). *Elsevier Academic Press*.
- Hernández González, O. (1990). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. 10
- Hernández, S., Fernández-Turrado, T., & Briz, E. (2012). Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año. *Estudios Sobre Educación*, 199-217. <https://doi.org/10.15581/004.22.2079>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, *10*(1), 23-34
- Hope, D. A., Blanco, C., Rubio, G., Moriana, J. A., & García-López, L. J. (2014). Evaluación de las Propiedades Psicométricas de Dos Formas Cortas de la Escala de Ansiedad de Interacción Social y la Escala de Fobia Social. *Psicología: Reflexão e Crítica*, *35*(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00214-2>
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: a systematic review. *Applied Psychology Health and Well-Being*, *10*(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Johnson, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2019). Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975-2018: Overview, key findings on adolescent drug use. *Ann Arbor: Institute for Social Research*, The University of Michigan.
- Jones, B. D. M., Umer, M., Kittur, M. E., et al. (2023). A systematic review on the effectiveness of dialectical behavior therapy for improving mood symptoms in bipolar disorders. *International Journal of Bipolar Disorders*, *11*(6). <https://doi.org/10.1186/s40345-023-00288-6>
- Kornfield, J. (2008). The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology. *Bantam Books*.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, *61*(3), 137-159. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00343-8)
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *9*(3), 371-375. 7
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (2000). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, *34*(2), 153-175.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Comprender el trastorno de ansiedad social en adolescentes y mejorarlo. *Child and Family Clinical Psychology Review*, *21*(4), 388-414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
- Lockard, A., Hayes, J., Neff, K., & Locke, B. (2014). Self-compassion among college counseling center clients: an examination of clinical norms and group

- differences. *Journal of College Counseling*, 17(3), 249-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00061.x>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A., & Schroevers, M. (2017). Compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Ma, Y. & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Magallanes Oré, A. M., & Sialer Cárdenas, J. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en universitarios de Ciencias de la Salud [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (2018). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and psychotherapy*, 95(4), 1036–1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Miller Juve, A. (2020). Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*, 25(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional en universitarios de córdoba. *Psykhé (Santiago)*, 22(1), 83-96. <https://doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>
- Mikkelsen, M., Tramm, G., & O'Toole, M. (2021). Age-group differences in instructed emotion regulation effectiveness: a systematic review and meta-analysis. *Psychology and Aging*, 36(8), 957-973. <https://doi.org/10.1037/pag0000627>
- Miller, J., Lee, J., Shalash, N., & Poklembova, Z. (2019). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, 20(4), 448-462. <https://doi.org/10.1177/1468017319829404>
- Mirzae Neyestani, M., Ghafarian Nematy, S., Khodakarami, M., Salehi, S., Ahangar Ahmadi, S., Javaheri, Z., & Bagherzadeh, A. (2022). The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*,

- 8(1), 11-20. <https://doi.org/10.32598/cjhr.8.1.463.1>
- Molina, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. [fear of negative evaluation and self-esteem as predictors of sport performance: the mediational role of anxiety and self-confidence states]. *Ricyde Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 13(50), 381-396. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05005>
- Moreno, A. M., & Hervias, R. G. (2016). Prevención, control y estrategias para el manejo del Síndrome de Desgaste Profesional de Enfermería en España. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(4), 131-135. 7
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H., & Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: the role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 14(S1), S157-S164. <https://doi.org/10.1037/tra0001164>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2012). The Science of self-compassion. In C. G. R. Siegel (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: *Guilford Press*.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Pastorelli, R., & Gargurevich, R. (2018). Validación de la Escala de Autocompasión en estudiantes de medicina de Lima, Perú. *Revista de Psicología*, 36(1), 217-243. <https://doi.org/10.18800/psico.201801.006>
- Perera Medina, C. (2017). *Conciencia emocional y regulación emocional. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional Bienestar*. Universitat de Barcelona.
- Pérez-Gil, J. A., Chacón, G., & Moreno, R. (2000). Validez de constructo: el uso de análisis factorial exploratorio-confirmatorio para obtener evidencias de validez. *Psicothema*, 12(Supl. 2), 442-446. 6
- Perez-Rodriguez, M. M., Bulbena-Cabré, A., Bassir Nia, A., Zipursky, G., Goodman, M., & New, A. S. (2018). The Neurobiology of Borderline Personality Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(4), 633-650.

- <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.07.012>
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reichenberger, J., Smyth, J. M., & Blechert, J. (2018). Miedo a la evaluación desempaquetada: El día a día se correlaciona con el miedo a la evaluación negativa y positiva. *Ansiedad, Estrés y Afrontamiento: Una Revista Internacional*, 31(2), 159–174. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1396826>
- Rendón-Macías, M. E., Zarco-Villavicencio, I. S., & Villasís-Keever, M. Á. (2021). Métodos estadísticos para el análisis del tamaño del efecto. *Revista Alergia México*, 68(2), 128-136. <https://doi.org/10.29262/ram.v68i2.949>
- Reyes Guerrero, A. (2022). Autocompasión: qué es, qué beneficios aporta, y cómo potenciarla. *Psicología y Mente*.
- Reynoso Barron, N. X. (2019). Cansancio emocional y Autocompasión: implicancias en la satisfacción con la vida en estudiantes de derecho de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de bachiller en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Ribero-Marulanda, S., & Vargas Gutiérrez, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: una revisión sistemática. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 1-24. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.435>
- Romero, R. G., & Montañez, M. V. G. (2019). Influencia de la atención plena en personal del área de la salud con Síndrome de Agotamiento Profesional (Burnout). *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 21(1), 41-56. 4
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Salzberg, S. (2015). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.
- Sangerman-Jarquín, D. M. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista mexicana de ciencias sociales*, 8(7), 1603-1614.

- Santivañez Olulo, R. W., Ramírez Sáenz, N. L., Vega Gonzales, J. M., Quispe Gamarra, J. J., Terrel Quiquia, S. J., Gamboa Peralta, S. K., Escudero Nolasco, J. C., Chumbes Tellez, G., Gonzales Huamán, A. J., Merino Romero, S. G., Potenciano Machado, J. L., Ortiz Mogollón, A. F., & Huerta Rosales, R. E. (2021). Actitudes hacia el machismo y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(1), 39-54. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.18795>
- Schwarzer, R., Luszczynska, A., Boehmer, S., Taubert, S., Knoll, N., & Scholz, U. (2017). Social-cognitive predictors of physical exercise adherence: Three longitudinal studies in rehabilitation. *Health Psychology*, 36(10), 935–945
- Seligman, M. E. P. (1995). What you can change-- and what you can't: The complete guide to successful self-improvement. *Fawcett Books*.
- Sharp, C. & Fonagy, P. (2015). Practitioner review: borderline personality disorder in adolescence – recent conceptualization, intervention, and implications for clinical practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(12), 1266-1288. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12449>
- Shattell, M. and Johnson, A. (2018). Mindful self-compassion: how it can enhance resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(1), 15-17. <https://doi.org/10.3928/02793695-20171219-01>
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Cassidy, J. (2013). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 547–561
- Sher, A., Wootton, B. M., & Paparo, J. (2024). A preliminary investigation of the mediating roles of self-compassion and emotion dysregulation in the relationship between maladaptive perfectionism and obsessive-compulsive behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 80(3), 591-609. <https://doi.org/10.1002/jclp.23640>
- Silva C., J., & Slachevsky C., A. (2005). Modulación de la actividad de la corteza prefrontal como mecanismo putativo del cambio en psicoterapia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(3), 609-625
- Smith, A. K., & Petty, R. E. (2018). Gender differences in the fear of negative evaluation: A meta-analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(9), 703-725.
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>

- Supervía, P. & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Tull, M. T., & Hennessy, J. V. (2010). Fear of intolerance and social anxiety in a college sample: The mediating effects of emotion regulation difficulties. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 31-38.
- Valle, M., Betegón, E., & Muñoz, M. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2). <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 582–589. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9547-9>
- Volkaert, B., Verbeken, S., Debeuf, T., Michels, N., & Braet, C. (2022). Training self-compassion: exploring the effects on adolescents' physiological and self-reported stress responses. *Mindfulness*, 13(4), 897-907. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01838-2>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weijters, B., Geuens, M., & Schillewaert, N. (2009). El efecto de proximidad: el papel de la distancia entre elementos en el sesgo de elementos inversos. *Revista Internacional de Investigación en Marketing*, 26(2), 2–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2008.09.001>
- Yarnell, L., Stafford, R., Neff, K., Reilly, E., Knox, M., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Ypanaqué Díaz, P. N. (2020). Desregulación emocional en estudiantes de medicina humana y psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de bachiller en Psicología, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Institucional UCSUR.
- Zhang, D. & Shen, J. (2023). Dispositional mindfulness and mental health among chinese college students during the covid-19 lockdown: the mediating role of self-compassion and the moderating role of gender. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072548>
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion

to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>

Zhu, L., Wei, L., Yang, X., Zhao, J., Yu, Y., Sun, S., ... & Xie, J. (2022). Self-compassion and fear of cancer recurrence in chinese breast cancer patients: the mediating role of maladaptive cognitive styles. *Psycho-Oncology*, 31(12), 2185-2192. <https://doi.org/10.1002/pon.6070>

Zurita, M. & Orgambidez-Ramos, A. (2018). Ansiedad idiomática en español como lengua extranjera y rendimiento académico en la enseñanza superior || foreign language anxiety in spanish as a foreign language and language achievement in higher education. *Revista De Estudios E Investigación en Psicología Y Educación*, 5(1), 29-35. <https://doi.org/10.17979/reipe.2018.5.1.2905>

ANEXOS

Anexo 1: Autorización del coordinador de la E.A.P de Psicología

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO“

Huancayo, 07 de junio del 2023

CARTA N° 010

Señores.

Comité de ética

Presente.-

De mi especial consideración

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacerle llegar el saludo cordial de la Dirección de la carrera profesional de Psicología y a la vez presentarle a la:

BACH. Cárdenas Bernardo, Yaira Laura

; Quien desarrolló el proyecto de investigación titulada **“Regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en estudiantes de una universidad privada de Huancayo-2023”** en virtud a la mencionado se **AUTORIZA** administrar los instrumentos en la población de la EAP de Psicología y en merito a lo manifestado se le brindará las facilidades para que se realice en los lineamientos éticos correspondientes.

Agradeciendo anticipadamente su gentil atención, aprovecho la oportunidad para expresarles mi especial estima.


**Jorge Salcedo Chuquimantari**
Coordinador de la EAP Psicología
Universidad Continental

Mg. Jorge A. Salcedo Chuquimantari
Director de E. A. P. de Psicología

Anexo 2: Matriz de consistencia

TÍTULO: Dificultades en la Regulación Emocional, Autocompasión y Miedo a la Evaluación Negativa en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo- 2023

PROBLEMAS

General

• ¿Cómo la autocompasión actúa como mediadora en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

Específicos

1. ¿Cuáles son los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

2. ¿Existen diferencias en los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa entre estudiantes de diferentes géneros en una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

3. ¿Cómo las dificultades en la regulación emocional afectan a la autocompasión en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

4. ¿Cómo la autocompasión afecta al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

5. ¿Cómo las dificultades en la regulación emocional afectan directamente al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023?

OBJETIVOS

General

• Analizar la mediación de la autocompasión en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2023.

Específicos

1. Determinar los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

2. Examinar si existen diferencias en los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa entre estudiantes de diferentes géneros en una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

3. Analizar cómo las dificultades en la regulación emocional afectan a la autocompasión en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

4. Determinar cómo la autocompasión afecta al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

5. Analizar cómo las dificultades en la regulación emocional afectan directamente al miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

HIPOTESIS

General

• La autocompasión actúa como mediadora parcial en la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

Específicos

1. Los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa varían entre los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

2. Existen diferencias significativas en los niveles de dificultades en la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa entre estudiantes de diferentes géneros en una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

3. Las dificultades en la regulación emocional tienen un efecto significativo en la autocompasión de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

4. La autocompasión tiene un efecto significativo en el miedo a la evaluación negativa de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

5. Las dificultades en la regulación emocional tienen un efecto directo y significativo en el miedo a la evaluación negativa de los estudiantes de una universidad privada de Huancayo en el año 2023.

VARIABLES

- Dificultades en la regulación emocional
- Autocompasión
- Miedo a la evaluación negativa.

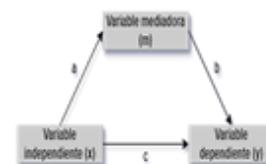
INSTRUMENTOS

- Dificultades en la regulación emocional DERS- versión breve
- Autocompasión SCS- versión corta
- Miedo a la evaluación negativa BFNE- versión breve

CONFIGURACIÓN

- Enfoque = Cuantitativo
- Tipo = Básico
- Nivel = Correlacional - mediación

METODOLOGÍA



Donde:

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es la facultad de E.P.A de Psicología de 1531 estudiantes.

La muestra es convencional conformada por 383 estudiantes.

ESTADÍSTICOS

- Kolmogórov-Smirnov
- Anderson-Darling
- Chi-cuadrado
- Tablas de frecuencias
- U de Mann-Whitney

Anexo 3: Aprobación del comité de investigación



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Huancayo, 14 de junio del 2023

OFICIO N°0308-2023-CIEI-UC

Investigadores:

CARDENAS BERNARDO YAIRA LAURA

Presente-

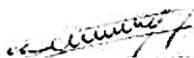
Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **REGULACIÓN EMOCIONAL, AUTOCOMPASIÓN Y MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO-2023.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente




Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

ucontinental.edu.pe

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(084) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Uma
Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo 4: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en estudiantes de una universidad privada de Huancayo- 2023”. Investigadora: Cárdenas Bernardo Yaira

Estimado/a estudiante,

Nos gustaría invitarle a participar en un estudio de investigación sobre la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa en estudiantes de una universidad privada de Huancayo. El objetivo de este estudio es entender mejor cómo estos factores afectan a los estudiantes y cómo podemos ayudarles a mejorar su bienestar emocional.

Si decide participar en este estudio, se le pedirá que complete unos cuestionarios que tomará aproximadamente 15 minutos. Las encuestas incluirán preguntas sobre sus experiencias y sentimientos relacionados con la regulación emocional, autocompasión y miedo a la evaluación negativa. Sus respuestas serán completamente confidenciales y anónimas. No se recopilará información que pueda identificarlo personalmente.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de optar por no participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Si decide retirarse del estudio, sus datos serán eliminados y no se utilizarán en el análisis.

Si tiene alguna pregunta sobre el estudio o si desea obtener más información, puede ponerse en contacto con la investigadora a través del correo institucional: 70816589@continental.edu.pe. Estamos más que atentos a responder cualquier pregunta que pueda tener.

Al firmar este formulario, usted confirma que ha leído y comprendido la información anterior y que está dispuesto a participar en el estudio. Agradecemos su tiempo y su contribución a esta importante investigación.

Firma: _____

Anexo 5: Validación y análisis factorial de “Dificultades en la regulación emocional”

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Joe Jeremías Sáenz Torres
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Doctor en Psicología
- Especialidad: Clínica
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 10 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión Breve (Ders-18)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	x					
2	Pertinencia de reactivos	x					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable	x					
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	x					
5	Expresados en hechos percentiles	x					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	x					
7	Formulado con lenguaje apropiado	x					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología	x					
9	Secuencia lógica	x					
10	Calidad de instrucciones	x					
TOTAL							50

3. OBSERVACIONES


Mg. Joe J. Sáenz Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 22210

Coefficiente de validez

$C = \text{Total} (50) / 50 = 1 = 100\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: German Félix Palomino Vega
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Magister en Psicología
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión breve (DERS-18)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable		X				
2	Pertinencia de reactivos		X				
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable			X			
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	X					
5	Expresados en hechos percentiles		X				
6	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
7	Formulado con lenguaje apropiado		X				
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Calidad de instrucciones		X				
TOTAL		42					

3. OBSERVACIONES



Coefficiente de validez

$C = \text{Total} (42) / 50 = 0.84 = 84\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Carlos Eduardo Bazúa Beltrán
- Nacionalidad: mexicano
- Máximo Grado Académico: Master
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Especialista en capacitación en secretaria de Educación Pública
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión breve (DERS-18)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	X					
2	Pertinencia de reactivos	X					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable		X				
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	X					
5	Expresados en hechos percentiles	X					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
7	Formulado con lenguaje apropiado	X					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Calidad de instrucciones	X					
TOTAL		48					

3. OBSERVACIONES



Coefficiente de validez

C=Total (48) /50=0.96=96% mayor a 75%

N°	EXPERTOS	C	DECISIÓN
1	Experto 1	100%	Válido
2	Experto 2	84%	Válido
3	Experto 3	96%	Válido
Promedio		93%	Válido

Anexo 6: Validación y análisis factorial de “Autocompasión”

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Joe Jeremías Sáenz Torres
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Doctor en Psicología
- Especialidad: Clínica
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 10 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Autocompasión - Forma Corta (SCS-SF)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	x					
2	Pertinencia de reactivos	x					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable	x					
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	x					
5	Expresados en hechos percentiles	x					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	x					
7	Formulado con lenguaje apropiado	x					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología	x					
9	Secuencia lógica	x					
10	Calidad de instrucciones	x					
TOTAL		50					

3. OBSERVACIONES


Mg. Joe J. Saenz Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 22210

Coeficiente de validez

$C = \text{Total} (50) / 50 = 1 = 100\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

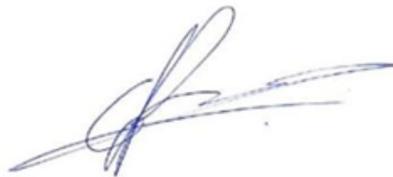
1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: German Félix Palomino Vega
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Magister en Psicología
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Autocompasión - Forma Corta (SCS-SF)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	X					
2	Pertinencia de reactivos		X				
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable		X				
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	X					
5	Expresados en hechos percentiles		X				
6	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
7	Formulado con lenguaje apropiado		X				
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Calidad de instrucciones		X				
TOTAL		44					

3. OBSERVACIONES



Coficiente de validez

$C = \text{Total (44)} / 50 = 0.88 = 88\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Carlos Eduardo Bazúa Beltrán
- Nacionalidad: mexicano
- Máximo Grado Académico: Master
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Especialista en capacitación en secretaria de Educación Pública
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Autocompasión - Forma Corta (SCS-SF)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	X					
2	Pertinencia de reactivos	X					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable		X				
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	X					
5	Expresados en hechos percentiles	X					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
7	Formulado con lenguaje apropiado	X					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Calidad de instrucciones	X					
TOTAL		48					

3. OBSERVACIONES



Coeficiente de validez

$C = \text{Total} (48) / 50 = 0.96 = 96\%$ mayor a 75%

No	EXPERTOS	C	DECISIÓN
1	Experto 1	100%	Válido
2	Experto 2	88%	Válido
3	Experto 3	96%	Válido
Promedio		95%	Válido

Anexo 7: Validación y análisis factorial de “Miedo a la evaluación negativa”

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Joe Jeremías Sáenz Torres
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Doctor en Psicología
- Especialidad: Clínica
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 10 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	x					
2	Pertinencia de reactivos	x					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable	x					
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	x					
5	Expresados en hechos percentiles	x					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	x					
7	Formulado con lenguaje apropiado	x					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología	x					
9	Secuencia lógica	x					
10	Calidad de instrucciones	x					
TOTAL		50					

3. OBSERVACIONES


Mg. Joe J. Saenz Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 22210

Coficiente de validez

$C = \text{Total} (50) / 50 = 1 = 100\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: German Félix Palomino Vega
- Nacionalidad: peruano
- Máximo Grado Académico: Magister en Psicología
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Docente Universitario
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

Nº	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	X					
2	Pertinencia de reactivos		X				
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable		X				
4	Basados en aspectos teóricos de la variable		X				
5	Expresados en hechos percentiles		X				
6	Adecuado para los sujetos en estudio		X				
7	Formulado con lenguaje apropiado		X				
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica		X				
10	Calidad de instrucciones		X				
TOTAL		41					

3. OBSERVACIONES



Coefficiente de validez

$C = \text{Total (41)} / 50 = 0.82 = 82\%$ mayor a 75%

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

- Nombres y Apellidos: Carlos Eduardo Bazúa Beltrán
- Nacionalidad: mexicano
- Máximo Grado Académico: Master
- Especialidad: Educativa
- Cargo: Especialista en capacitación en secretaria de Educación Pública
- Año de Experiencia: 8 años
- Nombre del Instrumento: Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión breve (BFNE)

2. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Operacionalización de la variable	X					
2	Pertinencia de reactivos	X					
3	Suficiencia de reactivos para medir la variable		X				
4	Basados en aspectos teóricos de la variable	X					
5	Expresados en hechos percentiles	X					
6	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
7	Formulado con lenguaje apropiado	X					
8	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Calidad de instrucciones	X					
TOTAL							48

3. OBSERVACIONES



Coefficiente de validez

C=Total (48) /50=0.96=96% mayor a 75%

N°	EXPERTOS	C	DECISIÓN
1	Experto 1	100%	Válido
2	Experto 2	84%	Válido
3	Experto 3	96%	Válido
Promedio		93%	Válido