

## Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19

<sup>1</sup>Diana Paola Lira-Durán, <sup>2</sup>Ashley Ortiz-Cortés, <sup>1</sup>Aurora Guadalupe Ramírez-Nava, <sup>1</sup>Gerardo Ramos-Sánchez, <sup>1</sup>Daniela Elizabeth Tovar-Lobato, <sup>1</sup>Scarlet Zaragoza Palma, <sup>1</sup>Verónica Reyes-Pérez, <sup>1</sup>Carolina Villada.

<sup>1</sup>Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato.

<sup>2</sup>Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato.

### Resumen

En la actualidad, se está viviendo un momento histórico de pandemia, este proceso se ha alargado en el tiempo de manera que se están empezando a reflejar los problemas de salud mental derivados del confinamiento, pérdida de relaciones y de seres queridos, aunado a la incertidumbre, sobre todo en la población universitaria. Aspectos que pueden actuar como reguladores en estas situaciones de estrés crónico, como el vivir una pandemia, pueden ser las conductas de afrontamiento y la regulación emocional cognitiva. El objetivo de la presente investigación fue explorar los niveles de estrés percibido, las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento, así como las relaciones entre ellas, en estudiantes universitarios mexicanos. También se exploraron factores como el sexo, el semestre en el que se encontraban, las horas diarias que salían de casa que podían llegar a influir en las estrategias de afrontamiento, en la regulación emocional y en el estrés percibido subjetivo. No se observaron diferencias de sexo en ningún factor; sin embargo, los estudiantes que salieron más de tres horas diarias presentaron mayores puntuaciones en estrategias de Evitación, Negación, así como en Victimización, Catastrofismo y Minimización. También, los primeros semestres (1° al 3°) puntuaron más alto en Evitación y Catastrofismo. Estos resultados sugieren que salir de casa conlleva la implementación de estrategias de afrontamiento pasivo y de regulación emocional desadaptativa en los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Regulación emocional, estrategias de afrontamiento, estrés percibido, universitarios, COVID-19

### Antecedentes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) a finales de 2019, se reportó por primera vez una nueva enfermedad llamada COVID-19, originada por el virus de tipo coronavirus llamado SARS-CoV2. La OMS indica que los síntomas pueden variar desde tos seca, cansancio, hasta pérdida de apetito, fiebre y dificultades respiratorias, incluso esta enfermedad es propensa a complicarse y ocasionar la muerte. Desde el primer caso detectado en la ciudad de Wuhan (China), la COVID-19 empezó a propagarse en diversos países hasta extenderse por todo el mundo, por lo que el 11 de marzo se declaró esta enfermedad como una pandemia (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f.). Debido a esta situación, una gran cantidad de países tomó la decisión de realizar cuarentenas, esto ha provocado diferentes reacciones en la población, por lo que se han hecho diversos estudios revisando cuáles han sido las afectaciones en diferentes ámbitos.

El aislamiento y el paro de actividades cotidianas provocaron distanciamiento social y físico, creando una pausa en el desarrollo de la salud mental como en el apoyo e interacción interpersonal y en las estrategias de afrontamiento del individuo. Esto está asociado con altos niveles de malestar mental e incluso puede evolucionar en trastornos de ansiedad, depresión, insomnio y estrés graves (Buitrago et al., 2021).

A pesar de que sólo se lleva un año y medio de pandemia aproximadamente, varios son los estudios internacionales publicados que muestran aumentos en niveles de ansiedad, estrés y depresión tanto en población estudiantil (Islam et al., 2020; Simegn et al., 2021; Son et al., 2020; Wang et al., 2020) como en otras poblaciones de riesgo, como en mujeres (Almeida et al., 2020) o en cuidadores (Pappa et al., 2020). Estos estudios, también destacan, que los niveles de estrés, ansiedad y depresión más intensos se da en mujeres (Almeida et al., 2020; Wang et al., 2020)

y en población estudiantil (Wang et al., 2020). Esto último podría ser explicado por las medidas que se han tomado para evitar la propagación del virus, como el cierre de escuelas de manera presencial, lo que generó un sentimiento de incertidumbre con respecto a su futuro académico. Otros estudios también coinciden en que algunos factores que pueden agravar estos síntomas son, entre otros, ser mujer y sentirse insatisfecho con su futuro académico debido a las medidas que se han implementado en las escuelas para evitar la propagación del COVID-19 (Islam et al., 2020). En una encuesta realizada a 195 universitarios estadounidenses, se observaron diferentes problemas de salud mental debido al cierre de escuelas, tales como un mayor nivel de ansiedad y estrés, así como un aumento en los pensamientos depresivos y problemas en el sueño lo que impactó negativamente en el éxito académico de los participantes (Son et al., 2020).

Estudios realizados en población mexicana van en la misma línea. Por ejemplo, Cortés-Álvarez et al. (2020), encontraron que las mujeres presentaban mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión ante la situación de pandemia actual. Y en el estudio realizado por González-Ramírez et al. (2020) observaron que el 71.2% de los encuestados redujo el número de actividades que hacía antes de la pandemia, este dato resulta importante ya que el cambio de rutina, sobre todo aquel relacionado hacia la disminución de actividades, se asocia con mayores niveles de angustia psicológica. Estudios más recientes centrados en población, estudiantil mexicana, como el de González-Jaimes et al. (2021) han observado indicadores de salud mental preocupantes como: mayores niveles de estrés, ansiedad, depresión, sentirse abrumados y cansados. Por su parte, Camacho-Zuñiga et al. (2021) encontraron altos indicadores de estrés (31.92%), problemas para dormir (36.3%) y ansiedad (40.3%) junto con síntomas psicósomáticos (5.9%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresión (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años).

Se puede decir, que gran parte de los estudios realizados a nivel internacional y nacional están centrados en cómo la pandemia está afectando a la salud mental, en especial a estudiantes, sin embargo, todavía faltan estudios que expliquen las diferencias individuales cuando se presentan síntomas de esta índole (por ejemplo, ansiedad, depresión y estrés) ante situaciones de estrés crónico como la que se está viviendo. Algunos de estos factores son las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento que las personas utilizan ante situaciones de estrés.

Aunque el estrés en niveles regulares puede ser positivo, al prolongarse sin que esta pueda ser regulada por el sujeto, puede generar que el estrés tome un carácter crónico o patológico y, por lo tanto, dañar a la salud física y mental de la persona (Asociación Americana de Psicología [APA], 2013). Serían los procesos de regulación emocional, los que apoyarán a las personas a mantener, disminuir o incrementar las emociones que experimenta y cómo las expresan. Esta habilidad está influida por factores cognitivos, que tienen un papel determinante para una regulación emocional adaptativa (Medrano et al., 2016).

Estrechamente relacionado con estos conceptos, la teoría de Lazarus y Folkman (1986) del afrontamiento explica que éste aparece cuando la persona percibe un estímulo como amenaza, siendo un mediador entre un evento estresante y sus consecuencias emocionales. Por tanto, se supone que serán de gran relevancia tanto realizar estrategias de regulación emocional cognitiva como de afrontamiento para mantener un buen equilibrio de salud mental.

Cuando se han analizado interacciones entre algunos de estos factores, se han encontrado como la percepción de alta autoeficacia se relaciona con estilos de afrontamiento activo (focalizado en la solución del problema), lo cual sugiere que el sujeto desarrolla estrategias cognitivas y conductuales planeando alternativas de solución para sortear adecuadamente la fuente de estrés (Piergiovanni & Depaula, 2018). En una investigación con estudiantes de fisioterapia, encontraron que la alta regulación emocional se relacionaba con menores niveles de estrés en comparación con los grupos de baja regulación emocional (Cabanach et al., 2017). Por su parte, Domínguez-Lara (2017) en un estudio con universitarios de Colombia, mostró que aquellos con mayores puntuaciones en estrategias de rumiación, catastrofización, autoculparse y culpar a otros se relacionaban de forma estrecha con mayores niveles de ansiedad y depresión.

De los pocos estudios sobre estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante la COVID-19, uno realizado en Australia con 402 estudiantes universitarios de primer año, observaron que, para disminuir el estrés, estos usaban estrategias tales como, escuchar música, hacer ejercicio o dormir (Vidas et al., 2021), las cuales se pueden enmarcar en estrategias de afrontamiento activo. Otro estudio realizado en China durante el COVID-19 sobre las

respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento a estudiantes de enfermería y enfermeras encontró que el afrontamiento centrado en el problema influyó en la ansiedad y miedo de los estudiantes universitarios, además, el afrontamiento centrado en la emoción se vio influenciado por la ira (Huang et al., 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, y ante la relevancia de la salud mental en universitarios mexicanos, la presente investigación tiene por objetivo general describir los niveles de estrés percibido, las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento ante situaciones de estrés, así como las relaciones entre ellas.

## Método

### Diseño

Fue un diseño cuantitativo, correlacional y transversal.

### Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se realizó mediante una encuesta elaborada en *Google Forms*, posteriormente, el enlace fue compartido mediante diversas redes sociales (*Facebook, Whatsapp, Instagram, etc.*).

Al inicio de la encuesta se les informó a los participantes el objetivo del estudio, las condiciones de confidencialidad y anonimato, se les hizo saber que la información recabada sería utilizada exclusivamente para fines de investigación. Después de aceptar el consentimiento informado, los participantes procedieron a responder la encuesta. Aquellos que no dieron su consentimiento no recibieron la encuesta.

### Participantes

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico e intencional. La muestra quedó constituida por 259 estudiantes universitarios mexicanos, a continuación, se muestran los resultados sociodemográficos de los participantes (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Resultados Estudios Sociodemográficos.

Variable	Medias (M), Desviación estándar (DE)
Edad	M = 20.55. DE = 3.33
Sexo	Mujer = 70.8% Hombre = 28.5%
Área de Conocimiento	Ciencias Físico Matemáticas e Ingenierías = 10.8% Ciencias Químicas, Biológicas y de la Salud = 48.1% Ciencias Sociales = 21.9% Humanidades y Artes = 19.2%
Curso o Semestre	M = 3.46. DE = 2.33
Estado Civil	Soltero(a) = 95% Unión libre = 3.1% Casado(a) = 1.5% Divorciado(a) = 0.4%

Variable	Medias (M), Desviación estándar (DE)
¿Cuántos hijos(as) tiene?	M = 0.05. DE = 0.34
En la actualidad vive con:	Con Padres = 92.3% Pareja = 3.5% Amigo(a)s (compañero(a)s de departamento) = 1.9% Solo(a) = 2.3%
¿Cuántas horas a la semana dedica a practicar sus hobbies?	M = 8.36. DE = 9.05
En este último año, ¿has padecido la enfermedad de COVID?	No = 75% Sí, leve = 23.8% Sí, grave = 1.2%
En los últimos 3 meses, ¿Cuántas horas de promedio al día ha salido de casa?	M = 1.66. DE = 0.77
Durante la pandemia, mi situación financiera se ha visto afectada de forma	Esta igual que antes de la pandemia = 47.3% Negativa = 43.5% Positiva = 9.2%
¿Cuántas personas conoce que hayan sido contagiadas de forma grave (hospitalizada) de COVID	M = 1.10. DE = 1.02
¿Cuántas personas conoce que hayan fallecido a causa del COVID	M = 2.08. DE = 1.12

## Instrumentos

- *Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (COPE).*

El cuestionario COPE, adaptado al español por Crespo y Cruzado en 1997. Evalúa la forma de pensar, sentir o comportarse de los estudiantes al enfrentarse a problemas personales o situaciones difíciles que causan estrés o tensión. Conformada por 60 reactivos que se califican en un formato Likert que van del 1 a 4, donde 1 es *en absoluto*, 2 *un poco*, 3 *bastante*, y 4 *mucho*. Con .85 de alfa de Cronbach.

- *Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ).*

Elaborada por Garnefski, Kraaij y Spinhoven en 2002. Y adaptado a población mexicana por Reyes, Cruz y Alcázar (2021, en prensa). Consta de 31 reactivos. Las respuestas van en una escala tipo Likert en la que 1 es *casi nunca* y 5 es *casi siempre*. Con .86 de alfa de Cronbach.

- *Escala de Estrés Percibido (PSS-14)*

En el presente estudio se utilizó la versión española de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptada al español por Remor (2001). Esta escala evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, la cual está compuesta por 14 reactivos, con un formato de respuesta de tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la escala se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 y 4 = 0) y sumando entonces los 14 reactivos. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Con .87 de alfa de Cronbach.

## Análisis estadísticos

Se realizó la *Prueba t de Student para muestras independientes*, tomando como variable dependiente cada uno de los factores de las diferentes escalas y como variable independiente: sexo (1= Mujer, 2 = Hombre), horas de salida (1= 1-2 horas, 2= más de 3 horas diarias) y semestre (1 = 1er a 3er semestre, 2= 4° a 10° semestre).

Se llevaron a cabo *Correlaciones Bivariadas de Pearson* para analizar posibles asociaciones entre los factores de cada una de las escalas: niveles de estrés percibido, estrategias de afrontamiento y regulación emocional, así como la relación entre la edad y el número de personas conocidas que hubieran padecido COVID-19 y las estrategias de afrontamiento, regulación emocional y estrés percibido.

Los datos recopilados fueron analizados mediante el paquete estadístico (*SPSS versión 25*). Todos los datos están representados en puntuaciones directas, medias (M) y desviaciones estándar (DE).

## Resultados

Las medias y desviaciones estándar de cada uno de los instrumentos (*COPE, CERQ Y PSS*) se pueden ver en la tabla 2.

Tabla 2. Medias y Desviaciones Estándar instrumentos *COPE, CERQ y PSS*.

Factores	Media (M) Desviación Estándar (DE)
COPE Plan de Acción	M = 2.78, DE = 0.51
COPE Bromear	M = 2.05, DE = 0.81
COPE Búsqueda de Apoyo Religioso o Espiritual	M = 1.96, DE = 0.89
COPE Búsqueda de Apoyo Interpersonal	M = 2.63, DE = 0.74
COPE Evitación	M = 1.29, DE = 0.56
COPE Negación	M = 1.49, DE = 0.59
CERQ Resiliencia	M = 3.77, DE = 0.81
CERQ Meditación/Reflexión	M = 3.29, DE = 0.92
CERQ Victimización	M = 1.77, DE = 0.77
CERQ Autoculpa	M = 2.28, DE = 1.18
CERQ Catastrófico	M = 2.12, DE = 1.00
CERQ Minimización	M = 3.30, DE = 0.96
CERQ Fantasía	M = 2.80, DE = 1.01

Factores	Media (M) Desviación Estándar (DE)
Estrés Percibido Subjetivo (PSS)	M = 27.63, DE = 9.27

La *Prueba t de Student para Muestras Independientes* mostró que no había diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguno de los factores analizados.

La *Prueba t de Student para Muestras Independientes* indicó diferencias significativas entre el grupo de estudiantes que salió de una a dos horas ( $N = 135$ ) y el grupo que salió más de tres horas diarias de casa ( $N = 124$ ) en los factores de Evitación ( $t = -3.08, p = .002$ ) y Negación ( $t = -2.46, p = .014$ ) del *COPE*. Los estudiantes que salieron más de tres horas promedio al día de sus casas utilizaron más conductas de Evitación ( $M = 1.18, DE = 0.41$ ) que las personas que salieron de una a dos horas diarias ( $M = 1.40, DE = 0.68$ ). Asimismo, el grupo de estudiantes que salió más de tres horas diarias usó más estrategias de negación ( $M = 1.40, DE = 0.55$ ) a comparación del grupo que salió de una a dos horas en promedio ( $M = 1.59, DE = 0.62$ ). En relación con el *CERQ*, se encontraron diferencias significativas en los factores de Victimización ( $t = -2.26, p = .024$ ); Catastrófico ( $t = -4.14, p = .000$ ) y Minimización ( $t = -2.38, p = .018$ ). El grupo que salió más de tres horas de promedio al día empleó más estrategias de regulación emocional de Victimización, Catastrófica y de Minimización ( $M = 1.67, DE = 0.66$ ;  $M = 1.87, DE = 0.91$ ;  $M = 3.16, DE = 0.97$ ) respecto del grupo que salió de una a dos horas de promedio (Victimización:  $M = 1.89, DE = 0.86$ ; Catastrófico:  $M = 2.37, DE = 1.04$ ; Minimización:  $M = 3.44, DE = 0.92$ ) respectivamente.

Por otra parte, con otra *Prueba t de Student para Muestras Independientes*, se observó que los alumnos de primero a tercer semestre ( $N = 141$ ) puntuaron más alto en Evitación del *COPE* ( $t = -2.301, p = .022$ ) y Catastrófico del *CERQ* ( $t = -2.21, p = .027$ ) respecto a los estudiantes que cursan del cuarto a décimo semestre ( $N = 118$ ). El grupo de primer a tercer semestre implementa más los comportamientos de Evitación ( $M = 1.21, DE = 0.47$ ) a comparación del segundo grupo que cursa del cuarto al décimo semestre ( $M = 1.37, DE = 0.65$ ). Del mismo modo, el grupo que cursa de primer a tercer semestre puso más en práctica estrategias desadaptativas pasivas como son las de catástrofe ( $M = 1.98, DE = 1.00$ ) que el grupo que cursa de cuarto a décimo semestre ( $M = 2.26, DE = 0.98$ ).

En la tabla 3, se pueden observar las correlaciones entre los diferentes factores del *COPE*, el *CERQ* con los valores de estrés percibido subjetivo del PSS.

Tabla 3. Correlaciones entre los Factores del *COPE* y *CERQ* con Estrés Percibido

Factores	Estrés Percibido
COPE Plan de Acción	$r = -.378^{**}$
COPE Bromear	$r = .047$
COPE Búsqueda de Apoyo Religioso o Espiritual	$r = -.060$
COPE Búsqueda de Apoyo Interpersonal	$r = -.329^{**}$
COPE Evitación	$r = .185^{**}$
COPE Negación	$r = .186^{**}$
CERQ Resiliencia	$r = -.402^*$
CERQ Meditación/Reflexión	$r = .330^{**}$
CERQ Victimización	$r = .137^*$

CERQ Autoculpa	$r = .453^{**}$
CERQ Catastrófico	$r = .367^{**}$
CERQ Minimización	$r = -.023$
CERQ Fantasía	$r = -.038$

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

Con base en lo propuesto por Gignac y Szodorai (2016) se tiene una correlación alta entre el Estrés Percibido y el Plan de Acción, la Resiliencia, la Autoculpa y Catastrófico. Siendo las dos primeras, estrategias activas y adaptativas, y las últimas, pasivas y desadaptativas.

En la tabla 4 se presentan las correlaciones entre el CERQ y el COPE.

Tabla 4. Correlaciones entre los Factores del COPE y del CERQ.

	CERQ Resiliencia	CERQ Meditación/Reflexión	CERQ Victimización	CERQ Autoculpa	CERQ Catastrófico	CERQ Minimización	CERQ Fantasía
COPE Plan de Acción	.69**	.23**	.02	-.03	-.08	.24**	.16**
COPE Bromear	.15*	.17**	.14*	.17**	.12*	.25**	.13*
COPE Búsqueda de Apoyo Religioso o Espiritual	.16*	.05	.20**	-.06	.09	.10	.26**
COPE Búsqueda de Apoyo Interpersonal	.38**	.14*	.09	-.13*	-.04	.02	.11
COPE Evitación	-.11	.16**	.33**	.26**	.31**	.07	.06
COPE Negación	-.15*	.16**	.30**	.26**	.35**	.07	.10

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

Con base en lo propuesto por Gignac y Szodorai (2016) se tiene una correlación alta entre CERQ Resiliencia con COPE Plan de Acción ( $r = .69^{**}$ ) y COPE Búsqueda de Apoyo ( $r = .38^{**}$ ), CERQ Catastrófico y COPE Negación ( $r = .35^{**}$ ); correlaciones medias entre CERQ Victimización con COPE Evitación ( $r = .33^{**}$ ) y COPE Negación ( $r = .30^{**}$ ), CERQ Autoculpa con COPE Evitación ( $r = .26^{**}$ ) y COPE Negación ( $r = .26^{**}$ ), CERQ Minimización y COPE Bromear ( $r = .25^{**}$ ) y CERQ Fantasía y COPE Búsqueda de Apoyo Religioso o Espiritual ( $r = .26^{**}$ ).

## Discusión

El objetivo general del presente estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento, la regulación emocional cognitiva y los niveles de estrés percibido y sus relaciones, en estudiantes universitarios durante la presente pandemia de COVID-19. También se analizaron las diferencias de sexo, se consideró el semestre en el que se encontraban y las horas que salían de sus casas diariamente.

En primer lugar, y en contra de lo esperado, hombres y mujeres no presentaron diferencias en ninguno de los factores de regulación emocional, estrategias de afrontamiento ni en estrés percibido. Si bien, estudios previos a la pandemia mostraban que las mujeres suelen realizar mayor búsqueda de apoyo social (Cabanach et al., 2013), puede ser que la situación actual, junto a la menor posibilidad de búsqueda de apoyo social, estén cambiando las estrategias

de afrontamiento entre hombres y mujeres. Esta explicación va en línea con los patrones de socialización analizados en estudios previos, los cuales encontraron diferencias por sexo de los participantes y señalaron que estas podrían deberse a estos mecanismos (Awé et al., 2016; Saleh et al., 2017; Stoliker & Lafreniere, 2015; Thamby et al., 2016); por tanto, es posible que la población estudiada, quizás debido también al confinamiento, cambió estos patrones, ya que al estar conviviendo de manera continua en un espacio restringido se han aprendido habilidades de comportamiento de los demás miembros de la familia, homogeneizándose de esta forma las estrategias de regulación emocional y de afrontamiento y de esta manera acciones que las mujeres o los hombres realizaban de manera frecuente, y quizás en un momento de forma exclusiva, ahora se lleven a cabo de manera indistinta, lo cual implica la necesidad de llevar a cabo nuevos estudios que profundicen en esta temática.

Asimismo, los estudiantes de primer a tercer semestre emplearon más las estrategias de Evitación y Catastrofismo que los de cuarto a décimo semestre. Puede ser que una inadecuada transición de preparatoria a universidad de manera abrupta ocasionó miedo a su futuro académico, desarrollando más estrategias desadaptativas. Este resultado va en línea con lo observado en un estudio reciente de Simegn et al. (2021) realizado en estudiantes, quienes concluyeron que los cambios que se generan en la transición de adolescencia a la adultez joven pueden aumentar el estrés y ansiedad. Hay que añadir, que independientemente del curso en el que estén, parece que la población estudiantil está siendo una de las más afectadas a nivel de salud mental, esto se ha visto apoyado por varios estudios que han reportado mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés comparados con otras personas (Canli and Karaşar, 2020; Wang et al., 2020).

El utilizar estrategias de afrontamiento activas y de regulación emocional adaptativas son de apoyo para resolver situaciones que causan estrés en los estudiantes universitarios. En la presente investigación se encontraron correlaciones altas entre estrategias propias del afrontamiento activo (Plan de Acción y Búsqueda de Apoyo) y resiliencia; y correlaciones medias con las de Minimización, Bromear, Fantasía y Búsqueda de Apoyo Religioso o Espiritual; si bien las primeras son de tipo más activas, las últimas también reflejan acciones dirigidas a resolver situaciones que pueden llegar a provocar el aumento de estrés en las personas, y con ello, llegar a presentar altos niveles de estrés con el consecuente desarrollo de problemas que les impidan a los jóvenes desarrollarse de manera saludable. A resultados similares llegaron autores como Bonneville-Roussy et al. (2017) quienes mencionan que estrategias activas ayudan a resolver de mejor manera los conflictos y disminuyen el efecto de las emociones negativas en los jóvenes que enfrentan situaciones de estrés académico. Por su parte, Gloster et al. (2020) encontraron una relación entre la resiliencia con niveles bajos de estrés. En este mismo sentido Huberty et al. (2019) y Burger y Lockhart (2017) encontraron que la meditación y la reflexión ayuda significativamente a reducir los niveles de estrés. En consecuencia, con base a lo anterior, se puede decir que las estrategias activas y adaptativas influirán en el nivel de estrés disminuyéndolo, y con ello la calidad de vida de las personas mejorará.

Ante la pandemia que se vive actualmente a nivel mundial es importante conocer qué estrategias tanto de afrontamiento como de regulación emocional están utilizando los estudiantes universitarios, ya que en la medida que se conozca esta información se estará en posibilidades de planear acciones de intervención dirigidas a apoyarlos a desarrollar nuevas acciones, o bien, a fortalecer las que están utilizando y con ello ayudarlos a superar las repercusiones tanto físicas como psicológicas que se pueden llegar a desarrollar debido a la gran cantidad de horas que deben permanecer en su hogar aislados con la finalidad de preservar su salud.

## Referencias

- Almeida, M., Shrestha, A. D., Stojanac, D., & Miller, L. J. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of Women's Mental Health, 23*(6), 741-748. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01092-2>
- Asociación Americana de Psicología. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-chronico>
- Awé, C., Gaither, C. A., Crawford, S. Y., & Tieman, J. (2016). A comparative analysis of perceptions of pharmacy students' stress and stressors across two multicampus universities. *American Journal of Pharmaceutical Education, 80*(5), 1-10. <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=225ed483-4eae-4fd6-9d56-4cc05a7f9dae%40sdc-v-sessmgr04>



- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filión, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology, 48*(1), 28-42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M., & Tizón, J. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the general population: Reflections and proposals. *Atención Primaria, 53*(7), 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102143>
- Burger, K. G., & Lockhart, J. S. (2017). Meditation's Effect on Attentional Efficiency, Stress, and Mindfulness Characteristics of Nursing Students. *The Journal of Nursing Education, 56*(7), 430-434. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170619-08>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology, 6*(1), 19-32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Fernández-Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology, 2*(10), 57-67. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129353356003>
- Camacho-Zuñiga, C., Pego, L., Escamilla, J., & Hosseini, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon, 7*(3), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>
- Cortés-Álvarez, N. Y., Piñeiro-Lamas, R., & Vuelvas-Olmos, C. R. (2020). Psychological Effects and Associated Factors of COVID-19 in a Mexican Sample. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 14*(3), 413-424. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.215>
- Dominguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *SALUD UNINORTE, 33*(3), 315-321. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881006>
- Gloster, A., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydin, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., García-Martin, M., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M.A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S., ... Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLOS ONE, 15*(12), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 8*(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- González-Jaimes, N.L., Tejeda-Alcántara, A.A., Magaly-Mendez, C.M., & Ontiveros-Hernández, Z.O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *SCIELO PREPRINTS*, 1-18. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- González-Ramírez, L. P., Martínez-Arriaga, R. J., Hernández-González, M. A., & De la Roca-Chiapas, J. M. (2020). Psychological Distress and Signs of Post-Traumatic Stress in Response to the COVID-19 Health Emergency in a Mexican Sample. *Psychology Research and Behavior Management, 13*, 589-597. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S259563>
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020) Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLOS ONE, 15*(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth and Uhealth, 7*(6), 1-17. <https://doi.org/10.2196/14273>
- Islam, M. S., Sujjan, M., Tasnim, R., Sikder, M. T., Potenza, M. N., & van Os, J. (2020). Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PLOS ONE, 15*(12), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245083>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Medrano, L., Muñoz-Navarro, R., & Cano-Vindel, A. (2016). Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Ansiedad Estrés*, 22, 47-54. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.001>
- Organización Mundial de la Salud. (12 de octubre de 2020). *Información básica sobre la COVID-19*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Enfermedad por el coronavirus (COVID-19)*. <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakakis, T., Giannakoulis, G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behavior Immunity*, 77(1), 901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Piergiovanni, L., & Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Simegn, W., Dagne, B., Yeshaw, Y., Yitayih, S., Woldegerima, B., & Dagne, H. (2021). Depression, anxiety, stress and their associated factors among Ethiopian University students during an early stage of COVID-19 pandemic: An online-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 16(5), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251670>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 22(9), 1-14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout of university students' educational experience. *College Student Journal*, 146-160. <http://eds.a.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=111&sid=35f10e5e-1c0f-46af-aa88-66cb80d74ee7%40sessionmgr4008>
- Thamby, A., Mutsumy, B., Mun, S., Ayapanaido, T., & Parasuman, S. (2016). Investigation of stressors affecting a sample of pharmacy students and the coping strategies employed using modified academic stressors scales and brief cope scale: a prospective study. *Journal of Young Pharmacists*, 8(2), 122-127. <http://eds.a.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=114&sid=35f10e5e-1c0f-46af-aa88-66cb80d74ee7%40sessionmgr4008>
- Vidas, D., Laurwood, J., Nelson, N., & Dingele, G. (2021). Music Listening as a Strategy for Managing COVID-19 Stress in First-Year University Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>