

10. Salud emocional en contextos académicos: bienestar subjetivo, desregulación y sintomatología emocional en población universitaria



KATYA LISSETTE ARMENTA OSUNA*

SAMANTHA LIZETH GONZÁLEZ ESCOBAR**

JUAN FRANCISCO GÓMEZ LEYVA***

RAQUEL GARCÍA FLORES****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.386.10>

Resumen

La salud emocional en la población universitaria ha cobrado relevancia ante el incremento de sintomatología como ansiedad, depresión y estrés. El presente estudio tuvo como objetivo analizar diferencias en bienestar subjetivo, desregulación emocional y sintomatología emocional según género y área académica en 1 263 estudiantes. Se aplicaron escalas de autorreporte para medir desregulación emocional, estrés, ansiedad, estrés y bienestar subjetivo mediante formularios en línea. Los resultados mostraron mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y desregulación emocional en mujeres, mientras que los hombres informaron mayor bienestar subjetivo. La ansiedad fue

* Maestra en Investigación Psicológica. Doctorante en Investigación Psicológica en el Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3989-199X> ; correo electrónico: kattyiliz_97@hotmail.com

** Maestra en Investigación Psicológica. Doctorante en Investigación Psicológica en el Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9668-5199>

*** Doctor en Investigación Psicológica. Profesor de asignatura del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6306-260X>

**** Doctora en Psicología. Profesora-investigadora de tiempo completo del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2786-5069>

significativamente más elevada en Ciencias Sociales y la licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico destacó con puntajes superiores en bienestar frente a otras carreras. En conjunto, los hallazgos evidencian un malestar emocional preocupante y subrayan la importancia de implementar estrategias integrales que atiendan factores individuales y contextuales para promover el bienestar psicológico en la comunidad universitaria.

Palabras clave: *bienestar subjetivo, desregulación emocional, ansiedad, depresión, estrés.*

Introducción

La salud emocional de la población universitaria ha adquirido una visibilidad cada vez mayor tanto en el ámbito académico como institucional, reconociéndose como un componente esencial del bienestar general estudiantil (Plasencia et al., 2024). Esta preocupación responde al aumento sostenido de sintomatología emocional en esta población, particularmente ansiedad, depresión y estrés, los cuales, aun sin alcanzar niveles clínicos, afectan significativamente la funcionalidad diaria y el rendimiento académico (Navarra-Ventura et al., 2024). Más allá de los indicadores clínicos, se reconoce que la experiencia universitaria implica un periodo de profundos desafíos personales, sociales y académicos donde las emociones juegan un papel central en la adaptación y permanencia (Li et al., 2024). Comprender el equilibrio entre bienestar subjetivo y malestar emocional resulta clave para promover contextos educativos más empáticos (Quan et al., 2023).

Numerosos estudios han documentado cómo factores como el género y la carrera universitaria elegida influyen en la experiencia emocional de la población estudiantil. Las mujeres tienden a reportar niveles más altos de ansiedad, depresión y uso de estrategias desadaptativas como la rumiación, mientras que los hombres enfrentan barreras socioculturales para expresar su malestar (Ramón-Arbués et al., 2020). Asimismo, quienes cursan carreras del área de la salud y de las ciencias sociales, como medicina, enfermería o psicología, presentan mayor sintomatología emocional que quienes estudian ingenierías u otras disciplinas técnicas (Wells et al., 2021).

Esta diferencia puede relacionarse con la elevada carga académica y práctica de estas disciplinas, así como con la exposición constante a situaciones de alta demanda emocional, derivadas del contacto con personas en condiciones de vulnerabilidad o sufrimiento (Zhang et al., 2024). En consecuencia, el entorno formativo en estas áreas puede constituir un factor de riesgo adicional para la aparición de malestar emocional en la comunidad universitaria.

El bienestar subjetivo, entendido como la evaluación general de la propia vida y el balance afectivo (Diener, 1984), se ha asociado con una mejor adaptación, resiliencia y rendimiento académico (Ooi et al., 2022). A su vez, altos niveles de bienestar actúan como factores protectores frente al estrés crónico y se relacionan con mayor satisfacción vocacional (Shi et al., 2025). No obstante, algunos estudios advierten que este bienestar tiende a disminuir conforme avanza la formación universitaria, coincidiendo con un incremento en síntomas emocionales (Wong et al., 2023).

En este contexto, la regulación emocional (RE) adquiere un papel fundamental. Desde el modelo de Gross (2008, 2024), se entiende como el conjunto de estrategias utilizadas para influir en la experiencia y expresión emocional. Mientras las estrategias adaptativas, como la reinterpretación positiva, se asocian con menor malestar, las desadaptativas, como la rumiación o la catastrofización, predicen niveles más altos de ansiedad y depresión (Del Valle et al., 2021). La desregulación emocional, por su parte, ha sido identificada como un factor transdiagnóstico asociado a diversas formas de malestar psicológico (Cheung et al., 2020). En población universitaria, se vincula con mayor reactividad emocional, impulsividad y dificultades académicas y relacionales (Ponce et al., 2023). Finalmente, variables como el género y el área académica también influyen en el bienestar y regulación emocional. Las mujeres suelen reportar mayor malestar y desregulación, mientras que los hombres pueden enmascarar sus necesidades emocionales debido a estilos emocionales internalizantes. Además, quienes estudian disciplinas con alta carga emocional, enfrentan mayores desafíos para mantener su bienestar emocional (Freitas et al., 2023).

En la actualidad, el incremento de dificultades emocionales en la población universitaria representa un desafío relevante para la atención de su salud mental. Diversos estudios internacionales señalan que más del 30%

de esta población presenta niveles clínicamente significativos de ansiedad, y cerca del 38% reporta síntomas de depresión (Freitas et al., 2023). En México, datos recientes indican que las y los jóvenes de entre 20 y 29 años constituyen el grupo con mayor número de atenciones por ansiedad (52.8%) en el sistema de salud pública (Secretaría de Salud, 2024).

Esa tendencia creciente pone en evidencia la necesidad de abordar el malestar emocional, no solo como una problemática en sí misma, sino considerando también los recursos psicológicos que pueden promover el bienestar. No obstante, la mayoría de las investigaciones han explorado estas variables, como la ansiedad, la depresión, el bienestar subjetivo o la regulación emocional, de forma aislada, sin considerar los factores que podrían influir como el género o el área académica. A pesar de los avances, persiste un vacío en estudios que integren y analicen estas variables de manera conjunta en población universitaria, lo cual da lugar a la siguiente pregunta de investigación: ¿existen diferencias significativas en los niveles de bienestar subjetivo, desregulación emocional y sintomatología emocional en población universitaria según el género y área académica?

A pesar de la creciente producción científica sobre salud emocional en la población universitaria, persisten limitaciones en los estudios que integran simultáneamente factores sociodemográficos o académicos y variables emocionales, los estudios que integran estos elementos de manera conjunta siguen siendo escasos. La mayoría de las investigaciones ha analizado la sintomatología o la regulación emocionales de forma independiente, sin contemplar de qué manera los factores como el género y el área académica condicionan la manifestación y la intensidad de estas variables emocionales (Navarra-Ventura et al., 2024; Quan et al., 2023). Este abordaje fragmentado limita la posibilidad de analizar con mayor amplitud la complejidad de la vida universitaria, en la que participan factores individuales, académicos y sociales de manera simultánea en el bienestar subjetivo y la regulación emocional.

Por lo que el objetivo del presente estudio fue analizar las diferencias en bienestar subjetivo, desregulación emocional y sintomatología emocional (ansiedad, depresión y estrés) en población universitaria según el género y área académica.

Método

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo de alcance correlacional con un diseño no experimental.

Participantes

Participaron 1 263 estudiantes pertenecientes a una institución de educación superior pública de Sonora, de los cuales el 53.4% eran hombres y el 45.4% mujeres, el 1.1% prefirió no decir. La edad de los participantes osciló entre 17 y más de 30 años ($M = 18.81$, $DE = 2.26$). Participaron estudiantes de distintos programas educativos pertenecientes a cuatro áreas de formación: Ciencias Sociales (por ejemplo, Psicología, Educación), Recursos Naturales (Ciencias Ambientales), Económico Administrativa (Administración, Contaduría) e Ingeniería y Tecnología (Ingeniería Industrial, Civil).

Instrumentos

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés 21 (DASS-21; Lovibond y Lovibond, 1995). Tiene como objetivo evaluar estados emocionales de ansiedad, estrés y depresión, es una escala autoaplicable tipo Likert que consta de 21 ítems, cuenta con cuatro opciones de respuesta que corresponde de “No me ha ocurrido” a “Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo”. La escala se encuentra dividida en tres subescalas o categorías: ansiedad, estrés y depresión. Para su interpretación presenta puntos de corte con niveles desde “leve” a “extremadamente severo”. A mayor puntuación, mayor sintomatología. Ha sido validada en estudiantes universitarios mexicanos, con adecuados índices de ajuste (Salinas et al., 2024).

También se empleó la versión corta de la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-8), de Calleja y Mason (2020), la cual mide la satisfacción con la vida y el afecto positivo en población mexicana. Esta escala está integrada por ocho de los 20 reactivos que integran la EBS-20; cuatro de ellos corresponden a la dimensión de satisfacción con la vida (p. ej., “Me gusta mi vida”), y

cuatro a la de afecto positivo (p. ej., “Soy una persona feliz”). Los ocho reactivos fueron elegidos considerando tanto las correlaciones de cada reactivo con la escala total y con su factor. Cuenta con seis opciones de respuesta que van del 1 (En desacuerdo) al 6 (Totalmente de acuerdo).

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional versión 15 (DERS-15), validada en población universitaria mexicana por De la Rosa et al. (2021). Esta escala es una versión abreviada de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer (2004). Mide la percepción de dificultades en la regulación emocional, a mayor puntuación, mayor desregulación emocional. Cuenta con una puntuación de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). En esta validación se lograron estimar los coeficientes de fiabilidad a cuatro subescalas: estrategias (84%), impulsividad (91%), metas (91%) y claridad (83%). Sobre las dos dimensiones restantes no fue posible, esto por componerse de un solo reactivo.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó al final del semestre académico mediante la aplicación de instrumentos en línea distribuidos a través de formularios de Google Forms. Las y los estudiantes participantes completaron de forma voluntaria los cuestionarios, garantizando la confidencialidad de los datos y el consentimiento informado previo a su participación. Para el análisis estadístico se llevó a cabo una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov (K-S) con el objetivo de verificar la distribución normal en todas las variables evaluadas ($p > .05$), se procedió con la aplicación de pruebas paramétricas para comparar los niveles en función del género y el área académica. Específicamente se utilizó la prueba t de Student en comparación por género y el análisis de varianza de un factor (ANOVA) para comparar las variables según las distintas áreas académicas.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos. Primeramente, se muestran los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio: bienestar subjetivo, regulación emocional, ansiedad, depresión y estrés, así mismo, se reporta la distribución de los datos a partir de asimetría y curtosis.

En la tabla 10.1 se resaltan las puntuaciones medias de las variables bienestar subjetivo, regulación emocional, ansiedad, depresión y estrés (véase la tabla 10.1). El análisis de los estadísticos descriptivos mostró que el bienestar subjetivo presentó la media más alta ($M = 4.5$, $DE = 1.08$), mientras que ansiedad ($M = 0.97$, $DE = 0.70$) y depresión ($M = 0.95$, $DE = 0.71$) tuvieron las medias más bajas. La desregulación emocional presentó una media de 2.30 ($DE = 0.85$), lo que indica una variabilidad moderada en la regulación emocional de los participantes.

Los valores de asimetría y curtosis indican que las variables presentan distribuciones aceptables. Bienestar subjetivo mostró una asimetría negativa (-0.781), lo que sugiere que la mayoría de los participantes reportaron valores altos en esta variable. Ansiedad y depresión presentaron asimetrías positivas (0.652 y 0.660, respectivamente), lo que indica que la mayoría de los participantes reporta valores bajos en estos indicadores (véase la tabla 10.1).

Tabla 10.1. *Estadísticos descriptivos y distribución de los datos*

Variable	N	M	DE	Asimetría	Error de asimetría	Curtosis	Error de curtosis
Bienestar subjetivo	1263	4.5	1.08	-.781	.069	.180	.138
Desregulación emocional	1263	2.30	.85	.421	.069	-.477	.138
Ansiedad	1261	.97	.70	.652	.069	-.258	.138
Depresión	1263	.95	.71	.660	.069	-.219	.138
Estrés	1263	1.11	.67	.345	.069	-.492	.138

En relación con la comparación por género, los hombres reportaron una media más alta ($M = 4.62$, $DE = 1.06$) de bienestar subjetivo en comparación con las mujeres ($M = 4.43$, $DE = 1.08$). La prueba t ($t(1247) = 3.101$, $p = .002$) indica que esta diferencia es estadísticamente significativa, sugiriendo que

los hombres perciben un mayor bienestar subjetivo que las mujeres. Así mismo, respecto a desregulación emocional las mujeres obtuvieron una media mayor ($M = 2.40, DE = 0.84$) en comparación con los hombres ($M = 2.20, DE = 0.84$). La prueba t ($t(1247) = -4.180, p < .001$) muestra que la diferencia es estadísticamente significativa, indicando que las mujeres reportan mayores dificultades en regulación emocional. En términos de magnitud, las diferencias más relevantes se observaron en estrés ($d = -.72$, tamaño de efecto grande) y ansiedad ($d = -.48$, tamaño de efecto mediano), mientras que las demás variables presentaron efectos de tamaño pequeño, de acuerdo con los puntos de corte propuestos por Cohen (1988) (véase la tabla 10.2).

Además, las mujeres presentaron niveles significativamente más altos de estrés ($M = 1.20, DE = 0.68$) que los hombres ($M = 1.02, DE = 0.65$). La prueba t ($t(1247) = -4.798, p < .001$) confirma que esta diferencia es estadísticamente significativa. También, las mujeres registraron una media más alta de ansiedad ($M = 1.14, DE = 0.75$) frente a los hombres ($M = 0.80, DE = 0.61$). La prueba t ($t(1247) = -8.605, p < .001$) evidencia una diferencia significativa, señalando que las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad. Por último, las mujeres presentaron niveles ligeramente mayores de depresión ($M = 1.03, DE = 0.74$) en comparación con los hombres ($M = 0.87, DE = 0.68$). La prueba t ($t(1247) = -4.105, p < .001$) confirma que esta diferencia es estadísticamente significativa (véase la tabla 10.2).

Tabla 10.2. Comparación por género en las variables del estudio

Indicador	Masculino N=675		Femenino N=574		<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	M	DE	M	DE				
Bienestar subjetivo	4.62	1.06	4.43	1.08	1247	3.10	.002	.17
Desregulación emocional	2.20	.84	2.40	.84	1247	-4.18	.001	-.23
Estrés	1.02	.65	1.20	.65	1247	-4.79	.001	-.72
Ansiedad	0.80	.61	1.14	.75	1247	-8.60	.001	-.48
Depresión	.86	.67	1.03	.74	1247	-4.10	.001	-.23

En relación con la comparación de las variables en función de la dirección educativa, la prueba ANOVA mostró diferencias estadísticamente significativas en ansiedad ($F = 3.163, p = .024$), lo que sugiere variaciones entre las áreas académicas. Sin embargo, el tamaño del efecto fue pequeño

($\eta^2=.007$). La media más elevada se observó en Ciencias Sociales ($M = 1.08$), mientras que la menor correspondió a Ingeniería y Tecnología ($M = 0.92$) (véase la tabla 10.3). Se aplicó la prueba *post hoc* DHS de Tukey porque se cumplió con la homogeneidad de varianzas, pero no se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad entre las direcciones.

Tabla 10.3. Comparación por área académica en las variables del estudio

Área académica											
Variables	Económico administrativa (n=237)		Ingeniería y tecnología (n=649)		Recursos naturales (n=132)		Ciencias sociales (n=245)		F	p	η²
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE			
Bienestar subjetivo	4.60	1.03	4.53	1.10	4.44	1.06	4.47	1.07	.83	.47	.002
Desregulación emocional	2.32	.87	2.28	.85	2.30	.79	2.34	.88	.40	.74	.001
Estrés	1.14	.68	1.10	.68	1.08	.57	1.12	.71	.244	.86	.001
Ansiedad	.98	.71	.92	.71	.94	.67	1.08	.69	3.16	.02	.007
Depresión	.97	.71	.72	.92	.93	.63	1.02	.73	1.40	.23	.003

Se realizó un análisis de varianza de un factor (ANOVA) para comparar los niveles de bienestar subjetivo entre estudiantes de diferentes carreras de la dirección de Ciencias Sociales y Humanidades. Los resultados mostraron un efecto significativo de la carrera en el bienestar subjetivo ($F(4, 235) = 6.13$, $p < .001$, $\eta^2 = .094$), lo que indica un tamaño de efecto mediano.

En particular, los estudiantes de Ciencias del Ejercicio Físico reportaron mayores niveles de bienestar subjetivo ($M = 5.07$, $DE = 0.81$) en comparación con Ciencias de la Educación ($M = 4.09$, $DE = 1.09$), Psicología ($M = 4.35$, $DE = 1.10$), Educación Infantil ($M = 4.31$, $DE = 1.09$) y Gestión de las Artes ($M = 4.33$, $DE = 1.13$). En el total de la muestra ($N = 240$), la media general de bienestar subjetivo fue de $M = 4.48$ ($DE = 1.07$).

Se aplicó una prueba *post hoc* DS de Tukey ya que se cumplió con la homogeneidad de varianzas (Pardo y Ruiz, 2021). Se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre la carrera de Ciencias del Ejercicio Físico y otras disciplinas de Ciencias Sociales. En específico, el bienestar subjetivo fue mayor en Ciencias del Ejercicio Físico en comparación con Ciencias de la Educación (M diferencia = 0.97, $p = .004$), Educación Infan-

til (M diferencia = 0.76, $p = .001$), Psicología (M diferencia = 0.72, $p < .001$) y Educación Artística (M diferencia = 0.79, $p = .024$) (véase tabla 10.4).

Tabla 10.4. Comparación post-hoc de bienestar subjetivo entre carreras de Ciencias Sociales

Variable	Carrera	Comparaciones significativas	Diferencia de medias	p
Bienestar subjetivo	Ciencias del ejercicio físico	Ciencias de la Educación	0.97	.004
		Educación Infantil	0.76	.001
		Psicología	0.72	.001
		Gestión de las Artes	0.79	.024

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de este estudio confirman la alta prevalencia de sintomatología emocional en la población universitaria, coincidiendo con lo reportado por investigaciones recientes que advierten sobre el aumento sostenido de ansiedad, depresión y estrés en este grupo (Freitas et al., 2023). A pesar de que los niveles promedio de bienestar subjetivo fueron relativamente altos, se observaron niveles moderados de malestar emocional, lo cual sugiere la coexistencia de experiencias positivas y afectaciones psicológicas en la vida cotidiana de las y los estudiantes. Las diferencias significativas por género encontradas en este estudio reflejan una tendencia ampliamente documentada en la literatura, donde las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y desregulación emocional, mientras que los hombres tienden a puntuar más alto en bienestar subjetivo (Chaundhry et al., 2024). Estos resultados podrían explicarse por una combinación de factores sociales, culturales y psicológicos que influyen tanto en la vivencia como en la expresión emocional, incluyendo roles de género, estrategias de afrontamiento y barreras para acceder a recursos de apoyo (Quan et al., 2023).

En cuanto a las diferencias por área académica, se identificaron variaciones estadísticamente significativas únicamente en los niveles de ansiedad, con las y los estudiantes del área de Ciencias Sociales, reportando las puntuaciones más altas y quienes cursan carreras del área de Ingeniería y Tecnología, las más bajas. Este hallazgo coincide con estudios previos que sugieren que las carreras con una mayor carga emocional y contacto con problemáticas huma-

nas tienden a asociarse con niveles más elevados de malestar emocional (Li et al., 2024). En contraste, las demás variables evaluadas no mostraron diferencias significativas por área. No obstante, al analizar el bienestar subjetivo de manera más específica por carrera, se encontró que la licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico reportó niveles significativamente más altos en comparación con otras carreras del área de Ciencias Sociales. Este resultado podría explicarse por la propia naturaleza del programa académico, que enfatiza la práctica del ejercicio físico y la adopción de estilos de vida saludables, factores ampliamente documentados como protectores del bienestar psicológico en población universitaria (Villarrubia et al., 2023). La integración sistemática de la actividad física y la orientación nutrimental en la formación profesional podrían contribuir a que estos estudiantes desarrollen una percepción más positiva y mayor resiliencia frente a situaciones de estrés académico (Viteri et al., 2023). En este sentido, la evidencia sugiere que las universidades podrían beneficiarse de promover espacios y actividades relacionadas con el ejercicio físico en todos los programas académicos, no solo en aquellos vinculados al deporte o la educación física, como una estrategia para fortalecer el bienestar subjetivo de la comunidad estudiantil en general.

En conjunto, estos hallazgos indican que la sintomatología emocional y el bienestar no dependen exclusivamente de la elección de carrera, sino también de factores individuales y contextuales más amplios. Desde una perspectiva aplicada, estos resultados sugieren que las instituciones de educación superior pueden optimizar recursos mediante la implementación de programas generales de promoción del bienestar, al tiempo que desarrollan intervenciones específicas en áreas con una mayor vulnerabilidad a la ansiedad. Entre estas medidas se incluyen el fortalecimiento de los servicios de atención psicológica, así como la capacitación docente para la detección temprana. La combinación de estrategias con acciones focalizadas favorece la construcción de entornos académicos más sensibles a la diversidad estudiantil y a las demandas de cada área de formación.

Finalmente, el papel de la desregulación emocional como factor transdiagnóstico se ve reafirmado en este estudio, al observar su asociación con mayores niveles de malestar emocional y menor bienestar subjetivo (Gross, 2024). Estos resultados subrayan la importancia de incorporar estrategias de regulación emocional en las intervenciones universitarias orientadas al

bienestar psicológico y destacan la necesidad de continuar investigando estas variables de manera integrada en poblaciones no clínicas, con el fin de generar acciones preventivas y educativas que fortalezcan la salud emocional de la comunidad universitaria.

Referencias

- Calleja, N., Mason, T. A., y Gómez Pérez, O. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 203-217. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.13>
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., y Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *Plos One*, 19(1), e0297508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
- Cheung, D. K., Tam, D. K. Y., Tsang, M. H., Zhang, D. L. W., y Lit, D. S. W. (2020). Depresión, ansiedad y estrés en diferentes subgrupos de estudiantes universitarios de primer año a partir de datos de una cohorte de 4 años. *Journal of Affective Disorders*, 274, 305-314. doi: 10.1016/j.jad.2020.05.041
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2a. ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- De la Rosa-Gómez, A., Hernández-Posadas, A., Valencia, P. D., y Guajardo-Garcini, D. (2021). Análisis dimensional de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-15) en universitarios mexicanos. *Revista Evaluar*, 21(2), 80-97. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Grave, L., Merlo, E., Maidana, J. A., y Urquijo, S. (2021). El rol de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la depresión: estudio en población universitaria. *Revista de Investigación de Psicología*, 18(1), 7-25.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Freitas, P. H. B. D., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. D. S., Abreu, M. N. S., Paula, W. D., y Cardoso, C. S. (2023). Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3885>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones y L. F. Barrett (eds.), *Handbook of emotions* (3a. ed., pp. 497-512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. En J. J. Gross y B. Q. Ford (eds.), *Handbook of emotion regulation* (3a. ed., pp. 3-12). The Guilford Press.
- Li, W., Huo, S., Yin, F., Wu, Z., Zhang, X., Wang, Z., y Cao, J. (2024). The differences in symptom networks of depression, anxiety, and sleep in college students with different stress levels. *BMC Public Health*, 24(1), 3609.

- Lovibond, P. F., y Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Navarra-Ventura, G., Riera-Serra, P., Roca, M., Gili, M., García-Toro, M., Vilagut, G., Alayo, I., Ballester, L., Blasco, M. J., Castellví, P., Colom, J., Casajuana, C., Gabilondo, A., Lagares, C., Almenara, J., Miranda-Mendizabal, A., Mortier, P., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., y Alonso, J. (2024). Factors associated with high and low mental well-being in Spanish university students. *Journal of Affective Disorders*, 356, 424-435. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.056>
- Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., y Ong, D. L. T. (2022). Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Frontiers Public Health*, 10:958884. doi: 10.3389/fpubh.2022.958884
- Pardo, A., y Ruiz, M. A. (2021). Análisis de datos en ciencias sociales y de la salud II. Síntesis.
- Plasencia, T. M. M., y Velastegui, H. D. C. (2024). Estado de ánimo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 6(7), 138-149. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1313>
- Ponce, R., y Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587-597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Quan, L., Lu, W., Zhen, R., et al. Post-traumatic stress disorders, anxiety, and depression in college students during the covid-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23, 228 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04660-9>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., y Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety, stress, and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Salinas-Muñoz, J., Livia Segovia, J., Campos-Uscanga, Y., Argüelles-Nava, V., Contreras-Alarcón, G., y Mota-Morales, M. (2024). Características psicométricas de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 13(50), 68-78.
- Shi, H., y Sun, W. (2025). Exploring emotional regulation, well-being, and academic engagement: A comparative study among Chinese high school and college EFL learners. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 98, 101773. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2025.101773>
- Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116.
- Viteri, B. S. P., Tapia, C. B. M., Gavilanez, C. E. M., y Oviedo, G. S. S. (2023). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 22(4), 14.
- Wells, J., Watson, K. E., Davis, R., Siraj, A., Quadri, S. R., Mann, J., Verma, A., Sharma, M., y Nahar, V.K. (2021). Associations among Stress, Anxiety, Depression, and Emotional In-

- telligence among Veterinary Medicine Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3934. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083934>
- Wong, S. S., Wong, C. C., Ng, K. W., Bostanudin, M. F., Tan, S. F. (2023). Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during covid-19 pandemics and their associated factors. *PLoS ONE*, 18(1), e0280680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>
- Zhang, N., Ren, X., Xu, Zhang, K. (2024). Gender differences in the relationship between medical students' emotional intelligence and stress coping: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 24, 810. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05781-9>