



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

REGULACIÓN EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN EN LA PAREJA EN
ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN LIMA

Línea de investigación:
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con
mención en psicología clínica

Autora

García Contreras, Crhisty Ana

Asesora

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado

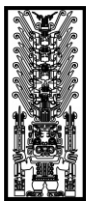
Aguirre Morales, Marivel Teresa

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Barboza Navarro, Evelyn

Lima - Perú

2026



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

REGULACIÓN EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN EN LA PAREJA EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN LIMA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología

clínica

Autora:

García Contreras, Crhisty Ana

Asesora:

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado:

Aguirre Morales, Marivel Teresa

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Barboza Navarro, Evelyn

Lima-Perú

2026

Pensamientos

“El autocontrol emocional, capacidad de retrasar la gratificación y sofocar la impulsividad, gobierna todo tipo de logros”.

Daniel, Goleman

“Las parejas felices no son los que no tienen conflictos, sino las que saben manejarlos con respeto y comprensión”.

John, Gottman

Dedicatoria

A Dios quien orienta mi camino día a día.

A Él le entrego todo lo que soy y todo lo que hago, confiando plenamente en su voluntad. Porque sé que cada situación que llegue a mi vida tiene un propósito y forma parte de su plan perfecto.

Gracias por darme fortaleza, fe y esperanza para seguir adelante y permitirme culminar esta etapa tan importante de mi vida.

Agradecimientos

A mis queridos padres, por sus valiosos consejos para salir adelante y triunfar en la vida. Gracias por su amor, comprensión y apoyo emocional constante, que han sido fundamentales para mi bienestar. Su ejemplo, confianza y cariño me motivan cada día a seguir esforzándome y a no rendirme ante las dificultades.

ÍNDICE

Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y formulación de problema	3
1.2. Antecedentes	7
<i>1.2.1 Antecedentes nacionales</i>	7
<i>1.2.2. Antecedentes internacionales</i>	9
1.3. Objetivos	11
<i>1.3.1. Objetivo general</i>	11
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i>	11
1.4. Justificación	12
1.5. Hipótesis	13
<i>1.5.1. Hipótesis general</i>	13
<i>1.5.2. Hipótesis específicas</i>	13
II. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Bases teóricas del tema de investigación	15
<i>2.1.1. Regulación emocional</i>	15
<i>2.1.2. Satisfacción de pareja</i>	25
III. MÉTODO	36
3.1. Tipos de investigación	36
3.2. Ámbito temporal y espacial	36
3.3. Variables	36
3.4. Población y muestra	39
3.5. Instrumentos	40

3.6. Procedimientos	43
3.7. Análisis de datos	44
3.8. Aspectos éticos	45
IV. RESULTADOS	46
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
VI. CONCLUSIONES	57
VII. RECOMENDACIONES	58
VIII. REFERENCIAS	59
IX. ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de la variable regulación emocional	37
Tabla 2.	Operacionalización de la variable satisfacción de pareja	38
Tabla 3.	Características sociodemográficas de la muestra	40
Tabla 4.	Análisis de normalidad	45
Tabla 5.	Niveles de regulación emocional	46
Tabla 6.	Niveles de satisfacción de pareja	46
Tabla 7.	Relación entre regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes	47
Tabla 8.	Relación entre supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes	47
Tabla 9.	Relación entre reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes	47
Tabla 10.	Media y desviación estándar de la regulación emocional según sexo, situación amorosa y duración con su pareja	48
Tabla 11.	Diferencias de la regulación emocional respecto al sexo y situación Amorosa	49
Tabla 12.	Diferencias de la regulación emocional respecto a la duración con la Pareja	49
Tabla 13.	Media y desviación estándar de la satisfacción en la pareja según sexo, situación amorosa y duración con su pareja	49
Tabla 14.	Diferencias de la satisfacción en la pareja respecto al sexo y situación amorosa	50
Tabla 15.	Diferencias de la satisfacción en la pareja respecto a la duración con la pareja	51

RESUMEN

Objetivo: El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima. **Método:** Esta investigación fue de diseño no experimental, de nivel descriptivo, correlacional y de corte transversal para lo cual se realizó una muestra no probabilística, obteniéndose una muestra de 237 alumnos de ambos sexos de edades entre 18 y 29 años en la Universidad Federico Villarreal. Se aplicó la Escala de satisfacción en pareja (ESP-10) y Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ). **Resultados:** Se encontró una correlación débil y significativa entre regulación emocional y satisfacción en la pareja ($\rho = .151$; $p = .011$) y entre reevaluación cognitiva y satisfacción ($\rho = .129$; $p = .026$). No hubo correlación estadísticamente significativa con supresión expresiva ($p = .352$). Se encontraron diferencias significativas en los estudiantes que mantienen una relación amorosa actual ($p < .001$); sin embargo, estas no variaron según el sexo ni del tiempo del vínculo. **Conclusiones:** La regulación emocional se relaciona débilmente con la satisfacción en la pareja, destacando la reevaluación cognitiva como estrategia vinculada a un leve aumento de satisfacción amorosa. No hay diferencias por sexo ni duración de la relación, pero sí por estudiantes que mantienen una relación de pareja.

Palabras clave: regulación emocional, satisfacción en pareja, universitarios

ABSTRACT

Objective: The objective of this study was to determine the relationship between emotional regulation and satisfaction in the couple of engineering students from a Public University in Lima. **Method:** This research employed a non-experimental, descriptive, correlational, and cross-sectional design. A non-probabilistic sampling method was used, resulting in a sample of 237 students of both sexes, aged 18 to 29, from Federico Villarreal University. The Couple Satisfaction Scale (ESP-10) and the Emotional Self-Regulation Questionnaire (ERQ) were administered. **Results:** A weak but significant correlation was found between emotional regulation and relationship satisfaction ($\rho = .151$; $p = .011$) and between cognitive reappraisal and satisfaction ($\rho = .129$; $p = .026$). There was no statistically significant correlation with expressive suppression ($p = .352$). Significant differences were found among students in a current romantic relationship ($p < .001$); however, these differences did not vary according to sex or the length of the relationship. **Conclusions:** Emotional regulation is weakly associated with relationship satisfaction, with cognitive reappraisal standing out as a strategy linked to a slight increase in romantic satisfaction. There are no differences by sex or relationship duration, but there are differences among students who are in a romantic relationship.

Keywords: emotional regulation, relationship satisfaction, university students

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda la regulación emocional y la satisfacción de pareja, factores de gran relevancia en la vida de los individuos. La regulación emocional facilita la comprensión de cómo las emociones impactan la actividad cotidiana del individuo. Asimismo, es fundamental para decidir, resolver problemas y el afrontamiento adecuado de diversas situaciones. Por su parte, el grado de satisfacción con la relación integra un aspecto significativo en la vida de los estudiantes universitarios, ya que influye en su estado de ánimo y estabilidad emocional. Una relación satisfactoria favorece el desarrollo personal y una mejor calidad de vida. En cambio, una relación insatisfactoria puede generar malestar y consecuencias negativas en el ámbito personal y académico. Por ello, ambas variables tienen un impacto importante, pues si una se ve afectada, puede repercutir desfavorablemente en la vida del individuo.

Actualmente, la etapa de educación superior representa un periodo de cambios significativos a nivel personal, social y afectivo. Los jóvenes no solo enfrentan exigencias académicas, junto con procesos de construcción de identidad y establecimiento de relaciones interpersonales más estables. Dentro de este marco, las experiencias emocionales adquieren mayor intensidad y frecuencia, lo que demanda recursos psicológicos para su adecuado manejo. Asimismo, las relaciones sentimentales suelen convertirse en una fuente importante de apoyo o, en algunos casos, de tensión. La forma en que los estudiantes lidian con sus emociones puede influir en la calidad de sus vínculos afectivos. A su vez, las dinámicas de pareja pueden impactar en su desenvolvimiento cotidiano. Por ello, estudiar estas variables en el contexto universitario permite comprender mejor su interacción entre ellas.

En todo el mundo, las creencias culturales influyen en el manejo emocional, ya que quienes consideran sobre sus experiencias afectivas, las enfrentan más adaptativamente, mientras que quienes las perciben como fijas presentan mayores dificultades (De Castella et

al., 2013). Del mismo modo, el contexto social y cultural afecta la satisfacción de pareja, al moldear normas, valores y expectativas sobre las relaciones románticas (Bejanyan et al., 2014). En Latinoamérica, las condiciones socioculturales guían cómo los jóvenes interpretan y gestionan sus emociones, afectando la percepción y construcción de sus vínculos afectivos (Schönfeld et al., 2025). En Perú, las normas culturales sobre expresión emocional y roles de pareja condicionan cómo los estudiantes regulan sus emociones y perciben la satisfacción en sus relaciones (Mejía, 2023).

Entonces se hace necesario fortalecer la comprensión de cómo los factores socioculturales influyen en la forma en que los jóvenes gestionan sus sentimientos y construyen sus relaciones sentimentales. Asimismo, es importante prestar mayor atención al desarrollo de habilidades emocionales y a la formación de vínculos afectivos saludables en el contexto universitario, considerando las particularidades culturales que influyen en estas dinámicas. De esta manera, se puede contribuir al bienestar emocional de los estudiantes, a una mejor calidad en sus relaciones interpersonales y a una mayor comprensión de las necesidades emocionales propias de esta etapa de la vida.

Este estudio resalta la necesidad de atender cómo los estudiantes universitarios manejan sus emociones y cómo estas inciden en la calidad de sus relaciones de pareja. Asimismo, evidencia la importancia de considerar los factores individuales y socioculturales que condicionan estas dinámicas. En ese sentido, este estudio tuvo el objetivo de establecer la interacción de la regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de una universidad pública de Lima, utilizando instrumentos válidos y confiables, con el fin de ofrecer una descripción exhaustiva de estas dos variables, garantizando que los resultados sean precisos, consistentes y representativos de la realidad estudiada.

La estructura de la investigación se organiza en los siguientes apartados:

En el Apartado I, luego de hacer una revisión bibliográfica de las variables, se realizó la delimitación y definición del problema de investigación. Asimismo, se planteó los objetivos, hipótesis y justificación de este estudio.

En el Apartado II, se realizó el sustento teórico de las variables teniendo en cuenta los sujetos de estudio y las herramientas de recolección de datos.

En el Apartado III, se plantearon los elementos de esta investigación como el tipo, diseño y nivel de estudio, el tiempo dado, los criterios de inclusión y exclusión de la población, el procedimiento, los instrumentos y los criterios éticos.

En el Apartado IV, se exponen los hallazgos descriptivos e inferenciales con referente a las metas y supuestos de esta investigación.

En el Apartado V, se contrasta lo encontrado con estudios previos y se sustenta con la teoría. Asimismo, se considera las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

1.1. Descripción y formulación del problema

La satisfacción con la relación romántica puede verse afectada por problemáticas que pueden reducir el nivel de calidad relacional y generar malestar entre los integrantes de la pareja. En este sentido, Cidoncha (2017) señala que los problemas de pareja se encuentran asociados con ansiedad, depresión y abuso de sustancias, evidenciando el impacto negativo que estos conflictos tienen en la experiencia relacional. De manera complementaria, Labrador (2010) indica que los conflictos y rupturas de pareja constituyen algunos de los motivos más frecuentes de consulta psicológica, lo que refleja el nivel de malestar que generan estas problemáticas y su repercusión en la relación de pareja.

Una inadecuada regulación emocional puede intensificar los conflictos interpersonales y favorecer rupturas en las relaciones cercanas, afectando directamente la satisfacción en la pareja. Al respecto Vásquez y Díaz (2022) afirman que uno de los orígenes de las tensiones sentimentales, es la baja gestión emocional de ambos, puesto está implicado, los deseos, las

necesidades, el saber expresar los sentimientos y tener empatía hacia la otra persona; de hecho, los conflictos se dan con las personas que se quiere y se valora, asimismo, a veces no hay una causa real del conflicto, solo son problemas emocionales sin resolver. Estas dificultades emocionales afectan directamente la conexión, disminuyendo la calidad de la relación y generando malestar emocional entre los integrantes, lo que evidencia la importancia de la regulación emocional para mantener relaciones satisfactorias.

Por lo tanto, la regulación emocional influye en la superación de conflictos, los cuales afectan la calidad y el equilibrio de la relación. En este sentido, Álvarez-Ramírez et al. (2015) afirman que cada miembro de la pareja utiliza mecanismos de regulación de emociones para solucionar o para propiciar conflictos en la relación. El no saber solucionar un conflicto hace vulnerable a la persona, quien puede experimentar maltrato en la relación de pareja, siendo esta visible y no visible en la universidad; a su vez, alrededor del 10% de la población juvenil ha sufrido algún tipo de violencia, con distintos niveles de gravedad. (Medina y Moreto, 2021).

Asimismo, la regulación emocional ayuda a manejar diferentes problemáticas de la vida diaria, puesto que, al controlar las emociones, se tendrán diversas estrategias para resolver inconvenientes (Gatz y Roemer, 2004). En el mismo plano, si los universitarios no saben controlar sus emociones o presentan desregulación emocional, esta afectará todos sus ámbitos, puesto que no lograrán dirigir su comportamiento hacia metas, o implementar estrategias de regulación emocional ante obstáculos. Por ese motivo, la desregulación emocional es un factor de riesgo, ya que también contribuye a un pobre desempeño académico y problemas de salud mental (Socarrás et al., 2020), y no solo afectará su educación universitaria, sino también la interacción con su ámbito más cercano.

Respecto a las investigaciones acerca de la regulación emocional y la satisfacción de la pareja, se hace la revisión de los precedentes. Conforme a Socarrás et al. (2020), en Cuba, los jóvenes universitarios presentan un 58.1 % de alteraciones de control emocional en grado

intermedio y un 22.6 % en grado alto; esto se traduce a los inconvenientes de modularse emocionalmente, tener clara conciencia de ello, experimentarlo, modificar emociones intensas y aplicar estrategias para su control. Conforme a trabajos afines, la desregulación emocional y los conflictos con la pareja son factores de riesgo para tener problemas de salud mental como conductas adictivas, conductas sexuales de riesgo, autolesiones, desórdenes alimenticios, problemas de depresión, trastornos de ansiedad y estrés (Exner-Cortens et al., 2019).

En el 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) reporta que aquellos trastornos de depresión implican un 4% de la población (300 millones) y ansiedad un 3.8% (280 millones). Así también, la misma entidad (OMS, 2023) registró que aproximadamente un tercio de las mujeres en todo el mundo ha padecido violencia corporal y/o sexual ejercido por su pareja (Armas y Gutiérrez, 2022). Esto quiere decir que la desregulación emocional impacta la salud psicosocial, así como afecta al funcionamiento general de la persona, y si un universitario no se siente satisfecho en su relación o tiene conflictos sin resolver, esto también generaría consecuencias o trastornos psicológicos.

Relacionado con la cuestión, Calle (2022) expone que, en el Perú, los universitarios presentan un 48% de desregulación emocional moderada y un 27% de desregulación emocional alta. Cornelio y Tataje (2022) explican que los conflictos de pareja en Perú se encuentran en un nivel medio de 84%, es decir, que las relaciones evaluadas muestran discusiones moderadas; también se encontró un 16% de conflictos en un nivel alto. Asimismo, Sabalu (2021) menciona que, a nivel general, hombres y mujeres que están en una relación en Perú perciben los conflictos en un nivel medio, es decir, no pueden resolver los problemas a pesar de los intentos para hacerlo. Según la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2022), los problemas de bienestar mental en los jóvenes han aumentado conforme a los años, siendo un 32.29%.

De igual forma, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) reportó que existen problemas de salud mental en el ámbito educativo (docentes, personal administrativo y

estudiantes) de las universidades peruanas, siendo la ansiedad el caso más recurrente con un 82%, seguido del estrés con un 79% y violencia con un 52%. También, se registró un 65% de estudiantes universitarios peruanos que padecieron violencia por parte de sus parejas; el autor resalta que esto tiene consecuencias como deserción académica, disminución de la productividad académica y el aumento de preocupaciones (Vara-Horna, 2016).

En otras investigaciones similares en Lima, Blancas (2023) encontró que en la población universitaria limeña existe un 45% con desregulación emocional moderada y un 10% con desregulación emocional grave. A su vez, Castillo-Riquelme et al. (2023) afirman que un 63% de los universitarios alcanzan un valor moderado de desregulación emocional moderada y 19.1% desregulación emocional alta. Además, Cárdenas (2022) reportó que en Lima hay un 43.7% de conflictos de pareja en grado medio y un 54.5% en grado alto; se puede notar que existe una tendencia a experimentar diferentes conflictos en las relaciones. En la misma línea, Gamarra (2021) menciona que en universitarios limeños existe un 37% de nivel moderado en violencia en pareja y 31.4% en un nivel alto.

Entonces acorde a las investigaciones presentadas a nivel global y local, se observa datos preocupantes índices moderados y altos de inestabilidad emocional en universitarios. Al respecto, Pérez y Guerra (2014) mencionan que si una persona no tiene un adecuado control emocional será menos capaz de tener un compromiso social, puesto que afectará la aptitud para resolver problemas, también tendrá dificultades en comunicarse. También presenta insatisfacción en las relaciones, así como manifiestan un desarrollo socio emocional inadecuado afectando el funcionamiento general.

En base a lo referido en párrafos anteriores, me formulo el problema principal de investigación:

¿Existe relación entre la regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?

Los problemas específicos planteados que derivan de la interrogante principal:

- ¿Cuáles son los niveles predominantes de regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?
- ¿Cuáles son los niveles predominantes de satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?
- ¿Cuál es la diferencia de la regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja?
- ¿Cuál es la diferencia de la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes nacionales

Mejía (2023) exploró cómo la regulación emocional se vincula con la satisfacción en la pareja en 203 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de 18 a 27 años, con relaciones de entre 1 y 108 meses. El estudio aplicó la Escala de Valoración de la Relación (RAS) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ). La correlación entre la estrategia de supresión y la satisfacción de pareja es negativa ($p < .001$; $\rho = -.33$); sin embargo, ambas estrategias se correlacionaron positivamente entre sí ($\rho = .29$). Adicionalmente, hubo diferencias significativas en la satisfacción según el tiempo en relación, es decir, a mayor tiempo en la relación mayor satisfacción con esta. No apreciaron variaciones significativas en la reevaluación cognitiva ni en la satisfacción de pareja según edad y sexo.

Chupillón (2024) examinó la relación entre inteligencia emocional y satisfacción marital en 131 progenitores de un centro educativo privada de Lima Norte, de 25 a 44 años. Adoptaron un diseño no experimental y correlacional, empleando el Inventario Breve de Inteligencia Emocional (EQ-i-M20) y la Escala de Satisfacción Marital (EMS). Igualmente, la correlación fue significativa en nivel medio entre la inteligencia emocional y la satisfacción marital ($\rho = .597, p < .01$), indicando que, a mayor inteligencia emocional, mayor satisfacción en la relación marital. Además, las correlaciones fueron significativas entre la inteligencia emocional y los subdimensiones de la satisfacción marital, como interacción conyugal ($\rho = .557, p < 0.05$), aspectos emocionales del cónyuge ($\rho = 0.642, p < 0.01$) y aspectos organizacionales de la relación ($\rho = 0.618, p < 0.001$).

Páez (2023) determinó la relación entre la desregulación emocional y el mantenimiento en la relación de pareja en 372 sujetos, entre 18 a 60 años, de una clínica ocupacional de Lima Metropolitana. Desarrollaron un diseño no experimental y de nivel correlacional. Las herramientas de medición estuvieron conformadas por la prueba de Desregulación Emocional (DERS) y la Escala de Mantenimiento en la Relación de Pareja (RMSM). Observaron una relación estadísticamente significativa de tipo negativo y moderado entre desregulación emocional y el mantenimiento de la pareja ($\rho = -.434, p < .01$), en síntesis, a mayores dificultades en la gestión afectiva, menor tiende a ser la continuidad del vínculo amoroso. A esto se añade, hubo diferencias relevantes de desregulación emocional, considerando grado educativo y sexo ($p < .05$).

Toro (2022) determinó la relación entre satisfacción en la relación de pareja y manejo de conflicto en 222 personas ayacuchanas, quienes se caracterizaban por estar casadas, convivientes o con hijos. La metodología empleada fue de diseño no experimental y de nivel correlacional. Las escalas utilizadas fueron La Escala de Estrategias de Manejo de Conflictos y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM). Existe una correlación positiva

moderada ($\rho = .512, p < .001$) entre los dos constructos estudiados, altamente significativa. Asimismo, la regulación emocional presenta una correlación positiva débil ($\rho = .354; p > .01$) con la satisfacción en la pareja.

Meza (2021) investigó en una muestra de 143 universitarios de Lima, de 18 a 29 años, la relación entre regulación emocional y apego adulto. Para ello, empleó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisada (ECR-R). Ambas variables mostraron correlaciones positivas, destacando la dimensión de ansiedad ($\rho = .41; p < .01$) y la dimensión de evitación ($\rho = .41; p < .01$). Además, la satisfacción dentro de la relación presentó una correlación negativa con la desregulación emocional ($\rho = -.15; p < .01$). Si existe desatención emocional y confusión, se asocia con una menor percepción de bienestar en la relación.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Schönfeld et al. (2025), en Argentina, examinaron la relación de regulación emocional y satisfacción de la pareja en 205 jóvenes universitarios con edades entre 20 y 30 años. La metodología fue de diseño no experimental, comparativo y correlacional. Para tal efecto, recurrió al Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) y a la Escala de Satisfacción en la Pareja. Catastrofización ($r = -.18; p \leq .05$) y rumiación ($r = -.16; p \leq .05$), se correlacionaron de forma negativa con la satisfacción de pareja. Las otras estrategias, como la reinterpretación positiva ($r = .22; p \leq .05$) y re-focalización de planes ($r = .20; p \leq .05$), se correlacionaron de forma positiva con la satisfacción de pareja. A su vez, constataron diferencias relevantes en la satisfacción de pareja, siendo superiores los puntajes en el grupo masculino ($t(203) = 2.23, p \leq .05$).

Walker et al. (2024), en Australia, analizaron qué estrategias de regulación extrínseca se asocian con la satisfacción en la relación romántica, evaluando ocho estrategias (supresión expresiva, comparación social descendente, humor, distracción, acción directa, reevaluación

positiva, escucha receptiva y valorar a la pareja) para determinar cuáles predicen mayor o menor satisfacción de pareja en una muestra de 277 jóvenes de 36.8 años, donde la mayoría tenía relación amorosa, utilizando la *Regulation of Others Emotions Scale* (ROES) y la *Relationship Assessment Scale*. Valorar a la pareja ($r = .43, p < .001$), humor ($r = .33, p < .001$) y escucha receptiva ($r = .27, p < .001$) constituyeron los predictores más fuertes de mayor satisfacción. Por otro lado, la supresión expresiva presentó una correlación débil e insignificante con la satisfacción de pareja ($r = -.05; p > .05$).

Ponce y Caguana (2023) evaluaron la relación de la regulación emocional y el bienestar psicológico en 210 estudiantes de educación superior en Ecuador, con edades comprendidas entre 18 y 29, bajo un diseño no experimental de nivel correlacional. El Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fueron administrados. El bienestar psicológico está positivamente relacionado con la reevaluación cognitiva ($\rho = .169; p = .014$), mientras que la supresión emocional se asocia negativamente con este indicador ($\rho = -2.96; p < .001$), lo que sugiere que quienes reinterpretan cognitivamente las situaciones experimentan mayores niveles de satisfacción personal, en contraste con quienes recurren a la supresión emocional.

Mónaco (2022), en España, investigó la relación entre el apego y la satisfacción en pareja en una muestra de 265 participantes con relación amorosa, en el rango de 18 a 36 años. La Escala de Experiencias Íntimas, el Cuestionario de Habilidades y Competencias Emocionales y la Escala de Valoración de Relaciones fueron implementadas. El estilo de apego inseguro se correlaciona de manera negativa con la satisfacción de pareja ($r = -.34$) y que el estilo de apego evitativo también se correlaciona de manera negativa con la satisfacción de pareja ($r = -.39$). Asimismo, la satisfacción de pareja se correlacionó de forma débil con la regulación emocional ($r = .21, p < .01$).

Díaz-Mosquera et al. (2022), en Ecuador, investigaron la relación entre la regulación y los estilos de apego adulto en 290 universitarios de 18 a 25 años, aplicando *The Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) y la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS). La población estudiada presentó una relación entre estilos inseguros de apego adulto y desregulación emocional ($p < .05$), sin diferencias por sexo en los indicadores de regulación emocional ($p > .05$), aunque los resultados mostraron que el apego estable se presenta en mayor porcentaje en las participantes mujeres (60 %).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

- Medir los niveles de regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- Medir los niveles de satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- Establecer la relación entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- Establecer la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- Comparar la regulación emocional en estudiantes de ingeniería de una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.
- Comparar la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.

1.4. Justificación

La relevancia del estudio consiste actualmente en los preocupantes índices de salud mental en jóvenes universitarios, los cuales pueden afectar su funcionamiento en la sociedad. Al respecto, Khalil et al. (2020) mencionan que los universitarios tienen riesgos de padecer trastornos debido al agotamiento mental y a las exigencias psicológicas, académicas y sociales. Este estudio aporta conocimiento novedoso sobre dos variables que son factores protectores importantes para evitar problemas de salud mental a futuro: la regulación emocional y la satisfacción romántica. Los universitarios que tienen un adecuado control de sus emociones o saben expresarlas pueden mejorar muchos ámbitos de su vida, no solo lo académico, sino también su ámbito social, con un mejor manejo de conflictos y evitando llegar a agresiones hacia sus pares. Asimismo, si se siente satisfacción con la pareja, esta será percibida como un apoyo y no como una preocupación más.

La fundamentación teórica reside en la actualización de las variables de regulación emocional y satisfacción de la pareja, ya que se cuenta con precedentes de la época de la pandemia por coronavirus en 2020. Asimismo, existen precedentes de 2022, 2023 y 2024 sobre regulación emocional y conflictos de pareja, respectivamente; aun así, no se atienden las necesidades emocionales del estudiante y no hay programas de apoyo para el manejo del conflicto, aun cuando se observan cifras alarmantes de casos extremos, como la violencia en pareja. Al respecto, Mauricio (2023) recomienda proseguir la indagación sobre la incidencia de la desregulación emocional en el ámbito de pareja y hogar en poblaciones donde no se haya estudiado en profundidad. El propósito del estudio es dar a conocer estas variables para resaltar la necesidad de intervención en universitarios, población vulnerable frente a problemas de salud mental.

En la justificación metodológica, este estudio complementará las otras investigaciones hechas en el ámbito universitario, ya que se utilizarán instrumentos que están adaptados a esta

población, con evidencia de validez y confiabilidad, lo que ayudará a explicar de forma lógica los datos obtenidos. Al respecto, Corral de Franco et al. (2019) mencionan que es relevante que los instrumentos de investigación garanticen validez, confiabilidad y que no haya dudas de la veracidad de los resultados y que las interpretaciones sean consistentes, precisos y representativos del fenómeno estudiado, fortaleciendo la rigurosidad del estudio.

Desde la justificación práctica, este estudio ofrecerá conocimientos informativos para la implementación de programas donde se tengan en cuenta las variables principales como elementos importantes para la estabilidad psicológica. La investigación ayudará a poner en realce el tema de modo importante. Al respecto, García et al. (2017) mencionan que, si se capacita en habilidades emocionales a universitarios, ellos podrán adaptarse mejor al estrés, tener más capacidad de manejar sus estados de ánimo, mejorar sus relaciones sociales, ser más flexibles, entender las emociones de los demás y ser buenos líderes trabajando en equipo, conllevando a un bienestar psicológico.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Hi Existe relación directa entre la regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima

1.5.2. Hipótesis específicas

H₁ Existe relación directa entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.

H₂ Existe relación directa entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.

H₃ Existe diferencias en la regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.

H₄ Existe diferencias en la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Regulación emocional*

Es un proceso mediante el cual se manejan las emociones en una situación determinada; así, se puede regular su intensidad, duración o reemplazarlas por emociones más adaptativas. Al respecto, Herrera (2019) la describe como el grado de conciencia e interpretación de las emociones, junto con la capacidad de poner en práctica estrategias que modifiquen los estados emocionales y mantener una conducta adecuada ante situaciones de desbordamiento. De manera similar, Gonzáles-Rivera (2018) señala que la variable se involucra en la iniciación, mantenimiento y modulación de la expresión emocional, con el fin de alcanzar las metas establecidas. En otras palabras, una buena regulación emocional ayuda a percibir y controlar las conductas impulsivas.

Por ello, gestionar las emociones ayudará a tener una mejor interacción con los demás, promoviendo una mejor convivencia social, porque al regular las emociones se puede pensar más antes de actuar y, así, tomar mejores decisiones. Al mismo tiempo, Caycedo et al. (2005) sostienen que, es la capacidad de responder a las solicitudes del entorno de una manera socialmente aceptable y lo suficientemente flexible como para permitir respuestas espontáneas, así como la capacidad de retrasar estas respuestas espontáneas cuando sea necesario. Por lo tanto, es fundamental para el manejo efectivo de las emociones en diversas situaciones sociales y personales. Comprender y desarrollar esta habilidad puede mejorar la naturaleza de las interacciones humanas y promover el bienestar emocional y psicológico, tanto a nivel individual como colectivo.

Además, la unión de los conceptos se puede ver en la definición de Bisquerra (2001), quien menciona que esta variable posee micro competencias: la expresión emocional apropiada, es decir, ser congruente en mostrar una reacción emocional de forma verbal y no

verbal; también el aceptar que las emociones y sentimientos deben ser ajustados si es necesario; la capacidad de afrontar situaciones que las emociones nos generan; así como la habilidad de autogenerarse y cambiar a emociones positivas voluntariamente. El autor destaca la importancia de la variable en el desarrollo personal y social. Su enfoque en la expresión adecuada de los sentimientos, la gestión emocional y el fomento de emociones positivas proporciona un marco útil para comprender y aplicar estos conceptos en la práctica educativa y terapéutica.

2.1.1.1. Regulación emocional en universitarios. En la vida universitaria constituye una etapa crucial del estudiante, ya que implica afrontar múltiples demandas académicas, sociales y personales, como cumplir con las exigencias académicas, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y alcanzar metas profesionales, lo que conlleva importantes cambios en el estilo de vida. En este sentido, Papalia y Martorell (2017) señalan que la transición a la universidad representa una vía hacia la adultez, etapa en la que los estudiantes de primer año pueden sentirse abrumados por las exigencias académicas y sociales. Asimismo, al interactuar con sus pares, pueden verse expuestos a conductas de riesgo, como fumar tabaco o alcoholizarse. Frente a ello, contar con factores protectores, como una adecuada regulación emocional, favorece tener decisiones saludables, tanto en el ámbito social como personal, contribuyendo al logro de objetivos académicos y personales.

En el contexto universitario, es frecuente que los estudiantes enfrenten diversos factores estresores, tales como evaluaciones constantes, limitaciones de tiempo para la entrega de trabajos y sobrecarga académica. Trunce et al. (2020) reportan una mayor incidencia de estrés, depresión y ansiedad, especialmente en estudiantes de carreras del área de la salud. Al respecto, Cabanach et al. (2018), tras revisar diferentes investigaciones, concluyen que la regulación emocional desempeña una protección frente a la ansiedad, el estrés y la depresión, promoviendo el bienestar psicológico y una adaptación más adecuada a la vida universitaria.

Además, en aquellos estudiantes vinculados amorosamente, la regulación emocional puede favorecer la calidad de la comunicación y la convivencia. Antoniac et al. (2024) señalan que, si se expresa de forma clara y calmada las emociones, fortalece la empatía y el apoyo humano, y permite una resolución eficiente de conflictos. De este modo, la regular las emociones se consolida como un recurso clave, no solo en el ámbito académico, sino también en el interpersonal.

Asimismo, los desafíos propios de la dinámica académica, como exámenes parciales y finales, prácticas calificadas y alta carga de tareas, pueden generar frustración y conductas como la procrastinación. En este contexto, Wills et al. (2016) sostienen que la regulación emocional contribuye a procesar las experiencias de manera adaptativa, favoreciendo la tolerancia a la frustración y la resolución de conflictos, tanto en el plano social como personal. Por tanto, durante la juventud, la regulación emocional es un elemento esencial para afrontar dificultades, mejorar el rendimiento académico y fortalecer las relaciones interpersonales.

2.1.1.2. Causas de la desregulación emocional en la juventud y adultez. Este fenómeno ha sido estudiado por diversos autores debido a su implicancia en la salud mental. En este sentido, Gratz y Roemer (2014) afirman que existen elementos de la regulación emocional cuya alteración, parcial o total, tendrá como consecuencia la desregulación emocional. Uno de ellos es el descontrol emocional, donde la persona no puede controlar su comportamiento al sentir sensaciones desfavorables; así como la desatención que se manifiesta en no prestar atención a los estados emocionales; la confusión emocional, vista como una falta de lucidez en las emociones; la interferencia emocional, que dificulta las metas propuestas por la falta de concentración al experimentar emociones negativas; y el rechazo emocional, que es la tendencia de experimentar las emociones como el enojo, la vergüenza o la culpa hacia sí mismo. Estas causas resaltan la importancia de entender y manejar eficazmente las emociones para evitar desregulaciones que afecten el funcionamiento emocional y conductual.

En la misma línea, Mennin et al. (2004) señalan, en su modelo de desregulación emocional, que esta forma parte de los procesos de ansiedad y problemas del estado de ánimo; así también, las personas que manifiestan estos síntomas presentan disrupción emocional, y la desregulación se refleja en cuatro componentes: la primera es una alta o hiper excitación emocional; la segunda, una pobre comprensión emocional; la tercera, un aumento de emociones negativas; y la cuarta, un manejo emocional disfuncional. Las causas de la desregulación emocional son multifacéticas y pueden involucrar factores biológicos, psicológicos y ambientales.

Del mismo modo, el origen de la desregulación emocional puede ser susceptible a la etapa infantil, especialmente si hubo maltratos o negligencia, ya sea por parte de la familia cercana u otros responsables de la crianza (Gratz y Roemer, 2004). Además, existen componentes en la desregulación emocional: uno es cuando el sujeto no utiliza ninguna estrategia de regulación emocional y no sabe compensar su estado de ánimo; otro, cuando existe diferencia de niveles de eficacia de la estrategia y la regulación es variable dependiendo del ambiente; y, por último, la utilización de técnicas que, en vez de ayudar, empeoran la emoción, como la supresión o evitación (Hervás, 2011). Aquí se subrayan las causas subyacentes, como los patrones específicos de desregulación emocional, en la investigación y la práctica clínica.

2.1.1.3. Consecuencias de la desregulación emocional. No controlar emociones tiene consecuencias en la vida de los jóvenes y adultos; en el caso de los universitarios, al no contar con este factor de adaptación, pueden perder la estabilidad emocional durante el transcurso de la vida universitaria, ya que, a medida que avanza la carrera, las exigencias académicas se vuelven más complejas. En relación con ello, Ypanaqué (2020) menciona que la desregulación emocional causa problemas académicos, y esto se agrava a medida que las carreras son más demandantes, como en el caso de las carreras de salud, medicina o psicología. El estrés afecta

a múltiples niveles, sobre todo al emocional, y los estudiantes pueden carecer de recursos para afrontar estas situaciones; además, podrían presentarse cuadros psicopatológicos y malestar a nivel emocional.

Es interesante que el nivel de regulación emocional en los universitarios predisponga a la aparición de trastornos psicológicos en un ambiente estresante. En esta línea, Khalil et al. (2020) mencionan que el síndrome de burnout y los trastornos alimentarios son consecuencias de la desregulación emocional en los estudiantes; asimismo, si se entrenan las habilidades emocionales, se disminuyen los pensamientos negativos y las personas pueden experimentar estabilidad emocional. Se puede afirmar que los estudiantes necesitan estas habilidades para afrontar las demandas propias del estilo de vida universitario.

De la misma manera, en la juventud existen riesgos comunes, ya que se trata de una etapa vulnerable a factores psicosociales como la violencia, las adicciones, los desórdenes alimenticios antes mencionados y la falta de educación sexual integral. En consonancia, Castillo-Riquelme et al. (2023) refieren que la desregulación emocional en jóvenes y adolescentes predice diversas manifestaciones conductuales de la impulsividad, como la drogodependencia, las conductas sexuales de riesgo, los trastornos alimenticios y las autolesiones. Además, la investigación aplicada indica que los programas dirigidos a fortalecer las habilidades de regulación emocional son efectivos para reducir estos problemas (Berking et al., 2008).

2.1.1.4. Teorías de la regulación emocional. Comprender cómo las personas gestionan sus estados internos permite explicar su conducta y adaptación ante distintas situaciones. Diversos enfoques ofrecen perspectivas complementarias sobre estos procesos y sus mecanismos. A continuación, se presentan las principales propuestas.

A. Modelo modal de regulación emocional. Gross y Thompson (2007) mencionan que existen cinco aspectos de la regulación emocional donde las personas pueden controlar sus

emociones. El primero es la selección del contexto, que consiste en actuar de manera que una situación genere emociones positivas o reduzca las negativas; el segundo es la modificación del contexto, la cual se alteran situaciones externas con el fin de variar el impacto emocional; el tercero consiste en desplegar la atención, usando estrategias para focalizarla en otro lugar; el cuarto es el cambio cognitivo, que implica la capacidad de modificar la forma de pensar sobre una situación externa o interna; y el ultimo es modular la respuesta, que se basa en cómo influimos sobre la emoción a nivel experiencial, comportamental o fisiológico.

En relación con este modelo, Gross y John (2003) mencionan que existen estrategias con amplio sustento teórico que permiten regular las emociones. La reevaluación cognitiva, que altera el pensamiento que provoca determinada emoción por otra forma de interpretarlo, con el fin de alterar su impacto. La otra es la supresión emocional, que implica inhibir la emoción modificando el comportamiento de la respuesta y que se da cuando la emoción negativa permanece latente. Asimismo, estas estrategias presentan un contraste: la reevaluación cognitiva busca transformar las interpretaciones emocionales para mejorar el bienestar, mientras que la supresión emocional inhibe la expresión, pero puede potencialmente perpetuar emociones no resueltas. Estas modalidades no solo tienen implicaciones prácticas en la gestión emocional individual, sino que también ofrecen perspectivas sobre cómo afectan el ajuste psicológico a largo plazo.

B. Modelo de procesamiento emocional. El propuesto por Rachman complementa al de Gross (1998) y se fundamenta en la idea de que un procesamiento emocional adecuado precede a la regulación efectiva de las emociones. Este enfoque considera varias tareas esenciales para dicho procesamiento: etiquetado, análisis, apertura emocional, atención, aceptación y modulación emocional (Hervás, 2011). Cada una de estas tareas cumple un rol en el manejo integral de las emociones, permitiendo a los individuos enfrentar y regular sus estados emocionales de manera más adaptativa.

C. Modelo dual de regulación emocional. Propone una perspectiva dual, en la que la regulación emocional implícita se desarrolla como resultado de la adaptación y consiste en respuestas automáticas que pueden ser más estables y menos sujetas a variaciones contextuales. Por otro lado, la regulación emocional explícita implica un proceso más consciente, en el que se establecen metas específicas y se utilizan estrategias deliberadas para modificar las respuestas emocionales (Gyurak et al., 2011). Este enfoque no solo facilita una mayor conciencia y control sobre las respuestas emocionales, sino que también permite una adaptación más flexible a contextos emocionales cambiantes.

2.1.1.5. Dimensiones. Los autores han diversificado las dimensiones de la regulación emocional acorde a su definición y modelo teórico. En esta investigación, se elegirá el concepto de cómo las personas pueden manejar sus propias emociones, manifestadas en su comportamiento y expresión emocional. En este sentido, Gross y John (2003) refieren que los individuos valoran ciertos elementos en un proceso donde surgen las emociones, y que su regulación puede darse en diversas partes de la secuencia, las cuales pueden denominarse supresión emocional y reevaluación cognitiva; no obstante, estas estrategias no modifican el estado emocional, sino únicamente las tendencias comportamentales. Dichas estrategias constituyen las dimensiones de la regulación emocional.

Estas dimensiones o estrategias muestran el comportamiento de las personas ante situaciones que necesitan ser moduladas emocionalmente; esto les permite adaptarse mejor al entorno. Acerca del tema, Thompson (1994) menciona que la supresión emocional consiste en que la persona responde emocionalmente, inhibiendo su comportamiento y así modula su respuesta. También, la otra dimensión es la reevaluación cognitiva, en la cual el individuo desvía su respuesta de forma cognitiva o emocional para no verse afectado ante un suceso negativo.

De la misma forma, estas dimensiones se han correlacionado negativa y positivamente con consecuencias y beneficios en la salud mental por la forma en que las personas lo procesan. Por ello, investigaciones han afirmado que el aumento suprimir las emociones afecta la memoria y se relaciona con el aumento de depresión y afecto negativo, y a mayor uso de reevaluación cognitiva causa el aumento del bienestar de la persona, su propósito de vida y disminuye el estrés. También, el uso de estas estrategias no proporciona un alivio duradero, sino uno inmediato; por ese motivo, puede causar daños a largo plazo (Thompson y Calkins, 1996; Gross, 1998).

A. Supresión emocional. Según Mauricio (2023), implica controlar la reacción del individuo al impedir que se exprese la emoción de manera visible; esta técnica afecta principalmente la conducta, ya que cambia la forma en que se exteriorizan las emociones. Sin embargo, no modifica la emoción en sí misma: lo que se siente internamente permanece intacto, aunque no se muestre. Este enfoque puede ser útil en situaciones donde expresar emociones no es adecuado o necesario. Al mantener la emoción contenida, la persona puede desenvolverse de forma más controlada ante los demás. No obstante, como la emoción sigue presente, es posible que se necesiten otras estrategias para procesarla internamente. La supresión, entonces, puede ser vista como una herramienta que actúa en el plano conductual, sin intervenir directamente en el plano emocional profundo.

Si bien es cierto, esta dimensión no elimina la emoción que está afectando; se considera una manera de regulación emocional para dar una respuesta incompatible en el contexto en que se necesita controlar la emoción. Bajo ese enfoque, Pascual y Conejero (2019) sostienen que este proceso consiste en controlar de forma consciente la expresión externa de una emoción. Esto puede hacerse evitando gestos, comportamientos o reacciones visibles, o adoptando deliberadamente una actitud opuesta a la que la emoción provoca de manera natural. Aunque la supresión emocional puede modificar, en cierta medida, cómo se vive la emoción, sus efectos

suelen ser limitados. En muchos casos, ocultar lo que se siente por fuera no disminuye la emoción interna y, a veces, incluso hace que siga presente con la misma intensidad.

Asimismo, Butler et al. (2003) describen que, cuando una persona oculta sus emociones, está aplicando la supresión emocional, pero obtiene una mayor respuesta fisiológica; es decir, por fuera parece que controla la emoción, pero por dentro no la bloquea. Además, puede afectar las relaciones interpersonales porque el compañero puede sentir falta de conexión y autenticidad. Sin embargo, esto varía en contextos individualistas (por ejemplo, Estados Unidos), donde las emociones se aprecian más y se asocia con lazos, siendo la supresión algo negativo; en cambio, en contextos colectivistas (por ejemplo, Perú), esta estrategia puede ser vista como positiva porque ayuda a cuidar la relación, evitando conflictos.

B. *Reevaluación cognitiva.* Cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, las personas tienen diversas maneras de reaccionar. Si, por ejemplo, surge una emoción ante una situación y la emoción es desbordante, es porque la situación generó un pensamiento; el pensamiento se puede cambiar mediante la reevaluación cognitiva. Al respecto, Gross (1998) menciona que la reestructuración del contexto situacional y emocional implica una relación bidireccional entre ambos: al modificar la emoción, se transforma la percepción de la situación; y, a su vez, para cambiar la emoción, es necesario reestructurar los pensamientos que la sustentan.

A partir de esta idea, diferentes investigaciones han profundizado en los efectos y beneficios de la reevaluación cognitiva, mostrando cómo su uso sistemático contribuye a un manejo más adaptativo de las emociones y a un mayor bienestar emocional. En este sentido, Kardum et al. (2021) señalan que esta estrategia permite reinterpretar situaciones para reducir el malestar y favorecer un ajuste emocional más positivo. Además, destacan que su uso sistemático puede facilitar respuestas más equilibradas ante eventos estresantes y contribuir, de manera general, a dinámicas interpersonales más constructivas. De manera complementaria,

Azizi et al. (2015) señalan que la reevaluación cognitiva forma parte de las estrategias cognitivas utilizadas para regular emociones frente a experiencias negativas, favoreciendo un manejo más adaptativo de las respuestas emocionales.

Sin embargo, algunos autores advierten que no siempre es una estrategia universalmente beneficiosa. Por ejemplo, Troy et al. (2013) muestran que su efectividad depende del contexto: cuando la situación es incontrolable se asocia con un poco nivel de malestar; pero, en situaciones controlables, un uso excesivo o rígido de la estrategia puede relacionarse con mayor malestar o síntomas depresivos. Esto indica que, aunque la reevaluación cognitiva suele ser útil, su impacto emocional depende del tipo de emoción, la naturaleza del evento y las características individuales de cada persona.

2.1.1.6. Factores que favorecen a la regulación emocional. El sueño es un aspecto biológico que es imprescindible en los seres humanos para una mejor calidad de vida; la disminución del sueño o problemas en él se ha asociado con alteraciones de la salud mental. Sobre eso, Miró et al. (2005) mencionan que nuestra salud se ve influenciada por el sueño, puesto que pasamos durmiendo un tercio de la vida, y que las investigaciones afirman que existe relación entre la calidad del sueño y el estado global de salud. Por lo tanto, el sueño es vital para las condiciones humanas, afectando significativamente la salud mental y física; la regulación emocional, intrínseca al descanso adecuado, se vincula con la estabilidad emocional y el bienestar general.

Durante la niñez y la adolescencia, existen factores que pueden dificultar o mejorar la habilidad de expresarse emocionalmente; por ello, las características del contexto o situaciones familiares promoverán una mejor regulación emocional o no, según sea el caso. Sobre el tema, Xue et al. (2023) refieren que la exposición a momentos traumáticos o violentos tiene como consecuencia problemas de salud mental; en cambio, si la funcionalidad familiar es sana, ayuda a reconocer los procesos internos emocionales y a tener mejores habilidades sociales. Los años

de adolescencia y el contexto son clave; la funcionalidad familiar influye en la madurez emocional. De igual manera, si el entorno demuestra calidez, se refuerza el afecto y se modelan habilidades asertivas de afrontamiento emocional en niños y adolescentes (Sabatier et al., 2017).

Además del buen ambiente familiar, las investigaciones enfatizan que la relación con los hijos repercutirá en el futuro, especialmente la sensibilidad de los padres hacia las emociones de los niños juega un papel fundamental en el desarrollo de la regulación emocional infantil. En ese sentido, Ribé (2008) destaca la importancia del entorno familiar en el desarrollo de la regulación emocional; el autor se enfoca en la influencia positiva del apego seguro, donde los niños experimentan una aceptación genuina de sus emociones, tanto negativas como positivas, por parte de madres sensibles. Este tipo de apego proporciona un ambiente donde los niños se sienten escuchados y apoyados emocionalmente, contrastando con el impacto negativo que pueden experimentar aquellos con apego inseguro frente a situaciones estresantes.

2.1.2. Satisfacción de pareja

En la etapa de juventud, es común que las personas encuentren nuevas formas de relacionarse, ya sea con amigos o familiares; por ello, querer a alguien o tener una pareja al lado es parte de la vida, así como en el contexto universitario. Al respecto, Orlandini (1998) considera que una pareja está formada por dos personas (normalmente de sexo opuesto) que forman un vínculo intenso y duradero durante un período de tiempo, para satisfacer diversas necesidades físicas y emocionales, tales como el sexo, la ternura y el cariño, y que deciden quedarse o no por un tiempo determinado, dependiendo de los valores, objetivos y necesidades de ambas partes.

A partir de esta concepción del vínculo de pareja, es posible entender que sentir satisfacción no solo depende de la existencia del vínculo en sí, sino de cómo cada persona valora y percibe la influencia de su relación en su bienestar emocional. Según Hendrick (1988),

la satisfacción de pareja se entiende como la evaluación global, considerando cuán satisfecho se siente con ella en general; esta conceptualización resalta que la satisfacción no depende únicamente de momentos aislados o de aspectos específicos de la relación, sino de una percepción integral de la calidad del vínculo, incluyendo tanto experiencias positivas como negativas, y cómo estas se integran en el juicio personal sobre la relación.

El juicio que las personas hacen sobre su relación se forma a partir de diversos elementos que les permiten evaluar si ésta contribuye de manera positiva a su salud emocional. De manera complementaria, Rizzo et al. (2025) plantean que se basa en la valoración de cuán gratificante es para la persona la relación afectiva y en cómo influye en su bienestar mental. No se trata únicamente de un período corto, sino que se evalúa a lo largo de toda la duración de la relación, considerando aspectos como la comunicación, la afirmación de necesidades y el apoyo percibido. Asimismo, factores individuales, como la percepción de uno mismo, la apreciación del propio cuerpo y la autoestima sexual, pueden influir de manera indirecta en esta valoración global.

Esta apreciación se basa en la impresión general sobre la calidad del vínculo, la cercanía emocional, la comunicación y el apoyo mutuo, y depende en gran medida del clima de la relación; es decir, de cómo se relacionan las personas involucradas, incluyendo sus concepciones individuales, la compatibilidad y otros factores contextuales relevantes. Según Martínez y Gutiérrez (2021), se evalúa diversos elementos concretos, como el cumplimiento de expectativas, la satisfacción de necesidades, el cariño compartido y la gestión eficaz de los conflictos. Estos autores señalan que todos estos aspectos son fundamentales para determinar el nivel de bienestar y armonía en la relación, influyendo de manera significativa en la percepción global de satisfacción de los miembros de la pareja.

En ese sentido, diversos autores plantean definiciones de la satisfacción de pareja según dimensiones. Uno de ellos es el modelo unidimensional, que se basa en la percepción global

que los miembros dan a su relación; otro es el modelo bidimensional, que se centra en la armonía entre satisfacciones e insatisfacciones; y el tercero es el modelo multidimensional, cuya base es que los miembros no evalúan globalmente, sino que se guían por varios componentes de la relación para determinar el nivel de satisfacción, como el contexto, el individuo y la interacción o expresión de afectos (González-Rivera y Veray-Alicea, 2018).

2.1.2.1. Problemas de pareja en jóvenes y adultos. Se considera que, mientras una persona soltera mantiene la autonomía para tomar decisiones individuales, al compartir la vida con otra persona se establece un vínculo en el que ambos actúan como un equipo, integrando sus vidas y afrontando conjuntamente los desafíos y problemas que surgen de manera natural. La vida en pareja es parte de un contexto donde las tensiones son inevitables; por ello, la tarea de los miembros es resolverlas para que la relación no se deteriore. Uno de los principales desafíos es el conflicto, en cómo lo solucionan o cómo lo aminoran, y eso ayuda a redefinir la identidad de los miembros. De igual modo, la sola presencia de conflicto no es determinante, sino la capacidad de diferenciar los que no son solucionables de los que sí lo son para obtener estabilidad (Tapia et al., 2009). De manera similar, la resolución de conflictos incentiva la reflexión, la creatividad, la apertura al cambio, el establecimiento de mejores metas y la toma de decisiones más efectivas (Meza, 2010).

En el contexto de las relaciones de pareja, la forma en que se afrontan estos conflictos también influye en la dinámica y el bienestar de la relación. Sin embargo, en toda relación pueden surgir conflictos de distinta gravedad que deben ser afrontados de manera asertiva por los miembros de la pareja. Cuando no se gestionan adecuadamente, pueden transformarse en formas de maltrato y debilitar la estabilidad de la relación; en contraste, cuando se resuelven de forma adecuada, se fortalece el vínculo. En este sentido, cuando uno de los miembros confía en que su pareja cumplirá sus necesidades primarias y expectativas, experimentará mayor

satisfacción y bienestar en la relación, generando también cierto nivel de dependencia (Diamond et al., 2019).

Igualmente, los problemas pueden surgir de modo individual o también en la dinámica de la pareja. Como la relación involucra diversos elementos y factores, es común que, a medida que avanza, deban enfrentarse a la resolución de problemas. Existen conflictos comunes que se basan en las diferentes perspectivas de cada miembro ante una misma situación, donde los intereses personales pueden divergir. Autores que han investigado sobre jóvenes afirman cuáles son los conflictos más comunes (Rojas-Solís y Flores, 2013): familiares/amigos, proyectos futuros, diferencias con la personalidad, infidelidad, relaciones sexuales, economía de la pareja, expresiones de afecto y cantidad de tiempo juntos.

En este contexto, durante la juventud también pueden existir creencias que predisponen a mantener relaciones tóxicas, originadas desde la adolescencia y que pueden consolidarse como patrones en la vida afectiva. De igual manera, los mitos del amor romántico favorecen la aparición de distintos tipos de violencia. Al respecto, Hernando-Gómez et al. (2016) señalan que, dentro de la relación de pareja, pueden presentarse diversas problemáticas que van desde el control excesivo manifestado en conductas abusivas y exigencias constantes para obtener información de la pareja hasta agresiones verbales, psicológicas o sexuales. Además, la creencia de que estas conductas son normales o representan *una forma de amor* puede generar consecuencias perjudiciales en los jóvenes.

2.1.2.2. Factores protectores en la satisfacción de pareja. En la vida social, el estilo de comunicación es importante, porque de ello pueden surgir problemas, malentendidos e interferencias, y la pareja no es ajena a esa dinámica; por ello, uno de sus factores protectores es el asertividad. Ante una discusión, los estilos de comunicación de cada uno y de la pareja deben aceptar sus divergencias para que la relación sea estable; asimismo, esas situaciones revelan la satisfacción de ambos (Mitchell, 1982). Del mismo modo, la conducta asertiva se

caracteriza por la expresión adecuada de desacuerdos, al mismo tiempo que permite defender los propios derechos, saber negarse adecuadamente o expresarse positivamente, pero a la vez respetar a los demás en consonancia con un objetivo determinado (Riso, 1988).

En las relaciones formales, uno de los factores que aseguran su mantenimiento a largo plazo es la empatía de sus integrantes, porque promueve la conexión emocional a través de la muestra de sus sentimientos y emociones para lograr una mejor interacción. Del mismo modo, se ha visto que las parejas se entienden mejor porque existe validación en el otro y, en consecuencia, la pareja siente intimidad y confianza (Blasko, 2016). En ese caso, en una relación debe existir apoyo ante problemas que puedan surgir a nivel personal, laboral o social; la escucha activa y el estar en consonancia con las emociones de la otra persona fomentan el sentirse querido y valorado.

Así también, en las parejas pueden surgir dificultades, pero el compromiso actúa como un factor protector, ya que no da por supuesta la relación, sino que implica dedicar tiempo, priorizar a la pareja y fortalecer el vínculo. Además, la unión formal se sustenta en compartir y respetar acuerdos mediante una comunicación respetuosa, así como en generar seguridad respecto a un futuro a largo plazo, basado en la confianza, demostrando que ambos desean permanecer juntos. En este proceso se involucran aspectos tanto emocionales como conductuales (Sánchez, 2000).

2.1.2.3. Fases en la construcción de una pareja eficiente. En los últimos tiempos, la perspectiva sobre las relaciones amorosas ha cambiado; lo que antes se concebía como una relación a largo plazo con cercanía emocional, actualmente se ha diversificado. Muchos jóvenes buscan gratificación sexual inmediata sin compromiso, es decir, las llamadas relaciones casuales. Al respecto, Soriano-Ayala y García-Serrán (2019) señalan que estas experiencias sexuales pueden diferenciarse según el tipo de contacto sexual, social o afectivo, la disposición a repetir la experiencia, la duración de la relación, la frecuencia con que se repite,

la intimidad y la familiaridad con la otra persona, ya sea un extraño, conocido o amigo. Todas estas características corresponden a una categoría de relaciones casuales, donde generalmente existe ausencia de fidelidad y compromiso.

En ese sentido, los jóvenes están explorando nuevas formas de relacionarse por diversos motivos. En este tipo de relaciones no existe exclusividad ni otras características propias de las relaciones comprometidas. Al respecto, Galarza et al. (2018) señalan que tener sexo casual o sin compromiso suele verse cotidianamente: no hay una expectativa de que se vuelva algo romántico o que haya un plan a futuro. También existen las relaciones abiertas, donde no existe monogamia; por otro lado, los amigos con derecho son otra forma de relacionarse, en la que dos personas mantienen una relación sexual con amistad, pero solo para satisfacer vacíos sexuales o románticos.

Por ese motivo, para que una pareja se forme de manera eficiente, las dos personas deben querer construir una relación con expectativas a largo plazo, siendo esto lo contrario a las relaciones casuales; es decir, desear formar un vínculo duradero donde ambos se apoyen mutuamente para su crecimiento y, a la vez, sentir afecto por cada uno. Al respecto, Blandón-Hincapié y López-Serna (2014) afirman que los jóvenes equiparan la estabilidad con bienestar, compañerismo, felicidad, apoyo mutuo y satisfacción, cuando se sigue apostando al noviazgo como una manera de estar en pareja. Asimismo, elementos como confianza, intimidad y comunicación siguen ganando valor en la construcción y mantenimiento de la relación

Uno de los pilares de la relación formal es el compromiso y el respeto, factores que no se ven en las relaciones informales mencionadas anteriormente; por ello, para que una pareja sea llamada como tal, deben existir elementos que están implícitos en la interacción. Al respecto, para que exista una pareja formal deben existir tres componentes, que son: la pasión, caracterizada por el deseo de afiliación con el otro; el compromiso, que se caracteriza por la

estabilidad y la decisión de mantenerse juntos con el paso del tiempo; e intimidad, donde hay apoyo emocional (Sternberg, 1988).

2.1.2.4. Dimensiones de la satisfacción de la pareja. Existen desacuerdos entre distintos autores acerca del tipo de dimensión de la satisfacción de pareja, puesto que se dividen en modelo unidimensional, bidimensional y multidimensional. Sin embargo, los promotores del modelo global mencionan que el bidimensional y el multidimensional se refieren más a los requisitos que debe cumplir una relación que a la satisfacción final. Sobre esto, González-Rivera y Veray-Alicea (2018) manifiestan que es una opinión total, negativa o positiva, de una persona acerca de su relación; por esa razón se contempla el modelo unidimensional, aunque existen modelos que consideran que la satisfacción de pareja abarca dos dimensiones: factores que satisfacen y otros factores que no, así como el multidimensional, donde se puede confundir con elementos de la relación que luego se conectan entre sí.

2.1.2.5. Modelos teóricos de satisfacción en la pareja. Entre las principales tenemos:

A. Teoría triangular del amor. La atracción física o de compartir momentos agradables no son suficientes para la consolidación de un vínculo, sino también de la cercanía emocional y del compromiso que cada miembro mantiene con la relación. En este contexto, Sternberg (1986) menciona que el bienestar en la pareja se basa en la interacción de tres componentes fundamentales: intimar, dar compromiso y sentir pasión. La primera se refiere a la cercanía, confianza y apoyo emocional; el segundo implica la decisión de mantener la relación a largo plazo y la pasión incluye sentirse física y sexualmente atraído. Según este modelo, las parejas que logran un equilibrio adecuado entre estos tres elementos tienden a experimentar relaciones más estables y gratificantes, mientras que desequilibrios en alguno de ellos pueden afectar la percepción de bienestar dentro de la relación.

B. Modelo del involucramiento. Cuando se analiza por qué algunas parejas permanecen juntas y otras no, parece que no solo importa lo felices que se sienten los miembros

en la relación, sino también cuánto han invertido en ella y qué otras opciones tienen fuera de la pareja. En este sentido, Rusbult (1980) plantea que la estabilidad y duración de una relación dependen de tres factores: satisfacción, inversiones y alternativas percibidas. La satisfacción refleja lo gratificante que es la relación; las inversiones incluyen tiempo, esfuerzo, emociones y recursos comprometidos; y las alternativas se refieren a otras posibles relaciones que podrían considerarse. Según este modelo, las parejas con alta satisfacción, fuertes inversiones y pocas alternativas atractivas tienden a mantener relaciones más estables, mientras que desequilibrios en estos elementos pueden aumentar la probabilidad de ruptura o insatisfacción.

C. Teoría de Equidad. La percepción de justicia dentro de las relaciones de pareja trasciende en la armonía y estabilidad de la relación. Los integrantes tienden a evaluar la relación considerando no solo lo que reciben, sino también lo que aportan, incluyendo tiempo, apoyo emocional y esfuerzo compartido. Según Walster et al. (1973), las parejas experimentan mayor bienestar cuando perciben un equilibrio entre sus contribuciones y beneficios. Los autores destacan que la equidad abarca tanto recursos materiales como afecto y dedicación, y que la percepción de desequilibrio puede generar tensiones y conflictos. Cuando un miembro siente que da más de lo que recibe, aumenta la probabilidad de descontento y desgaste emocional. Por el contrario, las relaciones con balance en las aportaciones y beneficios tienden a mantenerse estables y gratificantes a lo largo del tiempo.

2.1.2.6. Características demográficas del tema de investigación.

A. Género. Este factor ha sido considerado un posible diferenciador en la regulación emocional. No obstante, Pulamarin (2025) señala que hombres y mujeres presentan habilidades emocionales semejantes en cuanto a regulación, aunque pueden observarse variaciones expresando ciertas emociones, como mayores niveles de ansiedad en las mujeres. Estos hallazgos sugieren que las variaciones emocionales responden más a factores socioculturales que a diferencias estructurales en la competencia regulatoria.

Con respecto a la satisfacción de pareja, existen distintos factores que pueden influir en cómo los individuos experimentan y valoran su relación romántica, destacándose tanto aspectos individuales como dinámicas interpersonales. Desde una perspectiva teórica, autores como Satici y Engin (2023) plantean que la satisfacción en relaciones románticas no debería entenderse únicamente a partir de características sociodemográficas aisladas, como el género, sino desde un enfoque más amplio que considere procesos relacionales y contextuales, dado que los estudios previos presentan hallazgos inconsistentes sobre diferencias entre mujeres y hombres en este constructo. Este enfoque conceptual subraya que variables relacionales, como rasgos de personalidad, la edad, la relación actual, la actitud parental, entre otras, ayudarían a comprender mejor las diferencias.

Dentro de este marco general, Schönfeld et al. (2025) señalan que la satisfacción en la pareja está determinada por estereotipos sociales, los cuales ejercen presiones de lo que *debe ser* sobre los individuos. Las mujeres tienden a vincularla con la intimidad, el compañerismo, la proximidad y el compromiso, mientras que los hombres suelen priorizar la pasión al inicio de la relación. Además, las mujeres perciben un mayor intercambio de confidencias que los varones. Estas diferencias muestran cómo la regulación emocional, las percepciones de la pareja y los patrones de socialización de género influyen en la valoración de la relación.

B. Duración de la pareja. La cantidad de tiempo que los miembros de una pareja llevan juntos no necesariamente se traduce en una mejor gestión de las emociones dentro del vínculo, ya que se debe considerar la calidad de la comunicación, la reciprocidad emocional y la flexibilidad en las estrategias de regulación. Según Ursu y Turliuc (2020), aunque regular las emociones repercute en la satisfacción y estabilidad de la relación, las parejas de mayor duración no siempre muestran un ajuste emocional más positivo. En algunos casos, cuando las estrategias de regulación incluyen intervenir en las emociones del otro, la satisfacción

compartida puede disminuir. Esto sugiere que el tiempo, por sí solo, no garantiza relaciones más armoniosas ni mejores habilidades de regulación emocional.

Asimismo, la satisfacción en la pareja no puede explicarse únicamente por el tiempo que dura la relación, sino por la forma en que ambos miembros experimentan y valoran su vínculo. En esta línea, Casafranca (2021) sostiene que la duración no constituye un factor determinante del bienestar relacional en jóvenes universitarios, ya que variables como la conexión emocional, el apoyo percibido, la calidad de la comunicación y la satisfacción en la intimidad presentan una mayor influencia la percepción de la relación. De este modo, la satisfacción se entiende como un proceso dinámico y subjetivo, que depende principalmente de la calidad del vínculo más que de su permanencia en el tiempo.

C. Situación amorosa. Parece que estar enamorado modifica de forma estable la manera en que se regulan las emociones; sin embargo, los efectos del enamoramiento sobre los procesos emocionales pueden ser contextuales y transitorios, especialmente en fases iniciales del vínculo afectivo. Song et al. (2016) analizaron cómo el enamoramiento influye en la regulación emocional, específicamente en la capacidad de inhibir respuestas ante emociones negativas. Encontraron que las personas en las primeras etapas de una relación amorosa mostraban un mayor control inhibitorio frente a estímulos negativos, en comparación con solteros o parejas de más larga duración. Este efecto, sin embargo, era temporal, ya que desaparecía conforme avanzaba la relación. Es decir, el amor romántico puede mejorar momentáneamente ciertas estrategias de regulación emocional, como la inhibición de reacciones emocionales intensas, probablemente como un mecanismo que facilita la consolidación del vínculo afectivo. No obstante, al tratarse de un fenómeno transitorio, la situación amorosa no constituye un predictor estable de la regulación emocional en general.

Del mismo modo, no se trata de estar en un vínculo amoroso, sino también de comprender la etapa de la relación y de su historia. En este sentido, las fases iniciales suelen

estar marcadas por la novedad y la idealización, lo que puede aumentar temporalmente la satisfacción; con el tiempo, los desafíos cotidianos y la necesidad de adaptación emocional tienden a reducirla. Bühler y Orth (2024) respaldan esta idea al mostrar que la satisfacción en las relaciones es dinámica y cambiante, más alta al inicio de los vínculos y disminuyendo gradualmente con el tiempo, independientemente de si se trata de una relación nueva o de una ya establecida. Esto evidencia que la satisfacción relacional no es un estado constante, sino un proceso que varía según las etapas de la relación y la experiencia acumulada de la pareja.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Este estudio es de enfoque básico porque busca datos observables en una investigación teórica o experimental para obtener nuevos conocimientos (Castro-Maldonado et al., 2023). Se trata de ampliar el conocimiento en un tema sin involucrarse de manera práctica. Asimismo, es de diseño no experimental, puesto que sólo el investigador observa las variables sin intervenir o manipularlas, y de nivel descriptivo simple, porque se describen, observan y fundamentan elementos del fenómeno estudiado (Sousa et al., 2007). Además, será de nivel correlacional, porque buscará determinar el grado de asociación o relación entre variables (Hernández et al., 2010).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La aplicación de los instrumentos se realizó entre los meses de setiembre y diciembre del 2025 del segundo semestre académico, turno mañana, en la Universidad Nacional Federico Villareal del distrito de Cercado de Lima, Perú.

3.3. Variables

3.3.1. *Regulación emocional*

3.3.1.1. Definición conceptual. Gross y John (2003) definen la regulación emocional como un proceso que se desencadena primero con la evaluación de señales emocionales, las cuales generan tendencias de respuesta, y que estas tendencias pueden modularse mediante estrategias de regulación emocional.

3.3.1.2. Definición operacional. Gross y John (2003) propone el modelo para evaluar la regulación emocional mediante la prueba de Autorregulación Emocional. En la adaptación peruana, Morales y Tito (2023) tomaron como referencia la versión argentina de Pagano y Vizioli (2021).

Tabla 1*Operacionalización de la variable regulación emocional*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de respuesta	Escala de medida
Reevaluación Cognitiva	Sentir más emociones positivas y menos emociones negativas	1,3,10	Likert 1 = Desacuerdo total 2 = Desacuerdo 3 = Desacuerdo leve 4 = Posición neutral 5 = Acuerdo leve 6 = Acuerdo 7 = Acuerdo total	Ordinal
	Cambiar el pensamiento acerca de una situación con el fin de generar emociones positivas y disminuir las negativas	5,7,8		
	No expresar emociones negativas	9		
Supresión emocional	No expresar emociones positivas	2,4		
	Control emocional evitando expresar las emociones	6		

3.3.2. Satisfacción en la pareja

3.3.2.1. Definición conceptual. González-Rivera y Veray-Alicea (2018) refieren que la satisfacción de pareja es la valoración de los sentimientos de la persona hacia su relación actual; se trata de sentirse a gusto, así como de experimentar placer o displacer.

3.3.2.2. Definición operacional. Vásquez (2020), siguiendo el modelo unidimensional de González-Rivera y Veray-Alicea (2018), afirma que, para evaluar la satisfacción de pareja, se dispone de un instrumento de 10 ítems adaptado a la población peruana, basándose en una escala que cuenta con cuatro opciones de respuesta tipo Likert: Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), De acuerdo (3) y Totalmente de acuerdo (4).

Tabla 2

Operacionalización de la variable satisfacción de pareja

Indicadores	Ítems	Alternativas de respuesta	Escala de medida	Categoría Diagnostica
Considerar estar satisfecho con la pareja	1	Likert 1 = Totalmente en desacuerdo	Ordinal	Nivel alto (37–máx.)
Sentir disfrute estando con la pareja	2,3,6	2 = En desacuerdo 3 = De acuerdo 4 = Totalmente de acuerdo		Nivel medio (29–36). Nivel bajo (mín.–30):
Percibir que la pareja le hace sentir lo satisfecha en una relación	5			
Sentir confianza con la pareja	7,8,10			
Pensar que la pareja es el amor de su vida	9			
Pensar que ninguna persona le hará feliz como su pareja	4			

3.4. Población y muestra

La población estuvo definida por estudiantes universitarios que pertenecen a la Facultad de Ingeniería. Estos alumnos deben haber tenido una pareja formal a lo largo de su vida. Se evaluará tanto a hombres como a mujeres, siendo una población de 500 alumnos. Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. La muestra estuvo conformada por 237 estudiantes universitarios de ambos sexos, pertenecientes al primer y segundo año de la carrera de Ingeniería, registrados en el periodo académico 2025-2 y presentes en el aula al momento de la recolección de datos. Se incluyeron estudiantes que hayan tenido o tengan actualmente una relación amorosa formal y cuyas edades estén comprendidas entre 18 y 29 años.

3.4.1. Criterios de inclusión

- Universitarios que hayan firmado el acuerdo para participar
- Alumnos que consientan colaborar de forma no obligatoria
- Estudiantes que puedan responder completa y adecuadamente los cuestionarios

3.4.2. Criterios de exclusión

- Alumnos con relaciones amorosas casuales o no formales
- Universitarios que estén en aula pero que no pertenecen año de estudios
- Estudiantes sin disposición a resolver los instrumentos

Respecto a las características de la muestra, se observa en la Tabla 3, la mayoría de los participantes fueron hombres (76,9 %) y el 23,1 % mujeres. En cuanto a la situación amorosa, el 65,5 % no tenía pareja y el 34,5 % sí. Respecto al tiempo de relación, el 86 % llevaba más de tres meses, mientras que solo un 3,1 % reportó una relación de entre un día y un mes.

Tabla 3*Características sociodemográficas de la muestra*

		<i>F</i>	<i>%</i>
Sexo	Mujer	53	23.1
	Hombre	176	76.9
	Total	229	100
Situación amorosa	Sin pareja	150	65.5
	Con pareja	79	34.5
	Total	229	100
Tiempo de relación	De 1 día a 1 mes	7	3.1
	Más de 1 mes a 3 meses	25	10.9
	Más de 3 meses	197	86
	Total	229	100

Nota. f=frecuencia; %= porcentaje

3.5. Instrumentos

3.5.1. Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ)

El instrumento, que evalúa la regulación emocional y sus estrategias de reevaluación cognitiva y supresión emocional, fue creado por Gross y John (2003) en Inglaterra. Está compuesto por 10 ítems, agrupados en una estructura factorial de dos factores: cuatro de supresión y seis de reevaluación cognitiva. Así también, se realizó un análisis factorial exploratorio, con factores que explicaban el 50 % de la varianza, seguido de un análisis factorial confirmatorio, siendo el modelo independiente (dos factores no relacionados) con adecuados índices de ajuste. Además, las dimensiones de supresión expresiva ($\alpha = 0,73$) y reevaluación cognitiva ($\alpha = 0,79$) evidenciaron niveles adecuados de confiabilidad.

Así también, Gargurevich y Matos (2010) adaptaron el instrumento en Perú, confirmando su validez y confiabilidad mediante un análisis factorial exploratorio, que explicó el 50 % de la varianza total, con cargas factoriales entre 0,59 y 0,85, consideradas aceptables. El análisis factorial confirmatorio mostró valores cercanos a 0,80 en *RMSEA* y superiores a

0,90 en *CFI*, evidenciando un buen ajuste; además, el Alfa de Cronbach presentó valores mayores a 0,71 en sus dimensiones. A su vez, Benavides y Ruiz (2023) también obtuvieron validez, con valores mayores a 0,4 en la correlación ítem-test según Spearman-Brown, indicando un buen índice de homogeneidad. El análisis factorial confirmatorio confirmó las dos dimensiones mediante el método de extracción (supresión: coeficientes entre 0,707 y 0,840; reevaluación cognitiva en el rango de 0,472 a 0,771). La confiabilidad alcanzó valores superiores, con Alfa de Cronbach de 0,77 en cada dimensión y en la escala total.

En ese sentido, se estableció el análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario en la muestra de investigación. Los datos hallados indican que, en el análisis factorial exploratorio, tras la prueba especificidad de Bartlett con el método de máxima verosimilitud, se extrajeron 2 factores para comprobar los supuestos teóricos, aplicándose rotación Varimax. Los resultados evidencian una estructura altamente significativa ($p < .000$) y adecuada ($KMO = .850$), con un Chi-cuadrado de 475.645; también, se observa que todas las cargas factoriales según ítems son superiores al esperado ($>.5$), por lo que se confirma una buena estructura factorial. Por otro lado, en la validez de constructo, se implementó la correlación ítem-test, evaluada con la correlación corregida y el alfa de Cronbach, para comprobar la consistencia del instrumento; indicando que todos los reactivos muestran cargas estadísticas significativas ($p < .000$), aceptables ($>.3$) y con buena confiabilidad ($>.7$). Finalmente, el análisis de confiabilidad determina que tanto la prueba como sus dimensiones cuenta con carga estadística de confiabilidad buena ($>.7$), por lo que es aceptable (Ver Anexo A).

3.5.2. Escala de satisfacción en pareja (ESP-10)

El instrumento original mide cómo valora la persona su relación y fue creado en Puerto Rico por González y Veray-Alicea (2018). Se aplica de forma individual a partir de los 21 años, consta de 10 ítems unidimensionales con formato de respuestas tipo Likert, que incluyen cuatro

respuestas para elegir. De la misma manera, Vásquez (2020) adaptó el cuestionario al territorio peruano con estudiantes de universidades públicas, entre 16 y 38 años. La validez de constructo fue evidenciada dado que el análisis factorial confirmatorio obtuvo valores de $\chi^2 = 0,144$, $gl = 35$, $\chi^2/gl = 0,004$, $CFI = 0,98$, $TLI = 0,98$, $SRMR = 0,05$ y $RMSEA = 0,49$, resultados considerados muy aceptables. Asimismo, los coeficientes alfa y omega mostraron adecuados niveles de consistencia interna ($\alpha = 0,90$; $\omega = 0,90$). Por su parte, Flores y Moran (2022) confirmaron las propiedades psicométricas del instrumento, encontrando un 50 % de varianza en el análisis factorial exploratorio, con cargas factoriales mayores a 0,30. En el análisis factorial confirmatorio, se indicó un buen ajuste ($\chi^2/gl < 5$; $CFI > 0,90$; $TLI > 0,90$; $SRMR < 0,08$; $RMSEA < 0,08$), y la estabilidad interna de la prueba, calculada mediante alfa y omega, fue de 0,91.

En esta línea, para evidenciar la validez y confiabilidad del instrumento en base al contexto, se realizó el análisis factorial exploratorio implementando la prueba de especificidad de Bartlett con el método de máxima verosimilitud y considerando 1 factor, luego mediante rotación Varimax, se obtuvo una estructura altamente significativa ($p < .000$) junto con un óptimo índice $KMO (= .927)$, lo que respalda la adecuación del análisis factorial, observándose además indicadores en Chi cuadrado de 1339.386; también, se observa que todas las cargas factoriales según ítems son superiores al esperado ($>.7$), por lo que se confirma una buena estructura factorial en base al supuesto teórico. Por otro lado, en la validez de constructo, se implementó la correlación ítem-test, verificada con la correlación corregida y alfa de Cronbach a fin de demostrar la homogeneidad; indicando que todos los reactivos muestran cargas estadísticas significativas ($p < .000$), aceptables ($>.5$) y con alta confiabilidad ($>.9$). Finalmente, el análisis de confiabilidad determina que la prueba cuenta con carga estadística de confiabilidad excelente ($>.9$), por lo que es aceptable (Ver Anexo B).

3.6. Procedimientos

Se incluyeron las variables de estudio mediante instrumentos de medición previamente establecidos. Seguidamente, se gestionó el contacto con las autoridades responsables de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el distrito de Cercado de Lima, e informaron sobre el propósito del estudio, el instrumento a utilizar y el periodo estimado de aplicación. Luego de contar con la autorización, se aplicaron ambos cuestionarios de manera presencial a los participantes en los horarios disponibles. Los datos obtenidos tuvieron carácter confidencial y no supuso riesgo para los evaluados

Sin embargo, durante la ejecución del presente estudio, se presentaron diversos factores que condicionaron el desarrollo óptimo de la recopilación de información y, en consecuencia, su alcance. En primer lugar, aunque se contó con la autorización correspondiente para ingresar a los salones de clases, se evidenció una marcada actitud de timidez y reserva por parte de los estudiantes encuestados, quienes pertenecían a la carrera de Ingeniería. Muchos de ellos mostraron incomodidad al responder preguntas relacionadas con sus relaciones afectivas. En algunos casos, ante la pregunta sobre si tenían o habían tenido pareja, respondían entre risas, con evasivas o con expresiones como: *Somos Ingeniería*, lo que refleja una percepción errónea o un prejuicio acerca de que las relaciones sentimentales o sexuales no forman parte de la vida estudiantil en dicha carrera.

Esta actitud afectó negativamente la dinámica de aplicación grupal de los instrumentos, ya que la presión social y la vergüenza colectiva generaban respuestas poco sinceras o incompletas. Frente a esta situación, fue necesario adaptar la metodología y optar por la aplicación individual del cuestionario, con el objetivo de preservar la confidencialidad y fomentar una mayor honestidad en las respuestas. No obstante, este ajuste implicó una ralentización significativa del proceso de recolección de datos, extendiendo los plazos inicialmente previstos.

Asimismo, se observó un desafío específico relacionado con una de las preguntas incluidas en el cuestionario: ¿Disfruto plenamente del sexo con mi pareja? Esta pregunta fue omitida por un número considerable de participantes, probablemente debido a su naturaleza íntima y al contexto académico en el que se desarrolló la investigación. La omisión de esta respuesta afectó la completitud del conjunto de datos en esa dimensión y restringió el análisis cuantitativo de los temas relacionados con la satisfacción sexual dentro de la relación de pareja.

3.7. Análisis de datos

Para el procesamiento de la información se utilizó el programa Excel de Office para la tabulación de datos, y posteriormente se hizo uso del paquete estadístico SPSS versión 27.0 para su análisis. Los datos se presentaron mediante estadísticos descriptivos, con tablas de frecuencias y porcentajes, y se analizaron mediante estadísticos inferenciales. Para la comprobación de las hipótesis se empleó una significancia de 0,05. Asimismo, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; al no evidenciarse normalidad, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman.

En la Tabla 4 se presenta una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde optar por la prueba de coeficiente de correlación de Spearman para la comprobación de hipótesis correlacionales, así como las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para comprobar las hipótesis comparativas.

Tabla 4*Análisis de normalidad K-S*

	Estadístico	<i>Gl</i>	<i>Sig.</i>
Regulación emocional	.079	229	.001
Reevaluación cognitiva	.073	229	.004
Supresión emocional	.091	229	.000
Satisfacción de Pareja	.095	229	.000

Nota. K-S=Kolmogorov-Smirnov; *gl*=grado Libertad; *Sig.*=Significancia

3.8. Consideraciones éticas

Se tomó en consideración la protección de las personas mediante el manejo seguro de la información sin identificación de los estudiantes. No se solicitaron datos innecesarios, únicamente aquellos requeridos para la investigación, salvaguardando la identidad de los participantes. Del mismo modo, se consideró importante el uso del consentimiento informado antes de la aplicación de los cuestionarios. En términos de beneficencia, no se ofreció remuneración económica ni de otro tipo por participar en el estudio, y los participantes no fueron expuestos a daño durante la prueba. Igualmente, si existió algún riesgo de contaminación que pudiera generar efectos adversos, el psicólogo a cargo actuó oportunamente para minimizar las posibles consecuencias.

En el mismo sentido, el psicólogo a cargo estuvo atento a posibles distracciones de los estudiantes durante las pruebas, a fin de evitar interferencias que pudieran tergiversar los datos. Esto correspondió al cuidado del medio y del contexto para garantizar la objetividad de la información. De igual manera, si ocurrieron alteraciones, los resultados se analizaron con cautela, dado que la investigación debía contener datos reales sin interferencias. Por ello, la veracidad de los datos se consideró en todo el proyecto, respetando los estudios de los autores citados y asegurando que los resultados fueran auténticos.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

En la Tabla 5 se observa que la mayoría de los participantes presentó niveles bajos de regulación emocional (35.8 %). En la dimensión de reevaluación cognitiva también predominó el nivel bajo (37.1 %), y en supresión emocional fue aún más alto (41.5 %).

Tabla 5

Niveles de regulación emocional, reevaluación cognitiva y supresión emocional

Variable	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Regulación emocional	Bajo	82	35.8
	Medio	75	32.8
	Alto	72	31.4
Reevaluación cognitiva	Bajo	85	37.1
	Medio	71	31
	Alto	73	31.9
Supresión emocional	Bajo	95	41.5
	Medio	66	28.8
	Alto	68	29.7

En la Tabla 6 se observa que, en la satisfacción de pareja, mayores frecuencias del nivel medio (36.2 %), luego el nivel bajo (33.6 %) y del nivel alto (30.1 %).

Tabla 6

Niveles de satisfacción de pareja

Variable	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Satisfacción de pareja	Bajo	77	33.6
	Medio	83	36.2
	Alto	69	30.1

4.4. Análisis inferencial

En la Tabla 7 se observa que, entre las variables regulación emocional y satisfacción en la pareja, existe una correlación positiva débil y significativa entre ambas ($\rho = .151$; $p < .05$).

Tabla 7

Relación entre regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería

	Satisfacción en la pareja	
	ρ	p
Regulación emocional	.151	.011

Nota. ρ =coeficiente de correlación de Spearman; p =significancia

En la Tabla 8 se observa que, entre la dimensión supresión expresiva y la satisfacción en la pareja, no se presenta correlación, ya que no se determinaron estadísticas de significancia ($p > .05$).

Tabla 8

Relación entre supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes

	Satisfacción en la pareja	
	ρ	p
Supresión expresiva	.025	.352

Nota. ρ =coeficiente de correlación de Spearman; p =significancia

En la Tabla 9, la reevaluación cognitiva y la satisfacción en la pareja presentan una correlación débil ($\rho = 0.129$), pero significativa ($p < 0.05$).

Tabla 9

Relación entre reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes

	Satisfacción en la pareja	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Reevaluación cognitiva	.129	.026

Nota. Rho=coeficiente de correlación de Spearman; *p*=significancia

En la Tabla 10 se observa que no hay grandes diferencias en la regulación emocional según el sexo, aunque los hombres presentan un valor ligeramente superior ($M = 2.00$) en comparación con las mujeres ($M = 1.81$). Así también, no se aprecia una diferencia entre quienes tienen pareja ($M = 1.94$) y quienes no ($M = 1.97$). En cuanto a la duración de la relación, tampoco hay una diferencia clara entre los tiempos de vínculo. Lo que indica que los grupos presentan niveles similares.

Tabla 10

Media y desviación estándar de la regulación emocional según sexo, situación amorosa y duración con su pareja

	Regulación emocional	
	<i>M</i>	<i>DE</i>
Mujer	1.81	.833
Hombre	2.00	.814
	<i>M</i>	<i>DE</i>
Con pareja	1.94	.806
Sin Pareja	1.97	.831
	<i>M</i>	<i>DE</i>
de 1 día a 1 mes	1.71	.456
de más de 1 mes a 3 meses	1.88	.881
más de 3 meses	1.97	.817

En la Tabla 11, la regulación emocional según sexo no presenta estadísticos significativos ($p > .05$), por lo tanto, no existe diferencias entre ambos. Así también, respecto a la situación amorosa, no se observa significancia ($p > .05$).

Tabla 11

Diferencias de la regulación emocional respecto al sexo y situación amorosa

Grupo		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Regulación	Sexo	4074,000	-1,481	.139
emocional	Situación amorosa	5812,500	-.251	.802

Nota. *U*= Prueba U de Mann-Whitney; *p*= significancia

En la Tabla 12 se observa que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la regulación emocional según la duración de la relación de pareja ($p > .05$).

Tabla 12

Diferencias de la regulación emocional respecto a la duración con la pareja

Grupo		<i>H</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Regulación	Duración con la	.361	2	.835
emocional	pareja			

Nota. *H*= Prueba H de Kruskal-Wallis; gl=grado de libertad; *p*= significancia

En la Tabla 13 se observa que no hay grandes diferencias en la satisfacción de pareja según el sexo, aunque los hombres presentan un valor ligeramente superior ($M = 2.00$) en comparación con las mujeres ($M = 1.85$). En cambio, se aprecia una diferencia más clara entre quienes tienen pareja ($M = 2.51$) y quienes no ($M = 1.68$). En cuanto a la duración de la relación, la satisfacción tiende a aumentar levemente a medida que esta se prolonga, aunque las diferencias entre los grupos no son muy marcadas.

Tabla 13

Media y desviación estándar de la satisfacción en la pareja según sexo, situación amorosa y duración con su pareja

Satisfacción en la pareja		
	<i>M</i>	<i>DE</i>
Mujer	1.85	.886
Hombre	2.00	.771
	<i>M</i>	<i>DE</i>
Con pareja	2.51	.714
Sin pareja	1.68	.689
	<i>M</i>	<i>DE</i>
de 1 día a 1 mes	1.57	.787
de más de 1 mes a 3 meses	1.76	.831
más de 3 meses	2.01	.792

En la Tabla 14 se observa que no existen diferencias significativas en la satisfacción en la pareja según el sexo ($p > .05$). No obstante, sí se encontraron diferencias significativas en función de la situación amorosa ($p < .001$), siendo mayor la satisfacción en las personas que tienen pareja.

Tabla 14

Diferencias de la satisfacción en la pareja respecto al sexo y situación amorosa

Grupo		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Satisfacción	Sexo	4168,000	-1.246	.213
en la pareja	Situación amorosa	2609,000	-7,388	<.001

Nota. *U*= Prueba U de Mann-Whitney; *p*= significancia

En la Tabla 15 se observa que no hubo diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción en la pareja según la duración de la relación ($p > .05$).

Tabla 15

Diferencias de la Satisfacción en la pareja respecto a la duración con la pareja

Grupo		<i>H</i>	<i>Gl</i>	<i>p</i>
Satisfacción	Duración con la pareja	3.890	2	.143
en la pareja				

Nota. *H*= Prueba H de Kruskal-Wallis; *gl*=grado de libertad; *p*= significación

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima, se encontró una correlación positiva débil y significativa entre ambas variables ($\rho = .151$; $p < .05$). Estos resultados permiten aceptar la hipótesis planteada, confirmando la relación directa entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja. Asimismo, los hallazgos coinciden con estudios previos, como los de Toro (2022) donde se reporta una correlación positiva débil en parejas casadas con hijos ($\rho = .354$; $p < .01$), y Mónaco (2022), quien encontró resultados similares en jóvenes enamorados ($r = .21$; $p < .01$). Entonces, aunque la regulación emocional actúa como un factor protector y favorece relaciones interpersonales más saludables, su influencia en la satisfacción de pareja es limitada cuando se considera de manera aislada. Desde un sustento teórico, la regulación emocional implica la capacidad de modular las respuestas emocionales para adecuarlas a las demandas del contexto social (Caycedo et al., 2005). En ese sentido, gestionar las emociones permite mejorar la interacción y la convivencia, favoreciendo conductas más reflexivas y socialmente aceptables. Esto explica la relación positiva encontrada con la satisfacción de pareja, ya que una mejor regulación facilita procesos como la comunicación y el manejo de conflictos. No obstante, tal como señalan Antoniac et al. (2024), aunque estas competencias contribuyen al vínculo, su efecto es limitado cuando se consideran de manera aislada, lo que respalda que la correlación hallada sea débil y que la satisfacción relacional dependa de múltiples factores.

Con respecto al primer objetivo específico, de establecer la relación entre la dimensión supresión expresiva y la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima, se evidencio que no existe significancia estadística ($p > .05$). En consecuencia, no se valida la hipótesis planteada, la cual proponía una asociación directa y significativa entre ambas variables. Este hallazgo difiere de Mejía (2023), quien reportó una

correlación negativa moderada en población universitaria ($\rho = -0.33$; $p < .001$); sin embargo, coincide con Walker et al. (2024), quienes tampoco evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre la supresión expresiva y la satisfacción relacional ($r = -0.05$; $p > .05$). Estos resultados podrían indicar que el efecto inhibir emociones no es uniforme, sino que está influido por el significado que cada miembro de la pareja atribuye a dicha conducta y por el contexto sociocultural de procedencia. En esta línea, Butler et al. (2003) mencionan que el impacto de la supresión emocional en las relaciones interpersonales varía según el contexto cultural individualista o colectivista y las metas relacionales que orientan la interacción.

En cuanto al segundo objetivo específico, de establecer la relación entre la reevaluación cognitiva y la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima, se encontró una correlación positiva débil y significativa ($\rho = .129$; $p < .05$), lo que permite validar la hipótesis sobre la manifestación de una relación entre ambas variables. En concordancia con estos resultados, Azizi et al. (2015) hallaron una correlación débil ($r = .17$; $p < .05$) en jóvenes casados, lo que refuerza la evidencia de una asociación, aunque de baja magnitud. Estos hallazgos sugieren que la reevaluación cognitiva puede influir en la manera en que la persona gestiona sus emociones y valora su relación; sin embargo, su efecto puede variar según las características individuales y la dinámica del vínculo. En este sentido, González-Rivera y Veray-Alicea (2018) señalan que la satisfacción de pareja constituye un juicio valorativo que cada individuo realiza sobre su relación. De manera complementaria, Kardum et al. (2021) sostienen que la gestión emocional basada en la reevaluación cognitiva puede incidir en la valoración global que las personas otorgan a su vínculo, lo cual sustenta la relación observada.

En cuanto al tercer objetivo específico, de comparar la regulación emocional en estudiantes de ingeniería de una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja, no se comprueba la hipótesis de que existen diferencias en la regulación

emocional según estas variables, debido a que no se presentaron evidencias estadísticas significativas en ninguno de los casos ($p > .05$). Esto indica que el sexo no es relevante para determinar si una persona maneja mejor sus emociones o no. Así lo confirma Pulamarin (2025), quien refiere que hombres y mujeres tienen habilidades emocionales semejantes, a pesar de presentar características de género distintas, como la necesidad de validación afectiva en mujeres y el distanciamiento emocional en hombres.

Asimismo, no se encontraron variaciones en la regulación emocional según el hecho de estar o no en una relación de pareja., Song et al. (2016) aporta evidencia que respalda parcialmente este resultado. Aunque se observa que al inicio de la relación existe una mayor inhibición emocional en personas enamoradas, este efecto es temporal; por ello, al no ser un fenómeno constante, sus hallazgos coinciden con los del presente estudio. En relación con los resultados según la duración de la pareja, se observa que no hay diferencias respecto a la regulación emocional de los evaluados. Si bien la influencia de la regulación emocional en la satisfacción de pareja es dinámica y varía según la etapa del vínculo, Ursu y Turliuc (2020) encontraron que, en algunos casos, una mayor duración y la regulación interpersonal no necesariamente se traducen en mejores resultados emocionales; de hecho, la satisfacción diádica podía disminuir, lo que sugiere que el tiempo por sí solo no garantiza estrategias más efectivas ni mayor bienestar emocional en la pareja.

En torno al cuarto objetivo específico, de comparar la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja, se permite aceptar parcialmente la hipótesis planteada, ya que se encontraron diferencias significativas en la satisfacción de pareja según la situación amorosa, pero no según el sexo ni la duración de la relación. Esto contrasta con Schönfeld et al. (2025), quienes encontraron mayores niveles de satisfacción en los varones. No obstante, los resultados de otros estudios, como el metaanálisis de Satıcı y Deniz (2023), no muestran diferencias

significativas según el género ($p > .05$) y señalan que la satisfacción de pareja se puede explicar mejor por factores relacionales y psicológicos, como rasgos de personalidad, edad, relación actual, actitud parental, entre otros. Estas evidencias indican que las diferencias observadas en la satisfacción según el género no son uniformes y dependen de múltiples factores, y que el género por sí solo no determina la percepción general de satisfacción.

Con respecto a los resultados, estar en un vínculo amoroso se asocia con niveles diferenciados de satisfacción en comparación con personas sin pareja, esto puede explicarse a que el juicio hacia la relación depende de la etapa y la historia de esta. Por ejemplo, en las etapas iniciales, la novedad y la idealización pueden aumentar la satisfacción; sin embargo, con el tiempo, los desafíos cotidianos y la necesidad de adaptación emocional tienden a disminuirla, lo que evidencia la naturaleza dinámica de la satisfacción relacional. En este sentido, la evidencia de Bühler y Orth (2024) respalda esta idea, ya que, al comparar la satisfacción en relaciones pasadas y nuevas dentro de las mismas personas, encontraron que era más baja en relaciones terminadas y más alta al inicio de nuevas relaciones; además, en ambos casos, la satisfacción tendía a disminuir con el tiempo.

Así también, mantener una relación de larga duración no se asocia con niveles de satisfacción diferentes en comparación con quienes tienen relaciones de menor duración; es decir, el tiempo juntos no determina necesariamente el grado de satisfacción de sus miembros dentro del vínculo. Este hallazgo contrasta con lo señalado por Mejía (2023), quien encontró que, a mayor tiempo de relación, mayor es la valoración hacia la pareja. En cambio, coincide con lo propuesto por Casafranca (2021), quien sostiene que la duración de la relación no constituye un factor determinante en la satisfacción en jóvenes universitarios, ya que existen variables con mayor peso explicativo, como la cercanía emocional, la satisfacción sexual y otros componentes asociados a la calidad del vínculo. En ese sentido, la satisfacción en la

relación depende más de la calidad de la interacción y de los vínculos emocionales que de la duración de la pareja.

En conjunto, es importante considerar que ciertos factores socioculturales y la sensibilidad del tema abordado pudieron influir en las respuestas de los participantes. Los estudiantes de ingeniería mostraron timidez y reserva frente a preguntas sobre relaciones afectivas, y algunas cuestiones de carácter íntimo, como la satisfacción sexual, fueron omitidas por varios encuestados. Estas condiciones podrían haber generado respuestas menos completas o sinceras en algunos casos, lo que podría haber afectado la magnitud de las correlaciones observadas y la interpretación de ciertos hallazgos.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Existe una correlación de baja intensidad entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- 6.2. No existe probabilidad de que la supresión expresiva y la satisfacción en la pareja se encuentren correlacionadas en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- 6.3. La reevaluación cognitiva y la satisfacción en la pareja presentan una correlación de baja magnitud en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- 6.4. No existe diferencias en la regulación emocional acorde a las características como el sexo, situación amorosa y duración de pareja, en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.
- 6.5. Existe diferencias en la satisfacción en la pareja acorde a la situación amorosa, pero no con el sexo ni la duración de la relación en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Instar a los investigadores a replicar el estudio de la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en una muestra de mayor amplitud en personas para determinar con mayor precisión la tendencia de relación entre variables.
- 7.2. Impulsar en los investigadores alternativas en la evaluación de la expresión emocional en el adulto para determinar su relación con la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería, a fin de verificar los hallazgos.
- 7.3. Promover en los investigadores alternativas en la evaluación de la reevaluación cognitiva en el adulto para determinar su relación con la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería, con el propósito de corroborar los resultados.
- 7.4. Profundizar en estudios próximos por investigadores el impacto de otras características sociodemográficas en la regulación emocional, tales como edad, etapas de relación experimentada y ciclo de estudios; a fin de ampliar la incidencia de otros elementos en la regulación emocional.
- 7.5. Examinar en estudios futuros el impacto de variables adicionales, como actitudes parentales, edad, rasgos de personalidad, características de la relación actual e inhibición de la autorrevelación sexual, en poblaciones semejantes, como estudiantes de psicología o educación; con el fin de evaluar si los hallazgos se replican o presentan variaciones.

VI. REFERENCIAS

- Álvarez-Ramírez, E., García-Méndez, M. y Rivera-Aragón, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 48-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944230006>
- Antoniatic, A., Fernández-López, I. y Martínez-González, P. (2024). Comunicación y regulación emocional en la pareja. *Journal of Interdisciplinary Marital Education*, 7(1), 44–54. <https://jime.csesm.org/index.php/JIME/article/view/326/246>
- Armas, R. y Gutiérrez, S. (2022). *Violencia en relación de pareja entre estudiantes de una universidad privada y nacional de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33632>
- Azizi, B., Radpey, L. y Alipour, O. (2015). The relation between emotion regulation strategies and marital satisfaction of youths in Sardasht. *Indian Journal of fundamental and applied life sciences*, 5(1), 5555-5560. <https://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/01/jls.htm>
- Bados, A. y García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuración.pdf>
- Bejanyan, K., Marshall, T. y Ferenczi, N. (2014). Cultural differences in romantic relationship expectations and satisfaction: The role of individualism–collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(5), 839–859. <https://doi.org/10.1177/0022022114525804>

- Benavides, C. y Ruiz, K. (2023). *Evidencias de validez del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/17771>
- Berking, M., Superman, P., Reichard, A., Pejic, T., Dippel, A. y Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behavior research and therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Blancas P. (2023). *Depresión, fusión cognitiva y su relación con la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3109>
- Blandón-Hincapié, A. y López-Serna, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14134271014>
- Blasko, K. (2016). *Love and mindreading: e role of empathic accuracy perceptions on relationship satisfaction*. [Tesis de maestría, University of Michigan-Dearborn]. Repositorio Institucional UMD. <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/123053>
- Bühler, J. y Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(5), 930–945. <https://doi.org/10.1037/pspp0000492>

- Butler, E., Egloff, B., Wilhelm, F., Smith, N., Erickson, E. y Gross, J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cabanach, R., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A. y Suárez-Quintanilla, J. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.
<https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/>
- Calle, O. (2022). *Desregulación emocional, procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis doctoral, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/6520>
- Cárdenas, R. (2022). *Programa de intervención basado en la comunicación para reducir el conflicto de parejas de un centro psicológico Lima*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/110825>
- Casafranca, N. (2021). *Actitudes hacia el amor y satisfacción de pareja en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/items/dcece910-372c-4a3e-9d34-0831fd6d9b1c>
- Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., Araya-Fernández, M. y Martínez-Lecaros, B. (2023). Desregulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2).
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>

- Castro-Maldonado, J., Gómez, L. y Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75). <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V. y Delgado, Á. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Suma Psicológica*, 12(2), 157-173. <https://www.redalyc.org/1342/134219278002>
- Chupillon, D. (2024). *Inteligencia emocional y satisfacción marital en padres de familia de una institución educativa privada de Lima Norte*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/39171>
- Cidoncha, A. (2017). *Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja. Una revisión bibliográfica*. [Tesis de pregrado, Universidad Jaume I]. Repositorio Jaume I]. Repositorio Institucional UJ. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/173374>
- Comoglio, M. (2019). Competencias en carreras de ingeniería. Modelo para evaluar niveles de adquisición y requerimientos del mercado de trabajo. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(18), 923-951. <https://doi.org/10.23913/ride.v9i18.484>
- Cornelio, L. y Tataje, M. (2022). *Conflictos de pareja y estilos de comunicación en parejas del distrito de San Juan Bautista, Ica*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UA. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2114>
- Corral de Franco, Y., Corral Muñoz, I. y Franco Corral, A. (2019). *La investigación: tipos, normas, acopio de datos e informe final*. Fondo Editorial OPSU. <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/handle/123456789/8374>

- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. y Gross, J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- Diamond, G., Kobak, R., Krauthamer, E., Levy, S., Herres, J., Russon, J. y Gallop, R. (2019). A Randomized Controlled Trial: Attachment-Based Family and Nondirective Supportive Treatments for Youth Who Are Suicidal. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 58(7), 721–731. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.10.006>
- Díaz-Mosquera, E., Merlyn, M. y Latorre G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), 26-84. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2684>
- Exner-Cortens, D., Wells, L., Lee, L. y Spiric, V. (2019). Building a culture of intimate partner violence prevention in Alberta, Canada through the promotion of healthy youth relationships. *Prevention Science*, 22(1), 40-49. <https://doi.org/10.1007/s11121-019-01011-7>
- Flores, M. y Moran, M. (2022). *Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la pareja (ESP-10) en adultos de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98729>
- Galarza, D., Hernández, E., López, T. y Martínez, S. (2018). Te quiero... para una vez. Representaciones sociales del “sexo sin compromiso” en jóvenes mexicanos. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, 28, 116–135. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2018.28.07.a>
- Gamarra, A. (2021). *Dependencia emocional y violencia en la relación de pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad

- Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1657?show=full>
- García, P., Cano, L., López, S., Castillo, Y., Gutiérrez, G. y Jiménez, A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Paraninfo Digital*, 11(27).
<http://www.index-f.com/para/n27/118.php>
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú. *Revista De Psicología*, 12, 192–215.
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/628>
- González-Rivera J. y Veray-Alicea J. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción en la pareja (esp-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica Psicológica Iztacala*, 21(1), 100-120.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num1/Vol21No1Art6.pdf>
- Gratz, K. y 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. <http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. y Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. The Guilford Press.
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>

- Gyurak, A., Gross J. y Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill education.
- Hernando-Gómez, Á., Maraver-López, P., y Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1–19. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44745>
- Herrera, D. (2019). *Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14716>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la Regulación Emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology*, 19(2), 347- 372. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3738569>
- Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J. y Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psihologijske Teme*, 30(1), 145–159. <https://hrcak.srce.hr/256879>
- Khalil, Y., Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 24(1), 69-83. <https://orcid.org/0000-0001-5095-0555>

- Labrador, J., Estupiñá, J. y García, M. (2010). Demanda de atención psicológica en la práctica clínica: tratamientos y resultados. *Psicothema*, 22(4), 619–626.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715515013>
- Martínez, M. y Gutiérrez, K. (2021). *Dependencia emocional y satisfacción con la pareja en jóvenes y adultos de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75323>
- Mauricio, E. (2023). *Desregulación emocional y mantenimiento en la relación de pareja en usuarios de una clínica ocupacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7837>
- Medina, S. y Moreto, P. (2021). *Violencia en relaciones de pareja en universitarios del Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8552>
- Mejía, A. (2023). *Regulación emocional y satisfacción de pareja en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana en el contexto de la Pandemia del COVID-19*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/23719>
- Mennin, D., Turk, C., Heimberg, R. y Carmin, C. (2004). Regulation of emotion in generalized anxiety disorder. Cognitive Therapy Across Lifespan. En M. Reinecke y D. Clark (Ed.), *Cognitive Therapy across the Lifespan: Evidence and Practice* (pp. 60–89). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139087094.005>
- Meza, M. (2010). *Estereotipos de violencia en el conflicto de pareja. Construcciones y prácticas en una comunidad mexicana*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Repositorio Institucional UA. <http://hdl.handle.net/10803/5478>

- Ministerio de Educación (15 de octubre de 2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Miró, E., Cano-Lozano, C. y Buela-Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11-27.
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/22615>
- Mitchell, C. (1982). Recognizing and Accommodating Different Communication Styles in Marriage. *Family Therapy*, 9(3), 20-45. <https://psycnet.apa.org/record/1983-10332-001>
- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2022). Son las competencias emocionales mediadoras entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja en la juventud. *Behavioral Psychology y Psicología Conductual*, 30(2), 427-445
<https://doi.org/10.51668/bp.8322206s>
- Morales, Y. y Tito, R. (2023). *Cuestionario de Regulación Emocional ERQ: Evidencias psicométricas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/113756>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 27 de setiembre). *Trastornos de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Orlandini, A. (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. Fondo de Cultura Americana.
- Páez, E. (2023). *Desregulación emocional y mantenimiento en la relación de pareja en usuarios de una clínica ocupacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7837>

- Pagano, A. y Vizioli, A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18–32. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Education.
- Pascual, A. y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana Pediatría*, 86(3), 368-375. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003475312014000300011&lng=es&tlng=es
- Ponce, R. y Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Pulamarin, R. (2025). *Ansiedad y regulación emocional según el sexo: evidencias de una correlación significativa en población adulta*. [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Institucional UISEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5760>
- Ribé, J. (2008). Regulación emocional. Influencias del cuidador y socialización de la regulación emocional en la familia. *Revista de Psicoanálisis*, 28, 249-265. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=538>
- Riso, W. (1988). *Entrenamiento asertivo*. Rayuela.
- Rizzo, M., Matera, C., Caso, D., Donizzetti, A. R., Grano, C., Nerini, A., & Rollero, C. (2025). Satisfaction in romantic relationships: The role of body appreciation, sexual esteem and

- sexual assertiveness. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1730.
<https://doi.org/10.3390/bs15121730>
- Rojas-Solís, J. y Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10(23), 120-139.
<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>
- Rusbult, C. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Sabalu, G. (2021). *Actitudes hacia el amor y percepción de conflictos de pareja en adultos del distrito de Querecotillo, Sullana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72481>
- Sabatier, C., Restrepo, D., Moreno, M., Hoyos De los Ríos, O. y Palacio, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 75-90. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.34.1.9778>
- Sánchez, R. (2000). *Validación empírica de la Teoría Bio-Psico-Sociocultural de la relación de pareja*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/77220>
- Satici, B. y Engin, M. (2023). Gender differences in relationship satisfaction: A meta-analysis. *Elementary Education*, 22(1), 681–701. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2023.01.053>
- Schönfeld, F., Hess, C., Eberle, M. y Canavesio, O. (2025). Regulación emocional y satisfacción en relaciones de noviazgo de jóvenes estudiantes argentinos. *Revista Costarricense de Psicología*, 44(2), 1–15. <https://doi.org/10.22544/rcps.v44i02.09>

- Secretaría Nacional de la Juventud (20 de junio del 2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Socarrás, D., Colunga, S. y Matos, A. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey. *Didáctica Y Educación*, 11(4), 135–146. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1062>
- Song, S., Zou, Z., Song, H., Wang, Y., Uquillas, F., Wang, H. y Chen, H. (2016). Romantic love is associated with enhanced inhibitory control in an emotional stop-signal task. *Frontiers in Psychology*, 7, 1574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01574>
- Soriano-Ayala, E. y García-Serrán, H. (2019). Amigos con beneficios vs. sexo casual: definiendo sus comportamientos sexuales, amor, celos y creencias románticas. *Universitas Psychologica*, 18(2), 20-20. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-2.absc>
- Sousa, V., Driessnack, M. y Mendes, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 15, 502-507. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
- Sternberg, J. (1988). *El triángulo del amor. Intimidad. Pasión y Compromiso*. Paidós.
- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. y Sotomayor, P. (2009). Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(2), 101-114. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921792001>
- Thompson, R. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

- Thompson, R. y Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Toro, K. (2022). *Manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja en mujeres de la provincia de Huamanga*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89903>
- Troy, A., Shallcross, A. y Mauss, B. (2013). *A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context*. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514.
<https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz Vera, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8–16.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Ursu, A. y Turliuc, M. (2020). Do emotion recognition and emotion regulation predict dyadic adjustment? The moderating role of relationship length. *Journal of Psychological and Educational Research*, 28(1), 45–63.
https://www.marianjournals.com/files/JPER_articles/JPER_28_1_2020/Ursu_Turliuc_JPER_2020_28_1_45_63.pdf
- Vara-Horna, A., López-Odar, D., Alemán L., Asencio, Z. Bailón Y., Bayona, B., Chafloque, R., Chuchón, G., Chuquillanqui C., De la Cruz, C., Díaz, A., Estrada, A. Estrada, P., Fernández, L., Gálvez, J., Gavidia, M., García, M., Gómez, A., Huamani, J. ... Ventura, J. (2016). *La violencia contra las mujeres en las universidades peruanas*. GIZUSMP.

- Vásquez, N. y Diaz, G. (2022). La importancia de las emociones en los conflictos de pareja. *Métodos De Solución De Conflictos*, 3(4), 55–74. <https://doi.org/10.29105/msc3.4-43>
- Vásquez, K. (2020). *Adaptación de la escala de satisfacción en la pareja (ESP-10) en Muestra de Universitarios de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63579>
- Walker, S., Pinkus, R., Olderbak, S. et al. (2024). People with higher relationship satisfaction use more humor, valuing, and receptive listening to regulate their partners' emotions. *Current Psychology*, 43, 2348–2356. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04432-4>
- Walster, E., Berscheid, E. y Walster, G. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25(2), 151–176. <https://doi.org/10.1037/h0035721>
- Wills, T., Simons, J., Sussman, S. y Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 163(1), 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Xue, M., Cong, B. y Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 13(10). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041969>
- Ypanaqué, P. (2020). *Desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio institucional UCSUR. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1227>

VII. ANEXOS

Anexo A. Validez del Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQ) en la muestra

Análisis factorial del Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQ)

	X^2	P	gl	KMO
Autorregulación Emocional (ERQ)	475.645	.000	45	.796

Análisis factorial por carga factorial del Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQ)

10 ítems	Factor		Unicidad
	Reevaluación cognitiva	Supresión emocional	
1	.538		.444
3	.587		.602
10	.680		.420
5	.447		.403
7	.658		.351
8	.637		.532
2		.540	.512
4		.497	.471
6		.537	.581
9		.576	.515

Correlación ítem-total o índice de homogeneidad del Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQ)

Ítem	rho de Spearman	p	Media de escala	Varianza de escala	rho de Spearman	Alfa de Cronbach
1	.491	.000	85.59	309.902	.455	.722
2	.565	.000	85.92	306.848	.503	.719
3	.496	.000	85.46	310.039	.504	.721
4	.530	.000	86.54	305.741	.472	.719
5	.371	.000	85.39	314.844	.383	.728
6	.593	.000	86.18	304.402	.506	.717
7	.604	.000	85.65	307.379	.577	.717
8	.520	.000	85.53	310.250	.539	.720
9	.564	.000	85.88	303.043	.531	.715
10	.585	.000	85.53	305.663	.592	.715

Confiabilidad del Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQ)

	Alfa de Cronbach	Elementos
Autorregulación Emocional (ERQ)	.765	10
Reevaluación cognitiva	.745	6
Supresión emocional	.704	4

Anexo B. Validez de la Escala de satisfacción en pareja (ESP-10) en la muestra

Análisis factorial de la Escala de satisfacción en pareja (ESP-10)

	X^2	p	gl	KMO
Satisfacción en pareja (ESP-10)	1339.386	.000	45	.927

Análisis factorial por carga factorial de la Escala en satisfacción de pareja (ESP-10)

10 ítems	Unifactorial	Unicidad
1	.795	.631
2	.791	.626
3	.784	.615
4	.703	.494
5	.748	.560
6	.666	.444
7	.767	.588
8	.802	.643
9	.773	.597
10	.842	.709

Correlación ítem-total o índice de homogeneidad de la Escala de satisfacción en pareja (ESP-10)

Ítem	rho de Spearman	p	Media de escala	Varianza de escala	rho de Spearman	Alfa de Cronbach
1	.763	.000	26.50	35.593	.729	.910
2	.728	.000	26.31	35.915	.726	.910
3	.747	.000	26.27	35.679	.721	.910

4	.720	.000	27.01	34.658	.636	.916
5	.706	.000	26.59	35.945	.681	.912
6	.661	.000	26.44	35.659	.594	.918
7	.700	.000	26.49	35.488	.700	.911
8	.739	.000	26.51	35.383	.739	.909
9	.809	.000	26.93	34.149	.718	.910
10	.807	.000	26.64	34.995	.792	.906

Confiabilidad de la Escala de satisfacción en pareja (ESP-10)

	Alfa de Cronbach	Elementos
Satisfacción en pareja	.920	10

Anexo C. Matriz de consistencia

AUTORA: CRHISTY GARCIA CONTRERAS

Título: “Regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA	
DIMENSIONES					
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	POBLACION	TIPO DE INVESTIGACION
¿Existe relación entre la regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?	Determinar la relación entre regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería de una universidad pública en Lima.	Existe relación directa significativa entre la regulación emocional y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.	Regulación emocional	500 alumnos de la facultad de Ingeniería de la UNFV	Básica
	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	DIMENSIONES	MUESTRA	NIVEL DE INVESTIGACION
			Reevaluación cognitiva	237 alumnos	Descriptivo-correlacional

Preguntas específicas.	Medir los niveles de regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.	Existe relación directa significativa entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.	Supresión expresiva	y comparativo
¿Cuáles son los niveles predominantes de regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?	Medir los niveles de satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una Universidad Pública en Lima.	Existe relación directa significativa entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en una universidad pública de Lima.	VARIABLE DEPENDIENTE Satisfacción de pareja	TECNICAS INSTRUMENTOS Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ).
¿Cuáles son los niveles predominantes de satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?	Establecer la relación entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.	Existen diferencias significativas en la regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública de Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.	DIMENSIONES Unidimensional	Escala de satisfacción en pareja (ESP-10)
¿Cuál es la relación entre la dimensión supresión expresiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?	Establecer la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima.	Existen diferencias significativas en la satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería de una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.		
¿Cuál es la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y satisfacción en la pareja en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima?	Comparar la regulación emocional en estudiantes de ingeniería en una universidad pública en Lima según sexo, situación amorosa y duración con su pareja.			
¿Cuál es la diferencia de la regulación emocional en				

estudiantes de
ingeniería de una
universidad
pública en Lima
según sexo,
situación amorosa
y duración con su
pareja?

¿Cuál es la
diferencia de la
satisfacción en la
pareja en
estudiantes de
ingeniería de una
universidad
pública en Lima
según sexo,
situación amorosa
y duración con su
pareja?

Anexo D. Consentimiento informado

Este estudio de investigación tiene como objetivo la relación entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja. Para ello se requiere la participación de los universitarios de Lima. Su participación se considerará en forma anónima la escala adjunto.

Firma.....fecha...../...../2025 DNI...../ Estar en relación de pareja/Tiempo que llevan juntos.....

Anexo E. Cuestionario de Satisfacción en la pareja, adaptación para el Perú por Vásquez (2020); versión original de González y Veray-Alicea (2018).

Edad: Sexo: Ciclo: Universidad: Carrera:

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de preguntas relacionadas a la satisfacción que pudiese tener en su relación de pareja. Al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas que van de 1 a 4. Por favor, marque con una (x) el número de la categoría

que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

	1	2	3	4
1. Estoy satisfecho en mi relación de pareja				
2. Disfruto de la compañía de mi pareja.				
3. Me divierto mucho con mi pareja				
4. No hay otra persona que puede hacerme Feliz como mi pareja.				
5. Mi pareja me hace saber cuan satisfecho está en la relación.				
6. Disfruto plenamente del sexo con mi Pareja.				
7. Confío plenamente en mi pareja.				
8. Me siento acoplado/a con mi pareja				
9. Mi pareja es el amor de mi vida.				
10. Me siento completo/a en mi relación de pareja				

Anexo F. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), adaptación para el Perú por Gargurevich (2010); versión original de Gross y John (2003).

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: cómo experimentas tus emociones y como muestras las emociones en tu forma de hablar o comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes. Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1	2	3	4	5	6	7
Totalment e en desacuerdo	En desacuerd o	Ligerament e en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerd o	Ligerament e de acuerdo	De acuerd o	Totalment e de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.							
2. Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).							
3. Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5. Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma							

6. Controlo mis emociones no expresándolas							
7. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.							
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.							
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas							
10. Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.							