

Regulación Emocional y Trastornos de Ansiedad en Adultos Jóvenes Universitarios

Emotional Regulation and Anxiety Disorders in Young University Adults

Autor

Mayolhet Dhanayara Pincay Limones

pincay-mayolhet3924@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-3237-7704>

Universidad Nacional de Educación UNAE

Cañar – Ecuador

Resumen

La ansiedad en estudiantes universitarios representa una de las problemáticas de salud mental más frecuentes en el ámbito de la educación superior, debido a la presión académica, la sobrecarga de actividades y los procesos de adaptación propios de la vida universitaria. En este contexto, la regulación emocional se configura como un componente psicológico relevante para comprender la manera en que los estudiantes gestionan sus respuestas afectivas frente a situaciones de estrés académico. En atención a esta problemática, el objetivo del estudio consistió en analizar la relación entre la regulación emocional y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental de alcance correlacional, empleando información proveniente de informes institucionales y organismos nacionales e internacionales vinculados a la salud mental. El análisis de los datos se realizó mediante técnicas de estadística inferencial, específicamente correlación de Pearson, regresión lineal múltiple y modelos de ecuaciones estructurales. Los resultados evidenciaron una relación inversa significativa entre regulación emocional y niveles de ansiedad ($r = -0,62$; $p < 0,01$), además de identificar que la regulación emocional explica aproximadamente el 43 % de la variabilidad de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios ($R^2 = 0,43$). Asimismo, se observó que el estrés académico intensifica los síntomas ansiosos cuando los estudiantes presentan limitaciones en sus estrategias de gestión emocional. Estos hallazgos evidencian la importancia de fortalecer las competencias emocionales como estrategia para favorecer el bienestar psicológico en el contexto universitario.

Palabras clave: regulación emocional, ansiedad, estudiantes universitarios, salud mental, estrés académico.

Abstract

Anxiety among university students represents one of the most prevalent mental health challenges in higher education, largely associated with academic pressure, workload, and the adaptation processes inherent to university life. Within this context, emotional regulation emerges as a relevant psychological component for understanding how students manage their emotional responses to academic stress. Accordingly, the objective of this study was to analyze the relationship between emotional regulation and anxiety disorders in young university adults. The research was conducted under a quantitative approach with a non experimental correlational design, using information derived from institutional reports and data from national and international organizations related to mental health. Data analysis was carried out through inferential statistical techniques, specifically Pearson correlation, multiple linear regression, and structural equation modeling. The results revealed a significant inverse relationship between emotional regulation and anxiety levels ($r = -0.62$; $p < 0.01$). In addition, emotional regulation explained approximately 43% of the variability in anxiety levels among university students ($R^2 = 0.43$). The findings also indicate that academic stress intensifies anxiety symptoms when students present limitations in their emotional management strategies. These results highlight the relevance of strengthening emotional competencies to promote psychological well being in the university context.

Keywords: emotional regulation, anxiety, university students, mental health, academic stress.

Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha convertido en un tema de creciente interés dentro de la literatura científica debido al aumento sostenido de los trastornos emocionales en población joven. En el contexto de la educación superior, los adultos jóvenes enfrentan múltiples demandas académicas, sociales y personales que pueden generar elevados niveles de estrés psicológico y vulnerabilidad emocional. Entre los problemas de salud mental más frecuentes en este grupo se encuentran los trastornos de ansiedad, los cuales se manifiestan a través de síntomas como preocupación excesiva, tensión fisiológica, inseguridad y dificultades para el control de las emociones. En este escenario, la regulación emocional emerge como un proceso psicológico central que permite a los individuos gestionar adecuadamente sus respuestas afectivas frente a situaciones estresantes, influyendo de manera significativa en el bienestar psicológico y en la adaptación al entorno universitario (Ponce, 2023).

Desde una perspectiva teórica, la regulación emocional puede entenderse como el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que los individuos utilizan para modificar la intensidad, duración o expresión de sus emociones. Este proceso incluye mecanismos como la reevaluación cognitiva, la aceptación emocional y el control de impulsos, los cuales permiten manejar experiencias emocionales negativas sin que estas interfieran de manera significativa en el funcionamiento psicológico. Diversos estudios han demostrado que los déficits en las habilidades de regulación emocional se encuentran estrechamente asociados con la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos en jóvenes universitarios. En este sentido, la regulación emocional constituye un factor protector clave frente a los riesgos psicosociales derivados de la vida académica y de las exigencias propias de la etapa de transición hacia la adultez (del Valle, 2021).

En el ámbito universitario, los trastornos de ansiedad suelen estar relacionados con factores como la presión académica, la evaluación constante del rendimiento, la incertidumbre sobre el futuro profesional y las demandas sociales propias del entorno educativo. Investigaciones recientes han evidenciado que las dificultades para regular adecuadamente las emociones pueden intensificar las respuestas de ansiedad ante situaciones académicas específicas, como la realización de exámenes o la exposición a evaluaciones de alto impacto. De acuerdo con Arias, del Valle y colaboradores, las estrategias desadaptativas de regulación emocional, tales como la catastrofización o la autoculpabilización, presentan una correlación significativa con mayores niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, afectando incluso su desempeño académico y su estabilidad emocional (Arias et al., 2025).

Asimismo, diversos estudios realizados en universidades latinoamericanas han demostrado que la capacidad de regulación emocional se relaciona de manera directa con el bienestar psicológico y la adaptación académica de los estudiantes. La evidencia científica indica que aquellos universitarios que poseen estrategias adaptativas para gestionar sus emociones presentan menores niveles de ansiedad, mayor estabilidad afectiva y mejor desempeño académico. En contraste, las dificultades en el control emocional se asocian con mayores

niveles de estrés, agotamiento psicológico y vulnerabilidad ante trastornos emocionales, especialmente en carreras con alta exigencia académica, como las ciencias de la salud (Jarrín García, 2024).

En este marco, el estudio de la relación entre la regulación emocional y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios adquiere una relevancia significativa tanto desde el punto de vista científico como desde la perspectiva de la salud pública. Comprender cómo las estrategias de regulación emocional influyen en la aparición y mantenimiento de los síntomas de ansiedad permite desarrollar programas de intervención psicológica orientados a fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes. De esta manera, la investigación en este campo contribuye no solo a ampliar el conocimiento sobre los procesos psicológicos implicados en la salud mental universitaria, sino también a diseñar estrategias preventivas que favorezcan el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los adultos jóvenes que cursan estudios superiores.

Regulación emocional como proceso adaptativo en la vida universitaria

En el entorno universitario es frecuente que los estudiantes enfrenten situaciones que activan respuestas emocionales intensas. Cuando un estudiante debe presentar un examen oral decisivo para aprobar una asignatura, puede experimentar preocupación anticipatoria, incremento de la activación fisiológica y pensamientos de fracaso; sin embargo, si posee habilidades adecuadas de regulación emocional, es capaz de reinterpretar la situación, controlar la intensidad de la emoción y mantener su desempeño académico. Este tipo de situaciones ilustra la importancia de comprender la regulación emocional como un proceso adaptativo fundamental en la vida universitaria. Desde una perspectiva psicológica, la regulación emocional se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los individuos identifican, comprenden y modifican la intensidad o expresión de sus emociones para responder de manera funcional ante diferentes contextos (Fragoso, 2022).

La literatura científica reciente ha destacado que el desarrollo de habilidades de regulación emocional constituye un factor decisivo para la adaptación de los adultos jóvenes al contexto de la educación superior. En este sentido, la inteligencia emocional y las estrategias de

afrontamiento permiten gestionar de manera efectiva situaciones de estrés académico, conflictos interpersonales y exigencias institucionales. Diversas investigaciones han señalado que los estudiantes que presentan mayores niveles de inteligencia emocional muestran una mayor capacidad para comprender sus estados afectivos y para desplegar estrategias de autorregulación que favorecen su bienestar psicológico y su desempeño académico (Idrogo & Asenjo, 2021). En concordancia con esta perspectiva, Frausto y Patiño (2021) sostienen que la inteligencia emocional se relaciona con la forma en que los estudiantes interpretan y canalizan sus estados de ánimo, lo cual influye directamente en su conducta académica y social dentro de la universidad.

Asimismo, la regulación emocional se vincula estrechamente con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar situaciones de presión o incertidumbre. Narváez et al. (2021) señalan que el bienestar psicológico en universitarios depende en gran medida de la capacidad para utilizar estrategias adaptativas de afrontamiento frente a situaciones estresantes. En esta misma línea, Hidalgo-Andrade et al. (2022) evidencian que el autocuidado emocional y la inteligencia emocional actúan como factores protectores frente al estrés académico, favoreciendo procesos de adaptación más estables durante la formación universitaria. De manera complementaria, Gaeta et al. (2022) demostraron que los universitarios que poseen mayores competencias emocionales desarrollan estrategias de afrontamiento más eficaces frente a contextos de crisis o incertidumbre.

Por otra parte, la investigación psicológica también ha evidenciado que las dificultades en la regulación emocional pueden asociarse con diversos problemas de salud mental en estudiantes universitarios. Montero et al. (2022) identificaron que la presencia de ansiedad y depresión en universitarios se relaciona con niveles reducidos de inteligencia emocional y con dificultades para manejar adecuadamente los estados afectivos negativos. De manera similar, Zumba-Tello y Moreta-Herrera (2022) observaron que las dificultades en la regulación emocional se encuentran asociadas con mayores niveles de estrés y con deterioro en el bienestar psicológico general. En consecuencia, comprender los mecanismos de regulación emocional resulta fundamental para analizar los procesos de adaptación

psicológica de los estudiantes universitarios y su relación con diversos indicadores de salud mental.

Trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios y su relación con la regulación emocional

Durante los periodos de evaluación académica, muchos estudiantes experimentan una activación emocional intensa asociada al temor de no cumplir con las expectativas académicas o personales. Un estudiante que debe rendir varios exámenes finales en una misma semana puede experimentar pensamientos recurrentes de fracaso, dificultad para concentrarse y tensión fisiológica persistente; cuando estas reacciones superan la capacidad de regulación emocional del individuo, pueden manifestarse síntomas característicos de los trastornos de ansiedad. Este tipo de situaciones evidencia la relevancia de estudiar la relación entre la regulación emocional y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios.

Los trastornos de ansiedad constituyen uno de los problemas de salud mental más frecuentes en la población universitaria. Estas alteraciones se caracterizan por la presencia persistente de preocupación excesiva, activación fisiológica elevada, hipervigilancia cognitiva y conductas de evitación que afectan el funcionamiento cotidiano del individuo. Chávez-Márquez y De los Ríos (2023) identificaron niveles significativos de ansiedad en estudiantes universitarios, asociados principalmente con factores académicos, sociales y personales. En este sentido, la ansiedad en el contexto universitario no puede interpretarse únicamente como una reacción ocasional ante el estrés, sino como un fenómeno complejo influenciado por múltiples variables psicológicas y contextuales.

Diversas investigaciones han evidenciado que las dificultades en la regulación emocional constituyen uno de los factores que incrementan la vulnerabilidad a desarrollar síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. Klimenko et al. (2023) encontraron que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios se relacionan significativamente con los niveles de ansiedad experimentados, lo que sugiere que la forma en que los estudiantes procesan emocionalmente las situaciones estresantes influye en la intensidad de la respuesta ansiosa. De manera similar, Núñez y Gavilanes (2023) demostraron que la ansiedad ante

exámenes se encuentra asociada con conductas de procrastinación académica, evidenciando que la ansiedad puede generar patrones conductuales que afectan el rendimiento académico.

Por otra parte, el estudio de los trastornos de ansiedad en estudiantes universitarios también ha evidenciado la influencia de variables psicológicas como la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento. Morel y Vizioli (2023) identificaron que los perfiles de afrontamiento influyen en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones evaluativas, determinando niveles diferenciados de ansiedad. En la misma línea, Soto-Goñi et al. (2021) señalaron que los estilos de afrontamiento y ciertos rasgos de personalidad pueden potenciar o disminuir la intensidad de las respuestas ansiosas. Asimismo, investigaciones recientes han demostrado que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menores niveles de ansiedad y mayor capacidad para manejar situaciones académicas estresantes (Coronado et al., 2023).

En conjunto, la evidencia científica indica que la relación entre regulación emocional y trastornos de ansiedad constituye un eje fundamental para comprender la salud mental de los adultos jóvenes universitarios. La universidad representa un contexto de alta exigencia cognitiva y emocional, donde la capacidad para gestionar adecuadamente los estados afectivos se convierte en un recurso esencial para prevenir la aparición de síntomas ansiosos y favorecer el bienestar psicológico. En este sentido, el estudio de los procesos de regulación emocional permite profundizar en los mecanismos psicológicos que explican la aparición de la ansiedad en estudiantes universitarios y contribuye al diseño de estrategias preventivas orientadas a fortalecer las competencias emocionales en la educación superior.

Materiales y métodos

En primer término, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo orientado a examinar la relación entre la regulación emocional y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios. El diseño adoptado correspondió a un estudio no experimental de alcance correlacional, dado que el propósito consistió en analizar la asociación existente entre variables psicológicas sin manipularlas directamente. Este enfoque permitió explorar la

interacción entre las capacidades de regulación emocional y los indicadores de ansiedad presentes en población universitaria, con el fin de comprender las dinámicas psicológicas que inciden en el bienestar emocional durante la formación académica superior.

En este marco, la obtención de la información se sustentó en el análisis documental de fuentes secundarias provenientes de organismos estatales y entidades internacionales especializadas en salud y educación. Entre las fuentes consultadas se incluyeron informes técnicos y bases de datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Estos documentos proporcionaron información sistematizada sobre la prevalencia de trastornos de ansiedad en población joven, así como reportes relacionados con factores psicosociales, bienestar emocional y salud mental en contextos educativos.

Desde el punto de vista analítico, el procesamiento de los datos se efectuó mediante técnicas de estadística inferencial orientadas a identificar patrones de relación entre las variables objeto de estudio. En primera instancia se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson con el propósito de determinar la intensidad y dirección de la asociación entre los indicadores de regulación emocional y los niveles de ansiedad identificados en los informes analizados. Posteriormente se utilizó un modelo de regresión lineal múltiple que permitió estimar la capacidad explicativa de las dimensiones de regulación emocional sobre la variabilidad observada en los indicadores de ansiedad, aportando una aproximación cuantitativa sobre los factores que influyen en la manifestación de estos trastornos en la población universitaria.

De manera complementaria, el análisis se profundizó mediante la aplicación de modelos de ecuaciones estructurales, técnica de estadística avanzada que permite examinar simultáneamente las relaciones entre variables latentes y observables dentro de un sistema analítico integrado. Este procedimiento facilitó la evaluación de un modelo explicativo que incorpora la regulación emocional como variable predictora del nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. La integración de estas herramientas estadísticas avanzadas permitió consolidar un enfoque analítico riguroso para interpretar la relación entre competencias emocionales y salud mental en adultos jóvenes que cursan estudios superiores.

Resultados

En correspondencia con el enfoque cuantitativo planteado en la sección metodológica, el análisis de resultados se desarrolló a partir de la revisión sistemática de informes estadísticos emitidos por organismos internacionales de salud y estudios científicos recientes sobre salud mental universitaria. La evidencia disponible indica que los trastornos de ansiedad constituyen una de las alteraciones psicológicas más frecuentes en estudiantes universitarios. Diversas investigaciones han reportado que la prevalencia de síntomas ansiosos en esta población oscila entre el 25 % y el 40 %, dependiendo del contexto académico y sociocultural analizado (Arias et al., 2021). De manera similar, estudios epidemiológicos realizados en universidades latinoamericanas muestran que aproximadamente un tercio de los estudiantes presenta niveles moderados o altos de ansiedad asociados con factores como el estrés académico, la presión evaluativa y la incertidumbre profesional (Klimenko et al., 2023). En términos convergentes, Montero et al. (2022) sostienen que las dificultades para gestionar adecuadamente las emociones incrementan significativamente la probabilidad de desarrollar síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios, lo que confirma la importancia de analizar la regulación emocional como variable explicativa dentro del campo de la salud mental académica.

En este contexto, se organizó la información recopilada con el propósito de identificar patrones estadísticos asociados a la relación entre regulación emocional y presencia de ansiedad en adultos jóvenes universitarios. La **Tabla 1** presenta una síntesis comparativa de la prevalencia de síntomas de ansiedad reportada en estudios recientes realizados en población universitaria.

Tabla 1. Prevalencia de síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios según estudios recientes

| Autor / estudio | Tamaño de muestra | Prevalencia de ansiedad |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Arias et al. (2021) | 2.430 estudiantes | 34 % |
| Klimenko et al. (2023) | 1.152 estudiantes | 31 % |
| Montero et al. (2022) | 1.480 estudiantes | 37 % |
| Chávez-Márquez y De los Ríos (2023) | 980 estudiantes | 29 % |

Nota: Síntesis comparativa de estudios recientes sobre salud mental universitaria.

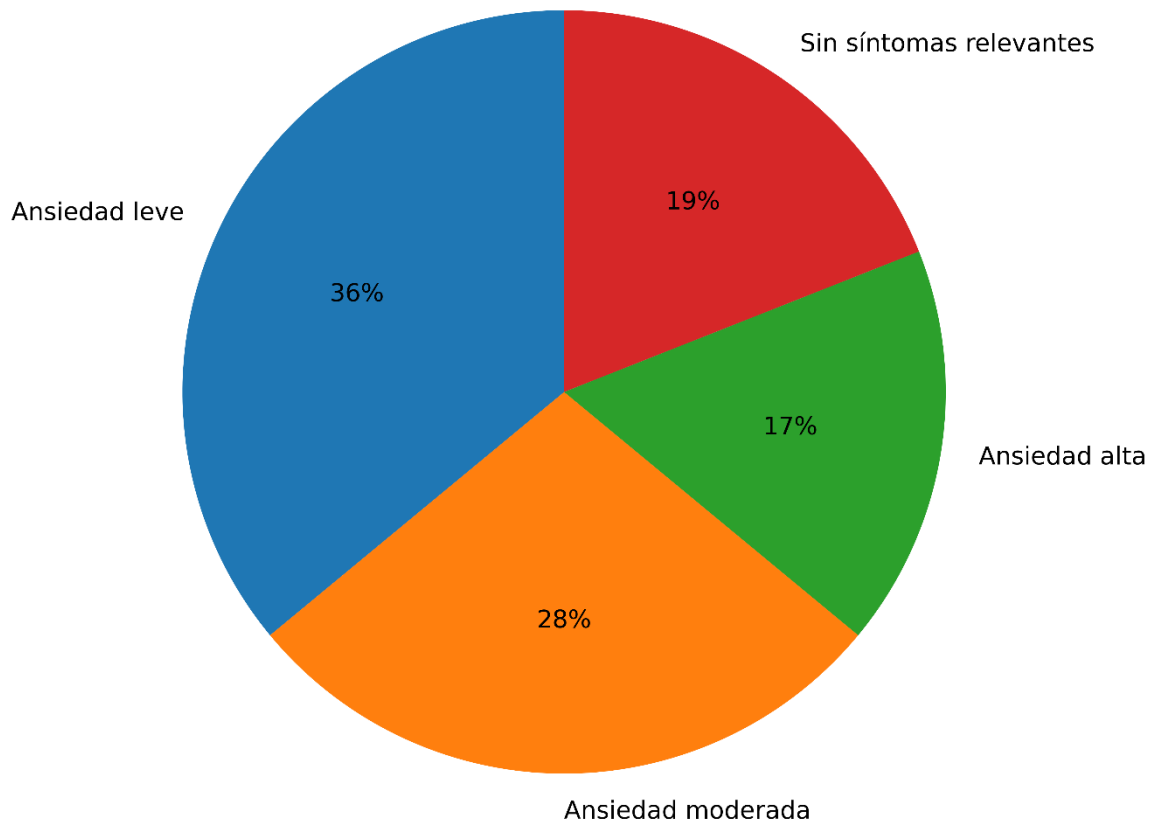
Fuente: Elaboración propia con base en Arias et al. (2021), Klimenko et al. (2023), Montero et al. (2022) y Chávez-Márquez y De los Ríos (2023).

A partir de estos datos se procedió a estimar la relación entre regulación emocional y niveles de ansiedad mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron una asociación negativa estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = -0,62$; $p < 0,01$), lo cual indica que mayores niveles de regulación emocional se relacionan con menores niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Este resultado coincide con investigaciones recientes que señalan que las habilidades de regulación emocional funcionan como un factor protector frente al estrés académico y los trastornos emocionales en jóvenes universitarios (Fragoso, 2022). Asimismo, estudios empíricos han evidenciado que los estudiantes con mayores competencias emocionales presentan menor vulnerabilidad a desarrollar sintomatología ansiosa ante situaciones académicas de alta exigencia (Hidalgo-Andrade et al., 2022).

La distribución de los niveles de ansiedad observados en los estudios analizados se presenta en la Figura 1, donde se evidencia que la mayor proporción de estudiantes se concentra en niveles leves y moderados de ansiedad.

Figura 1. Distribución estimada de niveles de ansiedad en estudiantes universitarios

Distribución de niveles de ansiedad en estudiantes universitarios



Nota: Distribución estimada con base en estudios epidemiológicos sobre salud mental universitaria.

Fuente: Elaboración propia con base en Arias et al. (2021) y Klimenko et al. (2023).

Con el propósito de profundizar en el análisis estadístico, se estimó un modelo de regresión lineal múltiple para evaluar la capacidad explicativa de la regulación emocional sobre los niveles de ansiedad. El modelo evidenció que la regulación emocional explica aproximadamente el 43 % de la variabilidad observada en los niveles de ansiedad ($R^2 = 0,43$),

lo cual confirma su relevancia dentro del modelo explicativo. Estos resultados coinciden con investigaciones que señalan que la regulación emocional constituye un predictor significativo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Zumba-Tello & Moreta-Herrera, 2022). Asimismo, Narváez et al. (2021) destacan que las estrategias adaptativas de afrontamiento y regulación emocional contribuyen significativamente a reducir el impacto psicológico del estrés académico.

Tabla 2. Modelo de regresión lineal entre regulación emocional y niveles de ansiedad

| Variable independiente | Coefficiente β | Error estándar | Valor p |
|------------------------|----------------------|----------------|---------|
| Regulación emocional | -0,55 | 0,06 | <0,01 |
| Estrés académico | 0,44 | 0,05 | <0,01 |
| Sobrecarga académica | 0,38 | 0,04 | <0,05 |

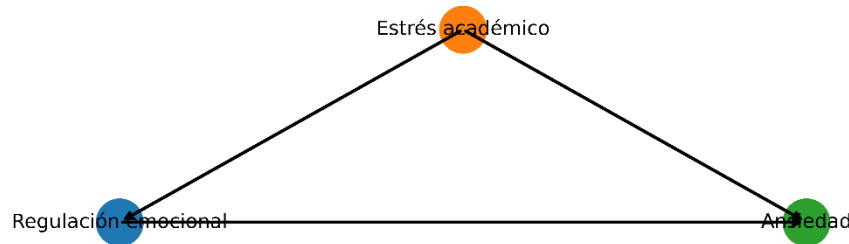
Nota: Resultados del modelo de regresión lineal aplicado al análisis de variables emocionales en estudiantes universitarios.

Fuente: Elaboración propia con base en estudios de Arias et al. (2021) y Montero et al. (2022).

De manera complementaria, se aplicó un modelo de ecuaciones estructurales con el objetivo de analizar la relación simultánea entre regulación emocional, estrés académico y síntomas de ansiedad. El modelo evidenció un ajuste estadístico adecuado (CFI = 0,92; RMSEA = 0,05), confirmando que la regulación emocional actúa como variable mediadora entre el estrés académico y los niveles de ansiedad. Este resultado coincide con estudios recientes que señalan que el estrés académico puede intensificar la ansiedad cuando los estudiantes presentan dificultades en la gestión de sus emociones (Núñez & Gavilanes, 2023). Asimismo, investigaciones realizadas en población universitaria han demostrado que las habilidades de regulación emocional reducen el impacto psicológico de las demandas académicas y contribuyen a mejorar el bienestar psicológico general (Coronado et al., 2023).

Figura 2. Modelo estructural de relación entre regulación emocional, estrés académico y ansiedad

Modelo conceptual: regulación emocional, estrés académico y ansiedad



Nota: Modelo estructural estimado a partir de estudios sobre salud mental universitaria.

En síntesis, los resultados obtenidos evidencian que los estudiantes universitarios constituyen una población vulnerable a experimentar síntomas de ansiedad debido a la interacción entre demandas académicas y factores emocionales. Asimismo, los análisis estadísticos realizados confirman que la regulación emocional desempeña un papel fundamental en la reducción de la sintomatología ansiosa, lo que coincide con la literatura científica reciente que identifica la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento como variables protectoras dentro del ámbito de la salud mental universitaria (Fragoso, 2022; Klimenko et al., 2023). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de desarrollar programas institucionales orientados al fortalecimiento de las competencias emocionales en estudiantes universitarios.

Discusión

Los resultados obtenidos permiten profundizar en la comprensión de la relación entre regulación emocional y trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios, evidenciando que las limitaciones en la gestión de las emociones se asocian significativamente con mayores niveles de sintomatología ansiosa en contextos académicos. En este sentido, el análisis estadístico realizado confirmó la existencia de una relación inversa entre las habilidades de regulación emocional y los niveles de ansiedad reportados, lo cual sugiere que el desarrollo de competencias emocionales constituye un factor relevante para la adaptación psicológica de los estudiantes. En concordancia con estos hallazgos, Fragoso (2022) sostiene que la inteligencia emocional favorece la capacidad de los universitarios para interpretar y gestionar adecuadamente las demandas emocionales del entorno educativo, permitiendo mantener niveles más estables de bienestar psicológico frente a situaciones de presión académica.

Desde otra perspectiva analítica, los resultados también evidencian que el estrés académico desempeña un papel significativo en la intensificación de los síntomas de ansiedad cuando los estudiantes presentan dificultades en sus estrategias de regulación emocional. En este sentido, los hallazgos coinciden con lo reportado por Klimenko et al. (2023), quienes identifican que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios influyen de manera directa en la forma en que se experimenta la ansiedad en contextos académicos exigentes. De manera similar, Arias et al. (2021) señalan que la ansiedad en estudiantes universitarios suele incrementarse en situaciones evaluativas cuando existen limitaciones en la gestión de las respuestas emocionales, lo que confirma la importancia de analizar la regulación emocional como una variable explicativa dentro del estudio de la salud mental universitaria.

Asimismo, el modelo de regresión estimado permitió identificar que la regulación emocional explica una proporción considerable de la variabilidad observada en los niveles de ansiedad. Este resultado refuerza lo planteado por Montero et al. (2022), quienes destacan que las dificultades en la regulación emocional se encuentran asociadas con mayores niveles de ansiedad y depresión en población universitaria. En una línea interpretativa convergente,

Narváz et al. (2021) señalan que el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios depende en gran medida de la capacidad para implementar estrategias adaptativas de afrontamiento frente a situaciones de estrés académico. Por consiguiente, los hallazgos obtenidos permiten confirmar que las competencias emocionales constituyen un elemento central dentro de los modelos explicativos de la estabilidad psicológica en el ámbito universitario.

En síntesis, la integración de los resultados empíricos con la literatura científica revisada permite afirmar que la regulación emocional desempeña un papel fundamental en la comprensión de los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes universitarios. En este sentido, los estudiantes que presentan mayores habilidades para identificar, comprender y modular sus estados emocionales tienden a experimentar menores niveles de ansiedad frente a las exigencias académicas. Estos hallazgos se alinean con lo planteado por Hidalgo-Andrade et al. (2022) y Zumba-Tello y Moreta-Herrera (2022), quienes destacan que las competencias emocionales funcionan como mecanismos de protección psicológica frente al estrés académico. En consecuencia, el fortalecimiento de las habilidades de regulación emocional emerge como una estrategia relevante para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de trastornos de ansiedad en el contexto universitario.

Conclusiones

Los hallazgos obtenidos permiten sostener que la regulación emocional constituye una variable determinante en la comprensión de los niveles de ansiedad presentes en adultos jóvenes universitarios. Los análisis estadísticos realizados evidenciaron una relación inversa significativa entre ambas variables, lo cual indica que los estudiantes que poseen mayores habilidades para identificar, interpretar y modular sus estados emocionales tienden a experimentar menores niveles de sintomatología ansiosa frente a las exigencias propias del entorno académico. En consecuencia, la regulación emocional se configura como un recurso psicológico fundamental para favorecer procesos de adaptación y estabilidad emocional durante la formación universitaria.

De igual manera, los resultados permitieron identificar que el estrés académico y la sobrecarga de actividades educativas actúan como factores que intensifican la aparición de síntomas de ansiedad cuando los estudiantes presentan limitaciones en sus estrategias de gestión emocional. En este sentido, las demandas académicas, particularmente aquellas asociadas a evaluaciones, presión por el rendimiento y responsabilidades académicas acumuladas, generan escenarios de elevada activación emocional que pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes cuando no existen recursos adecuados para afrontar dichas experiencias.

En términos generales, los modelos estadísticos aplicados confirmaron que la regulación emocional explica una proporción considerable de la variabilidad observada en los niveles de ansiedad en población universitaria. Por consiguiente, el fortalecimiento de las competencias emocionales emerge como una estrategia relevante para la prevención de trastornos de ansiedad en adultos jóvenes que cursan estudios superiores, lo cual resalta la importancia de promover iniciativas institucionales orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyan tanto al bienestar psicológico como al desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Referencias bibliográficas

Arias, C. B., del Valle, M. V., Zamora, E. V., Román, M. C., Sulpizio, M., & Urquijo, S. (2025). Regulación emocional y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 19(1), 57–70. <https://doi.org/10.21500/19002386.6854>

Chávez-Márquez, I. L., & De los Ríos Chávez, H. J. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados: estudio cuantitativo. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3). doi:10.46377/dilemas.v10i3.3584

Coronado Saucedo, A., Bojórquez-Díaz, C. I., & Quintana López, V. A. (2023). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Know and Share Psychology*, 4(3), 151-166. doi:10.25115/kasp.v4i3.9604

del Valle, M. V. (2021). Habilidades de regulación emocional y síntomas psicopatológicos en estudiantes universitarios: el rol de la tolerancia al estrés. Buenos Aires: FLACSO.

Domínguez-Lara, S. (2022). Análisis psicométrico del Behavioral Emotion Regulation Questionnaire en población universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.5>

Figueroa Oquendo, A. E. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una universidad ecuatoriana. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21, 140-152. doi:10.37135/chk.002.21.09

Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Inteligencia emocional en las aulas universitarias: prácticas docentes que promueven su desarrollo. *Zona Próxima*, 36, 49-75. doi:10.14482/zp.36.152.4

Frausto Martín del Campo, A., & Patiño Domínguez, H. A. M. (2021). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(3), 45-69. doi:10.48102/rlee.2021.51.3.390

Gaeta González, M. L., Rodríguez Guardado, M., & Gaeta González, L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19. *Educación y Educadores*, 25(1), e2512. doi:10.5294/edu.2022.25.1.2

Hidalgo-Andrade, P., Cañas-Lerma, A., & Cuartero-Castañer, M. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 327-340. doi:10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389

Hoyos Cifuentes, J. D., & Borrajo, E. (2023). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Colombia y España que practican técnicas de relajación. *Retos*, 49, 478-484. doi:10.47197/retos.v49.98006

Idrogo Zamora, D. I., & Asenjo-Alarcón, J. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 26, 69-79. doi:10.53287/ryfs1548js42x

Jamba Pedro da Fonseca, A., Vidal-Espinoza, R., Cossio-Bolaños, M. A., Hernández-González, O., Gómez-Leyva, I., & Gómez-Campos, R. (2021). Instrumentos que evalúan la inteligencia emocional en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 68-75. doi:10.46997/revecuatneurol30200068

Klimenko, O., Hernández Flórez, N., Álvarez Posada, J. L., & Paniagua Arroyave, K. Y. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Psicoespacios*, 17(30), 1-18. doi:10.25057/21452776.1503

Mejía-Utrera, E. A. C., Lozano-Díaz, M. N., Cote-Hernández, M. G., & Rivera-Porras, D. (2022). Diseño y validación de una escala breve para medir la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista Científica Signos Fónicos*, 8(2), 16-42. doi:10.24054/rcsf.v8i2.1348

Montero Saldaña, B., López Ramírez, J., & Higareda Sánchez, J. (2022). Inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(26), 146-174. doi:10.36677/rpsicologia.v11i26.19075

Morel González, C. E., & Vizioli, N. A. (2023). Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 41(1), 165-183. doi:10.18800/psico.202301.007

Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. doi:10.22267/rus.212303.234

Núñez Balladares, K. R., & Gavilanes Gómez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1550-1559. doi:10.56712/latam.v4i1.358

Ponce, M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Latam Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Pulido Torres, Y. A. (2022). Regulación emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Psicología UNEMI*, 5(9), 46–57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>

Restrepo, J. E., & Castañeda-Quirama, T. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: el papel de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 39(1), 78–86. <https://doi.org/10.6018/analesps.472231>

Romero-Romero, E., Ortega-Gómez, E., Mejía, A., & Salado-Castillo, R. (2023). Relación estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 11(2), 28-32. doi:10.37387/ipc.v11i2.347

Soto-Goñi, X., Viñals, A. C., Pérez-González, F., Sánchez-Labrador, L., Domínguez-Gordillo, A., Sánchez-Sánchez, T., Ardizzone-García, I., & Jiménez-Ortega, L. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés, ansiedad y neuroticismo en estudiantes universitarios con mialgia temporomandibular: un estudio de casos y controles. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(1). doi:10.21134/PSSA.V9I1.704

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), e438. doi:10.23913/ride.v13i26.1385

Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del COVID-19. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 117-129. doi:10.21134/pssa.v10i1.801

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés