

Regulación Emocional Cognitiva, Estrategias de Afrontamiento, Ansiedad, Depresión, Estrés y Habilidades Sociales en Estudiantes universitarios mexicanos

Cognitive Emotional Regulation, Coping Strategies, Anxiety, Depression, Stress, and Social Skills in Mexican University Students

Lozano Vargas Itzel¹, Zavaleta Arlandiz Pamela², Reyes Pérez Verónica³

^{1,2,3}Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato
i.lozanovargas@ugto.mx¹, p.zavaletaarlandiz@ugto.mx², v.reyes@ugto.mx³

Resumen

La regulación emocional cognitiva es la respuesta biológica que surge de una situación que es importante para el individuo y pueden admitir una organización de las propias reacciones al entorno o contexto. el objetivo de esta investigación fue identificar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento, el estrés, la depresión, la ansiedad y las habilidades sociales en jóvenes universitarios mexicanos de entre 18 y 25 años. Los resultados revelaron correlaciones significativas entre la regulación emocional cognitiva desadaptativas, como la Autoculpa ($r = .43$) y el Catastrofizar ($r = .52$), se asocian de manera fuerte y positiva con mayores niveles de ansiedad, estrés y depresión. En contraste, estrategias adaptativas como Reenfocarse en los planes se correlacionaron positivamente con Focalizado en solución de problemas ($r = .61$) y Reevaluación positiva ($r = .52$), evidenciando la interconexión entre regulación emocional y afrontamiento adaptativo. Se identificaron diferencias de género, donde los hombres reportaron medias más altas en Culpar a otros y Reenfocarse en lo positivo, mientras que las mujeres destacaron en Habilidades de comunicación. Estos hallazgos subrayan la importancia de las estrategias de regulación emocional cognitivas en la salud mental de los universitarios mexicanos, considerando que las estrategias desadaptativas aumentan la vulnerabilidad al malestar psicológico. A pesar de las limitaciones del diseño transversal, el estudio enfatiza la necesidad de programas de intervención que promuevan estrategias de regulación emocional adaptativas y fortalezcan las habilidades sociales, contribuyendo así al bienestar psicológico y al éxito académico en el entorno universitario.

Palabras clave: Regulación emocional, afrontamiento, estrés, ansiedad, habilidades sociales.

Regulación emocional Cognitiva

De acuerdo con la propuesta de Gross en 1995 acerca de las emociones, las define como respuestas biológicas que surgen de una situación que es importante para el individuo y pueden admitir una organización de las propias reacciones al entorno o contexto (como se cita en Andrés et al., 2017). Existen diferentes beneficios para obtener una adaptación adecuada; las emociones causan molestias cuando comienzan a generar una incomodidad en el individuo, dependiendo del tipo de malestar, intensidad o duración en una circunstancia en específico, por lo que es indispensable contar con un proceso de regulación emocional para que pueda generarse la adaptación y tener estrategias que ayuden al individuo a regularse emocionalmente (Andrés et al., 2017).

Gross (2015) menciona que la regulación emocional es el conglomerado de conductas y estrategias cognitivas que intervienen en las emociones que cada individuo tiene, el momento en que se generan y cómo son expresadas esas emociones. Cole et al., en 1994 plantean que la capacidad para regular las emociones se presenta en la infancia y se va desarrollando a través de los años (Peña-Torres et al., 2023).

La regulación emocional es un componente esencial dentro de las capacidades del ser humano, puesto que promueve una modulación de emociones negativas y favorece las emociones positivas, dando oportunidad a que las personas tengan mecanismos más adecuados para su vida cotidiana (Cabanach et al., 2018). Además, se manifiesta en la forma en que se afrontan las situaciones estresantes en la vida personal de un individuo. Se van desarrollando mejores estrategias de regulación emocional con el paso de los años y las experiencias que va adquiriendo el ser humano (Peña-Torres et al., 2023).

Garnefski y Spinhoven en 2001 mencionan que la regulación emocional es una manera cognitiva de procesar la información entrante que generan las emociones, en lugar de la circunstancia que las produce (Reyes et al., 2022), las autoras proponen dividir las estrategias de regulación emocional en dos grupos: desadaptativas y adaptativas dichas estrategias hacen referencia a la manera en que un individuo modifica o analiza un hecho y sus habilidades para enfrentarla. Las estrategias desadaptativas implican un enfoque en los sentimientos y pensamientos que van relacionados con situaciones o interacciones negativas, lo cual incrementa el afecto de manera desfavorable (González et al., 2023), es necesario señalar que el utilizar más estrategias desadaptativas aumenta el riesgo y la vulnerabilidad a ciertas patologías asociadas al estrés, como son la ansiedad y/o la depresión (Jentsch, 2019, como se cita en Reyes et al., 2022). Es importante señalar lo que Hofmann et al., en 2012, quienes señalan que las estrategias adaptativas son un propósito fundamental para las intervenciones en el tratamiento de la depresión, en donde puede observarse que dichas estrategias apuntan a conductas y/o pensamientos que interfieren en el comportamiento de los seres humanos (Reyes et al., 2022).

Relacionando la regulación emocional con la forma en que las personas tienen distintas habilidades para generar estrategias ante las situaciones estresantes, Lazarus y Folkman en 1986 mencionan en su teoría que existe el afrontamiento, el cual surge cuando las personas interpretan un estímulo de su entorno como amenaza, siendo el afrontamiento un modulador entre una situación estresante y lo que genere ese evento estresante, como son las emociones (Durán et al., 2021)

Afrontamiento

Lazarus y Folkman en 1986 definen el afrontamiento como “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos”. Por lo tanto, el afrontamiento se puede definir como el conjunto de acciones o esfuerzos encaminados a reducir, controlar o mitigar las demandas internas y/o externas que son consideradas como estresantes (Pascual & Conejero, 2019, p. 76). Existe una estrecha relación entre la regulación emocional y el afrontamiento (Da Costa et al., 2018; Durán et al., 2021), por lo que, a lo largo de la vida, se van desarrollando distintas estrategias o habilidades que ayudan al ser humano a tener un mejor manejo de las emociones; éstas son llamadas estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento, según Lazarus y Folkman en 1984, se definen como el proceso dinámico de intentar reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas o de comportamiento (Morales et al., 2018).

Lazarus y Folkman en 1984 hicieron una clasificación de las estrategias de afrontamiento, las cuales son: a) centradas en el problema y b) centradas en la emoción. Las centradas en el problema son aquellas que incrementan el problema que causa la emoción, se centran completamente en la tarea o el problema. Las centradas en la emoción son aquellas que se dirigen en su totalidad a regular la emoción que surge como efecto del problema (Pascual & Conejero, 2019).

Dado que los seres humanos realizan diferentes estrategias de afrontamiento, éstas se aplican de manera contextualizada, por lo que resulta que no existe una estrategia de afrontamiento que pueda considerarse mejor o peor que otra; no hay un punto de comparación entre ellas porque, finalmente, se utilizan conforme se va desarrollando experiencia y habilidades en el crecimiento del individuo (Viñas et al., 2015).

Regularmente, la mayoría de las personas sobrellevan de ciertas maneras las situaciones desfavorables que llegan a experimentar durante su vida, sufriendo algunas enfermedades como ansiedad, depresión, estrés, sufrimiento, culpabilidad o incluso una combinación de ellas, las cuales le impiden al individuo continuar con sus actividades de manera cotidiana, afectando así diversas áreas de su vida. La intensidad con la que se manejan dichas emociones va disminuyendo con el tiempo y sobre todo con la adaptación que se va teniendo a la nueva realidad del individuo (Limonero et al., 2012).

Depresión, estrés y ansiedad

Depresión

La Organización Mundial de la Salud en 2001 proporciona datos sobre la depresión, siendo que dicha enfermedad es la cuarta más importante que causa discapacidad psicosocial en todo el mundo. En el mundo existen más de 350 millones de personas con depresión, que es un trastorno mental que va afectando de distintas formas las vidas de los seres humanos (Orozco et al., 2014).

Moss y Moss en 1992 mencionan que estudiar las causas de la depresión es algo muy complejo; por lo tanto, no se puede mencionar una causa única, sino que se habla de un agrupamiento de causas que van desde componentes biológico-psicológico-ambiental en diferentes escalas. Estos factores van desde variaciones moleculares, complicaciones en los sistemas de neurotransmisores como el neuro-endocrinológico y neuro-inmune, así como expresiones cognitivas, afectivas y psicomotrices. En el componente ambiental o psicosocial, el estrés es un acontecimiento de la vida diaria que es un fuerte detonante para la depresión. Algunas situaciones causan una tensión psicológica muy significativa que puede fomentar que el estrés se convierta en crónico y así llega a relacionarse de manera positiva con el mantenimiento de una depresión (Orozco et al., 2014).

Los individuos deprimidos se identifican por tener un estilo cognitivo muy específico, el cual, según Beck (1987) denomina la triada cognitiva negativa, que es una percepción negativa de sí mismo, del futuro y del mundo en general, el cual es un factor que influye en la depresión, en donde es necesaria una reestructuración de esta para poder contar con una mejoría estable en el estado depresivo (Orozco et al., 2014).

Normalmente, la depresión viene acompañada por otros padecimientos como son la ansiedad, enfermedades de tipo neurológico, estrés, obsesiones, alteraciones motoras, entre otras. Estas relaciones entre enfermedades o padecimientos, provoca un aumento en la incomodidad en los individuos y genera complicaciones para tener vínculos interpersonales íntimos, conseguir relaciones sociales satisfactorias, conservar un estado saludable o desempeñarse con facilidad y tener éxito en lo laboral y emocional (Orozco et al., 2014).

Estrés

Según la OMS en 2023, el estrés es definido como un estado de preocupación o ansiedad que se genera por una situación complicada. Todos los individuos cuentan con cierto nivel de estrés, debido a que es una respuesta espontánea a las amenazas u otros estímulos. Es considerado en todo el mundo como un problema de salud pública, puesto que afecta a todos los habitantes sin distinción alguna (Silva-Sánchez, 2015).

Hans-Selye en 1935 menciona que el estrés es un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas que no son especificadas por el organismo o distintos agentes nocivos del ambiente, de naturaleza ya sea física o química. Es causado por el instinto del cuerpo para defenderse a sí mismo, es decir, cualquier situación que produzca una respuesta emocional puede influir en la aparición de éste incluyendo circunstancias positivas o negativas (Silva-Sánchez, 2015).

El estrés se refiere a una manifestación frecuente en la actualidad, se define como una reacción negativa que produce un desajuste en los seres humanos que lo padecen a causa de disparidad entre la presión y la capacidad o habilidades para enfrentarlo (Bowler, 2001, como se cita en Montiel-Cortés et al., 2020); es un hecho frecuente que logra manifestarse en distintas esferas de la vida del individuo. En algún punto, todas las personas han atravesado por este malestar debido a la dificultad que se presenta día a día en el contexto social (Montiel-Cortés et al., 2020).

Cuando un individuo no actúa de manera adecuada ante los estresores sociales o psicológicos que se van presentando en la vida cotidiana, el organismo puede sufrir algunos cambios a nivel fisiológico, como alteraciones cardiovasculares, hormonales, al sistema inmune, sistema neuromuscular, dolores de cabeza, entre otras posibles afectaciones corporales y orgánicas (González, 2011, como se cita en Cruz-Fierro et al., 2018).

Lazarus y Folkman en 1986 plantean la Teoría transaccional del estrés, en la que se explica que el sujeto y el ambiente constituyen una relación dinámica, recíproca y bidireccional. El estrés se considera un proceso que implica las interacciones entre el individuo y su medio ambiente, en el cual las amenazas y/o daño causan reacciones ya sean físicas o psicológicas; esas respuestas se califican por ser rápidas, intuitivas y automáticas; son distintas de un pensamiento reflexivo y este se caracteriza por ser más lento y abstracto (Cassaretto et al., 2003).

En algunas circunstancias los estudiantes empiezan a tener síntomas de estrés, que se puede definir también como una tensión física, mental y emocional que se condiciona por experiencias que se perciben como una situación que sobrepasa los recursos y herramientas personales y sociales con los que cuenta cada individuo; el estrés suele presentarse en los estudiantes universitarios mexicanos cuando sus actividades académicas

y sobre todo sus calificaciones son negativas, reprobar exámenes, etc. (Thamby et al., 2016, como se cita en Reyes et al., 2020).

Se plantea que en los contextos universitarios es frecuente que los alumnos experimenten un alto nivel de estrés debido a las responsabilidades académicas que, por lo regular, van acompañadas de una sobrecarga de trabajos y tareas que tienen que cumplir en cierto tiempo (Berrío & Mazo, 2011, como se cita en Reyes, et al., 2020).

En la mayoría de los casos, el estrés suele desencadenar otros padecimientos como la ansiedad, la cual se manifiesta de diversas formas en cada ser humano. Se menciona que el estrés y el miedo son factores de fases tempranas y pasajeras de un proceso que da pie a reacciones de ansiedad en los individuos (Spielberger, 1972, como se cita en Sierra et al., 2003).

Ansiedad

La ansiedad es considerada una respuesta fisiológica y psicológica, la cual funciona como un estado de alerta en el individuo activándose cuando el individuo tiene la sensación de estar en peligro u observa una amenaza futura; esto permite la excitación del organismo para que algunos se pueda activar el sistema de lucha-huida en caso de ser requerido. Estas respuestas pueden transformarse en un conflicto cuando se manifiestan de manera constante y espontánea, cuando la respuesta se extiende por un tiempo largo o cuando la reacción al estímulo es excesiva en comparación con respuestas previas (Orozco et al., 2014).

Los principales síntomas de la ansiedad son profundo malestar físico, preocupaciones constantes y extremas hacia futuros sucesos, sentimientos de inferioridad y debilidad. Al obstaculizar las actividades diarias del individuo, se considera un trastorno (Orozco et al., 2014).

Dichos padecimientos tienen una influencia en la personalidad de cada individuo, impactando incluso en procesos cognitivos como la toma de decisiones, planificación, razonamiento, aprendizaje y, por lo tanto, en las herramientas que desarrollamos para vincularnos con los demás, las cuales son consideradas habilidades sociales.

Habilidades sociales

Los seres humanos se han distinguido por ser un ente social, con una inclinación innata a crear relaciones con otros seres humanos, por lo que es crucial que el individuo cuente con habilidades sociales necesarias para tener adecuadas relaciones interpersonales y de manera satisfactoria generar vínculos con los demás (Hidalgo, 2014, como se cita en Morales et al., 2017).

Morán y Olaz (2014) definen las habilidades sociales como un “repertorio de conductas que permiten al individuo relacionarse eficazmente con otras personas” (p. 94). Las habilidades sociales son consideradas un conjunto de conductas aprendidas y adquiridas, y no como un rasgo de personalidad (Torres, 1997, como se cita en Flores et al., 2016). Al respecto, Gonzáles en 1999 agrega a la definición de las habilidades sociales el comprenderlas como “un conjunto de comportamientos aprendidos que nos facilitan la consecución de refuerzos en situaciones de interacción. Esta, describe un conjunto de conductas en términos de su utilidad” (Flores et al., 2016, p. 76).

De este modo, las habilidades sociales pueden entenderse como comportamientos a través de los cuales una persona expresa de manera adecuada sus ideas, su sentir, opiniones, actitudes, anhelos, opiniones

respecto a una situación, buscando soluciones que minimicen la probabilidad de generar problemas en el futuro (Caballo, 1997, como se cita en Flores et al., 2016).

Caso contrario, Dos Santos y Benavides (2014) mencionan que es cuando una persona se encuentra en un ambiente agresivo, donde al ser expuesto a dichos ataques, menores son sus habilidades sociales que se relacionan con el ser asertivo (Flores et al., 2016).

Los individuos que cuentan con más habilidades sociales suelen tener una red de apoyo más eficiente, por lo que tienden a convivir más con ellos y se sienten respaldados por esos vínculos interpersonales (Jiménez, 2007, como se cita en Flores et al., 2016).

La naturaleza humana es social, por lo que se requieren distintas competencias que fomenten el establecimiento de vínculos funcionales. Tal como describen Flores et al. (2016) resulta esencial que las personas puedan contextualizar las interacciones para comprender aspecto verbales, no verbales y cognitivos.

Método

Objetivo

Identificar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento, el estrés, la depresión, la ansiedad y las habilidades sociales en los jóvenes universitarios mexicanos de entre 18 y 25 años.

Diseño

La investigación tuvo un diseño transversal, cuantitativo y correlacional con una sola muestra.

Participantes

La muestra se calculó con el software *Qualtrics* y está quedo constituida por 393 participantes, de los cuales fueron 148 (37.7%) hombres y 245 (62.3%) mujeres de 18 años 93 (23.7%), de 19 años 80 (20.4%), de 20 años 53 (13.5%), de 21 años 56 (14.2%), de 22 años 36 (9%), de 23 años 23 (5.9%), de 24 años 18 (4.6%), de 25 años 34 (8.7%); de los cuales 377 (95.9%) son solteros, 7 (1.8%) son casados, 9 (2.3%) están en unión libre. El lugar de residencia se compone de 390 (99.2%) personas que viven en Guanajuato, 2 (.5%) residen en Jalisco y 1 (.3%) reside en Tabasco.

Instrumentos

Para evaluar las variables se utilizaron los siguientes instrumentos:

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), se publicó un instrumento para analizar y reconocer las formas de afrontamiento cognitivo, llamado Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Este cuestionario marca las diferencias entre la cognición (pensar) y la conducta (acciones). Garnefski et al. en 2001 establece la idea que los procesos cognitivos antecede a la acción o conducta. Se establecieron nueve dimensiones de regulación cognitiva emocional para enfocarse en las personas cuando tienen un acercamiento con experiencias amenazantes o estresantes en su vida. Se evalúan nueve áreas de enfrentamiento cognitivo, teniendo 4 reactivos por área, las cuales son: 1. Autoculpa; 2. Culpar a otros; 3.

Aceptación; 4. Reenfocarse en los planes; 5. Enfocarse en lo positivo; 6. Rumiación; 7. Reevaluación positiva; 8. Poner en perspectiva y 9. Catastrofizar (Garnefski et al., 2001, como se cita en Reyes et al., 2022).

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) creado por Sandín y Chorot en 2003, la versión estandarizada en una muestra mexicana Ramírez y Hernández (2007) posee 21 reactivos con opción de respuesta tipo Likert la cual va desde 0 (nunca) a 4 (muy frecuente). Cuenta con una consistencia interna alfa de Cronbach .64 a .87. El instrumento evalúa las siguientes dimensiones: Búsqueda de apoyo social, Focalizado en la solución del problema, Auto-focalización negativa, Reevaluación positiva, Religión, Expresión emocional abierta y Evitación.

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) de Lovibond y Lovibond en 1995 crearon la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS), que originalmente constaba de 42 reactivos y a partir de ahí se conformó la versión corta que consta de 21 reactivos (DASS-21). Cuenta con una consistencia interna alfa de Cronbach .93. Ambas escalas según Brown, Chorpita; Korotitsh y Barlow en 1997 poseen subescalas especificadas en el modelo tripartita de la emoción; es decir, mientras la escala de depresión mide la baja afectividad positiva, la escala de ansiedad mide la agitación psicofisiológica y la de estrés, la afectividad negativa (Román et al., 2016)

Escala de Habilidades sociales Creada por Holst et al. (2018) validada en estudiantes universitarios; la cual es una escala tipo Likert que consta de 12 reactivos, con intervalos de respuesta de 1 que corresponde a totalmente falso, al 7 que equivale a totalmente verdadero. Dividido en 3 dimensiones: Habilidades comunicativas o relacionales con 5 reactivos; Asertividad con 3 y Habilidades de resolución de conflictos con 4. Este instrumento cuenta con un alfa de Cronbach de .70.

Procedimiento

Se solicitó la participación voluntaria de estudiantes universitarios de distintas universidades de México a través de la difusión de la investigación. La recolección de datos se llevó a cabo a través de un formulario en *Google Forms*; se acudió a cada salón de diferentes universidades para recolectar los datos, compartiéndolo por medio de un enlace para lograr una mayor eficacia en la recolección de datos. Una vez explicado el objetivo de la investigación se hizo lectura del consentimiento informado en donde se asegura el anonimato para que puedan aceptarlo en el formulario. La primera sección del instrumento virtual era la aceptación de participación, una vez que aceptaban podían pasar a las siguientes secciones para responder los instrumentos. Al finalizar de responder se les agradecía su participación.

Consideraciones éticas

Los criterios de inclusión fueron que se encuentren inscritos a una licenciatura de alguna universidad de México, tener entre 18 a 25 años, además de aceptar el consentimiento informado que se les proporcionará de manera digital. Los criterios de exclusión fueron no haber aceptado la participación voluntaria a través del consentimiento informado, abandonar de forma voluntaria la investigación, no responder todos los instrumentos.

Los participantes de esta investigación aceptaron el consentimiento informado de la misma, el cual se les presentó de manera digital; en él se explicaron aspectos importantes como la confidencialidad de la información, manejo de datos, explicación del procedimiento, riesgos y beneficios de la participación, así

como los derechos donde se destacó la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin obtener alguna sanción: dicho consentimiento era el primer apartado de la batería que se presentaba al abrir el enlace de Google Forms, el participante aceptaba o rechazaba el consentimiento informado. Al aceptar se desplegaban los instrumentos para responder. Al finalizar se les informaba que si deseaban conocer los resultados generales de la investigación proporcionar un correo electrónico para enviárselos.

Análisis de la información

Con la información obtenida se realizaron correlaciones de Pearson entre los factores de las diferentes escalas aplicadas. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Resultados

Se realizaron correlaciones entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y las estrategias de afrontamiento, ansiedad, depresión, estrés y las habilidades sociales en la muestra total; y a continuación se presentan los resultados.

Tabla 1

Correlaciones entre estrategias de regulación emocional y las estrategias de afrontamiento

	Búsqueda de apoyo social	Focalizado en soluciones de problema	Autofocalización negativa	Reevaluación positiva	Religión	Expresión emocional	Evitación
Reenfocarse en los planes	.35**	.61**	-.13**	.52**	.11*	.05	.25**
Culpar a otros	.14**	.01	.34**	.07	.27**	.45**	.12*
Autoculpa	-.06	-.17**	.56**	-.08	.01	.30**	.23**
Catastrofizar	.01	-.13**	.58**	-.04	.15**	.36**	.25**
Rumiación	.21**	.29**	.20**	.20**	-.06	.18**	.18**
Poner en perspectiva	.14**	.24**	.14**	.31**	.07	.17**	.37**
Reenfocarse en lo positivo	.13**	.31**	.06	.28**	.23**	.11*	.36**

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

Se encontraron correlaciones altas con base a lo propuesto por Gignac y Szodorai (2016), entre Reenfocarse en los planes y Búsqueda de apoyo social ($r = .35^{**}$), entre Reenfocarse en los planes y Focalizado en solución de problemas ($r = .61^{**}$), entre Reenfocarse en los planes y Autofocalización negativa ($r = .37^{**}$), entre Culpar a otros y Autofocalización negativa ($r = .56^{**}$), entre Catastrofizar y Autofocalización negativa ($r = .58^{**}$), entre Reenfocarse en los planes y Reevaluación positiva ($r = .52^{**}$), entre Culpar a otros y Expresión emocional ($r = .45^{**}$), entre Catastrofizar y Expresión emocional ($r = .36^{**}$), entre Poner en perspectiva y Evitación ($r = .37^{**}$), entre Reenfocarse en lo positivo y Evitación ($r = .36^{**}$).

Se obtuvieron correlaciones medias con base a lo propuesto por Gignac y Szodorai (2016), entre Rumiación y Focalizado en soluciones de problema ($r = .29^{**}$), entre Reenfocarse en lo positivo y Focalizado en soluciones de problema ($r = .31^{**}$), entre Poner en perspectiva y Reevaluación positiva ($r = .31^{**}$), entre

Reenfocarse en lo positivo y Reevaluación positiva ($r = .28^{**}$), entre Culpar a otros y Religión ($r = .27^{**}$), entre Autoculpa y Expresión emocional ($r = .30^{**}$), entre Reenfocarse en los planes y Evitación ($r = .25^{**}$), entre Catastrofizar y Evitación ($r = .25^{**}$).

Se encontraron correlaciones bajas entre Rumiación y Búsqueda de apoyo social ($r = .21^{**}$), entre Poner en perspectiva y Focalizado en soluciones de problemas ($r = .24^{**}$), entre Rumiación y Autofocalización negativa ($r = .20^{**}$), entre Rumiación y Reevaluación positiva ($r = .20^{**}$), entre Catastrofizar y Religión ($r = .15^{**}$), entre Reenfocarse en lo positivo y Religión ($r = .23^{**}$), entre Rumiación y Expresión emocional ($r = .18^{**}$), entre Poner en perspectiva y Expresión emocional ($r = .17^{**}$), entre Autoculpa y Evitación ($r = .23^{**}$), entre Rumiación y Evitación ($r = .18^{**}$).

Tabla 2

Correlaciones entre las estrategias de regulación emocional cognitiva, ansiedad, estrés y habilidades sociales

	Ansiedad	Estrés	Depresión	Habilidades de comunicación	Habilidades de resolución de conflictos
Reenfocarse en los planes	-.11 *	-.04	-.15*	.25**	-.01
Culpar a otros	.26**	.31**	.24**	-.02	-.02
Autoculpa	.43**	.43**	.49**	.03	.16**
Catastrofizar	.55**	.52**	.52**	-.00	-.01
Rumiación	.17**	.20**	.20**	.18**	.11*
Poner en perspectiva	.07	.12*	.05	.10*	.06
Reenfocarse en lo positivo	.06	.08	.03	.11*	-.02

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

Se encontraron correlaciones altas con base a lo propuesto por Gignac y Szodorai (2016), entre Autoculpa y Ansiedad ($r = .43^{**}$), entre Catastrofizar y Ansiedad ($r = .55^{**}$), entre Autoculpa y Estrés ($r = .43^{**}$), entre Catastrofizar y Estrés ($r = .52^{**}$), entre Autoculpa y Depresión ($r = .49^{**}$) y entre Catastrofizar y Depresión ($r = .52^{**}$). Se encontraron correlaciones medias entre Culpar a otros y Ansiedad ($r = .26^{**}$), entre Culpar a otros y Estrés ($r = .31^{**}$) y entre Reenfocarse en los planes y Habilidades de comunicación ($r = .25^{**}$) y correlaciones bajas entre Rumiación y Ansiedad ($r = .17^{**}$), entre Rumiación y Estrés ($r = .20^{**}$), entre Reenfocarse en los planes y Depresión ($r = .15^{**}$), entre Culpar a otros y Depresión ($r = .24^{**}$), entre Rumiación y Depresión ($r = .20^{**}$), entre Rumiación y Habilidades de comunicación ($r = .18^{**}$) y entre Autoculpa y Habilidades de resolución de conflictos ($r = .16^{**}$).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue identificar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y de afrontamiento, el estrés, la depresión, la ansiedad y las habilidades sociales en jóvenes universitarios mexicanos de entre 18 y 25 años. Los resultados obtenidos revelan una serie de correlaciones significativas que enriquecen la comprensión de estos constructos en la población estudiada.

En primer lugar, se demuestra que tanto las estrategias de regulación emocional cognitiva como las estrategias de afrontamiento se relacionan con los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes

universitarios mexicanos. De manera específica, se encontraron correlaciones altas y medias entre estrategias desadaptativas como la "Autoculpa" y el "Catastrofizar" con mayores niveles de ansiedad, estrés y depresión. Estos resultados concuerdan con la literatura previa que sugiere que el uso de estas estrategias de regulación emocional cognitivas aumenta la vulnerabilidad a psicopatologías asociadas al estrés (Jentsch, 2019, como se cita en Reyes et al., 2022) y se asocian directamente con síntomas de ansiedad y depresión (Carvajal et al., 2022, como se cita en González et al., 2023).

Por otro lado, se observaron correlaciones bajas entre algunas estrategias de regulación emocional cognitiva desadaptativas (como "Rumiación" y "Autoculpa") con las habilidades de comunicación y resolución de conflictos, y una correlación media entre "Reenfocarse en los planes" y "Habilidades de comunicación", la naturaleza moduladora directa no fue explorada con el mismo rigor estadístico en este análisis de correlaciones. Sin embargo, estas correlaciones sugieren que las habilidades sociales podrían desempeñar un papel en el repertorio de estrategias de afrontamiento y regulación emocional de los jóvenes, lo cual concuerda con la idea de que un buen repertorio de habilidades sociales fomenta el establecimiento de vínculos funcionales y redes de apoyo más eficientes (Jiménez, 2007, como se cita en Flores et al., 2016).

En las estrategias de regulación emocional cognitiva, se reflejan la distinción teórica entre estrategias adaptativas y desadaptativas, una clasificación fundamental en el campo de la regulación emocional (Fiol-Veni et al., 2019, como se cita en Reyes et al., 2022; González et al., 2023). Las estrategias desadaptativas, como la Autoculpa, Rumiación y Catastrofizar, se asocian consistentemente con resultados negativos en salud mental (ansiedad, estrés, depresión), lo que sugiere que estas formas de procesamiento cognitivo de las emociones tienden a exacerbar el malestar psicológico en lugar de mitigarlo. Esto se alinea con la perspectiva de Hofmann et al. (2012) quienes señalan que las estrategias adaptativas son cruciales para el tratamiento de la depresión, implicando que las desadaptativas actúan en sentido contrario.

Las correlaciones altas entre estrategias de afrontamiento y regulación emocional cognitiva, como Reenfocarse en los planes con Focalizado en solución de problemas y Reevaluación positiva, refuerzan la idea de que la regulación emocional cognitiva y las estrategias de afrontamiento están estrechamente relacionados (Da Costa et al., 2018; Durán et al., 2021). Aquellos individuos que planifican y reevalúan positivamente las situaciones tienden a orientarse más hacia la resolución de problemas, lo que indica una sinergia entre estas estrategias adaptativas. Por otro lado, la fuerte correlación entre Autoculpa y Autofocalización negativa o Catastrofizar y Autofocalización negativa subraya cómo las estrategias desadaptativas se retroalimentan, generando un ciclo de pensamiento que agrava el malestar.

Los resultados de esta investigación concuerdan significativamente con la literatura existente en varios puntos. La relación directa entre estrategias de regulación emocional cognitiva desadaptativas (Autoculpa, Rumiación, Catastrofizar) y la presencia de estrés, ansiedad y depresión es un hallazgo consistente a nivel global (Jentsch, 2019; Carvajal et al., 2022). Esto subraya la universalidad de estos mecanismos cognitivos en la experiencia del malestar psicológico.

De manera similar, la correlación entre la regulación emocional cognitiva y las estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Da Costa et al., 2018; Durán et al., 2021) se ve reforzada por las relaciones encontradas entre Reenfocarse en los planes y la Solución de problemas o la Reevaluación positiva. Esto apoya la visión de que las personas desarrollan un repertorio de estrategias que les permiten manejar las

demandas estresantes, y que estas estrategias están intrínsecamente ligadas a cómo procesan sus emociones.

Para futuras investigaciones vale la pena considerar la siguiente pregunta: ¿es el uso de estrategias desadaptativas lo que conduce a la ansiedad y depresión, o es la ansiedad y depresión preexistente la que lleva a adoptar estas estrategias? Si bien la teoría sugiere que las estrategias desadaptativas aumentan la vulnerabilidad, la relación podría ser bidireccional, o incluso mediada por otras variables no exploradas.

Además, la especificidad de las correlaciones observadas sugiere que no todas las estrategias de regulación emocional cognitiva o las estrategias de afrontamiento son igualmente influyentes o relacionadas con cada aspecto del bienestar psicológico. Por ejemplo, "Reenfocarse en lo positivo" se correlaciona con "Focalizado en solución de problemas" y "Reevaluación positiva", lo que resalta la importancia de las perspectivas optimistas en la resolución de problemas.

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser reconocidas. En primer lugar, su diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables. Solo podemos inferir asociaciones y correlaciones, no determinar que una variable causa directamente la otra. En segundo lugar, la muestra de estudiantes universitarios mexicanos podría limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones universitarias o a jóvenes no universitarios mexicanos. La experiencia universitaria conlleva estresores específicos (rendimiento académico, sobrecarga de trabajo, etc.) que podrían influir en las estrategias de afrontamiento y regulación emocional utilizadas. Finalmente, la dependencia de autoinformes para la recolección de datos puede introducir sesgos, como la deseabilidad social o la falta de introspección precisa sobre las propias emociones y estrategias. La baja potencia de la prueba en algunas de las diferencias de género sugiere que la muestra podría no haber sido lo suficientemente grande para detectar diferencias pequeñas pero reales, lo que amerita cautela en la interpretación de esos resultados específicos.

Para superar estas limitaciones, se sugiere considerar en futuras investigaciones la posibilidad de realizar estudios longitudinales y mixtos, lo que permitiría analizar la evolución de las estrategias de afrontamiento y regulación emocional cognitiva como respuesta ante los estresores que se presentan a lo largo de la vida universitaria. Evidentemente, obtener una muestra más amplia permitiría generalizar los resultados con una mayor confiabilidad, considerando a su vez una mayor diversidad de realidades (universidades públicas y privadas, estados del norte, sur y centro de México).

Por otro lado, implementar métodos mixtos, es decir, combinar autoinformes con técnicas cualitativas como diarios de emociones, entrevistas o grupos focales, u otras herramientas como medidas fisiológicas del estrés, podría ofrecer una comprensión más profunda de estos fenómenos psicológicos y ofrecer una intervención más adecuada.

Asimismo, los resultados de esta investigación podrían ser la base para el diseño y la evaluación de programas de intervención en universidades mexicanas, orientados a enseñar estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas y mejorar las estrategias de afrontamiento en universitarios mexicano, lo que podría tener un impacto positivo en su salud mental.

Conclusiones

Esta investigación contribuye significativamente a la comprensión de la regulación emocional cognitiva, las estrategias de afrontamiento y su impacto en la salud mental de los jóvenes universitarios mexicanos. Los resultados confirman que el uso de estrategias de regulación emocional cognitiva desadaptativas como la Autoculpa y el Catastrofizar está fuertemente asociado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Por el contrario, estrategias como Reenfocarse en los planes y la Reevaluación positiva se asocian con un afrontamiento más adaptativo, orientado a la solución de problemas.

Los hallazgos sobre las diferencias de género, aunque con una potencia de prueba limitada, sugieren que hombres y mujeres pueden diferir en la forma en que regulan sus emociones (externalización de culpa, reenfocarse en lo positivo) y en sus habilidades de comunicación. Esto resalta la importancia de considerar el género en la comprensión de estos procesos psicológicos.

El valor fundamental de estos resultados radica en su aplicabilidad práctica. Al identificar las estrategias de regulación emocional y afrontamiento que se relacionan con el malestar psicológico, se abre una vía clara para el desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud mental en el ámbito universitario. Comprender que la “Autoculpa” o el “Catastrofizar” son factores de riesgo, y que el reenfocarse en planes y la reevaluación positiva son protectores, permite diseñar intervenciones educativas y terapéuticas más efectivas. Estas intervenciones podrían enfocarse en enseñar a los estudiantes universitarios mexicanos a identificar y modificar patrones de pensamiento desadaptativos, así como a desarrollar un repertorio más amplio de estrategias de afrontamiento constructivas y habilidades sociales que les permitan manejar de manera más efectiva las demandas académicas y personales.

En síntesis, esta investigación aporta evidencia empírica que subraya la importancia de la educación emocional y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento en la población universitaria. Los resultados demuestran que, al fomentar el uso de estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas y fortalecer las habilidades sociales, es posible mitigar el impacto negativo del estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo un mayor bienestar psicológico y un mejor rendimiento académico en los estudiantes universitarios mexicanos.

Referencias

- Andrés, M. L.; Rodríguez-Espínola, S., & Rodríguez-Cáceres, M. F. (2017). Estrategias cognitivas de regulación emocional y síntomas de depresión en estudiantes universitarios: diferencias por género y tipo de carrera. *Revista Akademeia*, 16(1), 113-130.
<https://revistas.ugm.cl/index.php/rakad/article/view/147/>
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 127-139.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-2.aree>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>

- Cruz-Fierro, N., González-Ramírez, M. T., & Vanegas-Farfano, M. T. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24(2-3), 53-59. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371730091X>
- Da Costa, S., Delfino, G., Muraturi, M., & Beramendi, M. (2018). Afrontamiento y regulación emocional ante una orden anti-normativa: emociones positivas, originalidad y eficacia en una simulación de la experiencia de Milgram con cadetes militares. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 4(1), 23-34. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6188>
- Dos Santos, T. V., & Benavides, A. S. (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de medicina social. *Ciencias Psicológicas*, 8(2), 163-172. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v8n2/v8n2a06.pdf>
- Durán, D., Cortés, A., Nava, A., Sánchez, G., Lobato, D., Palma, S., & Villada, C. (2021). Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19. *Jóvenes en la ciencia*, 10.
- Flores, E., García, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). Las habilidades y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 7(2), 5-14. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682016000200001&script=sci_arttext&lng=pt
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotions regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 1311-1327. González M, González M, Lorenzo L & Rascón P. (2023). Síntomas de ansiedad y depresión en población general y clínica: contribución diferencial de las estrategias de regulación emocional. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 23(3), 279-289. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9127346>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102(1), 74-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Holst, I., Galicia, Y., & Gómez, G. (2018). Las Habilidades sociales y sus diferencias en universitarios. *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1), 12-27. https://www.researchgate.net/profile/Joaquin-Limonero/publication/234139556_Resilient_coping_strategies_and_emotion_regulation_predictors_of_life_satisfaction_Estrategias_de_afrontamiento_resilientes_y_regulacion_emocional_predictores_de_satisfaccion_con_la_vida/links/0912f50f875b5c8ae5000000/Resilient-coping-strategies-and-emotion-regulation-predictors-of-life-satisfaction-Estrategias-de-afrontamiento-resilientes-y-regulacion-emocional-predictores-de-satisfaccion-con-la-vida.pdf
- Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M. M., & Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- Morales, I. C. H., Barrera, Y. G., Veytia, G. G., & González, A. D. (2018). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>

- Morán, V. E., & Olaz, F. O. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología*, 23(1), 93-105. doi:10.5354/0719-0581.2014.32877
- Orozco, M. C. V., Sotelo, K. V., López, C. G., & Trillo, Y. M. A. (2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 5(1), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
- Paredes, R. G., & Silva, M. V. (2022). Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Puriq*, 4, 1-15. DOI o URL
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Peña-Torres, M. J., Lerma-Avalos, L. H., & Reyes-Pérez, V. (2023). Regulación emocional, envidia y enojo en niñas y niños en edad escolar. *Jóvenes de la ciencia*, 21, 1-6. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3946>
- Ramírez, M. T. G., & Hernández, R. L. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 12(3), 189-198. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Reyes, V., Alcázar-Olán, R., & Torres, C. (2022). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en una muestra mexicana. *Revista iberoamericana de psicología*, 15(2), 1-12. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15201>. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/2270/1799>
- Reyes, V., Collazo, A. D. K., de la Roca, J. M., & Alcázar-Olán, R. J. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 23(44), 73-92. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372020000200073&script=sci_arttext
- Román, F., Santibáñez, P., & Vinet, E. V. (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de investigación psicológica*, 6(1), 2325-2336. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v6n1/2007-4719-aip-6-01-2325.pdf>
- Schetsche, C., Gago-Galvagno, L., & Mustaca, A. E. (2023). Estrategias de regulación emocional y sus efectos sobre la intolerancia a la frustración: un modelo estructural. *Rev. CES Psico*, 16(1), 88-110. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6281>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Silva-Sánchez, D. C. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Revista ciencia y cuidado*, 12(1), 119-133. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/332>
- Viñas, P. F., González, C., García, M. M., Malo, C. Y. & Casas A.F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>