

Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Difficulties of emotional regulation and psychological well-being in university students.

Yasmin Khalil¹, Macarena Verónica del Valle², Eliana Vanesa Zamora³ y Sebastián Urquijo⁴.

Resumen

El bienestar psicológico de la población universitaria supone una preocupación creciente, debido a la gran exigencia académica que propicia el desarrollo de malestar y psicopatologías. Por eso, el objetivo del presente estudio fue indagar acerca del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes universitarios. Se trabajó con 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata (83.5% mujeres y 16.5% hombres; edad: $M = 24.21$; $DE = 3.86$), quienes completaron la Escala de Dificultades de Regulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados mostraron correlaciones entre las variables, sugiriendo que mientras menos dificultades de regulación emocional reportan los estudiantes, mayores son sus niveles de bienestar. En particular, las variables de regulación emocional que fueron predictoras del bienestar psicológico fueron las dificultades en la conducta dirigida a metas cuando se experimentan emociones negativas, y las dificultades en la aceptación, claridad y conciencia emocional.

Palabras Clave

Bienestar; autorregulación; emoción; malestar; universidad.

¹ Estudiante avanzada de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante de proyectos de investigación del Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT–. Adscripta al Proyecto de investigación Predictores psicológicos del desempeño académico y la salud mental de los estudiantes universitarios. Mail de contacto: yaskha2@gmail.com

² Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP). Especialización en Psicoterapia Cognitiva en la Fundación Aiglé. Master en Investigación en Educación en la Universidad de Valladolid, España. Actualmente, estudiante del Doctorado en Psicología de la UNMDP y Becaria Doctoral del CONICET. Docente en la cátedra de Teorías del Aprendizaje de la UNMDP e integrante de proyectos de investigación del Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT–. Área de trabajo: los procesos de autorregulación cognitiva y emocional en el ámbito educativo. Mail de contacto: mdelvalle@conicet.gov.ar

³ Licenciada y Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP). Actualmente Becaria Posdoctoral del CONICET y su área de trabajo son los procesos de control inhibitorio, su desarrollo, y su vinculación con la valencia emocional en población infantil. También explora procesos asociados al funcionamiento inhibitorio como la regulación emocional y el autocontrol. Docente interina en la cátedra de Psicología Cognitiva en la Facultad de Psicología de la UNMDP e integrante proyectos de investigación en el Instituto de Psicología, Básica, Aplicada y Tecnología (IPSIBAT). Ha participado de diferentes jornadas de divulgación y capacitación y de congresos de alcance nacional e internacional. Mail de contacto: eliana.zamora@conicet.gov.ar

⁴ Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP) y Master y Doctor en Educación en el área de Psicología Educacional, por la Universidade Estadual de Campinas. Investigador Independiente de CONICET, co-director del Instituto de Psicología, Básica, Aplicada y Tecnología (IPSIBAT), director del grupo de investigación en Psicología Cognitiva y Educacional y profesor de las asignaturas Psicología Cognitiva y Teorías del Aprendizaje en la UNMDP. Docente del programa de Doctorado de la UNMDP y actual director de la Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento. Ha dirigido diversos proyectos de investigación, ha brindado cursos de grado y posgrado y participado de diferentes jornadas y congresos de alcance nacional e internacional. Su línea de investigación son los procesos psicológicos, regulatorios y de personalidad asociados a la educación. Mail de contacto: urquijo@mdp.edu.ar

Abstract

The psychological well-being of the university population is a growing area of concern, due to the high academic pressure that contributes to the development of distress and psychopathology. For this reason, this study aimed to determine the effect of difficulties in emotion regulation on psychological well-being in university students. We worked with 127 students from the National University of Mar del Plata (83.5% women and 16.5% men; age: $M = 24.21$; $DE = 3.86$), who completed the Difficulties in Emotion Regulation Scale and the Ryff's Psychological Well-being Scale. The results showed correlations among the variables, suggesting that the fewer the difficulties in emotion regulation, the higher the levels of well-being. In particular, the emotion regulation variables that predicted psychological well-being were difficulties in goal-directed behavior when experiencing negative emotions, and difficulties in emotional acceptance, emotional clarity, and emotional awareness.

Key words

Well-being; self-regulation; emotion; distress; university.

1. Introducción

La regulación emocional se define como la puesta en marcha de distintos procesos responsables de monitorizar, evaluar y modificar las reacciones emocionales para cumplir objetivos personales (Thompson 1994). Actualmente, los modelos teóricos sobre regulación emocional se basan, o bien sobre la existencia de *estrategias* de regulación emocional, o bien sobre las habilidades de regulación emocional (Tull & Aldao, 2015). Si bien las estrategias y las habilidades de regulación emocional están completamente interrelacionadas, las habilidades son de un orden más general e influyen sobre la elección o el uso de las estrategias, que representan acciones más específicas (Tull & Aldao, 2015).

Uno de los dilemas en torno a la conceptualización de la regulación emocional, es sobre si su definición debe referir al funcionamiento óptimo, o al funcionamiento desadaptado. Al respecto, ha cobrado creciente interés la indagación sobre los déficits o dificultades de regulación emocional en diversos trastornos psicopatológicos (Hervás & Jódar, 2008). Gratz y Roemer (2004) destacan que la regulación emocional es un proceso que implica responder a las demandas del ambiente, inhibiendo emociones negativas o comportamientos desadaptativos y ejecutando comportamientos que permitan resolver una determinada situación o problema. Así, los autores han desarrollado un modelo clínico de la desregulación emocional, basado en seis habilidades que modulan o moderan las expresiones emocionales: (a) *Falta de aceptación emocional*, que implica la dificultad de las personas para aceptar las reacciones emocionales negativas que está experimentando, como la culpa, la vergüenza, y el enojo; (b) *Dificultades para orientar el comportamiento dirigido a metas*, que implica la dificultad para dirigir la atención y el comportamiento hacia objetivos determinados, cuando se experimentan emociones negativas; (c) *Dificultades en el control de los impulsos*, es decir, dificultad para controlar las acciones o comportamientos al experimentar emociones negativas; (d) *Falta de reconocimiento/ consciencia emocional*, que se refiere a la dificultad para identificar o reconocer las propias emociones y respuestas emocionales; (e) *Acceso limitado a las estrategias de regulación emocional*, es decir, la incapacidad o dificultad para regular las propias emociones negativas; y (f) *Falta de claridad emocional*, que implica confusión o dificultad para identificar las emociones o discriminarlas (del Valle Naveira, 2020).

De manera consistente, la literatura muestra que los individuos que presentan dificultades de regulación emocional, ya sea por el tipo de estrategia utilizada o por una dificultad más general, experimentan mayores niveles de malestar y resultan más vulnerables a presentar psicopatologías (Garnefski et al., 2001; Hervás, 2011). Por ejemplo, Cabanach et al. (2011) señalan que la regulación emocional desempeña rol preponderante en la aparición de trastornos psicológicos en estudiantes universitarios tales como el síndrome de *burnout*, caracterizado por sensación de agotamiento, despersonalización e ineficacia

personal respecto a las actividades académicas. Similarmente, Rodríguez Guarín et al. (2017) reportan que las personas que sufren de trastornos alimentarios, presentan un patrón de uso de estrategias de regulación emocional caracterizado por una baja frecuencia de estrategias adaptativas, y un mayor uso de estrategias desadaptativas, como evitación, disociación del estado emocional, rumiación, o supresión de la emoción. Otros estudios reportan que un mayor uso de *estrategias* desadaptativas (i.e., catastrofización, autoculparse, culpar a otros, supresión de la expresión emocional, rumiación) conduce a incrementos en los niveles de ansiedad y depresión (Hervás, 2011). También las *habilidades* de regulación emocional (e.g., tolerancia al distrés), parecen tener un claro efecto sobre distintos trastornos psicopatológicos y los niveles de malestar (Leyro et al., 2010). Como puede observarse, estas investigaciones se han centrado principalmente en los aspectos más patológicos o desadaptativos de los individuos. No obstante, las últimas décadas han sido testigo de un creciente interés por aspectos más adaptativos o salugénicos de las personas, tales como el bienestar psicológico (Ryff & Keyes, 1995). Este último se define como la percepción subjetiva sobre los propios logros y el grado de satisfacción personal asociado a sus experiencias pasadas, presentes y futuras. Los individuos con mayor satisfacción, presentan una mejor experiencia personal, reportan mejores relaciones con su entorno y mejores habilidades sociales (Casullo & Solano, 2000). Asimismo, el bienestar psicológico, también se ha asociado a mayores niveles de desarrollo económico, libertad personal, integración social, salud mental, autoconcepto, autoeficacia e incluso a beneficios en la salud física (Ryff & Singer, 2008).

Carol Ryff (1989, 1995) define al bienestar psicológico como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo y la capacidad o esfuerzo de autorrealización alineada con las motivaciones y objetivos que estructuran un propio estilo de vida. La autora propone que se trata de un constructo multidimensional, compuesto por seis factores: Autoaceptación, Relaciones positivas con otras personas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal. La Autoaceptación representa a la capacidad de sentirse bien consigo mismo, siendo conscientes de las limitaciones personales. El Relacionamiento positivo está relacionado con la capacidad de establecer relaciones firmes y duraderas con otros) y con tener la capacidad de amar y sentir apoyo social. La dimensión Autonomía implica la independencia y autoridad personal, la posibilidad de sostener la individualidad y la autodeterminación a pesar de la presión social. El Dominio del entorno es la habilidad para utilizar e influir sobre el medio externo para satisfacer las necesidades y deseos personales. El propósito en la vida se refiere a la capacidad para definir los propios objetivos o metas, guiando el sentido de la vida personal. Por último, el Crecimiento Personal, implica la búsqueda de un crecimiento continuo de las capacidades y el desarrollo de las potencialidades personales (Díaz et al., 2006).

La regulación emocional incide directamente sobre el malestar de las personas (Garnefski et al., 2001), pero sus efectos sobre el bienestar han sido menos explorados. Además, la mayoría de las investigaciones que abordan la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, utilizan modelos basados en estrategias de regulación emocional, tal como es el modelo de Gross (2014) y el modelo de Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001). Diferentes estudios, tales como aquellos realizados por Advíncula (2018), Balzarotti et al. (2016), Gross y John (2003) y Loitegui y Ortiz (2014), encuentran asociaciones positivas entre las estrategias de regulación emocional (e.g., reevaluación cognitiva, focalización en los planes) y el bienestar psicológico. En menor medida, algunos estudios reportan relaciones entre las habilidades de regulación emocional y el bienestar. Al respecto, Etxeberría Arritxabal et al. (2011) reportan que, en cuidadores de pacientes con Alzheimer, el entrenamiento en habilidades de regulación emocional produce un aumento en el bienestar emocional y una reducción del grado de estrés y de los pensamientos disfuncionales o negativos. Similares hallazgos reportan Bermúdez et al. (2003) y Santana y Gondim (2016) que la habilidad para regular eficazmente las emociones se asocia a mayores niveles de bienestar y estabilidad emocional.

De especial interés es el estudio de estos fenómenos en población universitaria, debido a que las tareas, exigencias y obstáculos del contexto universitario son un factor de gran incidencia sobre la salud mental de los estudiantes. El alto grado de estrés, exigencia psicológica, social y académica que implica la realización de una carrera universitaria puede conducir al desarrollo de diversos de trastornos mentales (Micin & Bagladi, 2011). Cardona-Arias et al. (2015) reportan que los trastornos de ansiedad presentan una prevalencia del 58% en estudiantes universitarios y Montoya Vélez et al. (2010) sugieren una prevalencia del 47,2% para sintomatología depresiva. Otros trastornos, menos frecuentes, también tienen un efecto altamente negativo sobre el bienestar de los estudiantes, entre ellos: los trastornos alimentarios, las conductas autoagresivas o la ideación y conducta suicida (Cova et al., 2007). A su vez, los trastornos mentales y el malestar percibido por los estudiantes universitarios, influyen en su desempeño académico, en el abandono de sus estudios, e impacta directamente en su bienestar emocional y su calidad de vida (Baader et al., 2014).

A pesar de la relevancia del bienestar psicológico para esta población, los estudios al respecto son escasos, y aún menores son los que abordan esta problemática a nivel local. Por lo tanto, este estudio espera determinar si la ausencia de dificultades en la capacidad para regular las emociones, redundará en mejoras sobre los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos. Se espera que los resultados supongan un aporte al conocimiento sobre los mecanismos autorregulatorios que subyacen al bienestar psicológico, y puedan ser utilizados como insumos para potenciar el bienestar en esta población

(Quoidbach et al., 2010), y, de este modo, evitar el desarrollo de trastornos psicológicos ulteriores o el deterioro de su salud mental (DeSteno et al., 2013)

2. Método

2.1. Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de 127 estudiantes regulares de la Universidad Nacional de Mar del Plata. A pesar de que participaron estudiantes de distintas unidades académicas, el 85% pertenecían a la Facultad de Psicología y estudiaban la Licenciatura en Psicología. Las edades estuvieron comprendidas entre los 18 y los 32 años, con una media de 24.21 (DE = 3.86), una moda de 21 y una mediana de 23. La distribución del género mostró una predominancia de participantes mujeres, reportando el 83.5% (n = 106) que pertenecían al género femenino y el 16.5% (n = 21) que pertenecían al género masculino (ninguna persona de este estudio se identificó con géneros no binarios). Esta distribución es, sin embargo, característica de las universidades nacionales, donde el 78% de los egresados del grado en Psicología son de sexo femenino (Secretaría de Políticas Universitarias, 2020). En la Universidad Nacional de Mar del Plata, esa cifra asciende al 84%.

2.2. Medidas

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional: Se utilizó la adaptación argentina (Medrano & Trógolo, 2014) de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Difficulties in Emotion Regulation Scale –DERS-, Gratz & Roemer, 2004). La DERS indaga sobre las dificultades clínicamente relevantes en la regulación de emociones negativas. La escala original está compuesta por 36 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre), en donde el participante debe indicar en qué medida cada afirmación se aplica a él. Los ítems se distribuyen en seis factores que representan las seis dimensiones del modelo de Gratz y Roemer: Falta de aceptación emocional, Interferencia en conductas dirigidas a metas, Dificultades en el control de impulsos, Falta de conciencia emocional, Falta de claridad emocional, y Acceso limitado a estrategias de regulación emocional. Los índices de consistencia interna (α de Cronbach) de la escala original oscilan entre los .80 y .89 puntos. La adaptación argentina de Medrano y Trógolo (2014), replicó la estructura original de seis factores, pero reduciendo la escala original a 28 ítems.

Bienestar psicológico: se administró la adaptación al español (Díaz et al., 2006), de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP, Ryff, 1989), la cual posee 29 ítems que se responden en formato Likert de seis

opciones (de 1 "totalmente en desacuerdo" a 6 "totalmente de acuerdo"). La EBP se divide en seis sub-escalas, correspondientes a las seis dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida. La adaptación de la EBP posee adecuados índices de ajuste (CFI = .95; NNFI = .94; RMSEA = .04) y de consistencia interna (α entre .71 y .84).

2.3. Procedimiento y consideraciones éticas

Se realizó un estudio de tipo correlacional, con un diseño no experimental, transversal (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010). El muestreo fue no probabilístico. Los estudiantes fueron contactados en sus actividades académicas específicas en la Universidad Nacional de Mar del Plata. Los docentes a cargo de las clases brindaron unos minutos de su tiempo para que sus alumnos pudieran participar del estudio. Se explicaron los objetivos del estudio y las características del mismo. Se permitió hacer preguntas en todo momento. Los estudiantes que accedieron a participar de forma voluntaria, firmaron por escrito un consentimiento informado. La administración fue grupal y tuvo una duración aproximada de 20 minutos, desde la presentación del estudio hasta la culminación de la administración de ambas escalas. En todo momento se siguieron y respetaron todas las pautas y recomendaciones éticas para la investigación en seres humanos (American Psychological Association, 2010; World Medical Association, 2013).

2.4. Análisis preliminares y plan análisis de datos

Se comprobó la confiabilidad de las escalas mediante el estadístico Alfa de Cronbach. Las subescalas de la DERS mostraron índices adecuados (Falta de aceptación emocional: $\alpha = .86$; Interferencia en conducta dirigida a metas: $\alpha = .84$; Dificultades en el control de los impulsos: $\alpha = .89$; Falta de conciencia emocional: $\alpha = .79$; Falta de claridad emocional: $\alpha = .81$; Acceso limitado a estrategias de regulación emocional: $\alpha = .72$; DERS total: $\alpha = .93$). La EBP presentó dos ítems problemáticos ("En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo" y "Con los años no he mejorado mucho como persona") que reducían la confiabilidad de las subescalas. Se optó por eliminar dichos ítems y calcular las dimensiones sin ellos. Los índices de consistencia interna resultantes fueron adecuados (Autoaceptación: $\alpha = .81$; Relacionamiento positivo: $\alpha = .84$; Autonomía: $\alpha = .77$; Propósito en la vida: $\alpha = .80$; Dominio del entorno: $\alpha = .62$; Crecimiento personal: $\alpha = .74$; EBP total: $\alpha = .91$). Se caracterizó a la muestra mediante el análisis de los valores descriptivos de las escalas. Se indagó si existían diferencias estadísticamente significativas asociadas al género mediante

pruebas de U de Mann-Whitney (dada la diferencia en los n de ambos grupos) con resultados negativos para todas las variables bajo estudio ($p > .01$). Se aplicaron correlaciones r de Pearson para determinar el grado de relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. Se aplicó también un modelo de regresión (Stepwise) con el total de las dimensiones de bienestar psicológico como variable dependiente y las seis dificultades de regulación emocional como variables independientes. Se analizó la normalidad de la variable dependiente mediante el análisis de la asimetría, la curtosis y la prueba de normalidad K-S. Dado el bienestar psicológico total presentó una distribución no normal (asimetría -0.911; curtosis 1.176), se optó por normalizar la variable antes de proceder al modelo de regresión. Los valores de asimetría (0.38) y curtosis (-0.33) fueron aceptable luego de la conversión (prueba K-S $> .01$). Los residuos del modelo también resultaron normales (prueba k-s $> .01$). Se analizaron los diagnósticos de colinealidad con resultados satisfactorios (VIF < 1.55).

3. Resultados

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables bajo estudio, los cuales se presentan en la tabla 1. Luego, se realizaron los análisis de correlación de Pearson entre las dificultades de regulación emocional y los niveles de bienestar psicológico, los cuales se presentan en la tabla 2.

Tabla 1: Valores estadísticos descriptivos para las variables bajo estudio

	Min.	Max.	ME	DE
Falta de aceptación emocional	1.00	5.00	2.02	0.97
Interferencia conducta dirigida a metas	1.00	5.00	2.84	0.96
Dificultades en el control de impulsos	1.00	4.67	2.01	0.92
Falta de conciencia emocional	1.00	4.00	2.17	0.80
Falta de claridad emocional	1.00	4.25	2.19	0.77
Acceso limitado a estrategias de RE	1.00	5.00	2.18	0.83
DERS Total	1.04	4.25	2.23	0.63
Autoaceptación	1.75	6.00	4.62	0.88
Autonomía	1.29	6.00	4.35	0.95
Propósito en la vida	1.60	6.00	4.76	0.82
Relaciones positivas	1.20	6.00	4.86	1.12
Dominio del entorno	2.00	6.00	4.61	1.02
Crecimiento personal	2.33	6.00	5.37	0.71
EBP total	2.26	5.89	4.70	0.70

Tabla 2: Correlaciones entre las principales variables del estudio.

	Autoaceptación	Autonomía	Propósito en la vida	Relaciones positivas	Dominio del entorno	Crecimiento personal	EBP total
Falta de aceptación emocional	-.50**	-.47**	-.44**	-.23**	-.39**	-.33**	-.49**
Interferencia conducta dirigida a metas	-.36**	-.51**	-.34**	-.34**	-.43**	-.16	-.52**
Dificultades en el control de impulsos	-.32**	-.33**	-.31**	-.35**	-.36**	-.20*	-.41**
Falta de conciencia emocional	-.22*	-.19*	-.22*	-.20*	-.11	-.34**	-.26**
Falta de claridad emocional	-.38**	-.38**	-.35**	-.38**	-.24**	-.29**	-.43**
Acceso limitado a estrategias de RE	-.42**	-.36**	-.40**	-.39**	-.40**	-.22*	-.49**
DERS Total	-.52**	-.55**	-.49**	-.44**	-.47**	-.36**	-.62**

** $p < .01$; * $p < .05$

Se observaron correlaciones estadísticamente significativas entre las dificultades de RE y los niveles de bienestar psicológico, indicando que mientras menor es la presencia de dificultades en la regulación de la emoción, mayor bienestar reportan los estudiantes. Dentro de la DERS, la Falta de conciencia emocional fue la dificultad que presentó el patrón de asociaciones más bajas con el bienestar. Similarmente, dentro de la EBP, se observa que la escala Crecimiento personal es la que muestra el patrón de correlaciones con menor tamaño del efecto. El resto de las relaciones fueron en general entre moderadas y altas. El efecto es aún más claro al observar los puntajes totales de ambas escalas, con una r de $-.65$.

A continuación, se evaluó un modelo de regresión para determinar la varianza explicada total de las dificultades de regulación emocional sobre el nivel total del bienestar psicológico. Los resultados se presentan en la tabla 3.

Tabla 3: Modelos de regresión lineal del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre el bienestar psicológico

	r^2	F	Cambio en r^2	Cambio en F	Variables predictoras	β estand.
1	.27	45.41**	-	-	Interferencia conducta dirigida a metas	-.52**
2	.36	35.02**	.09	18.33	Interferencia conducta dirigida a metas Falta de claridad emocional	-.44** -.32**
3	.39	26.61**	.03	6.62	Interferencia conducta dirigida a metas Falta de claridad emocional Falta de aceptación emocional	-.32** -.28** -.22*
4	.43	22.64**	.03	6.89	Interferencia conducta dirigida a metas Falta de claridad emocional Falta de aceptación emocional Falta de conciencia emocional	-.32** -.21** -.24** -.19**

** $p < .01$

El modelo final tuvo cuatro pasos, explicando una varianza total final de 43% del bienestar psicológico. Las variables que resultaron predictoras en el modelo final fueron la Interferencia en conducta dirigida a metas, y las dificultades de Falta de claridad, de aceptación y de conciencia emocional, sugieren que mientras menor es la presencia de estas dificultades, mayores resultan los niveles de bienestar.

4. Discusión

Este estudio se propuso indagar el efecto de las dificultades de regulación emocional y los niveles de bienestar psicológico en población universitaria. Los resultados muestran, de manera general, que la regulación emocional guarda relación con el bienestar psicológico, de manera similar a lo reportado por Advíncula (2018), Balzarotti et al. (2016), Gross y John (2003) y Loitegui y Ortiz (2014), entre otros. Específicamente, nuestros hallazgos muestran que las dificultades de regulación emocional que resultaron predictoras de manera significativa del bienestar fueron la Interferencia en conducta dirigida a metas, y la Falta de claridad, de aceptación y de conciencia emocional. Es decir que aquellos estudiantes universitarios, que presentan mayores dificultades para dirigir su comportamiento a ciertos objetivos y metas, y mayor dificultad para aceptar sus emociones negativas, reconocerlas y diferenciarlas de otras, reportan menores niveles de bienestar psicológico. En cambio, aquellos que reportan mayor bienestar son personas que se encuentran en contacto con sus emociones, las logran comprender, las entienden y pueden aceptarlas (Bermúdez et al., 2003). A su vez son personas que, cuando experimentan emociones negativas, no tienden a inhibirse o paralizarse, sino que emprenden una búsqueda activa de soluciones, lo que les permite ser más autónomos y sentir un mayor dominio de su entorno, y, en definitiva, un mayor bienestar (Santana & Gondim, 2016). Así, puede afirmarse que los hallazgos son coherentes con la proposición de que el bienestar psicológico se relaciona con la autorrealización y la consecución de objetivos de vida (Ryff, 1989, 1995).

Cabe mencionar que, a diferencia de lo reportado por otros autores (e.g., Advíncula, 2018; Loitegui & Ortiz, 2014), no se hallaron diferencias en función del género para las variables bajo estudio. Estas discrepancias pueden deberse a que la población universitaria presenta características propias y distintivas, con respecto a otro tipo de poblaciones (como la población general, población clínica, etc.). También, y dado que la mayor parte de los participantes pertenecían a la Facultad de Psicología, es posible que la elección de una carrera específica se encuentre influenciada por ciertas características particulares de personalidad (Benítez & Pérez, 2011), las cuales guardan relación con la forma en la que las personas regulan sus emociones (del Valle et al., 2020). La reducida proporción de hombres en la muestra también debe ser considerada, por lo que estudios futuros que cuenten con un mayor número de participantes de género

masculino, podrían intentar indagar sobre las diferencias de género en regulación emocional en población universitaria.

Los resultados deben ser considerados a luz de las limitaciones del estudio. En primer lugar, la recolección de datos se realizó únicamente mediante cuestionarios de autoinforme, los cuales, si bien poseen diversas ventajas, también tienen claras limitaciones (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2004). Por tanto, futuros estudios deberían incluir medidas comportamentales o instrumentos más ecológicos. En segundo lugar, y como fue mencionado previamente, la muestra estuvo conformada principalmente por estudiantes del género femenino. Incorporar participantes de género masculino, o equiparar las muestras permitiría explorar con mayor precisión si existen diferencias en función del género en las variables que tuvo como objeto este estudio. Además, futuros estudios podrían incrementar la cantidad de participantes de otras unidades académicas para explorar si existen relaciones entre la elección vocacional y la regulación emocional. En tercer lugar, este estudio se focalizó sobre las dificultades de regulación emocional, dejando por fuera otros mecanismos más positivos de regulación, como el mindfulness o el savoring. Es importante, en relación al bienestar, indagar también sobre este tipo de habilidades en esta población. Finalmente, si bien el interés de este estudio versaba sobre estudiantes universitarios y, por lo tanto, los resultados no son generalizables por fuera de esta población, sería interesante replicar los hallazgos en población clínica, dada la importancia de la regulación emocional como un factor transdiagnóstico (Vargas Gutiérrez & Muñoz Martínez, 2013).

Como hemos mencionado, la importancia de estudiar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios radica en que se trata de una población vulnerable al desarrollo de trastornos psicológicos y la aparición de malestar (Micin & Bagladi, 2011). Así, los hallazgos reportados permiten precisar cuáles son las principales dificultades de regulación emocional que afectan los niveles de bienestar, lo que resulta un insumo fundamental para poder realizar intervenciones en dicha población y provocar un impacto positivo sobre su bienestar psicológico, así como sobre en su calidad de vida. La regulación emocional resulta un factor fundamental para el bienestar psicológico, las competencias sociales y la adaptación y el ajuste de las personas en distintos ámbitos de su vida (Garnefski et al., 2001; Hervás, 2011). En este sentido, el estudio supone un aporte al estudio de esta cuestión, y al abordaje de esta problemática.

Referencias Bibliográficas

- Advíncula, C. (2018) Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. (Tesis de pregrado) Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/12666/Adv%C3%ADncula_Coila_Regulaci%C3%B3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- American Psychological Association (2010). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J. L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venezian, S., & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(3), 167-176. <http://doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Benítez, J. T. B., & Pérez, D. L. C. (2011). Personalidad y toma de decisiones vocacionales en universitarios. *Relieve: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 17(1), 1-15.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Cabanach, R. G., Gestal, A. S., Cervantes, R. F., & Rodríguez, C. F. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18. <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/111>
- Cardona-Arias, J. A., Perez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Cova Solar, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M., & Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105-112. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200001>
- del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicod debate*, 20(1), 56-67. doi: 10.18682/pd.v20i1.1877

DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology, 32*(5), 474. <https://doi.org/10.1037/a0030259>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577.

Etxeberría Arritxabal, I., García Soler, Á., Iglesias Da Silva, A., Urdaneta Artola, E., Lorea González, I., Díaz Veiga, P., & Yanguas Lezaun, J. J. (2011). Efectos del entrenamiento en estrategias de regulación emocional en el bienestar de cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Revista Española de Geriátría y Gerontología, 46*(4), 206-212. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.12.009>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 3-20). New York, NY: Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (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>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª Ed.). McGraw Hill.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual, 19*(2), 347-372.

Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud, 19*(2), 139-156.

Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin, 136*(4), 576-600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>

Loitegui, S., & Ortiz, S. N. (2014). Regulación emocional y bienestar psicológico. Sus relaciones en niños de 9 a 11 años de edad (Tesis de Grado). Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

Medrano, L. A., & TrógoLo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1345-1356. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>

Micin, S., & Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>

Montoya Vélez, L. P., Gutiérrez, J. A., & Toro Isaza, B. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, 24(1), 7-17.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>

Rodríguez Guarín, M., Gempeler Rueda, J., Mayor Arias, N., Patiño Sarmiento, C., Lozano Cortés, L., & Pérez Muñoz, V. (2017). Disregulación emocional y síntomas alimentarios: Análisis de sesiones de terapia grupal en pacientes con trastorno alimentario. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(1), 72-81. <http://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.001>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>

Thompson, R. A. (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>

Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>

Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240 <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki-Ethical principles for medical research involving human subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>