

11. Regulación emocional y malestar emocional como predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios



SAMANTHA LIZETH GONZÁLEZ ESCOBAR*

KATYA LISSETTE ARMENTA OSUNA**

JUAN FRANCISCO GÓMEZ LEYVA***

RAQUEL GARCÍA FLORES****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.386.11>

Resumen

El bienestar subjetivo (BS) es fundamental en estudiantes universitarios por su relación con la salud integral y el rendimiento académico. El presente estudio tuvo como objetivo describir el papel de la regulación y el malestar emocional como predictores del BS en universitarios. Participaron 1 263 estudiantes, a quienes se aplicaron instrumentos con evidencia de validez para medir dificultades en la regulación emocional, malestar emocional y BS. El análisis de regresión reveló que la depresión es el principal predictor negativo del BS, explicando el 27.3% de su variabilidad. Al incluir las dificultades en la regulación emocional, la capacidad explicativa aumentó a un 28.9%, lo que indica que la habilidad para manejar emociones también influye significativamente en el BS. Los hallazgos resaltan la importancia de fortalecer la regu-

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

** Maestra en Investigación Psicológica. Doctorante en Investigación Psicológica del 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 del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2786-5069>

lación emocional para mejorar el bienestar y prevenir trastornos emocionales en estudiantes. Se recomienda continuar estudiando estas variables y promover programas de intervención emocional en entornos educativos.

Palabras clave: *regulación emocional, bienestar subjetivo, estudiantes.*

Introducción

El interés por el estudio del bienestar subjetivo (BS) parte de sus beneficios en temas de salud integral, educación, clima laboral, crianza hacia los hijos, entre otros (Gutiérrez-Carmona y Urzúa, 2019). El BS se define como la creencia o sensación que una persona experimenta cuando considera que su vida va bien, además, incluye aspectos cognitivos y afectivos. Este constructo se diferencia del bienestar psicológico, el cual únicamente describe el sentido de vida y el crecimiento personal, sin el componente afectivo (Diener et al., 2018). Bajo este contexto, recientemente se ha puesto bajo la luz el papel que tiene el BS en los universitarios, debido a los cambios a nivel cognitivo, psicológico y social que experimentan, especialmente durante el primer año de carrera (Liu et al., 2019). Dentro de los factores que se asocian con el BS en este sector poblacional se encuentra la regulación emocional (RE), la cual se define como un constructo que abarca la toma de conciencia, comprensión y aceptación de las emociones, así como la habilidad para controlar las conductas generadas por el impulso y conducirse en concordancia con las metas (Gratz y Roemer, 2004).

Por un lado, algunos estudios han encontrado que las estrategias de RE cognitivas están relacionadas positivamente con el BS (Canedo et al., 2019; Ortner et al., 2017), mientras que suprimir las emociones correlaciona negativamente (Katana et al., 2019). Resultados similares se observan en el estudio de Ponce y Telenchana (2023), que evaluaron la RE y el BS en 210 estudiantes. Se identificó que la estrategia de reevaluación cognitiva, es decir, modificar el significado de la experiencia, presentó una correlación baja positiva con BP ($Rho = 0.169$; $p = 0.01$), mientras que la supresión emocional obtuvo una correlación baja negativa con BP ($Rho = -2.96$; $p < 0.01$). Estos

hallazgos reflejan que efectivamente la forma en la que los estudiantes universitarios eligen regular sus emociones impacta en su BS.

Estrategias desadaptativas como la supresión emocional, la evitación y la rumiación afectan el BP debido a su relación con diversas psicopatologías, por involucrar alta rigidez emocional y generalización de su aplicación. Algunas de estas sintomatologías corresponden a: la anorexia nerviosa, trastorno de estrés postraumático, trastornos emocionales (TE) como depresión y ansiedad, relacionados con la conducta alimentaria y abuso de sustancias y trastorno límite de la personalidad (Aldao et al., 2010; Sloan et al., 2017). Aunado a lo anterior, existe una elevada incidencia de trastornos mentales en los universitarios, como la ansiedad generalizada, abuso de sustancias, depresión, manía, insomnio, ideación suicida, soledad, aislamiento, estrés y el síndrome del *burnout* académico (Akram et al., 2023; Ferrel et al., 2018; Ramón-Arbués et al., 2020).

A pesar de la notoria importancia por explorar estas relaciones, la mayoría de los estudios que abordan la influencia de la RE y el malestar emocional en el BS son aplicados en otro tipo de poblaciones fuera del entorno universitario (Katana et al., 2019; Sha et al., 2022). En cuanto a las investigaciones de BS y RE en universitarios, algunas omitían el malestar emocional dentro de sus variables de estudio o bien, no evaluaban ningún otro constructo que pudiera otorgar información sobre el impacto de la salud mental sobre el BS bajo un contexto específico. Además, si bien se proponía la influencia de la RE sobre el BS, los resultados de los estudios podían sesgarse dependiendo de cómo se optaba por medir este constructo; fuese en sí inteligencia emocional, estrategias específicas de RE, desregulación emocional o dificultades en la regulación emocional. Sin mencionar que el número de participantes era bajo, lo que pudo haber impactado en sus resultados (Canedo et al., 2019; Ortner et al., 2017).

Finalmente, solo se pudo identificar un estudio que tuvo como objetivo proponer un modelo predictivo basándose en la teoría de la RE de Gross (Braunstein et al., 2017), a través de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión emocional, pero sin incluir al malestar emocional o a sintomatología específica de algún trastorno emocional (Ponce y Telenchana, 2023).

Debido a lo anterior y a los hallazgos sobre la salud mental en esta etapa de la vida y sus retos, es que surge la necesidad de analizar en qué

medida la RE y el malestar emocional influyen en el BS en estudiantes universitarios.

El objetivo del presente estudio consistió en determinar si la regulación emocional y el malestar emocional predicen el bienestar subjetivo en universitarios.

Comprender la importancia que tiene saber cómo regular adaptativamente las emociones para los universitarios propiciaría mejorar decisiones en las instituciones educativas a modo de prevención para los trastornos mentales comunes en dicha etapa de vida. Además, mejoraría el sentido de BS que permite que el estudiante experimente mayor percepción de satisfacción personal y gozo de la vida (Kozubal et al., 2023).

Método

Este estudio corresponde a un diseño no experimental, cuantitativo, explicativo, transversal.

Participantes

La muestra para este estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios de primer semestre. En total se reclutaron los datos de 1 263 participantes, cuyas edades oscilaron entre los 17 y 30 años ($M = 18.5$ años), donde el 53.4% corresponde al sexo masculino, el 45.4% al sexo femenino y el 1.1% prefirió no decirlo.

Instrumentos

Escala de dificultades en regulación emocional (DERS-15) de Gratz y Roemer (2004), cuya versión de 15 reactivos fue validada en población universitaria por De la Rosa et al. (2021). El instrumento está compuesto por seis factores que indican a mayor puntuación, mayor desregulación emocional. 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.

Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) de Lovibond y Lovibond (1995). Se utilizó para evaluar el malestar emocional. Para interpretar los datos se sugiere que, a mayor puntuación, mayor el grado de sintomatología. En la versión adaptada al español de Ruiz et al. (2017) se obtuvieron muy buenos índices de consistencia interna con un Alpha de Cronbach de 0.92 a 0.95. En la subescala de Depresión arrojó un Alpha de 0.86 hasta 0.92. En la subescala de Ansiedad se obtuvieron índices desde 0.80 hasta 0.87, y en la subescala de estrés, 0.80 hasta 0.86.

Escala de bienestar subjetivo (EBS-8). Versión de ocho reactivos de Calleja et al. (2022). Cuatro de los ítems corresponden a la dimensión de satisfacción con la vida y el resto a la dimensión de afecto positivo. En cuanto a la fiabilidad se obtuvo un $\alpha = .958$, que indica un alto nivel de consistencia interna.

Procedimiento

La aplicación de instrumentos fue en línea utilizando formularios de Google a través de la materia de tutorías de primer semestre. El formulario contenía el consentimiento informado con los datos de identificación de los responsables del proyecto, tomando en cuenta que el participante podía dejar de responder sin ningún tipo de consecuencia. Además, se incluyó un apartado con datos de contacto para que el participante pudiera resolver dudas y/o comentarios. Todos los datos se cuidaron con estricta confidencialidad y se usaron solamente para efectos de este estudio.

En relación con el análisis de datos, en principio se llevó a cabo un análisis de distribución de los datos, según Kline (2015) asimetría entre ± 2 y curtosis entre ± 7 . Posteriormente, como no se contaba con un modelo preestablecido de la predicción del bienestar con base en las variables del estudio, se llevó a cabo un análisis de regresión de pasos sucesivos.

Resultados

Para determinar la distribución de los datos, se analizaron los estadísticos de asimetría y curtosis, reportándose valores parecidos a la distribución normal, lo que indica valores aceptables para el uso de estadística paramétrica (véase la tabla 11.1).

Tabla 11.1. *Estadísticos descriptivos de distribución de los datos*

Variable	M	DE	Asimetría	Curtosis
Bienestar subjetivo	4.52	1.08	-.78	.18
Dificultades en la regulación emocional	2.30	.85	.42	-.47
Ansiedad	.97	.70	.65	-.25
Depresión	.95	.71	.66	-.21
Estrés	1.11	.67	.34	-.49

Después de verificar los supuestos de normalidad, se procedió con el análisis de regresión lineal múltiple para evaluar el impacto de las dificultades en la regulación emocional, ansiedad, depresión y estrés sobre el bienestar subjetivo de estudiantes universitarios.

El primer modelo, con depresión como única variable predictora, mostró un ajuste significativo ($R^2 = .273$, $F(1,1261) = 472.68$, $p < .001$), lo que indica que la depresión explica el 27.3% de la variabilidad en el bienestar subjetivo. En cuanto al estrés y ansiedad, no se incluyeron en el modelo puesto que no presentaron significancia estadística.

Al incluir las dificultades en la regulación emocional en el segundo modelo, la varianza explicada aumentó a $R^2 = .289$, con un incremento significativo en la predicción ($\Delta R^2 = .016$, $F(1,1260) = 28.35$, $p < .001$), lo que sugiere que la regulación emocional mejora la explicación del bienestar subjetivo.

La prueba de Durbin-Watson (2.015) indica independencia de los residuos, confirmando que no hay autocorrelación en los errores.

En la siguiente tabla se resume el modelo de regresión, se indica que el modelo predictivo del bienestar a partir de la inclusión de la variable depresión presenta una variabilidad del 27.3%, así mismo, se observa un aumento de 28.9% con la inclusión de regulación emocional, ambos datos estadísticamente significativos.

Tabla 11.2. *Modelo de regresión por pasos sucesivos que predicen el bienestar subjetivo*

Modelo	B	Error de B	β	t	p	95% intervalo de confianza	VIF
Modelo 1	-.78	.03	-.52	-21.7	< .001	[-.85, -.71]	1.00
Modelo 2	-.64	.04	-.42	-14.4	< .001	[-.73, -.55]	1.55
	-.19	.03	-.15	-5.3	< .001	[-.27, -.12]	1.55

Nota: Variable dependiente; Bienestar subjetivo

Variable predictora del modelo 1: depresión

Variables predictoras del modelo 2: depresión; desregulación emocional.

Por último, en la tabla 11.3 se reportan los coeficientes de regresión, en relación con el modelo 1 depresión ($B = -.78$, $\beta = -.52$, $p < .001$), se observa una influencia negativa significativa sobre el bienestar subjetivo, mientras que en el modelo 2 las dificultades en la regulación emocional también presentan un efecto negativo significativo ($B = -.19$, $\beta = -.15$, $p < .001$), lo que indica que a mayores niveles de ansiedad están relacionados con menores niveles de bienestar. Respecto al estadístico de colinealidad, se reporta dentro de los parámetros aceptados (Keith, 2006).

Tabla 11.3. *Coefficientes de regresión por pasos sucesivos y diagnóstico de colinealidad*

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	F	p
Modelo 1	.522	.273	.272	472.68	.001
Modelo 2	.537	.289	.288	255.64	.001

Nota: Variable dependiente; Bienestar subjetivo

Variable predictora del modelo 1: depresión

Variables predictoras del modelo 2: depresión; desregulación emocional.

Discusión y conclusiones

De acuerdo con el presente estudio se logró determinar que las dificultades en la regulación emocional y la depresión impactan negativamente el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Aplicar efectivamente estrategias de RE permite mejorar el BS, mientras que la falta de comprensión y conciencia emocional ocasionan problemas en la salud mental (De la Rosa et al., 2021). Se ha demostrado que estrategias como la supresión emocional,

evitación, rumiación y preocupación correlacionan positivamente con múltiples psicopatologías, como es el abuso de sustancias, trastornos del estado de ánimo y de la conducta alimentaria, entre otros (Aldao et al., 2010).

Respecto a la ansiedad y el estrés, no se lograron correlaciones con significancia estadística en esta población. Esto puede explicarse debido al instrumento elegido para medir síntomas derivados de trastornos de ánimo. Es posible que bajo este contexto los reactivos indiquen mayormente un malestar emocional general inclinándose por síntomas depresivos. Para futuros estudios se sugiere utilizar otros instrumentos que permitan sensibilidad clínica para ansiedad y estrés, o bien evaluar una gama amplia de psicopatología (Valencia, 2019). Otra razón puede ser el número de participantes, al ser una muestra no representativa de esta población pudo haber desfavorecido el resultado. Por lo tanto, se requiere de más estudios que aumenten el número de participantes para generar una muestra representativa.

Otro punto importante es la medición de la RE como variable predictora. En esta investigación se optó por un instrumento que midiese dificultades en la regulación emocional por su practicidad. Sin embargo, sería importante revisar de qué forma regulan sus emociones los estudiantes universitarios, específicamente cuáles estrategias de RE suelen utilizar con mayor frecuencia. Se requieren más estudios que exploren la función de la RE en el desarrollo del BS, ya que solamente se encontró uno que explicó la importancia de las estrategias cognitivas en el BS en estudiantes universitarios (Ponce y Telenchana, 2023).

Estos hallazgos subrayan la relevancia de continuar investigando qué otras afectaciones o síntomas intervienen en el BS, además de la depresión. Concretar diferentes modelos que incluyan variables mediadoras y moderadoras que permitan comprender a fondo este fenómeno, como hábitos saludables (conducta alimentaria, actividad física, calidad de sueño, etc.) y determinar cuáles son las estrategias de RE que aumentan la probabilidad del BS en estudiantes universitarios.

Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Akram, U., Irvine, K., Gardani, M., Allen, S., Akram, A., y Stevenson, J. C. (2023). Prevalence of anxiety, depression, mania, insomnia, stress, suicidal ideation, psychotic experiences, y loneliness in UK university students. *Scientific Data*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41597-023-02520-5>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., y Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Calleja, N., Mason, T. A., y Pérez, O. G. (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://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.13>
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- De la Rosa, A., Hernández, A., Valencia, P., y Guajardo, D. (2021). Análisis dimensional de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-15) en universitarios mexicanos. *Revista Evaluar*, 21(2), 80-97.
- Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1-78. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Ferrel, L., Ferrel, F., y Bracho, K. (2018). Impacto del Síndrome de Burnout en el Bajo Rendimiento y la Salud Mental en Estudiantes Universitarios. *CIE*. Vol. 2. (6), 45-53.
- Gratz, K. L., 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, 41-54.
- Gutiérrez-Carmona, A., y Urzúa, M. A. (2019). ¿Los valores culturales afectan el bienestar humano? Evidencias desde los reportes de investigación. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.vcab>
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., y Allemand, M. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Keith, T. Z. (2006). *Multiple regression and beyond*. Pearson Education.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4a. ed.). Guilford Press.

- Kozubal, M., Szuster, A., y Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Liu, X., Ping, S., y Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- 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, 335-343.
- Ortner, C. N. M., Briner, E. L., y Marjanovic, Z. (2017). Believing is doing: Emotion regulation beliefs are associated with emotion regulation behavioral choices and subjective well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 60-74. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1248>
- Ponce, R., y Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587-597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- 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 and 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>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., y Odriozola-González, P. (2017). The Hierarchical Factor Structure of the Spanish Version of Depression Anxiety and Stress Scale-21. *International Journal of Psychology y Psychological Therapy*, 17, 93-101.
- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., y Shen, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., y Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Wang, P. S., Simon, G. E., Avorn, J., Azocar, F., Ludman, E. J., McCulloch, J., Petukhova, M. Z., y Kessler, R. C. (2007). Telephone Screening, Outreach, and Care Management for Depressed Workers and Impact on Clinical and Work Productivity Outcomes. *JAMA*, 298(12), 1401. <https://doi.org/10.1001/jama.298.12.1401>
- Valencia, P. D. (2019). Las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): ¿miden algo más que un factor general? *Avances en Psicología*, 27(2), 177-189. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1796>