

Relación entre regulación emocional y estrés en adultos emergentes en Chile

Relationship between emotional regulation and stress in emerging adults in Chile

Investigadores: Angie Alvear, Alison Barraza, Paula González y
Cristina Villagrán
Universidad de La Serena, Chile

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”³

Recibido: 2/11/22

Aceptado:22/07/2023

Resumen

El objetivo de esta investigación fue indagar si existe relación entre Regulación emocional y Estrés, y describir ambos procesos de acuerdo con variables sociodemográficas, en una muestra de adultos emergentes en Chile. La muestra estuvo compuesta por 200 personas que participaron voluntariamente, la aplicación del cuestionario incluía la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) y la Escala de Estrés Percibido (EEP-10). Los resultados reportaron que existe una relación significativa entre las variables RE y estrés, donde RE predice un 54% y 47% de la variable Estrés por desamparo y Estrés por no autoeficacia percibida respectivamente. Se discute que los resultados son relevantes para el estudio entre la relación de las variables, ya que hay escasos estudios que analicen dicha relación en esta muestra específica.

Palabras clave: Estrés, Regulación Emocional, Adulthood emergente, Salud Mental.

Abstract

The research focused on investigating whether there is a relationship between ER and Stress and describing both processes according to sociodemographic variables in a sample of emerging adults in Chile. The sample consisted of 200 people who participated voluntarily in it and also the application of the questionnaire included the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) and the Perceived Stress Scale (PSS-10).

¹Correspondencia remitir a: Angie Alvear angie.alvear@userena.cl

²Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

The results reported that there is a significant relationship between the variables ER and Stress, where ER predicts 54% and 47% of the variables' homelessness Stress and perceived non-self-efficacy Stress, respectively. It is discussed that the results are relevant to the study of the relationship of the variables, as no other study has been observed that directly analyses such a relationship in this specific sample.

Keywords: Stress, Emotional Regulation, Emerging Adulthood, Mental Health.

A nivel mundial, ha habido un aumento progresivo de síntomas asociados a la salud mental (OMS, 2022). En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (970 millones de personas aprox.) padecían algún trastorno mental, y particularmente los trastornos ansiosos y depresivos (26% y 28% respectivamente) aumentaron significativamente post COVID-19 (OMS, 2022). Trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión no solo significa sufrimiento psicológico individual, sino también familiar y social, implicando una serie de recursos institucionales para su tratamiento, las que, de acuerdo con la Organización Panamericana de Salud (OPS) (2019) siguen siendo insuficientes.

A nivel nacional de acuerdo con la OPS (2021) Chile es uno de los países con mayor carga de morbilidad en trastornos psiquiátricos en el mundo (23,2%). La depresión, la ansiedad y el consumo de alcohol son los trastornos que encabezan la lista (Bravo et al., 2021). Si bien la población general chilena percibe la salud mental como igual de importante que la salud física, tan solo el 16% de los participantes señalan haber asistido a psicoterapia (Ipsos, 2021).

La literatura sugiere que el estrés es un factor que se puede relacionar estrechamente con la salud mental, y que, de hecho, puede llegar a poner en riesgo el bienestar de las personas, afectando en ellas de manera negativa, es por este motivo que se ha investigado sobre él a nivel internacional, ya que como señalan Flores-Kanter et al. (2021), el estrés crónico es un posible desencadenante de trastornos mentales, tales como la depresión y ansiedad.

Otro aspecto que se ha vinculado con diversas patologías, como la depresión, la ansiedad y el consumo de sustancias es el rol clave que puede jugar la regulación emocional (En adelante RE) (Suzuki & Tanaka, 2021; Schäfe et al., 2016).

Aun cuando teóricamente la relación entre RE y estrés es posible de suponer, no hay suficiente evidencia que permita vincular ambas variables, aún más en un momento del desarrollo como la adultez emergente, solo existe un único estudio que ha ocupado esta muestra, el cual fue realizado en España por Cabanach et al. (2018) encontrando que la regulación emocional afecta cómo se enfrenta el estrés académico. Dicho estudio de Cabanach et al. (2018) se desarrolló en el continente europeo, el que dista de la cultura latinoamericana, por lo que tampoco es fácilmente transferible a nuestro contexto.

García (2021) señala que la adultez emergente es una etapa que se construye fuertemente marcada por el contexto sociocultural, y que las experiencias objetivas ligadas a la etapa (ej. edad para tener hijos) varían en función del contexto. La adultez emergente es un periodo crítico del desarrollo humano el cual ha sido poco estudiado, a pesar de que esta etapa implica un desarrollo complejo (Park et al., 2020), ya que en este proceso el sujeto observa el mundo adulto con un cierto temor, debido a la gran cantidad de responsabilidades que ser adulto significa y que estos individuos no se sienten preparados para enfrentar.

En base a la literatura, para esta investigación, la hipótesis es que existe una relación negativa entre RE y estrés. Este estudio, por tanto, tiene como objetivo indagar si existe relación entre regulación emocional y estrés, y describir ambos procesos de acuerdo con variables sociodemográficas, en una muestra de adultos emergentes en Chile.

Estado de conocimiento

Estrés

Según Flores-Kanter et al. (2021), el estrés puede ser definido como una experiencia emocional en la que el individuo se siente incómodo, esta experiencia se acompaña de cambios bioquímicos, fisiológicos y de comportamiento en el individuo, y ocurre ante una situación difícil o exigente.

Es decir, ante una demanda situacional que supera los recursos que tiene el individuo para enfrentarla se percibe y experimenta el estrés. La Asociación Americana de Psicología (2010) indica que el 39% de las personas entre 18 y 33 años se han clasificado como personas que sufren mayores niveles de estrés. Se puede deducir que las ocupaciones generales dentro de este grupo etario son estudiantes y/o trabajadores, en ambos contextos se pueden desencadenar situaciones estresantes para los adultos emergentes.

En el contexto universitario, los estudiantes se encuentran en situaciones que pueden percibir como estresantes (Reddy et al., 2018). El estrés académico se presenta cuando el estudiante percibe como angustiante la mayoría de los escenarios que enfrenta en su proceso formativo, algunas características reflejadas son: ansiedad, bajo rendimiento académico, ausentismo e incluso abandono (Restrepo et al., 2020). Esto es relevante, ya que tiene una influencia negativa sobre la atención, memoria y en general sobre el aprendizaje (Vogel & Schwabe, 2016). Por otra parte, el estrés laboral son los aspectos del diseño, organización y entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores (Sierra, 2021). En palabras de Velázquez (2005), son el resultado del proceso de interacción de un individuo con su entorno laboral que generalmente se caracteriza por angustia en el trabajador.

Regulación emocional

La regulación emocional (RE) es un proceso que implica la modificación de la respuesta emocional. Dicha modificación se realiza mediante estrategias y esfuerzo del individuo para moderar la intensidad de las emociones que experimenta, por lo que es un factor crucial para la salud mental (Doré & Oschner, 2015; Hiekkaranta et al., 2021; Salgó et al., 2021). Estudios sobre la regulación emocional revelan hallazgos importantes para entender los problemas relacionados con el comportamiento y las emociones (Mazefsky et al., 2013) señalando que patrones poco sanos de RE juegan un rol fundamental en muchas patologías (Schäfe et al., 2016) tales como la ansiedad y la depresión (Suzuki & Tanaka, 2021).

La regulación emocional depende en gran medida del entorno del sujeto y las influencias de este (Schäfe et al., 2016). Aldao (2013) señala que una de las características más relevantes de la RE es la influencia ejercida por el sujeto en las emociones con la finalidad de adaptarlas a las exigencias del entorno.

Respecto a la RE y el sexo, el estudio de Brébion et al. (2021), tuvo como objetivo determinar si la depresión y ansiedad afectan la memoria de igual forma en diferentes sexos. Sus resultados evidencian que las mujeres tienden a tener sintomatología ansiosa, depresiva y problemas de regulación emocional, mientras que los hombres tienden a tener más problemas de ira y de atención. Por otro lado, Nolen-Hoeksema y Aldao (2011), señalan que las mujeres aplican mayor y diversa cantidad de estrategias de regulación emocional que los hombres. La diferencia puede explicarse por las formas de expresión asociadas a los roles de géneros y expectativas sociales de género (Caqueo-Urizar et al., 2020).

Regulación emocional y estrés

Según señala Flores-Kanter et al. (2021), al estudiar la relación entre el estrés y la regulación emocional nos encontramos con la dificultad de que para hacerlo se debe contemplar una perspectiva dinámica que analice el papel moderador del estrés, puesto que este se compone por una variedad de fases, y los procesos neurocognitivos que se ven implicados en la regulación emocional difieren de manera significativa entre estas fases. Por ello, es posible establecer que la relación entre las variables estrés y RE es compleja, y resulta de la interacción de factores psicológicos, biológicos y ambientales (Flores-Kanter et al., 2021).

El estrés es un común denominador en la vida de las personas que influye en el estado de ánimo, bienestar y conducta, sin embargo, la incapacidad de control de estrés diario se asocia con diferentes trastornos mentales, como trastornos depresivos, ansiosos y abuso de sustancias (Flores-Kanter et al., 2021; Pulpulos et al., 2020). Es, por tanto, un hecho que la desregulación del estrés puede causar un impacto negativo en la salud mental, de ahí la importancia del estudio de la relación entre estas dos variables.

La regulación emocional es clave para lidiar con el estrés, y, de hecho, la incapacidad de emplear estrategias adecuadas es lo que propicia la aparición del estrés crónico (Flores-Kanter et al., 2021). Respecto a ello, el estudio de Cabanach et al. (2018), realizado en universitarios españoles sobre RE y estrés, demostró que, a mayor RE, mayor es el uso de estrategias a la hora de enfrentarse a estresores activos, concluyendo que, a mayor RE, menor es la percepción de estrés académico y son menores los síntomas psicósomáticos.

Con base en la literatura anteriormente citada, la hipótesis de nuestro estudio es que existe relación entre regulación emocional y estrés, de manera que, a menor regulación emocional mayor estrés; a su vez, existen diferentes variables sociodemográficas, como el sexo, que pueden influir en la relación entre estas dos variables (Cabanach et al., 2018).

Método

El objetivo de esta investigación fue establecer si existe relación entre regulación emocional y estrés y describir ambas variables, relacionándolas con variables sociodemográficas. El diseño de la investigación fue de tipo no experimental, transversal y correlacional-causal, ya que se aplicaron los instrumentos en la muestra solo una vez y se buscó observar la relación entre las variables (Hernández et al., 2014).

Participantes

Para determinar el tamaño de la muestra del estudio se usó el software GPower 3.1.9.7. Y se consideró para la prueba de correlación los siguientes parámetros: contraste de una cola, un criterio alfa de .05, el poder de la prueba de .95% y tamaño de efecto .25. Se determinó un tamaño óptimo de 164 personas. Para recabar los datos requeridos se utilizó redes sociales para difundir la investigación. La muestra final estuvo constituida por 200 personas que participaron voluntariamente en la investigación; para ello todos los participantes respondieron un consentimiento informado previo a la aplicación del cuestionario.

Esta investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de La Universidad de La Serena previo a la aplicación del cuestionario en la muestra final y antes de iniciar con la recolección de datos. También se realizó una prueba piloto con 13 voluntarios con la finalidad de detectar posibles errores en el cuestionario.

Los criterios de inclusión fueron: residir en Chile y pertenecer al rango etario de adultez emergente, comprendido entre las edades 18 y 29 años (Barrera & Vinet, 2017). Los participantes fueron clasificados según su sexo y ocupación (estudia, trabaja, estudia y trabaja y ninguna). La muestra final estuvo conformada en su mayoría por mujeres quienes comprendieron el 68,5% ($N=137$) de la muestra, en tanto los hombres constituyeron el 31,5% ($N=63$) restante. El rango de edad de los participantes fue de 18 a 29 años con un promedio de edad de 21 años ($DE= 2.82$). Finalmente, respecto a la ocupación de los participantes, el 68% ($N=136$) señaló ser estudiantes, un 14.5% trabaja ($N=29$); otro 14.5% ($N=19$) estudia y trabaja y el 3% ($N=6$) restante de la muestra señaló que no estudia ni trabaja. No se reportaron datos perdidos.

Instrumentos

Para esta investigación se aplicó un breve cuestionario sociodemográfico de auto reporte creado por las investigadoras con el fin de recabar los datos de: edad, sexo y ocupación de los participantes, para caracterizar la muestra y obtener datos sociodemográficos que, hipotetizamos a partir de la literatura, podían estar relacionados con las variables de estudio. Posterior a eso se utilizaron las escalas para medir las variables de interés del estudio, regulación emocional y estrés, mediante la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) y la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) respectivamente.

Para medir la variable RE se utilizó la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) validada en Chile (Guzmán-González et al., 2014), la cual tiene como finalidad evaluar dificultades de regulación emocional mediante 25 ítems que abordan 5 dimensiones: Rechazo emocional, Descontrol emocional, Interferencia emocional, Desatención y Confusión emocionales.

El instrumento es un cuestionario de auto reporte en formato Likert de 5 puntos, desde 1 (casi nunca) hasta 5 (casi siempre). Con el fin de interpretar de mejor manera los resultados de la investigación, se modificó el orden de las opciones de respuesta desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre), por tanto, a mayor puntaje, mayores dificultades de RE. Esto puede interpretarse como que mayor puntaje, menor RE.

En cuanto a la variable estrés, esta se midió mediante la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) validada en Chile. Este instrumento consta de dos dimensiones, una negativa y una positiva, Desamparo y Autoeficacia percibida (Calderón et al., 2018). Con el fin de evitar posibles confusiones a la hora de interpretar los resultados, decidimos cambiar el nombre de “Autoeficacia percibida” por “No autoeficacia percibida”. El instrumento se compone de 10 ítems con un formato de escala Likert de frecuencia de 5 puntos desde 0 (nunca) hasta 4 (muy a menudo) donde a mayor puntaje, mayor estrés (Calderón et al., 2018).

Procedimiento

La recolección de datos se realizó a través de la plataforma Google Forms. El cuestionario constó de un consentimiento informado, que formó parte de la revisión ética del Comité, a su vez, el formulario contó con un cuestionario sociodemográfico y las escalas psicológicas de: Escala de estrés percibido (EEP-10) y Escala de Dificultades de regulación emocional (DERS-E). La recolección de datos se llevó a cabo aproximadamente en dos semanas durante el mes septiembre del 2022 a través de plataformas digitales como: Instagram, WhatsApp y Facebook.

Análisis de resultados

Para realizar el análisis de datos se usó el software estadístico JAMOVI versión 2.3, para caracterizar la muestra se realizaron análisis descriptivos de las escalas y las variables sociodemográficas (sexo, edad y ocupación), por lo que se utilizó estadígrafos de frecuencia y porcentajes para las variables sociodemográficas (sexo y ocupación) y estadígrafos de dispersión para edad, RE y estrés.

Por otro lado, para observar y describir la relación entre las variables sociodemográficas y las variables de estudio; posterior a un análisis de normalidad de la muestra se utilizó la prueba estadística de *t* Student y se realizó un análisis de varianza (ANOVA) para relacionar la ocupación y otras variables. Para describir las variables psicológicas se realizó un coeficiente de Spearman, luego se analizaron los datos por cada factor de los instrumentos. Finalmente, para observar el comportamiento de la relación entre la variable dependiente (estrés) y las variables predictoras (variables sociodemográficas y RE) se realizaron regresiones lineales para cada una de las variables.

Tabla 1

Análisis de correlación entre dificultades de regulación emocional, estrés y edad

	1	2	3	4	5	6	7	8
Edad	—							
DRE: Rechazo emocional	-187**	—						
DRE: Descontrol emocional	-136	630***	—					
DRE: Interferencia emocional	-105	332***	458***	—				
DRE: Desatención emocional	193**	-471***	-264***	-188**	—			
DRE: Confusión emocional	-226**	618***	501***	316***	-658***	—		
Estrés: Desamparo	-166*	623***	551***	507***	-411***	565***	—	
Estrés: No eficacia	-90	572***	500***	516***	-451***	535***	659***	—

Nota * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$, una cola Nota 1= edad; 2= factor rechazo; 3= factor descontrol; 4= factor interferencia; 5= factor desatención; 6= factor confusión; 7= factor estrés por desamparo; 8= factor estrés por no autoeficacia.

Según reportaron los datos, las correlaciones entre el factor de Estrés por desamparo (ED) y los factores de RE fueron, en general, de fuerza mediana. El factor que correlacionó con más fuerza con ED fue Rechazo emocional, con un $\rho(198) = .623$, $p = .001$. Respecto a la edad, en relación con el ED se observó una fuerza de correlación débil $\rho(198) = -.166$, $p = .001$.

Por otro lado, respecto a la relación entre factores con la variable de Estrés por no autoeficacia percibida (EA), la variable con mayor fuerza fue la de Rechazo emocional con un $\rho (198) = .572, p = .001$. Sin embargo, la relación de la edad con el factor EA fue una correlación negativa alta, un $\rho (198) = -.90, p = .001$.

Se realizó una regresión lineal con las variables independientes de edad, sexo, ocupación y los factores que componen la RE como predictores del estrés de los participantes. Se observó que los predictores explican un 55% de la varianza de Estrés por desamparo siendo además un modelo de regresión significativo ($R^2 = .557$) $F(8, 198) = 23.8, p < .001$.

Los factores más significativos fueron: Rechazo emocional ($R^2 = .557$) $F(8, 198) = 23.8, p = .001, \beta = 0.0373, p = .001, 95\% \text{ IC } [.220, .4693]$; Interferencia emocional ($R^2 = .557$) $F(8, 198) = 23.8, p = .001, \beta = .0716, p = .001, 95\% \text{ IC } [.201, .4062]$; Confusión emocional ($R^2 = .557$) $F(8, 198) = 23.8, p = .001, \beta = .1171, p = .001, 95\% \text{ IC } [0.115, 0.3582]$. Y finalmente, el factor sexo también resultó ser significativo ($R^2 = .557$) $F(8, 198) = 23.8, p = .001, \beta = .5453, p = .001, 95\% \text{ IC } [-0.509, 0.0781]$.

En cuanto a los resultados de la regresión lineal entre las variables independientes y el Estrés por no autoeficacia percibida se reportó una predicción significativa de un 47% ($R^2 = .474$) $F(8, 198) = 17.0, p < .001$. Los factores más significativos fueron: Rechazo emocional ($R^2 = .474$) $F(8, 198) = 17.0, p = .001, \beta = .0245, p = .001, 95\% \text{ IC } [.231, .4752]$; Interferencia emocional ($R^2 = .474$) $F(8, 198) = 17.0, p = .001, \beta = .0451, p = .001, 95\% \text{ IC } [.242, .4607]$; y Desatención emocional ($R^2 = .474$) $F(8, 198) = 17.0, p = .001, \beta = ., p = .001, 95\% \text{ IC } [-.17, -.0816]$.

Una vez comprobados los supuestos de partida de normalidad y homogeneidad de varianzas se realizó una prueba estadística de *t* Student para muestras independientes. Realizamos dos pruebas de *t* Student, debido a que la variable dependiente estrés, consta de dos factores: Estrés por desamparo (ED) y Estrés por no autoeficacia percibida (EA), relacionando ambos factores con la variable sexo.

Tabla 2

Relación entre sexo, estrés y dificultades de regulación emocional

Escalas	Sexo	N	M	DE	t	GI	p	d Cohen
Estrés: Desamparo	Femenino	137	14.94	4.84	4.63	198	<.001	.704
	Masculino	63	11.57	4.66				
Estrés: No eficacia	Femenino	137	7.44	2.91	2.92	198	0.004	.445
	Masculino	63	6.14	2.92				
DRE: Rechazo emocional	Femenino	137	21.42	7.53	4.18	198	<.001	.636
	Masculino	63	16.84	6.42				
DRE: Descontrol emocional	Femenino	137	14.77	5.21	2.41	198	0.017	.367
	Masculino	63	12.94	4.51				
DRE: Interferencia emocional	Femenino	137	14.18	3.73	2.25	198	0.025	.343
	Masculino	63	12.94	3.34				
DRE: Desatención emocional	Femenino	137	18.00	4.01	-1.36	198	0.176	-.207
	Masculino	63	18.83	3.95				
DRE: Confusión emocional	Femenino	137	8.67	2.64	1.80	198	0.074	.274
	Masculino	63	7.95	2.60				

Nota * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$, una cola

Respecto a la relación que se puede observar entre la variable sexo y ED los resultados arrojaron una puntuación media en el primer grupo ($M= 11.57$; $DE= 4.66$, $n =63$) menor que en el segundo ($M=14.97$; $DE= 4.84$, $n=137$). La diferencia de medias analizada resultó estadísticamente significativa ($t_{(198)}= 4.63$; $p=.01$). Respecto a la relación de la variable sexo con EA también fue significativa ($t_{(g)}= 2,92$; $p=.004$). La puntuación del grupo de hombres ($M=6.14$; $DE=2.92$, $n =63$) también fue menor que el grupo de mujeres ($M=7.44$; $DE=2.9$, $n =137$).

Finalmente, en el factor de Rechazo emocional, del instrumento de DRE, se reportó una diferencia significativa entre los dos grupos ($t_{(g)}= 4.18$; $p=.01$). Nuevamente, el grupo de hombres ($M=6.14$; $DE=2.92$, $n =63$) obtuvo menores puntajes que el grupo de mujeres ($M=21.42$; $DE=7.53$, $n=137$). En base a los datos reportados se observa que la variable sexo tiene relación con las de estrés.

Tabla 3*Análisis de varianza relación entre ocupación, estrés y dificultades de regulación emocional*

	Ocupación	N	DE	F	df1	df2	p
Estrés: Desamparo	Estudia	136	0.434	.440	3	20.3	.727
	Trabaja	29	0.869				
	Estudia y trabaja	6	3.670				
	Ninguna	29	0.799				
Estrés: No eficacia	Estudia	136	0.258	.273	3	20.4	.844
	Trabaja	29	0.527				
	Estudia y trabaja	6	1.949				
	Ninguna	29	0.465				
DRE: Rechazo emocional	Estudia	136	0.659	.186	3	20.7	.339
	Trabaja	29	1.384				
	Estudia y trabaja	6	3.615				
	Ninguna	29	1.136				
DRE: Descontrol emocional	Estudia	136	0.442	.896	3	20.5	.460
	Trabaja	29	0.910				
	Estudia y trabaja	6	3.051				
	Ninguna	29	0.761				
DRE: Interferencia emocional	Estudia	136	0.317	.220	3	20.6	.881
	Trabaja	29	0.655				
	Estudia y trabaja	6	1.740				
	Ninguna	29	0.659				
DRE: Desatención emocional	Estudia	136	0.339	.238	3	20.3	.869
	Trabaja	29	0.799				
	Estudia y trabaja	6	2.187				
	Ninguna	29	0.701				
DRE: Confusión emocional	Estudia	136	0.225	.101	3	20.2	.959
	Trabaja	29	0.500				
	Estudia y trabaja	6	2.066				
	Ninguna	29	0.396				

Dentro de las variables sociodemográficas se consideró la ocupación para observar su relación con el estrés. Para observar la relación entre variables se realizó una prueba de varianza luego de comprobar los supuestos de normalidad y homogeneidad.

Se clasificó a los participantes en 4 categorías de ocupación (estudia; trabaja; estudia y trabaja y ninguna), como se observa en la tabla, la muestra estuvo mayormente constituida por estudiantes universitarios ($M= 68\%$; $n= 136$), seguido de trabajadores ($M= 14,5\%$; $n= 29$) y trabajadores y estudiantes ($M= 14,5\%$; $n= 29$).

Finalmente, la minoría señaló la opción ninguna ($M= 3\%$; $n= 6$). Los resultados reportados no fueron significativos ya que el valor de p supera el estadígrafo establecido (<0.05). En base a los resultados no observamos relación entre la variable ocupación y la variable estrés. Sin embargo, creemos que esto puede deberse a la distribución de la muestra, este tema será abordado en profundidad en la discusión.

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo establecer si existía relación entre las variables de regulación emocional (RE) y estrés. Específicamente se pretendió describir dichas variables y además relacionarlas con variables sociodemográficas tales como: sexo, edad y ocupación, esto en una muestra de adultos emergentes chilenos. Para determinar la relación entre las variables psicológicas, se midió RE a través de una escala de dificultades de regulación emocional (DRE) donde a mayor DRE (o menor RE), mayor el nivel de estrés.

La variable Estrés se estudió mediante el modelo propuesto por Calderón et al. (2018), donde el estrés se constituye por 2 factores: Estrés por desamparo (ED) y Estrés por no Autoeficacia percibida (EA). Respecto a la variable de RE, como hemos mencionado la medimos mediante la escala de DERS-E la cual mide desregulación emocional (Guzmán-González et al., 2014). En los resultados observados se encontró que la variable independiente de RE influye en un 55% en la variable dependiente de ED y en un 47% en el factor de EA.

Respecto a la relación entre RE y ED, los factores más influyentes fueron: Rechazo emocional, Interferencia emocional, Confusión emocional y el sexo de los participantes. El rechazo emocional se entiende como la dificultad de aceptación de emociones negativas, el factor de interferencia emocional se entiende como la dificultad para concentrarse en tareas rutinaria, finalmente, la confusión emocional hace referencia a la dificultad para reconocer con claridad las emociones que se están experimentando (Calderón et al., 2018).

Los resultados señalan que las mujeres presentan mayor dificultad en los 3 factores mencionados, creemos que esto puede relacionarse con factores socioculturales (Caqueo-Urizar, et al., 2020). Esto coincide con lo señalado en el estudio de Brébion et al., (2021) respecto a que las mujeres presentarían mayores dificultades en la RE y mayor estrés que los hombres, es importante considerar que la muestra de esta investigación fue poco homogénea (mujeres= 68,5%, $N=137$). Por otro lado, la relación observada entre RE y EA demostró que los factores de: Rechazo emocional, Interferencia y Desatención emocionales fueron los más influyentes en la relación entre las variables, la desatención emocional se refiere a la dificultad de reconocer y atender las emociones. En ninguno de los dos casos la ocupación fue un factor importante.

Anteriormente, se ha descrito en la literatura la relación entre el estrés y la RE como una relación compleja debido a la interacción de varios factores (Flores-Kanter et al., 2021). Pese a la complejidad de la relación entre estas variables, se ha demostrado que la RE es clave para el manejo del estrés, es más, se ha señalado en la literatura que es la incapacidad de emplear estrategias de RE efectivas las que podrían propiciar la aparición del estrés crónico (Flores-Kanter et al., 2021; Cabanach et al., 2018). Por otro lado, tanto el estrés como la RE han sido asociados a la salud mental de las personas (Flores-Kanter et al., 2021; Pulpulos et al., 2020). La RE ha sido fundamental en el estudio del comportamiento y de las emociones humanas (Mazefsky et al., 2013), se ha señalado que patrones poco sanos de RE juegan un rol fundamental en patologías como la ansiedad y la depresión (Suzuki & Tanaka, 2021).

A su vez, el estrés o mal manejo de este mismo, está asociado a desórdenes mentales como la ansiedad, depresión y abuso de sustancias (Flores-Kanter et al., 2021; Pulpulos et al., 2020), curiosamente, en Chile estos son los trastornos mentales de mayor prevalencia en la población (Bravo et al., 2021). Una regulación del estrés puede asociarse directamente de manera negativa en la salud mental de las personas, a su vez la RE puede cumplir un rol fundamental en el manejo del estrés, de ahí la importancia de estudiar la relación entre estas variables.

Pese a lo anteriormente señalado, no encontramos estudios en Chile que observen de manera directa la relación entre ambas variables.

Consideramos que los resultados de esta investigación son relevantes no solo para contribuir al estudio de las variables, sino que además creemos que es una oportunidad para la creación de estrategias e intervenciones, ya que si bien en Chile la salud mental es un tema relevante para las personas (Ipsos, 2021), el panorama es complejo, pues existe una alta prevalencia de trastornos mentales y adicional a esto, el acceso a tratamientos es limitado, con tan solo un 16% de la población teniendo acceso a tratamiento (Bravo et al., 2021). Es por ello que sugerimos a los establecimientos de educación superior la creación de talleres o entrenamientos específicos de estrategias enfocadas en la RE, apuntado así al rango etario de adultos emergentes, pues como señala la literatura (Barrera & Vinet, 2017) este es un periodo crucial para el desarrollo del ser humano, donde se experimentan altos niveles de estrés, de este modo, creemos que las casas de estudio de educación superior pueden contribuir a reducir el estrés mediante estrategias de RE, lo que, acorde a la literatura podría traducirse en una mejora para la salud mental de las personas (Flores-Kanter et al., 2021; Pulopulos et al., 2020; Suzuki & Tanaka, 2021).

Conclusiones, Sugerencias y Limitaciones

El presente estudio expone la relación entre Regulación Emocional y Estrés relacionándolo con variables sociodemográficas en una muestra de adultos emergentes chilenos.

Los resultados arrojaron una relación significativa entre estas dos variables, donde Regulación Emocional predice un 55% Estrés por Desamparo y 47% Estrés por No Autoeficacia Percibida, apoyando la hipótesis y cumpliendo el objetivo de la investigación. Es decir, ya sea que exista desregulación o regulación emocionales, en ambos casos, esta variable influye en el estrés, y por tanto en la salud mental de adultos emergentes.

Respecto a las limitaciones que encontramos en este estudio está la diferencia en cuanto a la cantidad de participación de hombres y mujeres, ya que la cantidad total de participantes fue de 137 mujeres y 67 hombres, por lo que se trató de una muestra poco homogénea, así mismo sucedió con la variable sociodemográfica “ocupación” ya que el 68% fueron estudiantes universitarios.

Por lo tanto, como sugerencia creemos que sería beneficioso para futuras investigaciones contar con una muestra más equilibrada en cantidad de participantes por categoría para así evitar posibles sesgos en la muestra y observar cómo se relaciona la variable ocupación con las variables de estudio.

Finalmente, consideramos que los datos arrojados por este estudio son de gran importancia dentro de esta línea investigativa, ya que no existen estudios previos que relacionen directamente estas dos variables en adultos emergentes chilenos. Este estudio sirve como una puerta de entrada para contribuir al bienestar de las personas resaltando la importancia de que se les dote de herramientas de Regulación Emocional eficaces que les permitan sobrellevar el Estrés de mejor manera.

Por último, creemos importante resaltar que, si bien la relación entre la Regulación emocional y Estrés es algo que tiene sentido teórico, es importante e indispensable contar con datos empíricos, como los que brinda esta investigación, que avalen la relación entre estas dos variables.

Referencias

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- American Psychological Association. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Barrera, A. y Vinet, E. (2017). Adulthood Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000100005>
- Bravo D., Errázuriz A., Campos D., Fernández G. (2021). Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC: Cuarta Ronda. *Asociación Chilena de Seguridad y Centro UC Encuestas y Estudios Longitudinales*. <https://www.icare.cl/assets/uploads/2021/09/termometrosmicare.pdf>

- Brébion, G., Núñez, C., Lombardini, F., Senior, C., Sánchez Laforga, A. M., Siddi, S., Usall, J., & Stephan-Otto, C. (2021). Subclinical depression and anxiety impact verbal memory functioning differently in men and women —an fMRI study. *Journal of Psychiatric Research*, *140*, 308–315. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.05.063>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., Doniz, L. G., & Vázquez, T. C. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, *17*(2). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64755019014/64755019014.pdf>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M. & Irrarázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, *38*(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000200203>
- Calderón Carvajal, C., Gómez, N., López, F., Otárola, N., & Briceño, M. (2018). Estructura factorial de la escala de estrés percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos. *Salud & Sociedad*, *8*(3), 218-226. <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/2649>
- Doré, B., & Ochsner, K. (2015). Emotion Regulation. *Brain Mapping*, *3*(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-397025-1.00153-6>
- Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*, *7*(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
- García, M. (2021). *Las relaciones familiares durante la adultez emergente*. [Tesis de doctorado, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación Universidad de Sevilla. <https://n9.cl/jgknr>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validity and Reliability of the Adapted Spanish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in Chilean Population. *Terapia psicológica*, *32*(1), 19-29. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Hernández, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

- Hiekkaranta, A. P., Kirtley, O. J., Lafit, G., Decoster, J., Derom, C., de Hert, M., Gülöksüz, S., Jacobs, N., Menne-Lothmann, C., Rutten, B. P., Thiery, E., van Os, J., van Winkel, R., Wichers, M., & Myin-Germeys, I. (2021). Emotion regulation in response to daily negative and positive events in youth: The role of event intensity and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103916>
- Ipsos. (8 de octubre, 2021). *Día Mundial de la Salud Mental 2021*. <https://www.ipsos.com/es-cl/world-mental-health-day-2021>
- Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(7), 679-688. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.05.006>
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 8 de junio). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019, 1 de marzo). *OPS insta a aumentar la inversión en salud mental*. <https://n9.cl/f278q>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021) *Mortalidad por suicidio en la Región de las Américas. Informe regional 2010-2014*. <https://doi.org/10.37774/9789275323304>
- 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, 230-242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>
- Pulopulos, M. M., Baeken, C. & de Raedt, R. (2020). Cortisol response to stress: The role of expectancy and anticipatory stress regulation. *Hormones and Behavior*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2019.104587>

- Reddy, K. J., Menon K. R. & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1). 531-537.
<http://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sourcesamong-university-students/>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A. & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24). 17-37.
<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B. & Samson, A. C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2). 261–276.
<https://doi:10.1007/s10964-016-0585-0>
- Suzuki, Y., & Tanaka, S. C. (2021). Functions of the ventromedial prefrontal cortex in emotion regulation under stress. *Scientific Reports*, 11(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-97751-0>
- Salgó, E., Bajzát, B. & Unoka, Z. (2021). Schema modes and their associations with emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with personality disorders. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation* 8(19).
<https://doi.org/10.1186/s40479-021-00160->
- Sierra, E. (2021). Delimitation of the concept psychosocial risk at work. *Revista de Derecho*, 35, 7-26. DOI: <https://doi.org/10.32719/26312484.2021.35.1>
- Velázquez, M. (2005). *Mobbing, violencia física y estrés en el trabajo: aspectos jurídicos de los riesgos psicosociales*. Gestión 2000.
- Vogel, S. & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *Science of Learning*, 1, 1–10.
<https://www.nature.com/articles/npjscilearn201611>