

Moysén Chimal, Alejandra; Figueroa Mora, Diana Eliether
Bienestar Psicológico explicado a través de las Competencias Emocionales
y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios
Revista RedCA, vol. 8, núm. 22, 2025, Junio-Septiembre, pp. 1-19
Universidad Autónoma del Estado de México
. México

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=748781889012>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

Bienestar Psicológico explicado a través de las Competencias Emocionales y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios

Psychological Well-Being as Explained through Emotional Competencies and Coping Strategies in College Students

Alejandra Moysén Chimal <https://orcid.org/0000-0002-2201-2737>

Diana Eliether Figueroa Mora <https://orcid.org/0000-0002-1703-3306>

Universidad Autónoma del Estado de México

Recepción: 25/03/2025

Aceptación: 22/05/2025

Publicación: 05/06/2025

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue el identificar si las competencias emocionales y las estrategias de afrontamiento explican el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. El bienestar psicológico es la percepción que tiene la persona acerca de sus logros, su satisfacción con la vida, con las actividades que realiza, por lo que puede verse afectado por el estrés y la capacidad de regulación emocional, en los jóvenes universitarios. La presente investigación se llevó a cabo con 840 estudiantes universitarios, 522 mujeres y 318 hombres, solteros, con un rango de edad de los 18 a los 24 años. Se les aplicaron las pruebas de Bienestar Psicológico de Ryff, Competencias emocionales de Bisquerra y Pérez Escoda y el de Estrategias de Afrontamiento (COPE). Todos los instrumentos validados en población universitaria. Se aplicaron a través de un formulario de Google, y se procesaron los datos en el paquete estadístico SPSS versión 29, obteniendo una regresión lineal, analizando la correlación entre las variables, el valor B y la significancia. Los resultados muestran que los factores de las competencias emocionales de regulación emocional, competencia vida bienestar, competencia social, influyen de forma positiva en el bienestar psicológico, es decir que si la persona es competente emocionalmente va a tener mayor bienestar, de los factores de las estrategias de afrontamiento el de planeación de afrontamiento activo, apoyo social, impactan de forma positiva, caso contrario del de centrado en emociones y desahogo, y el de evitación, que impactan negativamente, es decir estos últimos deben de emplearse en menor medida para incrementar el bienestar. En conjunto todos los factores explican el 56.6% del Bienestar Psicológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, competencias emocionales, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios

Abstrac

The aim of this research was to identify whether emotional competencies and coping strategies explain psychological well-being in young university students. Psychological well-being is the perception that the person has about their achievements, their satisfaction with life, with the activities they perform, so it can be affected by stress and the capacity for emotional regulation, in young university students. The present research was conducted with 840 university students, 522 women and 318 men, single, with an age range from 18 to 24 years old. They were administered Ryff's Psychological Well-Being, Bisquerra and Pérez Escoda's Emotional Competencies and the Coping Strategies (COPE) tests. All the instruments were validated in a university population. They were applied through a Google form, and the data were processed in the SPSS version 29 statistical package, obtaining a linear regression, analyzing the correlation between the variables, the B value and the significance. The results show that the factors of emotional competences of emotional regulation, well-being life competence, social competence, have a positive influence on psychological well-being, that is to say that if the person is emotionally competent he/she will have greater well-being, of the factors of coping strategies that of active coping planning, social support, have a positive impact on psychological well-being, that is to say that if the person is emotionally competent he/she will have greater well-being.

Keywords: Psychological well-being, emotional competencies, coping strategies, university students.

Introducción

Delors et al. (1996), enfatizan que la educación no sólo se debe enfocar en la adquisición de conocimientos sino en desarrollar competencias que le permitan mejores oportunidades en la vida, mediante la paz, la libertad y la justicia social. En ese sentido señalan que las políticas educativas son un proceso continuo de los conocimientos, capacidades técnicas, la estructuración del individuo y de su relación con el otro. La educación superior tiene como uno de sus propósitos el contribuir a la sociedad con profesionistas altamente capacitados y con un gran sentido humanista. La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2000) refiere que la educación debe de pasar de métodos

lineales y tradicionales a formadores integrales que incluyan variables culturales, psicosociales y afectivas en todos los niveles educativos.

Anabalón-Anabalón y Vega (2023) mencionan que en la educación superior debe de ir acompañado de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes para la vida y el ámbito laboral. Así mismo refieren que los estudiantes tienen mayor autonomía emocional y competencia social, lo que conlleva a que pueden valerse por sí mismos y relacionarse con sus pares.

El bienestar psicológico es la percepción respecto a los logros y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras (Velázquez et al., 2008). De acuerdo con Harvey Narvaéz et al. (2021) el bienestar psicológico se va construyendo a través de un conjunto de vivencias positivas o negativas, además del vínculo con otras personas y las redes de apoyo.

Las competencias emocionales, de acuerdo con Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007), son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Las competencias emocionales surgen de la educación emocional, y tienen mayor aplicación en el contexto educativo, ya que se encuentran relacionadas con la medición de logros (Fragoso-Luziaga, 2015). López-Cassá et al. (2018) mencionan que las competencias emocionales se relacionan con las capacidades afrontamiento en situaciones adversas e impactan en la satisfacción con la vida.

Fragozo-Luziarga (2015) y Suriá Martínez et al. (2021) refieren que el potenciar las competencias emocionales en los universitarios se asocia con la interacción social de los futuros profesionistas, las personas que tienen mayor competencia social tienen mayores habilidades para lidiar con los problemas emocionales y por ello experimentan un mayor bienestar. Anabalón Anabalón et al. (2024) mencionan que, en el caso de los universitarios de Chile a mayor nivel de logro en autonomía emocional y competencia social, los jóvenes cuentan con mayores habilidades para desarrollarse por sí mismos y para establecer relaciones positivas.

Por otra parte las estrategias de afrontamiento que son las habilidades cognitivas y conductuales usadas para enfrentarse a las demandas internas y ambientales percibidas como

estresantes (Lazarus & Folkman, 1984, Lazarus, 2003)), y que como se puede observar, sí las personas cuentan con estos elementos, serán individuos satisfechos con su historia de vida y sus logros conscientes de sus conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que les permite comprender, expresar y regular sus emociones, contando con las habilidades cognitivas y conductuales necesarias para enfrentarse a las demandas que se le presentan. Las estrategias de afrontamiento constituyen recursos que las personas emplean para hacer frente a demandas específicas, lo que puede afectar a su bienestar. (Harvey Narváez et al., 2021).

Diener (1984, 2009), considera que la personalidad ayuda a predecir el bienestar subjetivo, ya que las personas que presentan más altos niveles de felicidad son joviales, optimistas y quienes mejor manejan las preocupaciones. Las creencias espirituales, la resignificación de eventos normales a positivos, también se relacionan con el bienestar subjetivo. Este último está en función de la experiencia interna de las personas; se enfoca en la presencia de aspectos positivos y la ausencia de factores negativos y, por último: la evaluación global que cada individuo tiene sobre su vida.

Advíncula (2018), Khalil et al. (2020) refieren que el bienestar psicológico en la población universitaria supone una preocupación creciente debido a la exigencia académica que propicia el desarrollo de patologías, y encontraron que mientras más regulación emocional mejor es su bienestar, Cejudo (2017) refiere que en el caso de los jóvenes que identifican sus sentimientos y regulan sus emociones tienen mejor funcionamiento social.

Gutiérrez Cervantes et al. (2024) mencionan que la capacidad en los universitarios para afrontar situaciones aumenta cuando se comprenden las emociones involucradas, y esto es un factor protector en personas con competencias emocionales, lo que conlleva a ser autónomos y con autorregulación, lo cual es crucial en su desarrollo profesional y personal. Harvey Narváez et al. (2021) refieren que las estrategias de afrontamiento y el bienestar tienen una asociación directa, en los factores de solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, relación positiva y negación. Así mismo refieren que los universitarios tienen diferentes formas de afrontar.

De acuerdo con los estudios antecedentes se observan evidencias de que el bienestar psicológico se encuentra relacionado con variables de competencias emocionales y

estrategias de afrontamiento, por lo que el presente estudio tiene como propósito el identificar si el bienestar psicológico puede ser explicado a través de estas variables.

Método

Tipo de Investigación y Diseño. Se realizó una investigación empírica cuantitativa, con un diseño transversal. De acuerdo con Ato et al. (2013) y Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), estos estudios se emplean para conocer el estado de las variables, a través del empleo de datos numéricos y el uso de análisis estadísticos.

El tipo de investigación es explicativo, porque busca exponer el fenómeno, desde sus causas y las circunstancias como se relacionan las variables.

Variables: Las variables independientes de estudio fueron las competencias emocionales, las cuales son un conjunto conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007). Y las estrategias de afrontamiento consideradas como las habilidades cognitivas y conductuales con que cuentan las personas para responder al estrés que les causan los sucesos de la vida diaria, estas estrategias son acciones que realizan, y pueden centrarse en el problema o la emoción (Lazarus y Folkman, 1986). La variable dependiente fue el bienestar psicológico es un estado de crecimiento personal y de desarrollo que conlleva emociones positivas y una percepción de sucesos positivos (Díaz et al., 2006).

Participantes

La muestra que se empleo fue no probabilística por conveniencia, teniendo algunos criterios de inclusión como ser estudiante formalmente inscrito, aceptar formar parte del estudio, manifestado a través de una carta de consentimiento. Se aplicaron los instrumentos a 935 estudiantes universitarios de licenciatura de una institución pública del Estado de México. 355 hombres y 580 mujeres, con un rango de edad de 17 a 29 años. Se revisó la base de datos en cuanto a casos perdidos y datos atípicos considerando algunas características como la edad y el estado civil. y las variables de estudios. Se procedió a eliminar los datos atípicos quedando la población con 840 casos. De los cuales 522 son mujeres y 318 hombres, todos ellos solteros, con un rango de edad de los 18 a los 24 años, 395 no realizan actividad física y 445 sí (Ver la Tabla 1).

Tabla 1*Características de los estudiantes universitarios de una institución pública*

	Sexo			Total
	Mujer	Hombre		
Edad en años.	18	127	68	195
	19	141	91	232
	20	103	50	153
	21	84	48	132
	22	44	34	78
	23	17	17	34
	24	6	10	16
Estado Civil	Soltero	522	318	840
Actividad Física	No	288	107	395
	Si	234	211	445
Total		522	318	840

Nota: Elaboración propia, derivada de las repuestas de los participantes en la investigación

Instrumentos

Para medir el Bienestar Psicológico se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que fue adaptada el español Díaz et al. (2006). Consta de 39 ítems en una escala Likert con seis opciones de respuesta que va de totalmente de acuerdo a totalmente en descuerdo. De acuerdo con Figueroa Mora (2022) la escala para estudiantes universitarios tiene una varianza total de 49.747%, dividido en seis factores: Propósito de Vida, Relaciones Interpersonales, Crecimiento Personal, Autoaceptación, Dominio del Entorno y Autonomía; y un alfa total de .925. Para fines de la presente investigación se consideró el total del Bienestar Psicológico, que de acuerdo con Díaz et al. (2006) se obtiene de la suma de todos los reactivos, y a mayor puntuación mayor bienestar.

Para medir las competencias emocionales se utilizó la Escala de Desarrollo Emocional de Adultos (CDE-A), consta de 48 ítems y se compone de cinco dimensiones: Consciencia Emocional, Regulación Social, Competencia Social, Regulación Emocional y Red Social. El instrumento cuenta con una varianza total de 45.414%, un alfa total de .895 (Figueroa et al., 2022).

Para medir las estrategias de afrontamiento se empleó la Escala Multidimensional de Evaluación de las Estrategias Generales de Afrontamiento COPE, el cual es un cuestionario autoinforme elaborado por Carver et al. y adaptada al castellano por Crespo y Cruzado (1997). Validada para jóvenes mexicanos por Moysén Chimal y Figueroa Mora (2021). El instrumento se conforma de 9 factores: Planeación y Afrontamiento Activo, Apoyo Social, Consumo de Alcohol y Drogas, Humor, Centrado en las Emociones y Desahogo, Creencias y Religión, Negación, Aceptación y Evitación, con 50 reactivos. La varianza total del instrumento es de 44.364%, el alfa total de .895

Procedimiento

Los datos obtenidos en la presente investigación forman parte de la investigación realizada por Figueroa Mora (2022). Se aplicaron los instrumentos a través de formulario de Google, donde inicialmente se les explicaba que los datos se utilizarían para una investigación y se analizarían de manera grupal. Se les solicitó que manifestaran si estaban o no de acuerdo en participar en la investigación. La liga para acceder a los instrumentos y dar respuesta a los mismos estuvo durante seis meses y se compartió a través de las autoridades académicas de los diferentes Organismos Académicos de un Universidad Pública del Estado de México. Una vez que se tuvieron las respuestas se procesaron los datos en el paquete estadístico SPSS 27, se exploró la base de datos en cuanto a los descriptivos y la distribución normal de los datos, para eliminar los casos que tenían datos perdidos y los casos atípicos de las diferentes variables.

Se realizó un Análisis de Regresión Lineal de prueba de significancia, con el propósito de evaluar la importancia de cada variable independiente en el modelo, obteniendo el valor de R para establecer la relación entre las variables, R^2 con el propósito de establecer el ajuste de la VD sobre las VI, y establecer el porcentaje en que influyen las VI sobre la VD, el valor de Durbin-Watson, para establecer el supuesto de independencia, el ANOVA con el propósito

de verificar que el modelo sea adecuado, el valor B, t y significancia para establecer el peso de cada una de las variables y la probabilidad, la Tolerancia y el VIP.

Resultados

La Tabla 2 muestra los resultados obtenidos de la Regresión Lineal jerárquica del bienestar psicológico a través de las competencias emocionales y las estrategias de afrontamiento. El modelo final, reporta una R de .757, lo cual establece una buena relación entre las variables. Las variables que influyen en el Bienestar psicológico son evitación, regulación emocional, competencia vida bienestar, competencia social, planeación de afrontamiento activo, apoyo social, centrado en emociones desahogo, las cuales en conjunto explicar el 56.6%. El valor de Durbin-Watson está entre los valores permitidos por lo que se establece la interdependencia.

Tabla 2

Análisis de Regresión del bienestar psicológico con competencias emocionales y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios

Resumen del modelo^b

Modelo	R cuadrado	R ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio		Sig. Cambio en F	Durbin-Watson en F
				Cambio cuadrado	Cambio en R		
1	.757 ^a	.573	.566	2.84906	.573	79.043	.000 2.042

Nota: La elaboración de la tabla se realizó con n=840, de las respuestas proporcionadas por los participantes a los instrumentos aplicados

a. Predictores: (Constante), Evitación, Apoyo Social, Regulación Emocional, Competencia Social, Centrado en las Emociones Desahogo, Competencia Vida Bienestar, Planeación y Afrontamiento Activo

b. Variable dependiente: Bienestar Psicológico

En la Tabla 3 se presentan los resultados obtenidos del ANOVA del Modelo, se observa que existe una significancia menor a .05, por lo que el modelo puede ser considerado.

Tabla 3

Resultados del ANOVA del Bienestar con respecto a las Competencias emocionales y las estrategias de afrontamiento

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	8925,055	7	1275.008	157.062	.000
	Residuo	6754,060	832	8.118		
	Total	15679,115	839			

Nota: La elaboración de la tabla se realizó con n=840, de las respuestas proporcionadas por los participantes a los instrumentos aplicados

a. Variable dependiente: Bienestar Psicológico

b. Predictores: (Constante), Evitación, Apoyo Social, Competencia Social, Regulación Emocional, Centrado en las Emociones y Desahogo, Planeación y Afrontamiento Activo, Competencias para la Vida y Bienestar

En la Tabla 4 se observa los resultados de Beta y los valores de t y la significancia de cada una de las variables que quedaron incluidas en el modelo para predecir el Bienestar Psicológico. La Regulación emocional tiene un valor B mayor de .336, seguido de competencias para la vida bienestar (B=.219), evitación que tiene un valor negativo (B= -.217). Así mismo se observa que los valores de tolerancia van de .633 a .781, y el VIF de 1.280 a 1.579, lo que permite verificar la colinealidad de las variables.

Tabla 4

Resumen del Análisis de Regresión para el Bienestar Psicológico con respecto a las competencias emocionales y las estrategias de afrontamiento

Modelo	Coeficientes			Estadísticos de Colinealidad			
	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	Sig.	Tolerancia	VIF	
	B	Desv.	Beta	t			
1 (Constante)	26.330	.964		27.318	.000		
Regulación Emocional	1.225	.094	.336	13.057	.000	.781	1.280
Competencia Social	.636	.091	.187	6.975	.000	.717	1.395
Competencia Vida Bienestar	.816	.106	.219	7.671	.000	.633	1.579
Planeación y Afrontamiento Activo	1.069	.226	.132	4.730	.000	.669	1.495
Apoyo Social	.810	.169	.130	4.797	.000	.707	1.415
Centrado en las Emociones y Desahogo	-.902	.210	-.115	4.286	.000	.717	1.395
Evitación	-1.815	.238	-.217	7.616	.000	.638	1.568

Nota: La elaboración de la tabla se realizó con n=840, de las respuestas proporcionadas por los participantes a los instrumentos aplicados

Discusión y Conclusiones

El bienestar psicológico es considerado como la percepción que se tiene hacia uno mismo, tomando en cuenta aspectos positivos de la persona. En el estudio realizado por Velázquez et al. (2008), encontraron que entre los predictores del bienestar psicológico se encuentran el género y la personalidad, específicamente en crecimiento personal, propósito en la vida y autoaceptación.

Para Sánchez Cánovas (2013), el bienestar psicológico va en el sentido de la felicidad o también llamado bienestar. Considera que es una percepción subjetiva porque va en función de cómo cada uno evalúa su vida y el grado de satisfacción que consideran, con relación a la ausencia de depresión y experimentar emociones positivas. En el presente estudio se encontró que el bienestar psicológico en jóvenes universitarios puede ser explicado a través de los factores de estrategias de afrontamiento de evitación, planeación y afrontamiento activo, apoyo social, centrado en las emociones y desahogo,

Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento centrado en el problema son los recursos cognitivos y/o conductuales de los individuos para enfrentar los detonantes estresores, como son elaborar un plan de acción, buscar recursos y ayuda, así como reinterpretar el significado de un fracaso, entre otros. Por otra parte, el afrontamiento centrado en la emoción, la persona emplea estrategias que le ayuden a reducir su sentir (distress) emocional con la situación estresante. Para Lazarus (1999) y Lazarus y Folkman (1986), las personas usan más las estrategias centradas en el problema cuando la situación podría tener solución y las centradas en la emoción cuando no hay nada que hacer.

El afrontamiento activo se centra en analizar todas las posibilidades y herramientas con que se cuenta para solucionar o eliminar el problema, mientras que la planificación, como su nombre lo dice se enfoca en evaluar las opciones que se tienen para resolver el problema.

En el caso del bienestar y las estrategias de afrontamiento que lo explican se encuentran los estilos centrados en el problema como planeación y afrontamiento activo y apoyo social, los cuales impactan de manera positiva, es decir entre más empleen estas estrategias los jóvenes universitarios, mayor bienestar van a experimentar. Y en el caso de la evitación y centrarse en las emociones y desahogo impactan de manera negativa, es decir, entre más empleen estas estrategias el bienestar va a disminuir.

Por otra parte, las competencias emocionales, de acuerdo con Ruvalcaba et al. (2018) son la capacidad emocional, individual e interpersonal del individuo, para enfrentar las presiones de su entorno. Bar-On (2006), precisa que ser emocional y socialmente inteligente significa gestionar el cambio personal, social y ambiental, es decir, afrontar situaciones de manera inmediata y tomar decisiones y solucionar los problemas, de manera optimista, actitud positiva y automotivación. Murillo García et al. (2018), señalan que las competencias socioemocionales contribuyen a la adaptación al medio en el que se vive, logrando relaciones

interpersonales favorables, permitiendo el equilibrio emocional y estados de salud y bienestar satisfactorios.

En el caso del Bienestar para poder explicar se encuentran las competencias emocionales de regulación emocional, competencia social, competencias para la vida las cuales impactan de manera positiva. Es decir, entre más competente emocionalmente sean los jóvenes universitarios, impactara en su bienestar.

La Regulación Emocional está relacionada con la capacidad de conducir las emociones favorablemente, así como el correcto uso de la relación entre la emoción, la cognición y el comportamiento, desarrollar estrategias de afrontamiento y la capacidad de generar las emociones propias. Incluye el manejo apropiado de las expresiones emocionales, es decir, el tener la habilidad de entender que el estado emocional interno puede ser uno y el externo, otro. Así como gestionar los sentimientos propios y las emociones de manera correcta, desde regular la impulsividad, ira, violencia, comportamientos riesgosos, tolerancia a la frustración, manejo del estrés, ansiedad, depresión. También la habilidad de enfrentar situaciones que generan conflicto. La habilidad para autogenerar emociones positivas como son alegría, amor, buen humor, fluir y disfrutar de la vida. Autogestionar el bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida (Pérez-Escoda, 2016).

Por otra parte, las Competencias sociales es el poder relacionarse con el entorno de una forma positiva, con un dominio de las habilidades sociales básicas, la comunicación eficaz, el respeto, asertividad y las actitudes prosociales. Incluye el dominio de las habilidades sociales más elementales como son la escucha, el saludar, despedirse, pedir por favor, agradecer, ofrecer disculpas, siempre buscar el diálogo. (Anabalón Anabalón et al., 2024). El respeto por los demás, entender las diferencias personales y grupales y respetar el derecho que cada uno tiene. La comunicación receptiva, incluyendo la comunicación verbal y no verbal para que el dialogo sea claro y preciso. La comunicación expresiva, que está relacionada con el poder iniciar una conversación y sostenerla, poder expresar los pensamientos y sentimientos y que a los otros les quede claro que fueron comprendidos. Compartir emociones, tener reciprocidad o simetría en la interacción. Comportamiento prosocial y cooperación, apoyar a los demás sin que lo soliciten. Asertividad, tener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Saber decir que no cuando no se desea algo. Prevención y solución de conflictos, identificar situaciones, evaluar riesgos,

obstáculos y fortalezas. Teniendo en cuenta los sentimientos de los demás y la capacidad de negociación. Así como la capacidad de gestionar situaciones emocionales. (Pena & Repetto, 2008).

Las Competencias para la Vida y el Bienestar, es el tener comportamientos apropiados en la solución de los problemas que pueden ser personales, familiares, sociales o profesionales. Organizar la vida de manera sana y equilibrada, obteniendo con ello satisfacción o bienestar. Fijar objetivos positivos y realistas. Tomar decisiones éticas, sociales, de seguridad y asumir la responsabilidad. Buscar ayuda y recursos apropiados. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Reconocer los derechos y deberes propios, con sentimientos de pertenencia, solidaridad y compromiso. (Pérez Escoda et al., 2001).

De acuerdo con el propósito de la presente investigación, se puede concluir que el bienestar psicológico en el caso de los estudiantes universitarios puede ser explicado a través de las competencias emocionales de regulación emocional, competencias sociales, competencias para la vida y de las estrategias de afrontamiento de planificación y afrontamiento activo y apoyo social, todas ellas de manera positiva. Por lo que, si los jóvenes tienen la capacidad de manejar sus emociones, de establecer relaciones positivas, y de manejar el estrés centrados en el problema tendrán mayor bienestar psicológico. En el caso de las estrategias de evitación y centrado en las emociones y desahogo tienen un peso negativo, por lo que deben de emplear poco estas estrategias para incrementar su bienestar.

Con los resultados de esta investigación, se considera que se puede continuar trabajando con los jóvenes universitarios en la importancia del desarrollo de sus competencias emocionales y la selección de las estrategias de afrontamiento para un mejor bienestar psicológico, lo que indudablemente favorecerá el rendimiento académico.

Así mismo se propone seguir realizando investigación para realizar la integración de un modelo psicoeducativo que combine el fortalecimiento de competencias emocionales (regulación emocional, autoconocimiento), sociales y para la vida, con el desarrollo de estrategias de afrontamiento activas y de apoyo social, para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico simultáneamente.

Así mismo se sugiere que a través del programas como tutoría se implementen talleres orientados a la autogestión emocional y manejo del estrés centrado en el problema, que incluyan técnicas prácticas para reducir el uso de estrategias de evitación y desahogo, las cuales en esta investigación se han identificado con efectos negativos en el bienestar psicológico, fomentando el bienestar entre las habilidades para la vida y el bienestar psicológico aportando una gran relevancia social.

Referencias

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado] Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Anabalón-Anabalón, Y. & Vega (2023). Diseño y validación de un cuestionario de compromiso académico conductual para estudiantes de prácticas profesionales en trabajo social. *Interciencia*. 48(3). 154-159. https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2023/04/04_6959_Com_Anabalon_v48n3_6.pdf
- Anabalón Anabalón, Y., Concha Toro, M., Lagos San Martín, N., & López-López, V. (2024). Caracterización de las competencias emocionales del estudiantado de una universidad del centro sur de Chile. *Interciencia*. 49(4). 258-266. https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2024/05/05_7064_Com_Anabalon_v49n4_9.pdf
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2000). *La educación superior en el siglo xxi. Líneas estratégicas de desarrollo. Una propuesta de la anuies*. anuies. <http://planeacion.uaemex.mx/InfBasCon/LaEducacionSuperiorenelSigloXXI.pdf>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*. 23(3).1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 (Supl), 13-25. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709503.pdf>

- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10(1), 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Cejudo, J. (2017). Efectos de un programa de mejora de la inteligencia emocional sobre el ajuste psicosocial y el rendimiento académico en educación primaria. *Infancia y Aprendizaje*, 40(3), 503-530. <https://doi.org/10.1080/02103702.2017.1341099>
- Crespo, M. y Cruzado J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del Cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(92), 797-830. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7071279>
- Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Padrón Quero, M., Savané, M.A., Singh, K., Stavenhagen, R., Won Sujr, M., & Nanzao, Z. (1996). *La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. UNESCO. <https://files.sld.cu/sccs/files/2010/04/4-informe-delors-1996.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez, C. R., Blanco, A., Moreno, J. B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series 39. (1a. Ed.) Springer.
- Figueroa Mora, D. E. (2022). *Bienestar psicológico, competencias emocionales y estrategias de afrontamiento en el rendimiento escolar de estudiantes de una universidad pública*. [Tesis de Doctorado]. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Figueroa Mora, D. E., Moysén Chimal, A., Villaveces López, M. C., Balcázar Nava, P. & Monroy Velazco I. R. (2022). Evidencias de validez y confiabilidad del cuestionario de desarrollo emocional de adultos en universitarios mexiquenses. En Rafael Moras, P. E. (Comp.). *Pasión por el aprendizaje – Morelia 2022*, 395-400.
- Alejandra Moysén - Chimal y Diana Eliether Figueroa - Mora**
Bienestar Psicológico explicado a través de las Competencias Emocionales y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios.

<https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/629241a66b477a58417b9814/1653752300895/Tomo+03+-+Pasi%C3%B3n+por+el+Aprendizaje+-+Morelia+2022.pdf>

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Revista Iberoamericana de *Educación Superior*, 6(16), 110- 125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>

Gutiérrez Cervantes, J. C., Mercado Varela, M. A., & Lozano Rodríguez, A. (2024). Competencias emocionales en universitarios: un estudio de teoría fundamentada. *Inventio. La génesis de la cultura universitaria en Morelos.* 20(50). 1-17. <http://doi.org/10.30973/inventio/2024.20.50/2>

Harvey Narváez, J., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y salud.* 23(3). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072021000300207&script=sci_arttext

Hernández Sampieri, R. & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación.* McGrawHill

Khalil, Y., del Valle, M. V., Zamora, E. V. & Urquillo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista subjetividad y Procesos Cognitivos.* 24(1). 69-83. https://dspace.uces.edu.ar/bitstream/123456789/5361/1/Dificultades_regulacion_Khalil_otros.pdf

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis.* (1a. Ed.). Springer Publishing Co.

Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(1), 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping.* (1ª. Ed.). Springer Publishing Co

Lazarus, R. & Folkman S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. (1^a. Ed.). Ediciones Martínez Roca.

López-Cassá, E., Pérez-Escoda, N. & Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>

Moysén Chimal, A. & Figueroa Mora, D. E. (2021). Evidencias de validez y confiabilidad/precisión del cuestionario de estrategias de afrontamiento en jóvenes durante la pandemia. En A. Marlos Martínez, A. B. Barragán Martín, M. M. Molero Jurado, M. M. Simón Márquez y J. J. Gázquez Linares (Comps.). *Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital: Nuevos Retos y Actualizaciones* (pp. 53-61). Dykinson, S.L. <https://www.dykinson.com/libros/avances-de-investigacion-en-salud-a-lo-largo-del-ciclo-vital-nuevos-retos-y-actualizaciones/9788411220088/>

Murillo García, N., Cervantes Cardona, G. A., Nápoles Echauri, A., Razón Gutiérrez, A. C. & Rivas Rivera, F. (2018). Conceptualización de competencias socioemocionales y estilo de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Polis*, 14(1), 135-153. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332018000100135

Pena M. & Repetto E. (2008). Estado de la Investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15 (6), 400-420. https://www.researchgate.net/publication/28241760_Estado_de_la_investigacion_sobre_Inteligencia_Emocional_en_Espana_en_el_ambito_educativo

Pérez-Escoda, N. (2016). Cuestionario del GROP para la evaluación de la competencia emocional (CDE). En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Coords.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II* (pp. 690-705). Ediciones Universidad San Jorge.

Pérez-Escoda, N., Alegre Rosselló, A., & López-Cassà, E. (2021). Validación y fiabilidad del cuestionario de desarrollo emocional en adultos (CDE-A35). *Educatio Siglo XXI*, 39(3), 37–60. <https://doi.org/10.6018/educatio.422081>

- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Orozco, M. & Bravo H. (2018). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 87-99.
<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.07>
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Manual Escala de Bienestar Psicológico* (3a. edición). TEA ediciones.
- Suriá Martínez, R., Samaniego Gisbert, J. A., & Navarro Ferris, J. C. (2021). Competencias emocionales en futuros profesionales de la psicología. *European Journal of Health Research*. 7(2). 1-10. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i2.1566>
- Velázquez C. C., Montgomery U. W., Montero L. V., Pomalaya V. R., Dioses Ch. A., Velásquez C. A. N., Araki O. R. & Reynoso E. D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología Revista IIPSI*, 11(2), 139-152.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052965>