



Interdisciplinaria

ISSN: 0325-8203

ISSN: 1668-7027

interdisciplinaria@fibercorp.com.ar

Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y
Ciencias Afines

Argentina

Orozco-Vargas, Arturo Enrique
Soledad y ansiedad durante el confinamiento por
COVID-19. El efecto mediador de la regulación emocional
Interdisciplinaria, vol. 39, núm. 2, 2022, Mayo-Agosto, pp. 335-354
Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines
Buenos Aires, Argentina

DOI: <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.21>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18070801021>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

[redalyc.org](https://www.redalyc.org)

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Soledad y ansiedad durante el confinamiento por COVID-19. El efecto mediador de la regulación emocional

Loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown.

The mediating effect of emotion regulation

Arturo Enrique Orozco-Vargas¹

¹ Universidad Autónoma del Estado de México, México.

E-mail: dr.enrique.orozco@hotmail.com

Universidad Autónoma del Estado de México
Estado de México, México

Resumen

El confinamiento ocasionado por la pandemia del COVID-19 ha impactado en la vida de los estudiantes universitarios en todo el mundo. Conocer sus efectos en la salud mental y el comportamiento será una prioridad en los siguientes años. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue analizar por primera vez las relaciones directas e indirectas entre la experiencia de soledad, las estrategias de regulación emocional desadaptativas (rumiación, evitación, supresión, catastrofización y autoculpa) y la ansiedad en una muestra de universitarios mexicanos. Con base en él, se hipotetizó que las estrategias de regulación emocional desadaptativas mediarían la relación entre la soledad y la ansiedad. Para lograr este propósito se especificó un modelo de ecuaciones estructurales. Un total de 824 estudiantes universitarios participaron en la presente investigación. Los resultados mostraron que los datos se ajustaron de manera adecuada al modelo estructural especificado. Por otra parte, también se encontró que la soledad tuvo un efecto directo que no fue estadísticamente significativo con la ansiedad. En conclusión, estos hallazgos revelan la presencia de un efecto de mediación al mostrar que la soledad estuvo relacionada

indirectamente con la ansiedad por su relación con las estrategias de regulación emocional desadaptativas. Con ello, al analizar la función mediadora de las estrategias de regulación emocional desadaptativas se aportaron, por primera vez en México, nuevos elementos que permiten conocer con mayor profundidad los efectos directos e indirectos de estos tres constructos.

Palabras clave: regulación emocional, trastornos psicológicos, pandemia por COVID-19, efecto mediador, modelo de ecuaciones estructurales

Abstract

The lockdown caused by the COVID-19 pandemic has impacted the lives of undergraduate students around the world. Knowing its effects on mental health and behavior will be a priority for years to come. Due to the multiple negative effects that confinement by the COVID-19 pandemic has brought, this study aims to provide new scientific evidence that will allow a better understanding of the effects of the experience of loneliness caused by this pandemic. Based on the procedural model of emotion regulation created by Gross, the objective of this research was to analyze the direct and indirect rela-

tions between the experience of loneliness, maladaptive emotion regulation strategies (rumination, avoidance, suppression, catastrophizing, and self-blame) and anxiety in a sample of Mexican undergraduate students. Based on this goal, it was hypothesized that maladaptive emotion regulation strategies would mediate the relation between loneliness and anxiety. To achieve this purpose, a total of 824 undergraduate students participated in the present research. In addition to providing their sociodemographic data, they answered the De Jong Gierveld Loneliness Scale, the Emotion Regulation Questionnaire, the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, and the Beck Anxiety Inventory.

In order to carry out the mediating analysis, a structural equation model was created which included three latent variables (loneliness, maladaptive emotion regulation strategies and anxiety). This model was tested using the Lavaan software. The indirect effects were analyzed using the bootstrapping method. The results showed that maladaptive emotional regulation strategies had a mediating role which was positive and significant in the relation between loneliness and anxiety. Regarding the measurement model, confirmatory factor analysis was used to test the measurement model comprising the three latent variables. Results showed that the measurement model fit the observed data appropriately. Furthermore, with the purpose of examining the validity of the measurement model, the average variance extracted and square root of the average variance extracted were calculated. Findings indicated that the average variance extracted for each construct was higher than all the squared correlations involving that construct. This confirmed the discriminant validity of all variables of study.

Regarding the structural model, results showed acceptable data fit. The model explained 48 % of the variance in anxiety. The structural equation analysis revealed that loneliness was related positively with

maladaptive emotion regulation strategies. Similarly, maladaptive emotion regulation strategies were associated positively with anxiety. Likewise, it was possible to confirm the main hypothesis of this study which stated that maladaptive emotion regulation strategies would mediate the influence of loneliness on anxiety among Mexican university students. Finally, it was confirmed that loneliness had a nonsignificant direct effect on anxiety. Regarding the contribution of each of the five maladaptive emotion regulation strategies, rumination had a significant function in the mediating process showing that loneliness had an impact on anxiety via the continuous thoughts that participants had about their own emotions. In turn, because of the strategy of catastrophizing, participants intensified their thoughts and emotions waiting for the worse scenario which in turn increased their levels of anxiety. Likewise, the strategies of avoidance and suppression had also a significant contribution on the mediating role of maladaptive strategies. Finally, the strategy of self-blame was a significant contribution to the mediating function. Therefore, with the purpose of controlling emotions associated with loneliness, it was possible that participants could blame themselves as a mechanism to regulate their emotions. In conclusion, these findings reveal the presence of a mediating effect by showing that loneliness was indirectly related to anxiety via its relation with maladaptive emotion regulation strategies.

Keywords: emotion regulation, psychological disorders, pandemic COVID-19, mediating effect, structural equation modeling

Introducción

La pandemia por COVID-19 es considerada una de las crisis de salud más devastadoras que ha enfrentado recientemente la humanidad. Ha traído secuelas muy difíciles de estimar hasta el momento, no solo en el plano económico, sino también en la educación, la convivencia social, el deporte, la salud

mental, la cultura, el entretenimiento y las prácticas religiosas. Específicamente, como resultado de la pandemia por COVID-19, los estudiantes universitarios han reportado un incremento en los conflictos familiares y de pareja (Osorio-Guzmán y Prado-Romero (2021), estrés (Satpathy y Ali, 2020), consumo de alcohol y desórdenes emocionales (Charles et al., 2021), hábitos alimentarios dañinos (Amatori et al., 2020), sentimientos de inseguridad y agresividad (Tamayo et al., 2020), y evitación experiencial (Sánchez-Carlessi et al., 2021).

Entre las múltiples consecuencias que ha traído consigo el confinamiento por la pandemia de COVID-19, una muy importante fue el incremento en el nivel de ansiedad en todo el mundo (George y Thomas, 2020; Salari et al., 2020). Con base en encuestas llevadas a cabo durante los meses de pandemia, se ha reportado, por ejemplo, una prevalencia del 8.8 % en China (Ran et al., 2020) y de 32 % en Bangladesh (Hamadani et al., 2020). Específicamente en México, con el objetivo de medir el nivel de ansiedad que se presentó durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en el año 2020, se identificó en la población general que entre el 18.6 % y el 48.2 % de la población reportó síntomas de ansiedad dependiendo de la región geográfica en la que vivían los ciudadanos que participaron. Asimismo, el 20.8 % de la población general reportó síntomas de ansiedad grave (Galindo-Vázquez et al., 2020).

Modelo de las relaciones entre ansiedad, regulación emocional y soledad

En la literatura científica se ha documentado la relación entre la ansiedad y una amplia variedad de factores, entre los que destacan el apoyo social (Hopkins et al., 2018), la conciencia plena (Tubbs et al., 2019), la procrastinación (Gautam et al., 2019), la inteligencia emocional y el optimismo (Mukhlis et al., 2020), el *bullying* (Wu et al., 2021), las

disfunciones familiares (Guo et al., 2018), los rasgos de personalidad (Fan, 2020) y la resiliencia (Frados et al., 2020). A la par de estas variables, uno de los predictores de la ansiedad que ha cobrado un mayor interés durante los últimos años es la regulación emocional (*e. g.*, Ludwig et al., 2019; Picó-Pérez et al., 2017; Sloan et al., 2017). En lo general, la falta de control en el manejo de las emociones genera un estado de ansiedad por la dificultad de identificar y comprender apropiadamente las emociones (Cisler y Olatunji, 2012). Por otra parte, las estrategias de regulación emocional desadaptativas juegan un rol muy particular en esta relación. Por ejemplo, al suprimir las emociones para disminuir la carga emocional que tienen las experiencias predominantemente negativas, surge como resultado la presencia de más síntomas de ansiedad (Amstadter, 2008). De la misma manera, las personas que tienden a usar las estrategias de regulación emocional desadaptativas con la finalidad de evitar las situaciones desagradables y las emociones negativas son más propensas a experimentar diversos síntomas de ansiedad (Mohammadkhani et al., 2016). Aun cuando se han documentado de forma general los efectos que produce la falta de un control adecuado de las emociones en la ansiedad, todavía se desconoce con precisión de qué manera las diversas estrategias de regulación desadaptativas tienen una incidencia en la prevalencia de la ansiedad, particularmente en los estudiantes universitarios.

Este proceso de regulación emocional es definido como las acciones que hace cada persona con la finalidad de influir directamente en las emociones que experimenta, el momento en que ocurren y la manera en que las procesa y expresa. Según las características personales, el contexto social en el que se encuentre y el momento en el que se presenten, los efectos de las emociones tendrán diversas consecuencias (Gross, 2007). Del mecanismo general de regulación emocional se deriva una serie de estrategias por medio de las cuales se puede alterar la frecuencia, la

forma, la duración u ocurrencia de los eventos que anteceden o suceden como secuela de una respuesta emocional (Gross, 1998a). Diversos modelos teóricos han sido propuestos para explicar el manejo de las emociones. Entre ellos, el modelo procesual de la regulación emocional creado por Gross (1998b, 2001) se destaca por su alcance y relevancia. Este modelo se fundamenta en tres componentes: (1) el experiencial (el sentimiento subjetivo de la emoción); (2) el conductual (el comportamiento como respuesta ante la emoción); y (3) el fisiológico (sudoración, respiración). El modelo de Gross describe cinco etapas a través de las cuales transitan las respuestas emocionales. Mientras que las cuatro primeras (la selección de la situación, la modificación de la situación, la modulación de la atención y el cambio cognitivo) pertenecen a los antecedentes de la experiencia emocional, la última (modulación de la respuesta) forma parte de las respuestas emocionales (Gross, 1998b, 1999, 2001).

La primera de ellas, selección de la situación, permite que la persona contemple diversas posibilidades y elija, de entre ellas, aquellas situaciones emocionales que le ofrezcan la mayor cantidad de beneficios o, por el contrario, que pueda evitar la exposición a situaciones emocionalmente negativas. La segunda etapa, llamada modificación de la situación, consiste en transformar una situación particular tanto por acciones como por omisiones con la finalidad de experimentar emociones diferentes, generalmente más agradables. La siguiente etapa se basa en la modulación de la atención, por medio de la cual las personas pueden cambiar su atención y fijarla en la respuesta emocional que pretenden regular. La cuarta etapa es el cambio cognitivo. En ese momento, las personas establecen un significado cognitivo apareado específicamente a un evento con un contenido emocional. La estrategia emocional más representativa de esta etapa es la reevaluación, por medio de la cual una experiencia emocional puede ser reinterpretada desde una perspectiva diferente

con el objetivo de cambiar su significado y, por ende, sus efectos. La última etapa es la modulación de la respuesta, la cual es posterior a la respuesta emocional. El propósito de esta etapa es influir sobre la experiencia emocional que ya ocurrió para conseguir un cambio conductual o una modificación en la activación fisiológica (Gross, 1998b, 1999, 2001).

De estas cinco etapas, se derivan una serie de estrategias funcionales entre las que se destacan la reevaluación, la conciencia plena, la solución de problemas y la aceptación. Por otra parte, las estrategias desadaptativas incluyen la rumiación, la catastrofización, la supresión, la autculpa, la evitación y el culpar a otros. El manejo inadecuado de las propias emociones no solamente impide una interacción armónica con los miembros de la sociedad, sino que también repercute directamente en la salud mental y el comportamiento.

Además de los efectos que tiene la regulación emocional en la ansiedad, un factor psicológico que tiene un interés particular en este periodo de pandemia es la soledad. En todas las sociedades, la necesidad de ser acogido y pertenecer a un grupo es un elemento inherente a los seres humanos. No obstante, al ser incapaces de lograrlo por diversos motivos, la soledad surge como una consecuencia natural (Heinrich y Gullone, 2006). Entre los diversos modelos teóricos que han sido postulados con la finalidad de explicar la experiencia de la soledad se destaca el propuesto por De Jong Gierveld (1987). Desde este enfoque teórico, la soledad se comprende como una experiencia subjetiva y desagradable que se forma al percibir que las relaciones sociales que se establecen son consideradas como deficientes. La percepción de la falta de relaciones que pueden satisfacer las necesidades sociales será determinante en el origen y desarrollo de la soledad. Para comprender el sentimiento de soledad es necesario distinguir entre la percepción subjetiva y la situación objetiva. De esta manera, una persona puede vivir rodeada de muchas personas y sentirse

sola; por el contrario, otras personas interactúan con muy pocas amistades y familiares y no experimentan la misma soledad (De Jong Gierveld y Van Tilburg, 2010).

Diversas investigaciones han identificado la soledad como un importante factor de riesgo con consecuencias perjudiciales para la conducta y salud mental de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, la experiencia de soledad ha tenido diversos efectos negativos que se han concretado no solamente en el aumento de interpretaciones distorsionadas y la incapacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales (Qualter et al., 2015), sino también en la presencia de hipersensibilidad e hiposensibilidad a la inclusión social, lo cual conduce a un estilo de atribución desadaptativo caracterizado por niveles altos de emociones negativas y niveles bajos de entusiasmo (Vanhalst et al., 2015).

De manera particular, la experiencia de soledad tiene diversos efectos en el proceso de regulación emocional. En algunas ocasiones, la soledad genera emociones negativas cuando las personas perciben que no han logrado satisfacer sus necesidades sociales (Hawkley y Cacioppo, 2010). En otras circunstancias, la experiencia de soledad conduce a las personas no solamente a suprimir sus propias emociones, sino también a tomar la decisión de manejarlas de forma individual con lo cual abandonan o rechazan el apoyo social que se les brinda (Preece et al., 2021). A su vez, la soledad es considerada una experiencia emocional de naturaleza negativa. Por consiguiente, no solamente las personas que mantienen emociones negativas o que no son capaces de tener un manejo adecuado de ellas son más propensas a estar solas, sino también aquellas que fallan en mantener emociones positivas (Kearns y Creaven, 2017).

Con anterioridad se había encontrado que las personas que tienden a vivir solas recurren al uso de las estrategias de regulación emocional desadaptativas en comparación con quienes mantienen cotidianamente interrelaciones familiares y sociales (Marroquín

y Nolen-Hoeksema, 2015). De la misma manera, en otro estudio llevado a cabo recientemente en el Reino Unido se encontró una relación significativa entre la soledad y la regulación emocional en el contexto de la pandemia por el COVID-19. En este estudio en particular, los participantes que reportaron mayor soledad tuvieron un mayor número de dificultades para regular sus emociones (Groarke et al., 2020). Debido al impacto que tiene la soledad en la conformación de las estrategias de regulación emocional, surgió el interés en investigar si la soledad derivada de la pandemia por COVID-19 que han experimentado los estudiantes universitarios tendrá nuevos efectos en comparación con los documentados previamente en otros estudios.

Debido a los múltiples efectos negativos que ha traído consigo el confinamiento por la pandemia de COVID-19, con esta investigación se pretende aportar nueva evidencia científica que permita entender de mejor manera los efectos de la experiencia de soledad provocada por esta pandemia en los estudiantes universitarios. Con base en estudios llevados a cabo previamente (e. g. Boursier et al., 2020; Losada-Baltar et al., 2020; Romero-Gonzalez et al., 2021) se había identificado con precisión la asociación entre la soledad y la ansiedad. Sin embargo, debido a la multicausalidad asociada con estas dos variables, es necesario ir más allá de la explicación que se ha hecho en otras investigaciones previas con la finalidad de encontrar otros posibles factores que intervengan en esta relación. De esta manera, al analizar la función mediadora de las estrategias de regulación emocional desadaptativas se estarán aportando por primera vez nuevos elementos que permitan conocer con mayor profundidad los efectos directos e indirectos de estos tres constructos en el contexto mexicano con una muestra universitaria. Con ello, esta investigación pionera no solamente conlleva una novedad al estudio del manejo y control de las emociones en el contexto mexicano, sino que también proporciona un avance en el conocimiento de la influencia de la expe-

riencia de soledad en la ansiedad a través de los mecanismos que impiden una adecuada regulación emocional.

Objetivos e hipótesis

En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue analizar la influencia de la soledad en la ansiedad y la función mediadora de las estrategias de regulación emocional desadaptativas (rumiación, evitación, supresión, catastrofización y autculpa) en esta asociación. Con base en él, se hipotetizó que las estrategias de regulación emocional desadaptativas mediarían el impacto de la soledad en la ansiedad que experimentaban los estudiantes universitarios en México. Asimismo, se hipotetizó que la soledad tendría un efecto directo y significativo con las estrategias de regulación emocional desadaptativas, así como un efecto directo no significativo en la ansiedad.

Método

Participantes

La presente investigación incluyó la participación de 824 estudiantes universitarios (mujeres 55.09 % y hombres 44.91 %). La edad de los participantes osciló entre los 17 y los 25 años ($M = 20.41$, $DE = 1.29$). La mayoría de los participantes eran solteros (97.23 %) y vivían con sus padres (77.06 %), con algún otro familiar (14.44 %) o solos (8.50%). El 18.45 % era hijo único, el 62.86 % tenía un hermano, el 9.71 % tenía dos hermanos, el 5.34 % tenía tres hermanos; el 2.79 % tenía cuatro hermanos, y el 0.85 % tenía cinco o más hermanos. Con respecto a la carrera que estaban cursando, el 28.52 % estudiaba una ingeniería, el 27.55 %, artes y humanidades, el 19.90 %, una carrera de las ciencias de la salud y el 24.03 %, una carrera de las ciencias sociales.

Instrumentos

El formulario que contestaron los participantes incluyó en un primer momento preguntas sociodemográficas como la edad, el sexo, la carrera que estudia, el estado civil y su estructura familiar. Asimismo, esta investigación incluyó escalas válidas y confiables que miden la soledad, las estrategias de regulación emocional desadaptativas y la ansiedad.

La experiencia de soledad fue evaluada por medio de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (De Jong Gierveld y Kamphuis, 1985). Este instrumento tiene el objetivo de medir el nivel de soledad que experimentan las personas basándose en las situaciones en las cuales el número de relaciones con los otros es menor que el que desearían o, en caso contrario, si han logrado el nivel de intimidad que buscan alcanzar. La escala consta de 11 reactivos que se contestan en un formato de respuesta que oscila entre 1 (*no*), 2 (*más o menos*) y 3 (*sí*). De acuerdo con los autores que crearon la escala, la puntuación total se consigue al dicotomizar las respuestas y otorgar un punto si se responde *no* o *más o menos* en los reactivos 1, 4, 7, 8 y 11; de la misma manera, se obtiene un punto si se responde *sí* o *más o menos* en los reactivos 2, 3, 5, 6, 9 y 10. En la presente investigación se empleó la versión en español propuesta por Buz y Prieto (2013). Esta escala cuenta con propiedades psicométricas adecuadas. La fiabilidad reportó un índice de $\alpha = .77$, KR-20. Con respecto a la validez convergente/discriminante, la escala de soledad tuvo una relación significativa con la satisfacción con la vida ($r = -.32$), con el afecto negativo ($r = .31$) y con el afecto positivo, ($r = -.3$) ($p < .001$). Por otra parte, el análisis factorial exploratorio mostró un único factor, el cual explicó el 52.44 % de la varianza (Buz y Prieto, 2013).

Las cinco estrategias de regulación emocional desadaptativas fueron medidas por medio de tres escalas. Para la estrategia de supresión, se empleó el Cuestionario de Regulación Emocional (Emotional Regula-

tion Questionnaire [ERQ]) creado por Gross y John (2003). El instrumento incluye 10 reactivos con la finalidad de medir las estrategias de supresión y reevaluación. En esta investigación solamente se emplearon los reactivos que miden la supresión, la cual se presenta cuando las personas inhiben conscientemente la conducta que se expresa como respuesta a una experiencia emocional. Por medio de una escala tipo Likert que oscila entre 1 (*completamente en desacuerdo*) y 7 (*completamente de acuerdo*) los participantes emitieron sus respuestas. En la presente investigación se usó la versión en español propuesta por Cabello, Fernández-Berrocal y Gross (2013). Tanto en el índice de confiabilidad para la escala de supresión (alfa de Cronbach de .73) como en los análisis de validez discriminante y convergente, el cuestionario ha mostrado buenos indicadores (Gross y John, 2003).

La rumiación, la catastrofización y la autoculpa se midieron con el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ]) diseñado por Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2001). Esta escala consta de 36 reactivos dispuestos en nueve dimensiones (rumiación, catastrofización, autoculpa, reevaluación positiva, reenfoque en los planes, aceptación, reenfoque positivo, culpar a los otros y poner en perspectiva). El propósito de este cuestionario es evaluar el estilo cognitivo general empleado por cada persona, así como el uso de cada una de las distintas estrategias que pueden ser empleadas frente a una situación particular. Con base en el objetivo de esta investigación, se incluyeron solamente las estrategias de rumiación, catastrofización y autoculpa. La estrategia de rumiación mide los pensamientos excesivos acerca de los sentimientos e ideas que surgen como consecuencia de un evento desagradable. La catastrofización describe los pensamientos que enfatizan explícitamente el miedo que provocan ciertas experiencias. A su vez, la autoculpa se enfoca en los pensamientos que llevan a una persona a culparse a sí misma

como consecuencia de lo que experimenta. El formato de respuesta de este instrumento comprende una escala tipo Likert de cinco opciones que oscilan entre 1 (*casi nunca*) y 5 (*casi siempre*). Para esta investigación, se seleccionó la versión en español propuesta por Domínguez-Sánchez, Lasa-Aristu, Amor y Holgado-Tello (2013). Con respecto a las propiedades psicométricas, en la fiabilidad se registraron coeficientes entre .68 y .93. Asimismo, la validez convergente y discriminante se analizó por medio de correlaciones entre las dimensiones del CERQ y variables como la ansiedad y la depresión (Garnefski y Kraaij, 2007).

La evitación se evaluó con la Escala de Evitación Conductual-Cognitiva (The Cognitive-Behavioral Avoidance Scale [CBAS]). Este instrumento fue creado por Ottenbreit y Dobson (2004) e incluye 31 reactivos agrupados en cuatro dimensiones conductual/social, conductual/no social, cognitiva/social y cognitiva/no social. El objetivo de esta escala es medir diferentes estrategias de evitación empleadas por las personas cuando se enfrentan a problemas cotidianos. Los participantes deben responder a las afirmaciones por medio de una escala tipo Likert de cinco opciones que van desde 1 (*no tan cierto para mí*) hasta 5 (*extremadamente cierto para mí*). Para esta investigación, se eligió la versión en español del CBAS que realizaron Hernández-Guzmán, Dobson, Caso-Niebla, González-Montesinos, Arratibel-Siles y Wierzbicka-Szymczak (2009). Con respecto a sus propiedades psicométricas, en el estudio original se encontraron alfas de Cronbach de .89 para la escala total, de .68 para la dimensión cognitiva/social, de .87 para la dimensión conductual/social, de .63 para la dimensión conductual/no social y de .64 para la dimensión cognitiva/no social (Ottenbreit y Dobson, 2004).

Para medir la ansiedad se empleó el Inventario de ansiedad de Beck (Beck Anxiety Inventory [BAI]) creado por Beck, Epstein, Brown y Steer (1988). Por medio de 21 reac-

tivos, las personas examinan la gravedad de diversos síntomas de ansiedad y si se vieron afectados por ellos durante la semana anterior a responder el instrumento; se emplea una escala tipo Likert que oscila entre 0 (*nada en absoluto*) y 3 (*gravemente, casi no podía soportarlo*). En esta investigación se usó la versión en español del BAI sugerida por Sanz y Navarro (2003). En el estudio original se encontró una consistencia interna de .92 y un coeficiente de .75 para la aplicación test-retest (Beck et al., 1988).

Procedimiento

Después de haber recibido el permiso por parte de las autoridades de la universidad en la que se llevó a cabo la recolección de los datos, se contactó a los docentes que impartían clases en las diversas licenciaturas y se les preguntó si estaban dispuestos a permitir que se invitara a sus alumnos a participar en la presente investigación. A quienes respondieron afirmativamente, se los contactó posteriormente para explicarles a detalle el procedimiento a seguir, y ellos mismos fueron quienes informaron a sus alumnos que serían invitados a participar en un proyecto de investigación. El contacto directo con los alumnos se hizo por medio de la plataforma TEAMS y se les explicó el objetivo general del estudio, sus características y sus derechos como participantes. A los alumnos que decidieron participar voluntariamente se les proporcionó el acceso a los cuestionarios y, antes de comenzar a responderlos, firmaron el consentimiento informado. Al inicio del formulario, leyeron las instrucciones generales, contestaron las preguntas sociodemográficas y, posteriormente, respondieron cada una de las escalas. Por su participación, los estudiantes no recibieron ninguna remuneración económica.

Desde el primer contacto con las autoridades de la universidad, así como en todo el proceso de recolección de datos, se siguieron las normas y los estándares que se han establecido en México para llevar a cabo un proyecto

de investigación con seres humanos. Durante todo el procedimiento se guardó el anonimato y la confidencialidad de las respuestas de los participantes.

Análisis de datos

La primera fase de análisis incluyó la media y la desviación estándar. A su vez, se evaluó el alfa de Cronbach de cada una de las variables, así como la curtosis y asimetría. Según las indicaciones de George y Mallery (2001) una curtosis de ± 1.60 y una asimetría de ± 1 indicarían que la distribución es normal. Posteriormente, se analizaron las correlaciones de Pearson con el fin de examinar las propiedades de cada una de las variables e identificar las relaciones que estaban presentes entre ellas, así como la varianza media extraída (AVE) y las raíces cuadradas del AVE.

En un segundo momento, se llevaron a cabo diversos análisis para probar las hipótesis planteadas. Debido a la falta de consenso y las discrepancias que se han encontrado en los análisis realizados con respecto a la naturaleza unidimensional o multidimensional de la escala de soledad de De Jong Gierveld y el inventario de ansiedad de Beck, en la presente investigación se procedió a emplear el método de parcelación. Este procedimiento permite disminuir el riesgo de problemas de convergencia y mejorar de esta manera el ajuste del modelo (Sterba y Rights 2016). Específicamente, siguiendo el procedimiento sugerido por Marcoulides y Schumacker (2001), la estrategia de parcelación de los reactivos se llevó a cabo añadiendo reactivos con cargas factoriales estandarizadas que fueran similares.

Una vez que se tuvieron todas las variables observadas, se empleó un modelo de ecuaciones estructurales para explorar el efecto mediador de las estrategias de regulación emocional desadaptativas con el procedimiento de máxima verosimilitud. Este modelo de ecuaciones estructurales se calculó por medio del paquete Lavaan del *software* esta-

dístico R 3.5.2 (Rosseel, 2012). Los efectos indirectos se analizaron a través del procedimiento de *bootstrapping* (Preacher y Hayes, 2008). Se siguieron las recomendaciones de Hu y Bentler (1995) y se usaron diversos índices para probar el ajuste del modelo. El índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de ajuste Tucker-Lewis (TLI), el índice de bondad del ajuste global (GFI) y el error cuadrado de aproximación a las raíces medias (RMSEA). Para los índices CFI, GFI y TLI, los valores de .95 o superiores sugieren un ajuste aceptable. El índice RMSEA es considerado adecuado cuando sus valores son de .05 o inferiores (Hu y Bentler, 1995).

Resultados

Análisis preliminares

En un primer momento se calculó la media, desviación estándar, los valores de curtosis y asimetría, el alfa de Cronbach, así como las correlaciones bivariadas entre todas las variables de estudio (véase Tabla 1). Las correlaciones entre la soledad, las estrategias de regulación y la ansiedad que presentaron las magnitudes más elevadas se muestran resaltadas en esta primera tabla.

Tabla 1

Media, DE, alfa de Cronbach, curtosis y asimetría

Variables	M	DE	α	Omega	Curtosis	Asimetría
1. Soledad	7.11	1.29	.80	.82	-.90	-.43
2. Rumiación	15.28	2.17	.78	.83	.75	.52
3. Catastrofización	12.91	3.71	.84	.84	-.33	-.18
4. Evitación	104.74	13.82	.82	.83	.48	.24
5. Autoculpa	11.02	1.46	.85	.85	.19	-.40
6. Supresión	19.41	2.21	.71	.75	-.07	-.12
7. Ansiedad	37.82	4.13	.88	.89	-.81	-.32

Notas: α = alfa de Cronbach; Omega = omega de McDonald

Modelo de medición

Con la finalidad de evaluar el modelo de medición que se diseñó para esta investigación, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio. Este modelo incluyó las tres variables latentes de soledad, estrategias de regulación emocional desadaptativas y ansiedad. La variable latente de soledad estuvo conformada por dos parcelas. La variable latente de las estrategias de regulación emocional desadaptativas estuvo compuesta por las variables observadas de rumiación, catastrofización, evitación, autoculpa y supresión. Finalmente,

la variable latente de ansiedad quedó conformada por dos parcelas. El modelo de mediación ajustó de manera adecuada los datos observados ($\chi^2 = 38.81$, $df = 28$; CFI = .958, GFI = .982, TLI = .973 y RMSEA = .018).

Posteriormente, con la finalidad de verificar la validez del modelo de medición, se calcularon los valores de la varianza media extraída (AVE) y las raíces cuadradas del AVE. Siguiendo los criterios de Fornell y Larcker (1981), es necesario que el valor del AVE se encuentre por arriba de .50. Asimismo, para satisfacer el requisito de la validez discriminante, las raíces cuadradas del AVE deben

ser mayores a las correlaciones entre un constructo y otros constructos en el modelo (Netemeyer et al., 1990). Los resultados en la Tabla 2 muestran que la raíz cuadrada del AVE de todos los constructos es mayor que

los coeficientes de correlación entre todos los constructos. Con ello se confirma la adecuada validez discriminante de todos los constructos medidos con sus respectivos instrumentos.

Tabla 2

Correlaciones entre las variables, AVE, $\sqrt{AVE}$

Variables	1	2	3	4	5	6	7	AVE	$\sqrt{AVE}$
1. Soledad	--							.75	.87
2. Rumiación	.48**	--						.88	.94
3. Catastrofización	.25**	.40**	--					.70	.84
4. Evitación	.37**	.25**	.35**	--				.74	.86
5. Autoculpa	.22**	.22**	.29**	.33**	--			.85	.92
6. Supresión	.30**	.28**	.31**	.27**	.30**	--		.77	.88
7. Ansiedad	.33**	.52**	.32**	.44**	.11	.20*	--	.83	.91

Notas: Varianza media extraída (AVE) y Raíz cuadrada del AVE; * $p < .05$; ** $p < .01$

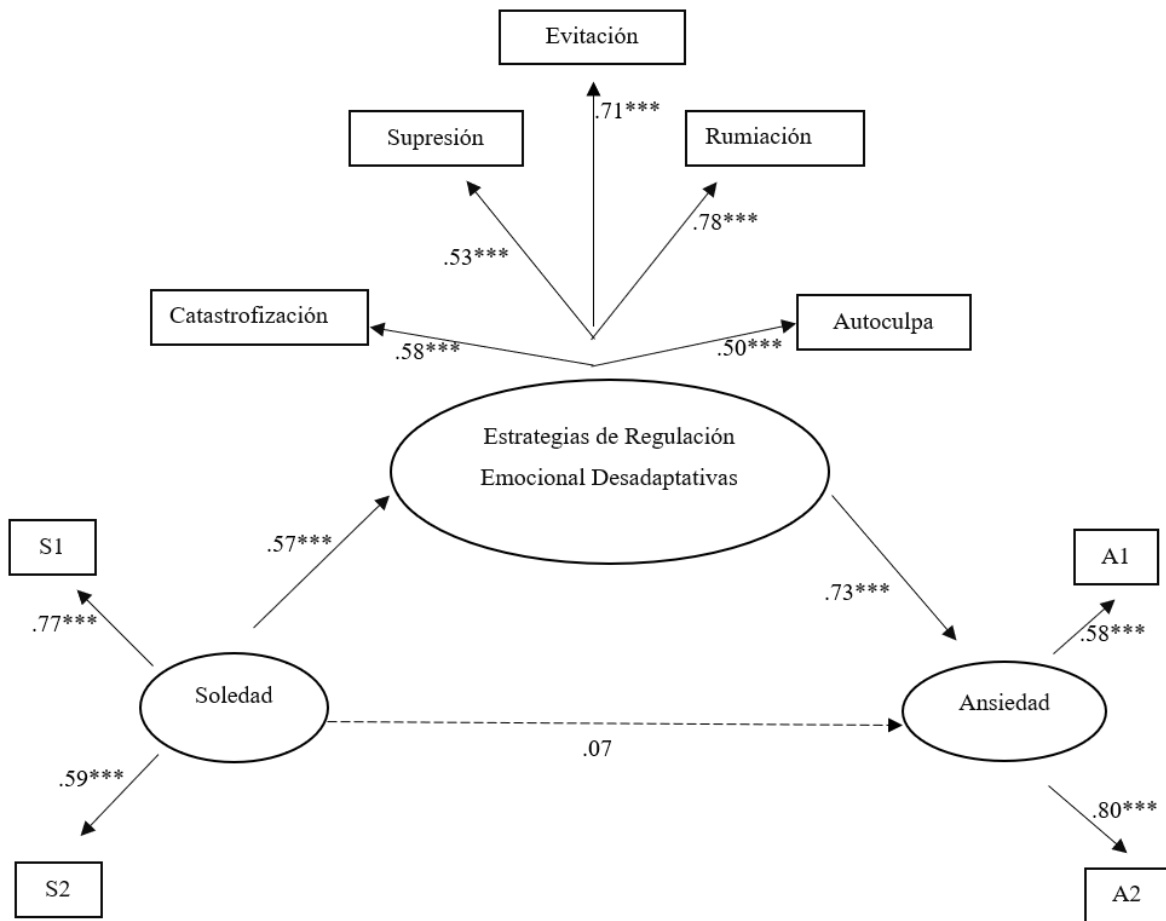
Modelo estructural

La evaluación del modelo estructural se realizó con la finalidad de examinar las relaciones entre la soledad, las estrategias de regulación emocional desadaptativas y la

ansiedad. Los resultados mostraron que los datos se ajustaron de manera adecuada ($\chi^2 = 58.81$, $df = 30$; CFI = .952, GFI = .987, TLI = .959 y RMSEA = .038). El modelo explicó el 48 % de la varianza de la ansiedad.

Figura 1

Modelo final de soledad, estrategias de regulación emocional y ansiedad



Nota: Modelo de ecuación estructural que muestra las relaciones entre soledad, estrategias de regulación emocional desadaptativas y ansiedad. Los valores son los coeficientes estandarizados. *** $p < .001$.

De esta manera, los resultados mostraron que la soledad estuvo relacionada positivamente con las estrategias de regulación emocional desadaptativas ($\beta = .57$, $SE = .08$, $p < .001$). Asimismo, las estrategias de regulación emocional desadaptativas estuvieron asociadas positivamente con la ansiedad ($\beta = .73$, $SE = .10$, $p < .001$). A su vez, se pudo confirmar la principal hipótesis de esta investigación, la cual postulaba que las estrategias de regulación emocional desadaptativas mediarían el impacto de la soledad en la ansiedad que experimentaban los estudiantes universitarios ($\beta = .21$, $SE = .04$, $p < .001$). El hecho de añadir más trayectorias al modelo o el eliminar variables observadas no mejoró el ajuste del modelo estructural. Por otra parte, también se confirmó la

segunda hipótesis que establecía que la soledad tendría un efecto directo no significativo en la ansiedad ($\beta = .07$, $SE = .04$, $p = .23$; Figura 1). Con respecto al análisis de mediación y los efectos indirectos, estos se llevaron a cabo con 10 000 muestras *bootstrap*, lo que generó 95 % de intervalos de confianza corregidos por sesgo para los efectos indirectos. Con el propósito de incrementar la potencia del modelo y estimar los efectos directos, Hayes y Preacher (2010) sugieren usar la técnica de *bootstrapping*, por medio de la cual se obtienen los límites de confianza para los efectos indirectos. Como el método *bootstrapping* es el más efectivo para analizar los efectos indirectos, estos resultan estadísticamente significativos si los intervalos no incluyen el cero. Los resultados del análisis

de mediación y los efectos indirectos para la ansiedad, así como sus predictores y variables

mediadoras, se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3

Mediación y efectos indirectos estandarizados de las estrategias de regulación emocional desadaptativas en la relación entre soledad y ansiedad

Efectos		β	Boot SE	p	Boot 95 % IC
Soledad → Estrategias desadaptativas → Ansiedad					
Efecto directo		.071	.042	.230	-.018, .145
Efecto indirecto		.210	.038	<.001	.113, .258

Discusión

En el contexto de la pandemia por COVID-19, se diseñó esta investigación con el propósito de analizar por primera vez los efectos de mediación de las estrategias de regulación emocional desadaptativas en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. Más allá de la influencia que tiene la soledad en la ansiedad, misma que había sido ampliamente documentada en estudios previos, esta investigación tuvo el propósito de aportar un avance en el conocimiento al examinar la función mediadora que pudiesen tener las estrategias desadaptativas de la regulación emocional en la relación entre la soledad y la ansiedad. Las nuevas evidencias encontradas permitirán una mejor comprensión de las consecuencias que conlleva la falta de un control adecuado de las emociones.

Con base en las teorías del modelo procesual de la regulación emocional de Gross (1998b) y el modelo de soledad propuesto por De Jong Gierveld (1987), se diseñó un modelo estructural a través del cual se analizó la función mediadora de las estrategias desadaptativas. Los hallazgos confirmaron la principal hipótesis de esta investigación, la cual postulaba que las estrategias de regulación emocional desadaptativas mediarían la relación entre la soledad y la ansiedad. Es importante mencionar que para medir la ansiedad se empleó el inventario de ansiedad de Beck, por lo cual la medición conlleva indicadores relacionados con la crisis

de angustia. Con base en el modelo propuesto, la estrategia de rumiación tuvo una contribución estadísticamente significativa en el proceso de mediación que evidenció la influencia de los pensamientos repetitivos que los participantes tienen de sus propias emociones. Previamente, se había encontrado que, en lugar de usar estrategias más funcionales, los esfuerzos que se llevan a cabo para regular las emociones negativas en la forma de pensamientos repetitivos, como los que son característicos de la rumiación, son generadores de ansiedad y depresión (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

De la misma manera, los resultados de la presente investigación confirmaron que la soledad tuvo un efecto significativo en la ansiedad a través de las estrategias desadaptativas de la regulación emocional de las cuales la rumiación forma parte. Este hallazgo sugiere que la soledad que han vivido los participantes como consecuencia del confinamiento incrementó la ansiedad a través de un aumento en los pensamientos repetitivos y pasivos enfocados directamente en los sentimientos negativos. Por ejemplo, pensar que ellos se pudiesen contagiar de COVID-19, que estaba en riesgo su preparación profesional y que sus familiares más vulnerables estaban en peligro de perder la vida son algunos de los pensamientos reiterativos que pudieron caracterizar la estrategia de rumiación. Por otra parte, al experimentar mayor soledad, los participantes fomentaron una serie de pensamientos recursivos con la finalidad de sentir un mayor alivio. Sin

embargo, como se ha documentado en otros estudios (e. g., Denovan et al., 2019; Watkins y Roberts, 2020), en vez de tener efectos favorables, este mecanismo repercutió directamente en un incremento en la ansiedad de los participantes.

Además de la estrategia de rumiación, la catastrofización también formó parte de las estrategias desadaptativas que se incluyeron en esta investigación. A través de esta estrategia de regulación emocional, la soledad tuvo un impacto en los niveles de ansiedad que vivieron los participantes durante los meses de confinamiento. Este resultado sugiere que, una vez que las personas con las que estaban viviendo regresaron a sus actividades laborales, los participantes pudieron pensar más explícitamente en situaciones que tendrían un desenlace trágico. Entre este tipo de pensamientos estarían diversos miedos asociados con la muerte de sus familiares y amigos, el que ellos mismos se pudiesen contagiar con COVID-19, la pérdida del empleo y las consecuencias que se derivarían de ello, los problemas para continuar con sus estudios, que incluyen la probabilidad de abandonarlos, así como el temor a no volver a realizar las mismas actividades que llevaban a cabo antes de la pandemia. De esta manera, producto del mecanismo de catastrofización, los participantes comenzaron o intensificaron una serie de pensamientos y emociones esperando que pasara lo peor, lo cual a su vez incrementó sus niveles de ansiedad, específicamente indicadores relacionados a crisis de angustia.

Por otra parte, la evitación también formó parte de las estrategias desadaptativas. Por su propia naturaleza, la evitación aleja a las personas de entrar en contacto con las experiencias emocionales que les resultan aversivas, lo cual impide que las puedan modificar. Para la mayoría de los participantes, son muy pocas las situaciones que han vivido con una carga emocional tan intensa como lo ha sido el confinamiento por la pandemia. Por consiguiente, los hallazgos sugieren que la soledad que experimentaron repercutió directamente en el control de sus propias emociones. A su

vez, esta condición terminó incrementando los niveles de ansiedad que reportaron los participantes.

Este mismo mecanismo había sido analizado en una investigación longitudinal con adultos, en la cual se identificó que un incremento en la evitación provoca la intolerancia hacia las emociones negativas (Spinhoven et al., 2014), además de ser un predictor importante de los síntomas de ansiedad (Berman et al., 2010). Específicamente, al examinar el rol mediador de la estrategia de evitación, se había encontrado previamente su función mediadora en las relaciones entre el apego adulto y la ansiedad (Nielsen et al., 2017), así como entre el miedo al COVID-19 y el desorden obsesivo compulsivo (Seçer y Ulaş, 2020). En la misma línea, en esta investigación se encontró que, al evitar el contacto con las emociones, se reportaron mayores niveles de ansiedad. Este patrón es característico de las estrategias de regulación emocional desadaptativas y de las consecuencias perjudiciales que conlleva la evitación (e. g., Cheng et al., 2020; Krause-Utz et al., 2021; Murray et al., 2021).

Por otra parte, en el modelo que se construyó para esta investigación, la estrategia de supresión también formó parte de las estrategias de regulación emocional desadaptativas. El principal propósito de la supresión es inhibir las diversas respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales que se generan a partir de una experiencia emocional (Greenaway y Kalođerinos, 2017). Debido a que la supresión está frecuentemente relacionada con las consecuencias negativas que se derivan de las relaciones interpersonales, las experiencias emocionales y el bienestar psicológico, es considerada como una estrategia desadaptativa (Dryman, y Heimberg, 2018).

De la misma manera que la rumiación, la catastrofización y la evitación, la supresión no solamente consume diversos recursos cognitivos que las personas podrían usar para manejar adecuadamente sus emociones, sino que también puede generar emociones negativas hacia uno mismo y sobre todo hacia los otros,

e impedir de esta manera establecer relaciones interpersonales cercanas y significativas (Gross y John, 2003; Tackman y Srivastava, 2016). Al igual que en investigaciones anteriores se había encontrado que la supresión estaba relacionada positivamente con la ansiedad (*e. g.*, Campbell-Sills et al., 2006; Eastabrook et al., 2014), en el presente estudio también se presentó el mismo vínculo. Una posible explicación sugeriría que al experimentar diversos niveles de soledad, los participantes comenzaron a inhibir aquellos pensamientos asociados a los cambios que tuvieron que realizar a partir del cierre de la universidad en la que estudiaban, así como las restricciones que trajo consigo el confinamiento por la pandemia.

Finalmente, la autculpa formó parte de las estrategias desadaptativas. Al estar incluida dentro del modelo, recibió la influencia de la soledad. De ello se derivó que la soledad que experimentaron los participantes durante los meses del confinamiento provocó un aumento en los sentimientos de autculpa. Una posible explicación sugiere que, con el propósito de manejar las emociones que conlleva la soledad, una alternativa que pudieron encontrar los participantes fue culparse a sí mismos para tener un mejor control de las emociones asociadas a la soledad.

Al igual que lo que sucede con las otras estrategias desadaptativas, al autculparse los participantes buscarían aliviar, de manera parcial y a corto plazo, los sentimientos negativos que les estaba generando la soledad. Sin embargo, esto no sucedió y, en vez de aminorarlos, como consecuencia de sentirse culpables los síntomas de ansiedad se incrementaron. Este resultado está en línea con otras investigaciones que previamente habían documentado una relación entre la autculpa y la ansiedad (*e. g.*, Garnefski y Kraaij, 2007; Kraaij et al., 2003; Martin y Dahlen, 2005). De esta manera, en la presente investigación, las estrategias desadaptativas contribuyeron a explicar los efectos indirectos de la soledad en la prevalencia de la ansiedad, que se manifestaron principalmente en crisis de angustia.

Por otra parte, se hipotetizó que la soledad estaría relacionada directamente con las cinco estrategias de regulación emocional desadaptativas. Específicamente, los hallazgos mostraron una relación positiva entre la soledad y las estrategias de regulación emocional desadaptativas. En estudios previos, se había documentado que los estudiantes universitarios con una experiencia de soledad crónica tuvieron una mayor presencia de las estrategias de rumiación, catastrofización y autculpa en comparación de otros estudiantes universitarios que no manifestaron la misma soledad (Vanhalst et al., 2018). Asimismo, en otra investigación que incluyó tanto estrategias adaptativas como desadaptativas, se encontró que la reevaluación positiva y la rumiación estuvieron directamente asociadas con la soledad (Kearns y Creaven, 2017). Recientemente, otras investigaciones han encontrado también una relación positiva entre la rumiación y la soledad derivada específicamente por el distanciamiento social ocurrido durante los meses de confinamiento por la pandemia de COVID-19 (Borawski, 2019; Hoffart et al., 2020).

Al igual que lo hallado en estas investigaciones, el presente trabajo revela que al experimentar diversos niveles de soledad durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, los participantes fueron desarrollando paulatinamente diversos mecanismos inherentes a las estrategias desadaptativas. En algunos casos, la soledad provocó un aumento en los pensamientos repetitivos (rumiación). Por consiguiente, es muy probable que los estudiantes centraran su atención en pensar cuándo iban a regresar a clases, las consecuencias negativas que estaba trayendo consigo el confinamiento, el imaginar el momento en que por fin volverían a reunirse con sus amigos y retomar sus actividades cotidianas, así como las dificultades que han estado enfrentando para cumplir con sus actividades académicas y laborales. Asimismo, la soledad también incrementó la capacidad de los participantes para inhibir las expresiones inherentes a las experiencias emocionales que trajo consigo el confinamiento por COVID-19.

(supresión). Esto sugiere que al sentirse abrumados por la soledad que experimentaron durante los meses de confinamiento, los estudiantes universitarios buscaron contener sus emociones lo cual repercutió negativamente en su nivel de ansiedad. Este resultado está en línea con otra investigación en la que se identificó que el uso de la supresión, junto con la rumiación y el compartir, estuvo asociado positivamente con el afecto negativo y evidenció claramente que estas tres estrategias tienen un impacto disfuncional en el proceso de regulación emocional (Brockman et al., 2017).

Aunque poseen una gran relevancia, estos hallazgos no se encuentran exentos de algunas limitaciones. La primera de ellas tiene que ver con la recolección de datos hecha por medio de una plataforma en línea. Debido a que los estudiantes están tomando sus clases en casa, la única manera de responder las escalas fue en línea. Por consiguiente, fue necesario confiar en que cada participante haya leído las instrucciones correctamente y como se les indicó, así como haber estado en un lugar apropiado para contestarlas con veracidad y exactitud. Sin embargo, al no poder observar la forma en que cada uno de los participantes contestó todos los instrumentos, ni la atención que estaba teniendo en ese momento, no se puede asegurar que lo haya hecho de manera apropiada.

Asimismo, otra de las limitaciones está relacionada con su diseño transversal, que impide que se pueda determinar la causalidad de las variables. Una tercera limitación se presenta en la inclusión de una muestra no probabilística, lo cual conlleva el riesgo de un sesgo. De la misma manera, el uso de las estrategias incluidas en esta investigación (catastrofización, supresión, evitación, rumiación y autoculpa) es una limitación, ya que no es posible identificar con precisión la contribución particular que tuvo cada una de ellas en el efecto mediador de las estrategias desadaptativas. Finalmente, la muestra estuvo restringida a una región geográfica en particular. Esta condición limita la generalización de los resultados a estudiantes de escuelas particulares y de otras

regiones del país.

En conclusión, la presente investigación contribuye a profundizar en el conocimiento de los efectos de la soledad en la ansiedad a través de estrategias desadaptativas de la regulación emocional, particularmente la catastrofización, supresión, evitación, rumiación y autoculpa, en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. De esta manera, los resultados que se derivan de los análisis hechos al modelo propuesto permiten comprender los efectos que trae consigo el manejo inadecuado de las emociones. En el contexto del confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19 o en otras situaciones semejantes, los hallazgos encontrados son de gran utilidad para el diseño e implementación de diversas acciones de prevención e intervención con la finalidad de contribuir al mejor manejo de la soledad y las emociones, así como a reducir los niveles de ansiedad.

Referencias

- Amatori, S., Donati Zeppa, S., Preti, A., Gervasi, M., Gobbi, E., Ferrini, F., ... y Sisti, D. (2020). Dietary habits and psychological states during COVID-19 home isolation in Italian college students: the role of physical exercise. *Nutrients*, 12(12), 3660. <https://doi.org/10.3390/nu12123660>
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P. y Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>

- Borawski, D. (2019). Authenticity and rumination mediate the relationship between loneliness and well-being. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00412-9>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A. y Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.586222>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. y Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Buz, J. y Prieto, G. (2013). Análisis de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld mediante el modelo de Rasch. *Universitas Psychologica*, 12, 971-981. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.aesd>
- Cabello, R., Fernández Berrocal, P. y Gross, J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 234-240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. y Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Charles, N. E., Strong, S. J., Burns, L. C., Bullerjahn, M. R. y Serafine, K. M. (2021). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 296, 113706. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
- Cheng, M. Y., Wang, M. J., Chang, M. Y., Zhang, R. X., Gu, C. F. y Zhao, Y. H. (2020). Relationship between resilience and insomnia among the middle-aged and elderly: mediating role of maladaptive emotion regulation strategies. *Psychology, health & medicine*, 25(10), 1266-1277. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1734637>
- Cisler, J. M. y Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14(3), 182-187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong Gierveld, J. y Kamphuis, F. H. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- De Jong Gierveld, J. y Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Denovan, A., Dagnall, N. y Lofthouse, G. (2019). Neuroticism and somatic complaints: Concomitant effects of rumination and worry. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(4), 431-445. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000619>
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J. y Holgado-Tello, F. P. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261. <https://doi.org/10.1177/1073191110397274>
- Dryman, M. T., y Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J. y Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 487-496. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9705-y>
- Fan, J. (2020). Relationships between Five-Factor Personality Model and Anxiety: The Effect of Conscientiousness on Anxiety. *Open Journal*

- of *Social Sciences*, 8(08), 462. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.88039>
- Fornell, C. y Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equations models with Unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Fradelos, E. C., Alikari, V., Vus, V., Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Tzavella, F. y Lekka, D. (2020). Assessment of the relation between religiosity, anxiety, depression and psychological resilience in nursing staff. *Health Psychology Research*, 8(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2020.8234>
- Galindo-Vázquez, O., Ramírez-Orozco, M., Costas-Muñiz, R., Mendoza-Contreras, L. A., Calderillo-Ruiz, G. y Meneses-García, A. (2020). Symptoms of anxiety, depression and self-care behaviors during the COVID-19 pandemic in the general population. *Gaceta Médica de México*, 156(4), 298-305. <https://doi.org/10.24875/GMM.20000266>
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotion problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gautam, A., Polizzi, C. P. y Mattson, R. E. (2019). Mindfulness, procrastination, and anxiety: Assessing their interrelationships. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cns0000209>
- George, D., y Mallery, M. P. (2001). *Using SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Allyn and Bacon.
- George, G. y Thomas, M. R. (2020). Quarantined effects and strategies of college students—COVID-19. *Asian Education and Development Studies*. <https://doi.org/10.1108/AEDS-04-2020-0054>
- Greenaway, K. H. y Kalokerinos, E. K. (2017). Suppress for success? Exploring the contexts in which expressing positive emotion can have social costs. *European Review of Social Psychology*, 28(1), 134-174. <https://doi.org/10.1080/10463283.2017.1331874>
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E. y Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Well-being Study. *PloS one*, 15(9), e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent Consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guo, L., Tian, L. y Huebner, E. S. (2018). Family dysfunction and anxiety in adolescents: A moderated mediation model of self-esteem and perceived school stress. *Journal of School Psychology*, 69, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.04.002>
- Hamadani, J. D., Hasan, M. I., Baldi, A. J., Hossain, S. J., Shiraji, S. y Bhuiyan, M. S. A. (2020). Immediate impact of stay-at-home orders to control COVID-19 transmission on socioeconomic conditions, food insecurity, mental health, and intimate partner violence in

- Bangladeshi women and their families: an interrupted time series. *Lancet Global Health*, 8(11), 1380-1389. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30366-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30366-1)
- Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, A. F. y Preacher, K. J. (2010). Quantifying and testing indirect effects in simple mediation models when the constituent paths are nonlinear. *Multivariate Behavioral Research*, 45, 627-660. <https://doi.org/10.1080/00273171.2010.498290>
- Heinrich, L. A. y Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hernández-Guzmán, L., Dobson, K. S., Caso-Niebla, J., González-Montesinos, M., Epp, A., Arratibel-Siles, M. L. y Wierzbicka-Szymczak, E. (2009). The Spanish version of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 99-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2990703>
- Hoffart, A., Johnson, S. U. y Ebrahimi, O. V. (2020). Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: Risk factors and associations with psychopathology. *Frontiers in Psychiatry*, 9e4q. <https://doi.org/10.31234/osf.io/j9e4q>
- Hopkins, J., Miller, J. L., Butler, K., Gibson, L., Hedrick, L. y Boyle, D. A. (2018). The relation between social support, anxiety and distress symptoms and maternal fetal attachment. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(4), 381-392. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1466385>
- Hu, L. y Bentler, P. M. (1995). Evaluating model fit. En R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp.76-99). Sage Publications.
- Kearns, S. M. y Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness?. *Personality and mental health*, 11(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kraaij, V., Garnefski, N. y Van Gerwen, L. (2003). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, Space, y Environmental Medicine*, 74, 273-277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12650276/>
- Krause-Utz, A., Dierick, T., Josef, T., Chatzaki, E., Willem, A., Hoogenboom, J. y Elzinga, B. (2021). Linking experiences of child sexual abuse to adult sexual intimate partner violence: the role of borderline personality features, maladaptive cognitive emotion regulation, and dissociation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40479-021-00150-0>
- Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., del Sequeros Pedroso-Chaparro, M., Gallego-Alberto, L. y Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(5), 272-278. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
- Ludwig, L., Werner, D. y Lincoln, T. M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms—a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101746>
- Marcoulides, G. A. y Schumacker, R. E. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. Psychology Press.
- Marroquín, B. y Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 836-855. <https://doi.org/10.1037/pspi0000034>
- Martin, R. C. y Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Mohammadkhani, P., Abasi, I., Pourshahbaz, A., Mohammadi, A. y Fatehi, M. (2016). The role

- of neuroticism and experiential avoidance in predicting anxiety and depression symptoms: Mediating effect of emotion regulation. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 10(3), e5047. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-5047>
- Mukhlis, H., Triaristina, A., Wahyudi, D. A., Kameliwati, F. y Putri, R. H. (2020). Anxiety confronts practice exam reviewed from optimism, emotional intelligence, and social support on student of STIKES. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2s), 830-842.
- Murray, R. J., Apazoglou, K., Celen, Z., Dayer, A., Aubry, J. M., Van De Ville, D., ... y Piguet, C. (2021). Maladaptive emotion regulation traits predict altered corticolimbic recovery from psychosocial stress. *Journal of Affective Disorders*, 280, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.122>
- Netemeyer, R. G., Johnston, M. W. y Burton, S. (1990). Analysis of role conflict and role ambiguity in a structural equations framework. *Journal of Applied Psychology*, 75(2), 148-157. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.75.2.148>
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S. y Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.047>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Osorio-Guzmán, M. y Prado-Romero, C. (2021). Efectos económicos, escolares y de salud del COVID-19 en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 90-100. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/178>
- Ottenbreit, N. D., y Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 293-313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)
- Picó-Pérez, M., Radua, J., Steward, T., Menchón, J. M. y Soriano-Mas, C. (2017). Emotion regulation in mood and anxiety disorders: a meta-analysis of fMRI cognitive reappraisal studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 79, 96-104. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.06.001>
- Preacher, K. J. y Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P. y Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. y Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250 – 264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J. y Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Romero-Gonzalez, B., Puertas-Gonzalez, J. A., Mariño-Narvaez, C. y Peralta-Ramirez, M. I. (2021). Variables del confinamiento por COVID-19 predictoras de sintomatología ansiosa y depresiva en mujeres embarazadas. *Medicina Clínica*, 156(4), 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.10.002>
- Rosseel, Y. (2012) Lavaan: an R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48, 1-36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Sánchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Javier-Alva, L., Nuñez-LLacuachaqui, E. R., ArenasIparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M. L., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J. y Fernandez-Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por

- COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina y Humanidades*, 21(2), 346-353. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M. et al. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sanz, J. y Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9, 59-84. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz_20-3oa.pdf
- Satpathy, B. y Ali, E. (2020). A study on psychological wellbeing of final year management students during COVID-19 pandemic lockdown in India. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 1-25. <https://doi.org/10.25215/0802.201>
- Seçer, İ. y Ulaş, S. (2020). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. y Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M. y Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840-850. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001>
- Sterba, S. K. y Rights, J. D. (2016). Accounting for parcel-allocation variability in practice: Combining sources of uncertainty and choosing the number of allocations. *Multivariate Behavioral Research*, 51, 296-313. <https://doi.org/10.1080/00273171.2016.1144502>
- Tackman, A. M. y Srivastava, S. (2016). Social responses to expressive suppression: The role of personality judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 574-591. <https://doi.org/10.1037/pspp0000053>
- Tamayo, M. R., Tarazona, Z. E. M. y Natividad, P. M. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 343. <https://doi.org/10.35669/rcys>
- Tubbs, J. D., Savage, J. E., Adkins, A. E., Amstadter, A. B. y Dick, D. M. (2019). Mindfulness moderates the relation between trauma and anxiety symptoms in college students. *Journal of American college health*, 67(3), 235-245. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1477782>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Van Petegem, S. y Soenens, B. (2018). The detrimental effects of adolescents' chronic loneliness on motivation and emotion regulation in social situations. *Journal of youth and adolescence*, 47(1), 162-176. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0686-4>
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S. y Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' emotions and attributions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 932-948. <https://doi.org/10.1037/pspp0000051>
- Watkins, E. R., y Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Wu, X., Qi, J. y Zhen, R. (2021). Bullying victimization and adolescents' social anxiety: Roles of shame and self-esteem. *Child Indicators Research*, 14(2), 769-781. <https://www.hznu.edu.cn/upload/resources/file/2021/10/26/7683202.pdf>

Recibido: 31 de mayo de 2021

Aceptado: 13 de abril de 2022