

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College
Students

Lisbeth Monserrate Caguana Telenchana

Universidad Técnica de Ambato

lcaguana9025@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8539-5261>

Ambato – Ecuador

Dra. Rocío Ponce Delgado

Universidad Técnica de Ambato

adr.ponce@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3624-0455>

Ambato – Ecuador

Artículo recibido: día mes 2022. Aceptado para publicación: día mes 2022.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La regulación emocional es considerada como un factor crucial, con gran influencia en el bienestar psicológico, por lo tanto el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La muestra total estuvo conformada por 210 estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico (71% mujeres, 29% hombres) con edades comprendidas entre los 18 a 29 años. El estudio fue cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos aplicados a la muestra fueron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los cuales arrojaron resultados de una correlación positiva baja entre bienestar psicológico (BP) y reevaluación cognitiva (RC) ($Rho= 0.169$, $p= 0.014$) y una correlación negativa baja entre BP y supresión emocional (SE) ($Rho= -2.96$, $p= <.001$). Además, se demostró un predominio de nivel alto en RC con un 49.5% y nivel alto en SE con un 62.9%; así mismo sobresale el nivel alto en BP con un 43.2%. Por otra parte, se encontró que no existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en ambas dimensiones. Se concluyó que los estudiantes que tengan elevada reevaluación cognitiva tendrán mayor bienestar psicológico, en cambio, los evaluados que presenten mayor supresión emocional tendrán menor bienestar psicológico.

Palabras clave: autorregulación emocional, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

Abstract

Emotional regulation is considered a crucial factor, with great influence on psychological well-being, therefore the objective of the research was to determine the relationship between emotional regulation and psychological well-being in university students. The total sample consisted of 210 Clinical Laboratory students (71% women, 29% men) between 18 and 29 years of age. The study was quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional. The instruments applied to the sample were Gross' Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Ryff's Psychological Well-Being Scale, which yielded results of a low positive correlation between psychological well-being (BP) and cognitive reappraisal (CR) ($Rho = 0.169$, $p = 0.014$) and a low negative correlation between BP and emotional suppression (SE) ($Rho = -2.96$, $p = <.001$). In addition, there was a predominance of high level in CR with 49.5% and high level in SE with 62.9%; likewise, the high level in BP stood out with 43.2%. On the other hand, it was found that there was no significant difference between men and women in both dimensions. It was concluded that students with high cognitive reappraisal will have greater psychological well-being, while those with higher emotional suppression will have lower psychological well-being.

Keywords: college students, emotional self-regulation, psychological well-being

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Caguana Telenchana, L. M., & Ponce Delgado, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 587–550. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes y adultos atraviesan por muchos problemas en salud mental que, por la falta de control emocional ante diferentes eventos y las escasas emociones positivas, se derivan trastornos emocionales como la depresión y ansiedad esencialmente (Tasneem & Panwar, 2022). Según Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria, Global Health Data Exchange (GHDx), la depresión afecta a un 3,8% de la población, incluido un 5% de los adultos mayores a 20 años (GHDx, 2019). Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona que la prevalencia de los trastornos por ansiedad en la población varía entre el 9,3 y 16,1% (OPS, 2017). En España, el Ministerio de Sanidad menciona que el problema de salud mental mayormente atendido es la ansiedad que afecta al 6,7% de población, seguido de la depresión que aqueja al 4,1% (García et al., 2020).

Asimismo, en Ecuador el Ministerio de Salud Pública (MSP) informa que las mujeres presentan mayor depresión que los hombres. Para el 2022, se estima que 50.379 personas tuvieron un diagnóstico por depresión: 36.631 son mujeres y 13.748 son hombres (Ministerio de Salud Pública (MSP), 2022). Por otra parte, en una encuesta desarrollada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia conjuntamente con el Ministerio de Educación de Ecuador se obtuvo que 4 de cada 10 estudiantes, adolescentes y adultos tempranos, incrementaron sus niveles de ansiedad y angustia, afectando su aprendizaje, desarrollo y salud mental, debido al cambio drástico que se vivió por pandemia, lo cual afectó a aproximadamente 4.3 millones de estudiantes (UNICEF, 2021).

La importancia del tema radica en la manera en como los estudiantes universitarios manejan sus emociones ya que cuando las personas experimentan emociones inesperadas suelen atravesar sensaciones de incomodidad. Sin embargo, se esfuerzan por expresar aquello que no sienten para evitar el rechazo de la sociedad (Poma, 2018). Por otra parte, la falta de aceptación de las propias emociones también disminuyen la capacidad de actuar o responder ante acontecimientos inciertos (Valle et al., 2020).

De esta manera, la regulación emocional para Gross (1998) es la capacidad de identificar, controlar y manifestar emociones ante diferentes circunstancias e implica cambios en la respuesta fisiológica del sujeto. Así mismo, Valle et al. (2020) la define como la manera en cómo la persona percibe, comprende, maneja y experimenta sus emociones.

En los resultados obtenidos de Chacón et al. (2021) se observaron que los estudiantes que pertenecían a ciencias de la salud regulaban sus emociones de manera eficaz y controlaban el estrés académico que los estudiantes de ciencias sociales. Así mismo, en el estudio de Garcia et al. (2018) aplicado a estudiantes de primer semestre de psicología, se observó que muestran dificultades en la percepción de la felicidad, optimismo, poca tolerancia al estrés, bajo control de impulsos y angustia en situaciones de presión.

En la adultez, uno de los cuadros clínicos más predominante es el Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) asociado con las Dificultades en la Regulación Emocional (DRE) que ha sido poco investigada en estudiantes universitarios, debido a lo cual Celedón y Kreither (2021) realizó un estudio con 209 participantes de entre 18 y 29 años donde se identificó una relación directa de las dificultades de regulación emocional con los niveles y síntomas del TDAH.

Park et al. (2020) señala que los adultos jóvenes al estar en situaciones de ansiedad o depresión experimentan una pérdida de control emocional, además la escasa información acerca del desarrollo de las habilidades de autorregulación de emociones en los primeros años universitarios no permite realizar un análisis sobre cómo mejoran y cómo influyen en el bienestar psicológico (BP) a lo largo de la transición académica. Sandoval et al. (2017) define al BP como el crecimiento personal relacionado directamente con la capacidad de adaptación a cualquier situación del entorno, utilizando acciones positivas.

En España, se realizó un estudio para determinar la relación entre el BP y los factores psicosociales por Morales et al. (2020) en 149 estudiantes universitarios. Se aplicó escalas de autoinforme validadas, donde se obtuvo que la inteligencia emocional, la empatía, las habilidades sociales y el autoconcepto tuvieron una correlación positiva con cada dimensión del BP.

Por su parte, Estrada y Mamani (2020) en su investigación sobre la resiliencia y el BP, en una muestra conformada por 134 estudiantes peruanos, donde se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Resiliencia (ER) se concluyó que existe una relación directa donde a mayor nivel de BP, mayor será la capacidad de resiliencia los problemas cotidianos.

Rossi et al. (2019) acerca de los síntomas depresivos y BP, aplicado a 580 estudiantes de pregrado, entre 18 y 25 años, el 57,1% son mujeres y el 42,9% son hombres, pertenecientes a dos universidades chilenas. Como resultados se obtuvo que existe una relación inversa y significativa entre los síntomas depresivos y el BP, adicionando una prevalencia de síntomas depresivos en mujeres.

En China, debido a la transición de la universidad a un lugar de trabajo se visualiza mayor problema en la calidad de sueño y el BP, por lo que Zhai et al. (2018) realizó una encuesta transversal a 2.495 estudiantes universitarios de último año. Los resultados señalaron que la mala calidad del sueño se asocia con un alto nivel de BP negativo, donde por cada aumento del 10% en la calidad del sueño deficiente incrementaba del 27% en problemas de BP.

En la investigación de Canedo et al. (2019) acerca del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) y los niveles de BP en 84 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, con una edad promedio de 23 años, se obtuvo que las ECRE son capaces de predecir los niveles de bienestar psicológico. Las ECRE adaptativas (aceptación, planificación, toma de perspectiva, entre otras) tuvo una asociación positiva, en cambio las ECRE no adaptativas (autoculpabilización, rumiación, catastrofización y culpabilización de otros) se asociaron negativamente.

Por otro lado, en la investigación de Bolgeri et al. (2020) se determinó que en una población de entre 17 y 34 años de edad, todos estudiantes universitarios chilenos, el 16,6% poseen un puntaje alto en la escala de Dificultades de Regulación Emocional, y un 14,3% puntúan bajo en la escala de BP. Además, se menciona que el 17% de estudiantes evidencian un posible riesgo asociado a la salud mental debido a la desigualdad de condiciones psicológicas al ingresar a educación superior. Para Mondaca (2022), una de las posibles condiciones es el descontrol, rechazo y confusión emocional.

Por tal motivo, la presente investigación pretende determinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, así como evaluar los niveles de cada variable y comparar las dimensiones de la regulación emocional según el sexo, de tal manera que se reconozca su nivel de influencia entre ambas y sirva de base para promover una regulación más adaptativa y saludable de emociones mejorando también el bienestar psicológico.

MÉTODO

Diseño

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo porque se recolectará y analizará datos numéricos a través de instrumentos validados y estandarizados, no experimental ya que no existe manipulación deliberada de variables o control de variables extrañas, y de corte transversal ya que se aplicarán los instrumentos en un solo momento (Rodríguez & Mendivelso, 2018).

Participantes

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia por la proximidad y aceptación de la población (Hernández & Carpio, 2019). La población inicial fue de

320 estudiantes y tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra total fue de 210 participantes, 149 mujeres (71%) y 61 hombres (29%). La edad del grupo oscila entre los 18 a 29 años, el 51.4% comprenden las edades entre 18 a 20 años, el 41.1% edades entre 21 a 24 años y el 1.4% entre 25 a 29 años, todos estudiantes de una universidad del centro del Ecuador, de la carrera de Laboratorio Clínico.

Con respecto al estado civil se observó que un 98.6% es soltero, un 0.5% es casado y un 1% se encuentra en unión libre. Seguidamente, se percibe que el 79% mantiene un nivel socioeconómico inferior a \$1000 y el 21% entre \$1000 a \$2000. Los criterios de inclusión fueron: (a) estar legalmente matriculados en el periodo académico correspondiente en la carrera mencionada, (b) haber aceptado y firmado el consentimiento informado y (c) haber completado la información e instrumentos de evaluación de manera adecuada. Los criterios de exclusión para la selección de la muestra fueron: (a) ser menor de edad, (b) presentar algún tipo de discapacidad física o mental que dificulte la aplicación los instrumentos de evaluación o (c) estar bajo los efectos de sustancias psicotrópicas al momento de la evaluación.

Instrumentos

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) (Emotion Regulation Questionnaire)

El ERQ es un instrumento bidimensional que fue elaborado por Gross y John en 2003. La adaptación utilizada para la presente investigación fue propuesta por Pagano y Vizioli (2021), donde se muestra adecuada validez de contenido (puntuación entre .80 y 1), y de validez factorial (dos factores independientes). Así mismo, los valores de consistencia interna del cuestionario fueron de un alfa ordinal = .81 y de omega ordinal = .87 para el factor reevaluación cognitiva; y alfa ordinal = .71 y omega ordinal = .79 para el factor supresión expresiva.

Consta de 10 ítems con opción de respuesta de tipo Likert que va de 1 a 7, donde 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y 7 a totalmente de acuerdo. Comprende 2 dimensiones: Reevaluación Cognitiva, que implica interpretar de varias formas situaciones que desencadenan consecuencias a nivel emocional para disminuir su impacto, está formado por los ítems: 1, 3, 5, 7, 8, 10; y Supresión Emocional, que se refiere a manejar una respuesta emocional en medio de un evento, correspondiente a los ítems: 2, 4, 6 y 9 (Vizioli & Pagano, 2022).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La adaptación utilizada para esta investigación fue elaborado por Díaz et al. (2006), que muestra una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0,71 y 0,83, a excepción de la dimensión de Crecimiento Personal cuya consistencia es solo aceptable ($\alpha = 0,68$). Su forma de respuesta es de tipo Likert que va de 1 a 6 donde 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y 6 a totalmente de acuerdo. Se obtiene cuatro niveles de bienestar psicológico: elevado, alto, moderado y bajo.

Es un instrumento desarrollado por Ryff en 1995, consta de 39 ítems, subdividido en 6 dimensiones: Autoaceptación (ítems: 1, 7, 13, 19, 25 y 31), Dominio del entorno (ítems: 5, 11, 16, 22, 28 y 39), Relaciones positivas (ítems: 2, 8, 14, 20, 26 y 32), Crecimiento personal (ítems: 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38), Autonomía (ítems: 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33) y Propósito en la vida (ítems: 6, 12, 17, 18, 23 y 29).

Procedimiento

Para la ejecución del estudio, en primer momento se envió una autorización a la institución para el desarrollo y participación de los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico. Una vez obtenida, se detalló un consentimiento informado junto a los dos cuestionarios, mediante la aplicación de Google forms, seguidamente, se procedió a aplicar los reactivos, lo cual consistió en reunir en grupos entre 15 y 25 estudiantes en 9 grupos, explicar que la investigación es de

carácter voluntario y confidencial, una pequeña introducción del tema y descripción de los objetivos y posteriormente se envió a cada grupo el enlace de participación al estudio.

Con los resultados recolectados de los dos instrumentos, se procedió obtener la base de datos en la aplicación de Excel para finalmente realizar el análisis estadístico en el programa Jamovi.

RESULTADOS

A continuación, se realiza el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de Regulación Emocional (RE) y la escala de Bienestar Psicológico (BP). Inicialmente se describen los resultados obtenidos de los niveles de las dimensiones de la RE y de BP así como la comparación de medias de las dimensiones de RE por sexo. Finalmente se realiza un análisis correlacional entre las dimensiones de la RE y el BP.

Análisis cualitativos de los resultados del Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico

A continuación se detallan los resultados en cuanto a los niveles de las dimensiones del Cuestionario de Regulación Emocional de Gross (tabla 1).

Tabla 1

Niveles de las Dimensiones de la Regulación Emocional

Niveles de RC	Frecuencias	% del total
Alto	104	49.5%
Medio	73	34.8%
Bajo	33	15.7%
Niveles de SE		
Alto	132	62.9%
Medio	58	27.6%
Bajo	20	9.5%

Nota. Reevaluación Cognitiva = RC; Supresión Emocional = SE

De los 210 encuestados, se determinó que en la dimensión de reevaluación cognitiva el 49.5% presenta un nivel alto, el 34.8% un nivel medio y el 15.7% un nivel bajo, es decir que en la muestra predomina la capacidad de reevaluar situaciones de tal forma que reduzca el impacto sobre sus emociones. De la misma forma, en la dimensión de supresión emocional el 62.9% presenta un nivel alto, el 27.6% un nivel medio y el 9.5% un nivel bajo, lo que significa que la mayor parte de los evaluados controlan y evitan expresar sus emociones en diferentes eventos.

En la tabla 2 se muestran los resultados de la evaluación de los niveles de BP.

Tabla 2

Niveles de Bienestar Psicológico

Niveles	Frecuencias	% del total
BP Elevado	65	31.0%
BP Alto	91	43.2%
BP Moderado	44	21.0%
BP Bajo	10	4.8%

Nota. Bienestar Psicológico = BP

Del 100% de los encuestados, se observa que el nivel de BP alto está presente en la mayor parte de la muestra con un 43.3%, seguido del BP elevado con un 31%, continuando con el BP moderado con un 21% y finalmente el BP bajo con un 4.8%, es decir que en la muestra predomina la capacidad de adaptación al entorno y una sensación de bienestar consigo mismo.

A continuación, en la tabla 3 se observan las puntuaciones de las medias por dimensiones de la regulación emocional según el sexo. Para determinar si existe diferencias significativas se procede a utilizar la prueba no paramétrica T de Welch ya que se incumplió el supuesto de normalidad en las dimensiones de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión emocional)

Tabla 3

Puntuaciones de las Medias por Dimensiones de la Regulación Emocional según el Sexo

Prueba T para Muestras Independientes				
		Estadístico	GI	P
Reevaluación Cognitiva	T de Welch	0.0760	108	0.940
Supresión Emocional	T de Welch	1.0152	101	0.312

Con un 95 % de confianza se observa que en las dimensiones la media de puntuación de reevaluación cognitiva y supresión emocional no existe diferencia significativa de hombres (29.8; 18.7) y de mujeres (29.7; 17.9) ($p > 0.05$), respectivamente.

Tomando en consideración los supuestos para utilizar una prueba paramétrica se observó que las dimensiones de la variable regulación emocional no tuvo una distribución normal por tanto se procedió a aplicar una prueba no paramétrica de correlación como es Rho de Spearman.

Tabla 4

Resultado de la Correlación entre la Regulación Emocional y Bienestar Psicológico

		Reevaluación Cognitiva	Supresión Emocional
Bienestar Psicológico	Rho de Spearman	0.169	-0.296
	Valor p	0.014	< .001

Con un 95% de confianza, podemos concluir que existe una correlación positiva baja entre bienestar psicológico y reevaluación cognitiva ($Rho = 0.169$, $p = 0.014$) y una correlación negativa baja entre bienestar psicológico y supresión emocional ($Rho = -2.96$, $p = <.001$).

DISCUSIÓN

Los resultados de regulación emocional en los participantes, permitieron identificar un nivel alto en ambas dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional. Las puntuaciones concuerda con la investigación realizada por Santoya et al. (2018) en estudiantes universitarios colombianos donde se reportó resultados similares con promedios superiores en los niveles de autorregulación emocional (media=3.04; desviación=0.72). Sin embargo, en el estudio de Zhang et al. (2022) se refleja niveles superiores de desregulación emocional en estudiantes universitarios chinos, es decir que los estudiantes poseen una escasa capacidad de control y expresión de emociones que es modificable con ciertas intervenciones.

Con respecto al bienestar psicológico, se evidencia un predominio de nivel alto con un 43.2%, mismos que concuerdan con la investigación de Rossi et al. (2019) donde el promedio de la muestra fue de 145,93 (nivel alto). Además la escala de evaluación es la misma y el rango de edad es similar. Estos datos difieren con los resultados del estudio de Zhai et al. (2018) mostrando un nivel bajo en el 35% de la muestra, que según sus autores se debe a que los estudiantes universitarios chinos atraviesan por una transición de la vida universitaria a un ambiente laboral competitivo. Dicho estudio se realizó con una escala de bienestar mental diferente y con una población más amplia.

Al comparar la regulación emocional con el sexo no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, resultados que concuerdan con la investigación de Celedón y Kreither (2021). Por otra parte, en el estudio de Mondaca (2022) si se encontró diferencias significativas donde las mujeres obtuvieron un promedio alto en cuanto a la interferencia emocional y rechazo emocional, posiblemente porque la muestra estuvo conformada por el 70% de mujeres.

El bienestar psicológico tuvo una correlación positiva baja con la reevaluación cognitiva y una correlación negativa baja con la supresión emocional. Así mismo, en la investigación de Bolgeri et al. (2020), se obtuvo una correlación negativa significativa y de fuerza moderada-fuerte entre el bienestar psicológico y la desregulación emocional.

Con respecto a las limitaciones del estudio, puede señalarse el diseño de selección de la muestra, puesto que al ser de tipo no probabilístico por conveniencia, no se puede generalizar los datos. Además, se difiere en la utilización de los instrumentos, los cuales no fueron aplicados por todas las investigaciones que se revisaron y se compararon los resultados. Para futuras investigaciones, se recomienda elegir un diseño que permita generalizar los resultados y tener en cuenta los mismos instrumentos para realizar comparaciones y llevar a cabo análisis más específicos y precisos.

CONCLUSIÓN

Se concluye que la mayor parte de estudiantes tienen una mayor capacidad de controlar, modificar y expresar emociones ante los distintos eventos de la vida cotidiana.

De la misma forma, se determina que la mayor parte de la muestra denota un nivel de BP elevado y alto, es decir que logran una adaptación al medio adecuada, predominando un sentir y pensar positivo

Así también, no se registra una diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto a la capacidad de autorregulación emocional.

Finalmente, la relación entre el BP y las dimensiones de la regulación emocional, se demostró una correlación positiva con la reevaluación cognitiva y una correlación negativa baja con la supresión emocional, es decir, los estudiantes que tengan elevada reevaluación cognitiva tendrán mayor bienestar psicológico, en cambio, los evaluados que presenten mayor supresión emocional tendrán menor bienestar psicológico.

REFERENCIAS

Bolgeri, P., Rojas, F., Jose, M., Vega, K., & San Martin, M. (2020). Emotional Regulation, Mindfulness and Psychological Well-being in University Students Grading 1st Year. *Eureka-Revista Científica De Psicología*, 17(1), 22-37.

Canedo, C., Andres, M., Canet, L., & Rubiales, J. (2019). Influence of cognitive strategies of emotional regulation in the subjective and psychological well-being of university students. *Liberabit-Revista De Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>

Celedón, K., & Kreither, J. (2021). Relación entre las dificultades en la regulación emocional y características asociadas al trastorno por déficit de atención e hiperactividad en estudiantes universitarios chilenos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 15(1), 56-64.

Chacón, R., Olmedo, E. M., Lara, A. J., Zurita, F., & Castro, M. (2021). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: A structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education*, 46(7), 1421-1435. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1686610>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., & Gallardo, I. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. 18(3), 572-577.

Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Psychological well-being and resilience in pedagogical higher education students. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). Más de US\$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/m%C3%A1s-de-us30-mil-millones-se-pierden-en-las-econom%C3%ADas-de-am%C3%A9rica-latina-y-el>

García, F., Calvo, M., & Rogríguez, I. (2020). Salud mental en datos: Prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria. *PASEO DEL PRADO*.

García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista ESPACIOS*, 39(49). <http://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1 (enero-junio)), Art. 1 (enero-junio). <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx). (2019). GBD Results. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>

Ministerio de Salud Pública (MSP). (2022). Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema "Depresión: Hablemos" - Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>

Mondaca, G. (2022). Mental Health and Emotional Regulation in students of traditional universities of the IV region, Chile during COVID-19. *Eureka-Revista Científica De Psicología*, 19(1), 73-93.

Morales, F., Espigares, I., Brown, T., & Perez, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 17(13), 4778.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2017). Salud en las Américas 2017.
<https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-mental-es.html>

Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 21(1 (Junio 2021-Noviembre 2021)), 18-32.

Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2020). Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 84(1), 230-242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>

Poma, A. (2018). El papel de las emociones en la respuesta al cambio climático. *Inter disciplina*, 6(15), 191-214. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2018.15.63843>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21, 141-146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>

Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). [Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students]. *Revista Medica De Chile*, 147(5), 579-588. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>

Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>

Santoya, Y., Garcés, M., & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>

Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2022). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. *Human Arenas*, 5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>

Valle, M. V. del, Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia, M. J., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), Art. 2. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

Vizioli, N. A., & Pagano, A. E. (2022). Estabilidad Temporal, Validez Convergente e Incremental de la Versión Argentina del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Psychologia*, 16(1), Art. 1. <https://doi.org/10.21500/19002386.5397>

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), Art. 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>

Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. (2022). Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive Symptoms of College Students: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 851526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .