



**Universidad  
Europea** VALENCIA

**GRADO EN PSICOLOGÍA**

**Trabajo Fin de Grado**

**El papel del apoyo social percibido como variable mediadora  
entre las dificultades de regulación emocional y la  
desesperanza, en estudiantes universitarios**

**Presentado por: Beatriz Merino Tornero**

**Directora:**

**Marina Baquero Tomás**

**Curso: Cuarto**

**Convocatoria: Extraordinaria**





## Índice

Resumen .....	1
Abstract .....	2
1. Introducción .....	3
1.1. Objetivos e hipótesis .....	8
1.1.1. Objetivos .....	8
1.1.2. Hipótesis .....	8
2. Método .....	9
2.1. Diseño del estudio .....	9
2.1.1. Criterios de inclusión .....	10
2.1.2. Criterios de exclusión .....	10
2.2. Muestra .....	10
2.3. Instrumentos .....	10
2.4. Procedimiento .....	12
2.5. Análisis de datos .....	13
3. Resultados .....	14
3.1. Correlaciones .....	14
3.2. Comparación de medidas en función del sexo biológico .....	17
3.3. Análisis de mediación .....	18
4. Discusión .....	20
4.1. Limitaciones de los hallazgos .....	25
4.2. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación .....	26
4.3. Objetivos de Desarrollo Sostenible .....	28
4.4. Conclusión .....	29
5. Bibliografía .....	30
6. Anexos .....	36

## Resumen

El entorno académico supone un periodo crítico en el desarrollo psicosocial de los jóvenes, el cual está marcado por cambios significativos y elevadas demandas académicas. Esta población puede mostrar dificultades para regular sus emociones, lo que puede vincularse con su nivel de desesperanza. El apoyo social percibido se asocia con la salud mental y el rendimiento académico. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre estas variables y el papel del apoyo social percibido como mediador en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios. Se llevó a cabo un diseño transversal descriptivo con una muestra de 110 estudiantes, 32 hombres (29.1%) y 78 mujeres (70.9%), usando cuestionarios validados para medir estas tres variables. Los datos se analizaron mediante comparación de medidas por sexo biológico y análisis de correlación y mediación. Se obtuvo una relación positiva entre las dificultades de regulación emocional y la desesperanza y una relación negativa entre el apoyo social percibido las dos variables anteriormente mencionadas. Los resultados no mostraron diferencias significativas entre sexos. El apoyo social percibido mostró un efecto mediador significativo. Los resultados sugieren que el apoyo social percibido puede mitigar los efectos de la relación entre estas variables, destacando la importancia de integrar redes de apoyo en intervenciones dirigidas a estudiantes para mejorar su bienestar emocional y su rendimiento académico.

**Palabras clave:** Dificultades de regulación emocional, desesperanza, apoyo social percibido, estudiantes universitarios

## **Abstract**

The academic environment is a critical period in young people's psychosocial development, since it is marked by significant changes and high academic demands. This group shows difficulties to regulate their emotions, which can be associated to their despair level. Social support perception is linked to mental health and academic performance. The goal of this research is to analyze the relation between these variables and the role of social support perceived as mediator in the relation between emotional regulation difficulties and despair level in university students. A transversal descriptive design was carried through, with a sample of 110 students, 32 men (29.1%) and 78 women (70.9%), using validated questionnaires to measure these three variables. Data was analyzed comparing measures by biological sex and correlation and mediation analysis. They showed a positive relation between emotional regulation difficulties and despair, and a negative relation between the perceived social support and the two variables previously mentioned. The results did not show any significative differences between sexes. Perceived social support showed a significative mediator effect. Results suggest that perceived social support can mitigate the effects of the relation between these variables, highlighting the importance of integrating support nets in interventions aimed at students to enhance their emotional wellbeing and their academic performance.

**Key words:** emotional regulation difficulties, despair, perceived social support, university students

## 1. Introducción

En la actualidad, la etapa universitaria se comprende como un periodo crítico en el desarrollo psicosocial de los jóvenes (Tindle et al., 2022). Dicha etapa se encuentra marcada por un proceso de transición que no solo implica cambios a nivel educativo, sino que también influye en los ámbitos personal y social de esta población (Morales-Rodríguez et al., 2020).

En lo que respecta al ámbito académico, la población universitaria debe habituarse a un nuevo contexto de aprendizaje, lo cual conlleva a una serie de cambios y exigencias que suponen una fuente de estrés y presión en la calidad de vida de los estudiantes (Morales-Rodríguez et al., 2020; Yusli et al., 2021). Dadas las demandas del entorno, los jóvenes tienden a focalizar su tiempo y recursos cognitivos en habituarse a un nuevo proceso de aprendizaje y estudio, reforzar sus habilidades enfocadas en la resolución de problemas, participar en proyectos y actividades tanto académicas como extracurriculares, adaptarse a un nuevo método de evaluación y, en definitiva, gestionar la presión de mantener un buen desempeño académico (DiPlacito-DeRango, 2022; Malik y Perveen, 2023). La demanda cognitiva que requieren estas actividades tiende a generar sensación de fatiga, la cual influirá de manera significativa en la capacidad de los estudiantes para focalizar la atención, desempeñar adecuadamente sus tareas y gestionar la irritabilidad y la frustración (Hodson y Sander, 2017). Ante condiciones como las planteadas, en las cuales los jóvenes consumen sus capacidades cognitivas durante un periodo de tiempo prolongado, puede producirse una intensificación de la fatiga que resulte en un deterioro del equilibrio psicológico de los estudiantes (Yusli et al., 2021).

Por otro lado, dentro del marco del desempeño académico, los factores psicosociales hacen referencia a aquellas características psicológicas y sociales que influyen en los resultados del aprendizaje de la población académica (Tindle et al., 2022). Generalmente, los factores psicológicos abarcan aspectos como la regulación emocional, las percepciones, las actitudes, las fuentes de motivación y las habilidades de aprendizaje (Zhang et al., 2020). En cambio, los factores sociales comprenden características como la situación financiera, la historia familiar, el nivel de educación previo, su nivel socioeconómico, el apoyo social del estudiante y su situación laboral, entre otras (Tindle et al., 2022). Los factores psicosociales pueden tener un impacto positivo o negativo en términos de rendimiento académico, dependiendo de las diferencias individuales de cada estudiante (Hyseni y Hoxha, 2018).

Cuando los estudiantes presentan dificultades para gestionar de manera adaptativa las emociones generadas por el contexto académico, como el estrés y el agotamiento, pueden llegar a sufrir deterioro no solo en lo que respecta a su rendimiento académico, sino también a nivel psicológico y cognitivo (Holmes, 2019). Debido a esto, las estrategias de regulación emocional suponen una manera de enfrentar aquellos factores estresantes que afectan al proceso educativo de los jóvenes, aumentando así su bienestar (Costa et al., 2022).

Gross (1999) comprendió la regulación emocional (RE) como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercen una influencia sobre las emociones que tienen, sobre cuándo las

tienen, y sobre cómo las experimentan y las expresan”. Por otra parte, Thompson (1994) la definió como aquellos “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas”. La regulación emocional también se comprende como un conjunto de estrategias de carácter cognitivo y conductual que actúan como herramientas para reconocer, gestionar y afrontar las emociones propias (Costa et al., 2022).

El estudio de la regulación emocional, al igual que su impacto en la salud mental, ha adquirido relevancia en la investigación dado su papel crítico en el desarrollo y el mantenimiento de diversas psicopatologías (Reyes-Martín et al., 2022). Las estrategias para regular las emociones de carácter desadaptativo ocupan un papel esencial en lo que respecta al desarrollo de la sintomatología depresiva (Reyes-Martín et al., 2022). Así mismo, una investigación realizada por Van et al. (2018) recabó que dichas estrategias presentan una relación negativa con los síntomas depresivos cuando éstas son adaptativas.

En relación con lo anterior, un estudio realizado por el Ministerio de Universidades y Ministerio de Salud (2023) en España, observó problemas emocionales y sintomatología ansiosa y depresiva derivados, entre otros factores, por las dificultades en la regulación emocional, con una muestra de población universitaria de universidades públicas y privadas. Según los resultados del estudio, el 49.4% de los estudiantes universitarios reportaron síntomas depresivos, y un 52.8% experimentaron ansiedad moderada a grave durante la segunda fase del estudio. Además, la prevalencia de ideación suicida se sitúa en un 22.5% y la de insomnio clínico o grave en un 21.9%. En esta misma investigación, se observaron diferencias significativas entre sexos, recabando que las mujeres presentaron niveles más elevados tanto de depresión como de ansiedad.

Oliveira et al. (2024) observaron desafíos significativos en la regulación emocional en su muestra con 261 estudiantes universitarios. En este estudio se observó que aproximadamente la mitad de los estudiantes universitarios mostraban una regulación emocional adaptativa y funcional, mientras que la otra mitad enfrentaba diversos grados de desregulación emocional, siendo que el 14.5% presentaba desregulación global, el 23% mostraba desregulación moderada con problemas notables en comportamiento dirigido a objetivos, y el 8% tenía dificultades específicas con baja conciencia emocional y claridad.

Cabe destacar que algunos estudios señalan que las estrategias de regulación emocional pueden mostrar cambios significativos dependiendo del sexo biológico, siendo que las mujeres mostraron una tendencia a utilizar más estrategias de regulación emocional centradas en la emoción, mientras que los hombres optaron por utilizar más estrategias de regulación enfocadas en la resolución de problemas (Chacón-Cuberos et al., 2019). Goubet y Chrysikou (2019), en su metaanálisis, analizaron las diferencias en la regulación emocional entre sexos, observando que las mujeres tienden a utilizar una mayor variedad de estrategias de regulación emocional en comparación con los hombres. En escenarios específicos, como los académicos y románticos, las mujeres son más propensas a emplear estrategias como el apoyo social y la expresión

emocional, en cambio, los hombres tienden a usar la aceptación como estrategia más frecuentemente. Por otro lado, un estudio realizado por Esmailinasab et al. (2016) analizó las diferencias entre ambos sexos en la regulación emocional y la satisfacción con la vida en jóvenes universitarios, haciendo uso de una muestra de 302 participantes. El análisis de dicho estudio no mostró diferencias significativas entre sexos en cuanto a la regulación emocional en el contexto académico, aunque los hombres reportaron niveles ligeramente más elevados en Reenfoque positivo, con un tamaño del efecto de  $d = 0.36$ , y Planificación, un tamaño del efecto de  $d = 0.28$ .

Flores-Kanter et al. (2019) postularon que algunas estrategias de regulación emocional, específicamente aquellas que son automáticas e incontrolables como las rumiaciones o la catastrofización, se encuentran vinculadas positivamente con un aumento en los niveles de desesperanza ya que refuerzan las expectativas negativas hacia el futuro. En este estudio también se observó que aquellas estrategias de regulación de emociones que son más conscientes y controladas, como la reinterpretación positiva de las situaciones, suponen un factor protector para la desesperanza y promueven un estado afectivo más positivo.

En un estudio realizado por Teixeira et al. (2022) se exploró la relación entre el estrés académico, las estrategias de afrontamiento, los síntomas psicósomáticos y la regulación emocional en estudiantes universitarios. En dicho estudio se encontró que los estudiantes con mayores dificultades para regular sus emociones tendían a experimentar niveles más altos de desesperanza y síntomas psicósomáticos bajo estrés académico.

Stotland (1969) comprende la desesperanza como un sistema de esquemas de carácter cognitivo, los cuales presentan como factor común las expectativas negativas hacia el futuro, independientemente de si éstas hacen referencia al futuro más inmediato o al más lejano. Además, ésta se caracteriza por la relativa falta de motivación hacia la posibilidad de escapar o superar situaciones que resulten abrumadoras y angustiosas (Choi y Shin, 2023).

En el contexto académico, la desesperanza afecta de forma negativa al bienestar mental, pudiendo contribuir a la aparición de varias condiciones psicológicas de carácter ansioso y/o depresivo (Birinci y Baştürk, 2023; Yüksel y Yüksel, 2023). En este sentido, los niveles elevados de desesperanza pueden disminuir la motivación tanto en los ámbitos personal y social del individuo como en su contexto académico, aumentando la incidencia de pensamientos suicidas (Birinci y Baştürk, 2023).

Coskun et al. (2019), en su estudio sobre depresión y desesperanza en universitarios estudiantes de medicina, obtuvieron una prevalencia de 54,4% en cuanto a niveles leves de desesperanza en su muestra de 1015 estudiantes. En este mismo estudio no observaron diferencias estadísticamente significativas entre sexos en cuanto a niveles de desesperanza. En otro estudio realizado por Birinci y Baştürk (2023) tampoco se observaron diferencias respecto al sexo biológico en los niveles de desesperanza en su muestra de 369 jóvenes universitarios de grado y posgrado.

Por otro lado, el apoyo social se comprende como el grado en el que un individuo percibe satisfacción y gratificación con respecto a sus relaciones sociales, constituyendo éste una variable de carácter psicosocial estrechamente vinculada al bienestar y a la salud de las personas (Broadhead et al., 1983; Levy, 1983). Dentro del ámbito académico, el apoyo social percibido comprende el soporte emocional, tangible e informativo de familiares, amigos, docentes y la institución educativa (Restrepo et al., 2023). El hecho de disponer de una red de apoyo estable permite a los individuos gestionar con mayor facilidad sus niveles de estrés, además de fortalecer sus capacidades de adaptación. Esta percepción de apoyo se asocia con la salud, tanto mental como física, así como con la satisfacción y con un mejor rendimiento académico, facilitando una adaptación más exitosa a la vida universitaria (Broadhead et al., 1983; Restrepo et al., 2023).

Un análisis realizado por Coventry et al. (2021) observó que existían diferencias respecto al sexo biológico en el apoyo social percibido, mostrando variaciones en cuanto a cómo hombres y mujeres percibían y valoraban el apoyo proveniente de su círculo social. En este estudio, las mujeres reportaron y valoraron más el apoyo emocional proveniente de las relaciones interpersonales, enfocándose en compartir y discutir sentimientos. En cambio, los hombres solían percibir el apoyo en términos más instrumentales, como compartir actividades o recibir asistencia en tareas específicas.

Se ha observado que, en población universitaria, la desesperanza y el apoyo social percibido son predictores importantes del agotamiento emocional y el cinismo, dos subescalas del inventario de agotamiento de Maslach para estudiantes (Birinci y Baştürk, 2023).

Un estudio relacionado por Karagöl y Kaya (2022) investigó diversos aspectos psicológicos en trabajadores del ámbito de las ciencias de la salud durante la pandemia de COVID-19, incluyendo la desesperanza y el apoyo social percibido. Dicho estudio observó una relación entre estos factores, destacando cómo el apoyo social que percibían los trabajadores podía relacionarse con sus niveles de desesperanza. El análisis estadístico recabó una relación de carácter negativo entre estas dos variables, lo que supone que, bajo los resultados de dicho estudio, los niveles elevados de apoyo social tienden relacionarse con un menor nivel de desesperanza. Otro estudio realizado por Zhao et al. (2022) observó que, en jugadores de fútbol universitarios, la desesperanza se identificó como un mediador clave en el vínculo entre el apoyo social percibido y la salud mental de estos jóvenes durante el periodo de confinamiento por COVID-19.

Las observaciones recabadas en un estudio realizado por Restrepo et al. (2023) revelaron que tanto las estrategias para regular las emociones como el apoyo social percibido actúan como mediadores en la relación presente entre el estrés y la adaptación al contexto universitario. Este estudio encontró que las estrategias positivas de regulación de emociones, como la focalización y la reinterpretación, y el apoyo social ayudan a moderar los efectos negativos del estrés sobre la adaptación universitaria, mientras que las estrategias negativas, como la rumiación y la tendencia a la autoculpabilización, tienden a exacerbar estos efectos.

Otro estudio realizado por Fernández-Lasarte et al. (2019) postuló que la regulación emocional se ve reforzada significativamente por la percepción de un entorno social de apoyo. En dicho estudio se revela que la familia, en particular, juega un papel esencial en apoyar la claridad y la reparación emocional, habilidades que permiten a los estudiantes gestionar de forma más efectiva sus emociones. Asimismo, se encontró que el apoyo del profesorado no solo mejora directamente el rendimiento de los jóvenes, sino que además contribuye al desarrollo de una regulación emocional más adaptativa, lo cual resulta crucial para el éxito en su desempeño académico.

En base a la literatura revisada, y dado el impacto de suponen las dificultades para regular las emociones y las elevadas puntuaciones de desesperanza en el desarrollo psicosocial de los jóvenes, en este estudio se pretende profundizar acerca de cómo dichas dificultades pueden relacionarse con el nivel de desesperanza en población universitaria, considerando al apoyo social percibido como elemento mediador o factor protector.

La importancia de investigar estas variables en conjunto radica en que estudios previos y la información recabada sugieren que las dificultades de regulación emocional no solo afectan al rendimiento de los estudiantes y a su bienestar psicológico, sino que estas variables también interactúan con sus experiencias sociales (Costa et al., 2022; Fernández-Lasarte et al., 2019; Holmes, 2019). Tal y como observó el Ministerio de Universidades y Ministerio de Salud (2023), las dificultades de regulación emocional se han asociado con un aumento en la sintomatología ansiosa, depresiva y, en algunos casos, incluso con la ideación suicida. Esto resalta la importancia de continuar investigando dichas variables, así como la posibilidad de que existan factores de protección que ayuden a reducir dicha sintomatología. También destaca la urgencia y la necesidad de intervenciones efectivas en ese ámbito.

En este sentido, el papel que desempeña el apoyo social percibido como factor mediador es particularmente significativo, ya que la literatura comprende que un adecuado sistema de apoyo en el ámbito social puede contribuir a mitigar los efectos negativos de la desesperanza y moderar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el bienestar mental (Karagöl y Kaya, 2022; Zhao et al., 2022). Sin embargo, su papel como mediador entre estas variables específicas ha sido escasamente explorado en población universitaria.

Este estudio pretende aportar a la literatura existente nueva información acerca de dichas variables en un modelo de mediación, además de proporcionar una comprensión más integrada de cómo las interacciones entre éstas pueden afectar la salud mental de la población universitaria.

La elección de la población universitaria para este estudio es estratégica, dado que este grupo está en una etapa crítica de formación y desarrollo tanto personal como profesional (Morales-Rodríguez et al., 2020; Tindle et al., 2022). En este contexto, la universidad no debería comprenderse únicamente como un entorno destinado a la adquisición de conocimientos académicos, sino también como un periodo donde se forman y consolidan habilidades

necesarias para etapas posteriores, incluyendo la regulación emocional y el manejo de relaciones sociales (Morales-Rodríguez et al., 2020; Yusli et al., 2021).

## **1.1. Objetivos e hipótesis**

### **1.1.1. Objetivos**

#### **1.1.1.1. Objetivo general**

El objetivo general del presente estudio es analizar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza, estudiando el apoyo social percibido como variable mediadora.

#### **1.1.1.2. Objetivos específicos**

O1: Analizar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza, en función del sexo biológico, en estudiantes universitarios.

O2: Analizar la relación entre el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido, en función del sexo biológico, en estudiantes universitarios.

O3: Analizar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el apoyo social percibido, en función del sexo biológico, en estudiantes universitarios.

O4: Analizar las diferencias entre hombres y mujeres en las dificultades de regulación emocional, en estudiantes universitarios.

O5: Analizar las diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de desesperanza, en estudiantes universitarios.

O6: Analizar las diferencias entre hombres y mujeres en el apoyo social percibido, en estudiantes universitarios.

O7: Analizar el papel mediador del apoyo social percibido en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios.

### **1.1.2. Hipótesis**

H1: Existirá una correlación positiva entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios (Flores-Kanter et al., 2019; Teixeira et al., 2022).

H2: Existirá una correlación negativa entre el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios (Zhao et al., 2022).

H3: Existirá una correlación negativa entre las dificultades de regulación emocional y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios (Costa et al., 2022; Oliveira et al., 2024).

H4: Se obtendrán diferencias estadísticamente significativas en dificultades de regulación emocional en función del sexo biológico (Chacón-Cuberos et al., 2019; Goubet y Chrysikou, 2019).

H5: No se espera encontrar diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres es en cuanto al nivel de desesperanza (Birinci y Baştürk, 2023; Coskun et al., 2019).

H6: Se encontrarán diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al apoyo social percibido, siendo las mujeres quienes mostrarán una puntuación más elevada respecto a los hombres (Coventry et al., 2021).

H7: Se espera encontrar que el apoyo social percibido actúe como factor mediador en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza, en estudiantes universitarios (Restrepo et al., 2023; Karagöl y Kaya, 2022).

## **2. Método**

### **2.1. Diseño del estudio**

Este estudio empírico adopta un diseño descriptivo transversal para investigar las relaciones entre la regulación emocional, el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido en una muestra de estudiantes universitarios. Se llevaron a cabo análisis correlacionales, con la intención de examinar las relaciones entre las variables, así como comparaciones por sexo biológico y un análisis de mediación que permitió analizar el papel mediador del apoyo social percibido entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza.

En lo que respecta a las variables de dicho estudio, la regulación emocional, el nivel de desesperanza, y el apoyo social percibido se trataron como variables interdependientes en el análisis de correlación. Por otro lado, en la comparación por sexo biológico, se tomó como variable independiente el sexo biológico, mientras que la regulación emocional, el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido supusieron las variables dependientes. Por último, en el análisis de mediación se comprendió a las dificultades de regulación emocional como variable independiente, al nivel de desesperanza como variable dependiente y al apoyo social percibido como variable mediadora.

### **2.1.1. Criterios de inclusión**

En cuanto a los criterios de inclusión del presente estudio, se requirió que los participantes fuesen estudiantes universitarios de grado o posgrado y que estuviesen matriculados en una universidad española.

### **2.1.2. Criterios de exclusión**

Los criterios de exclusión involucraron a participantes que no dispusieran de un teléfono móvil y no tuviesen fluidez en español suficiente como para comprender y poder contestar los ítems del cuestionario.

## **2.2. Muestra**

El presente estudio ha reunido un total de 110 participantes, todos ellos estudiantes universitarios residentes en España, de los cuales 32 son hombres (29.1%) y 78 son mujeres (70.9%), con edades comprendidas entre los 20 y los 25 años, con una edad media de 22.9 años (DT= 1.38).

El grado universitario en el que se encuentran los estudiantes se distribuyó así: 29.1 % de Grado en Enfermería, 20.0 % de Grado en Odontología, 13.6 % de Grado en Psicología, 8.2 % de Grado en Periodismo, 5.5 % de Grado en Medicina, 3.6 % de Grado en Física, 3.6 % de Grado en Historia, 2.7 % de Doble Grado en Derecho y Ciencias Políticas, 2.7 % de Grado en Derecho, 1.8 % de Doble Grado en Criminología y Psicología, 1.8 % de Grado en Filosofía, 1.8 % de Grado en Marketing, 0.9 % de Grado en Ciencia de Datos, 0.9 % de Grado en Diseño Gráfico, 0.9 % de Grado en Ingeniería en Tecnologías Industriales, 0.9 % de Grado en Maestro/a en Educación Infantil, 0.9 % de Grado en Relaciones Internacionales y 0.9 % de Máster en Comercio Internacional.

Por otro lado, el curso académico en el que se encuentran los estudiantes de la muestra se distribuyó de la siguiente forma: 1.8 % de primer curso de grado, 8.2 % de segundo curso de grado, 30.0 % de tercer curso de grado, 55.5 % de cuarto curso de grado, 2.7 % de quinto curso de grado y 1.8 % de posgrado.

## **2.3. Instrumentos**

Los instrumentos mostrados a continuación fueron utilizados con el fin de evaluar las distintas variables del presente estudio:

Se elaboró un cuestionario sociodemográfico *ad-hoc*, el cual incluyó preguntas referentes al sexo biológico, la edad, el país de residencia, la titulación y el curso académico de los estudiantes de la muestra.

**Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS;** Gratz y Roemer, 2004). Se utilizó la validación española de esta escala (Hervás y Jódar, 2008). Ésta se encarga de evaluar aquellas dificultades que se encuentren presentes en distintas estrategias de regulación emocional en población adulta. Se trata de un autoinforme que presenta una respuesta tipo Likert de cinco puntos, de “casi nunca” a “casi siempre”. En la versión original, este cuestionario incluye 36 ítems distribuidos en seis factores, los cuales son: *No aceptación* (no aceptación de respuestas emocionales negativas), *Impulso* (dificultad para controlar comportamientos de carácter impulsivo al estar angustiado), *Conciencia* (falta de conciencia emocional), *Estrategias* (acceso limitado a estrategias que resulten efectivas para regular las emociones), *Metas* (dificultades para realizar comportamientos enfocados en la implicación con los objetivos) y *Claridad* (falta de claridad respecto a las emociones). Para llevar a cabo este estudio, se hizo uso de la validación adaptada al español. La diferencia más significativa respecto a la escala original reside en que la validación española consta de 28 ítems repartidos entre cinco subescalas. Los ítems que hacen referencia a “Acceso limitado a estrategias de regulación” y “Dificultades en el control del impulso” pasaron a formar parte de un factor común, el cual se comprende como “*Falta de control*”. Los demás factores de dicha versión son: *Confusión Emocional*, *Interferencia Cotidiana*, *Rechazo Emocional* y *Desatención Emocional*. Al tratarse de una escala que mide dificultades en la regulación emocional, una puntuación elevada implicaría un mayor nivel de desregulación de dicha variable. Tanto la validación original como la española presentan propiedades psicométricas apropiadas, mostrando una elevada consistencia interna ( $\alpha = 0.93$ ), así como una fiabilidad test-retest ( $r = 0.88$ ).

Se realizaron los análisis de las propiedades psicométricas en la muestra de este estudio, obteniendo una consistencia interna adecuada en la escala total del instrumento ( $\alpha = 0.81$ ). Así mismo, se obtuvieron resultados favorables en las subescalas *Desatención* ( $\alpha = 0.84$ ), *Confusión* ( $\alpha = 0.78$ ), *Rechazo* ( $\alpha = 0.72$ ), *Interferencia* ( $\alpha = 0.76$ ) y *Descontrol* ( $\alpha = 0.71$ ).

**Beck Hopelessness Scale (BHS;** Beck et al., 1974). Se hizo uso de validación española de dicha escala (Poch et al., 2004). Se encarga de medir el grado de desesperanza de un individuo, enfocándose en las expectativas negativas que éste presente hacia sí mismo y hacia el futuro. También evalúa la capacidad del individuo de hacer uso de sus habilidades para la resolución de problemas. Esta escala está compuesta por 20 ítems de respuesta dicotómica, de verdadero o falso, mediante los cuales se obtiene una puntuación total, dicha puntuación oscilará entre los 0 a los 20 puntos. Según Beck y Steer (1988) y Poch et al. (2004) dicha puntuación se interpreta como asintomático (cuando la puntuación se encuentra entre 0 y 3 puntos), leve (cuando se encuentre entre los 4 y 8 puntos), moderado (con puntuación entre 9 y 14 puntos) y severo (entre 15 y 20 puntos). Esta escala presenta unas propiedades psicométricas adecuadas, obteniendo

una elevada consistencia interna ( $\alpha = 0.93$ ). En el caso de este estudio, se obtuvo una consistencia interna adecuada ( $\alpha = 0.88$ ).

**Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS;** Zimet, Dahlem, Zimet y Farley, 1988). Se utilizó la validación española de dicha escala (Landeta y Calvete, 2002). Ésta evalúa la percepción del individuo respecto al apoyo social que posee. La escala se comprende como un breve autoinforme que incluye un total de 12 ítems. Ésta presenta una respuesta tipo Likert con siete alternativas de respuesta, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. En ambas versiones, los ítems de la escala se reparten en tres factores: *familia*, *amigos* y *personas relevantes*. Calculando la suma de los tres factores se obtiene la puntuación total de la escala, lo que determina la percepción de apoyo que posee la persona respecto a su entorno. Las propiedades psicométricas en ambas versiones, tanto en sus subescalas como en la escala total, presentaron unas propiedades psicométricas apropiadas, con una consistencia interna que revelaba puntuaciones entre  $\alpha = 0.85$  y  $\alpha = 0.91$ .

Se llevaron a cabo los análisis referentes a las propiedades psicométricas en la muestra de este estudio, obteniendo una consistencia interna adecuada en la escala total de este instrumento ( $\alpha = 0.77$ ). Los resultados en cuanto a las subescalas *Familia* ( $\alpha = 0.63$ ) y *Amigos* ( $\alpha = 0.64$ ) no revelaron una fiabilidad consistente. Además, la subescala *Personas relevantes* ( $\alpha = 0.79$ ) mostró una puntuación más elevada en Alfa de Cronbach respecto a la escala total, lo que indica que dicha subescala no es precisa en los resultados de este estudio.

## 2.4. Procedimiento

Este proyecto fue aprobado el día 8 de febrero de 2024 por el comité Ético de la Universidad Europea de Valencia, con el código CI/2024-537.

Los datos de la muestra se recogieron entre febrero y abril de 2024 mediante un cuestionario estructurado que incluyó un apartado de variables sociodemográficas *ad-hoc* y escalas validadas para cada una de las variables en español. Mediante un muestreo incidental por conveniencia fue posible acceder a los participantes, facilitándoles dicho cuestionario mediante un link a través de distintas redes sociales (Facebook, WhatsApp e Instagram) con la intención de que pudieran rellenar la batería de prueba de manera online. Antes de poder acceder a la prueba, se informó a los participantes las condiciones éticas del estudio, tales como el anonimato en cuanto a los resultados que se obtuvieron, el hecho de que podían hacer preguntas o eliminar sus respuestas informado de su consulta o petición mediante un correo electrónico de contacto y la posibilidad de abandonar el estudio si así lo decidían. Dicha prueba se realizó para poder completarse en una media de 20 minutos.

Se realizó un estudio correlacional mediante encuestas, el cual fue de carácter transversal y con un muestreo incidental no probabilístico. La batería utilizada para este estudio se creó a través de la plataforma Google Forms.

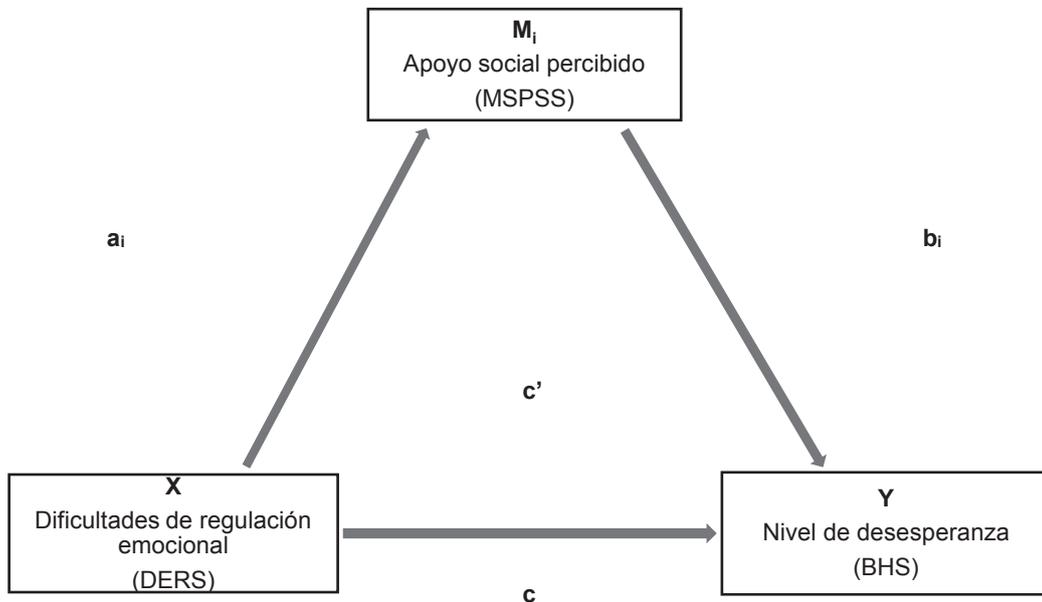
## 2.5. Análisis de datos

Tras recoger los datos de la muestra, éstos se analizaron mediante la plataforma de software estadístico Jamovi, en su versión 2.3.28.0. En este estudio se emplearon técnicas cuantitativas utilizadas para analizar los datos obtenidos a través de cuestionarios validados que medían regulación emocional, nivel de desesperanza y apoyo social percibido. El análisis cuantitativo se centró en tres técnicas: análisis correlacional, comparación de medidas por sexo biológico y análisis de mediación.

En primer lugar, se realizó el análisis correlacional, haciendo uso del coeficiente de correlación de Pearson y Spearman en función de si las variables eran paramétricas o no paramétricas, respectivamente. De esta forma fue posible observar la relación existente entre las distintas variables del estudio, incluyendo escalas totales y subescalas. Posteriormente, se llevó a cabo la comparación de medidas en función del sexo biológico, donde se realizaron pruebas T para muestras independientes. Se utilizaron las pruebas *t* de Student y la *U* de Mann-Whitney para poder observar las diferencias entre ambos sexos. Por último, para el análisis de mediación, tal y como se muestra en la Figura 1, se calcularon el efecto directo (*c*), indirecto (*c'*) y total (*c+a·b*) de los *path* entre las variables de estudio.

**Figura 1**

*Modelo de mediación a prueba y sus path*



### 3. Resultados

En primer lugar, se realizaron las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov en la muestra total de cada una de las variables del estudio, incluyendo escalas y subescalas, con la finalidad de realizar el análisis de la distribución de variables estudiadas. Del mismo modo, para poder determinar si existían o no diferencias en la distribución según el sexo biológico, se realizó la misma prueba, pero segmentando la muestra de participantes en función de dicha variable.

En los resultados se obtuvo que las variables del estudio no siguieron una distribución normal, a excepción de la escala total del DERS y dos de sus subescalas, concretamente la subescala *Desatención* y la subescala *Interferencia*. Del mismo modo, al realizar la separación por grupos en función del sexo biológico se obtuvo que las únicas variables que siguieron una distribución normal fueron las subescalas *Desatención* e *Interferencia* y la escala total del DERS. Esta segmentación facilitó una evaluación específica y detallada en cuanto a las diferencias en las distribuciones, lo cual resultó crucial para el posterior análisis de datos.

#### 3.1. Correlaciones

Siguiendo con las correlaciones entre las distintas variables del presente estudio se encontraron los siguientes resultados:

En lo que respecta a las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza, se observó que la escala total de desesperanza del BHS presentaba una relación positiva, débil y estadísticamente significativa con la subescala *Interferencia* ( $r = 0.33, p < .001$ ), así como una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con la subescala de *Desatención* ( $r = 0.47, p < .001$ ), *Confusión* ( $r = 0.42, p < .001$ ), *Rechazo* ( $r = 0.44, p < .001$ ), *Descontrol emocional* ( $r = 0.41, p < .001$ ) y con la escala total del DERS ( $r = 0.48, p < .001$ ), ver Tabla 2.

Por otro lado, en lo referente a la relación que se ha recabado entre las dificultades de regulación emocional y el apoyo social percibido, se encontró que la subescala de apoyo social percibido centrada en la Familia tenía una relación negativa, débil y estadísticamente significativa con la subescala *Desatención* ( $r = -0.26, p = .01$ ), *Interferencia* ( $r = -0.35, p < .001$ ) y *Descontrol emocional* ( $r = -0.39, p < .001$ ). Además, la subescala *Familia* presentó una relación negativa, moderada y estadísticamente significativa con la subescala *Confusión* ( $r = -0.41, p < .001$ ), *Rechazo* ( $r = -0.42, p < .001$ ) y con la escala total del DERS ( $r = -0.45, p < .001$ ), ver Tabla 2.

La subescala de apoyo social percibido centrada en *Amigos* mostró una relación negativa, débil y estadísticamente significativa con la subescala *Desatención* ( $r = -0.23, p = .02$ ), *Confusión* ( $r = -0.27, p = .004$ ), *Rechazo* ( $r = -0.21, p = .03$ ), *Interferencia* ( $r = -0.26, p = .01$ ), *Descontrol emocional* ( $r = -0.26, p = .01$ ) y con la escala total del DERS ( $r = -0.30, p = .002$ ), ver Tabla 2.

En cuanto a la subescala de apoyo social percibido centrada en *Personas relevantes*, ésta presentó una relación negativa, débil y estadísticamente significativa con la subescala

*Desatención* ( $r = -0.22, p = .02$ ) y con la escala total del DERS ( $r = -0.22, p = .02$ ). En cambio, la subescala *Personas relevantes* obtuvo una relación negativa, muy débil y estadísticamente no significativa con la subescala *Confusión* ( $r = -0.18, p = .06$ ), *Rechazo* ( $r = -0.16, p = .10$ ), *Interferencia* ( $r = -0.18, p = .06$ ) y *Descontrol emocional* ( $r = -0.18, p = .07$ ), ver Tabla 2.

Respecto a la escala total de apoyo social percibido del MSPSS, ésta mostró una relación negativa, débil y estadísticamente significativa con la subescala *Desatención* ( $r = -0.30, p = .002$ ), *Confusión* ( $r = -0.34, p < .001$ ), *Rechazo* ( $r = -0.30, p = .001$ ), *Interferencia* ( $r = -0.30, p = .001$ ), *Descontrol emocional* ( $r = -0.30, p = .001$ ) y con la escala total del DERS ( $r = -0.38, p < .001$ ), ver Tabla 2.

Por último, en la relación entre el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido, se obtuvo que la escala total del BHS tenía una relación negativa, débil y estadísticamente significativa con la subescala *Amigos* ( $r = -0.39, p < .001$ ) y *Personas relevantes* ( $r = -0.33, p < .001$ ), así como una relación negativa, moderada y estadísticamente significativa con la subescala *Familia* ( $r = -0.40, p < .001$ ) y con la escala total del MSPSS ( $r = -0.45, p < .001$ ), ver Tabla 2.

**Tabla 2**

*Matriz de correlaciones de dificultades de regulación emocional, desesperanza y apoyo social percibido*

	DERS Desatención	DERS Confusión	DERS Rechazo	DERS Interferencia	DERS Descontrol	DERS Total	BHS Total	MSPSS Familia	MSPSS Amigos	MSPSS Personas relevantes	MSPSS Total
DERS Desatención	—										
DERS Confusión	0.40***	—									
DERS Rechazo	0.31**	0.61***	—								
DERS Interferencia	0.15 <sup>a</sup>	0.51***	0.58***	—							
DERS Descontrol	0.34***	0.67***	0.72***	0.73***	—						
DERS Total	0.44 <sup>a</sup> ***	0.77***	0.86***	0.79 <sup>a</sup> ***	0.92***	—					
BHS Total	0.47***	0.42***	0.44***	0.33***	0.41***	0.48***	—				
MSPSS Familia	-0.26**	-0.41***	-0.42***	-0.35***	-0.39***	-0.45***	-0.40***	—			
MSPSS Amigos	-0.23*	-0.27**	-0.21*	-0.26**	-0.26**	-0.30**	-0.39***	0.57***	—		
MSPSS Personas relevantes	-0.22*	-0.18	-0.16	-0.18	-0.18	-0.22*	-0.33***	0.56***	0.43***	—	
MSPSS Total	-0.30**	-0.34***	-0.30**	-0.30**	-0.30**	-0.38***	-0.45***	0.85***	0.73***	0.82***	—

*Nota.* \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

DERS Desatención = Subescala Desatención de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS Confusión = Subescala Confusión de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS Rechazo = Subescala Rechazo de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS Interferencia = Subescala Interferencia de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS Descontrol = Subescala Descontrol de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS Total= Escala de Dificultades en la Regulación Emocional, BHS Total= Escala de Desesperanza, MSPSS Familia = Subescala Familia de Apoyo social percibido, MSPSS Amigos = Subescala Amigos de Apoyo social percibido, MSPSS Personas relevantes = Subescala Personas relevantes de Apoyo social percibido, MSPSS Total = Escala de Apoyo social percibido.

<sup>a</sup>Este valor corresponde a la correlación de Pearson, debido a que los valores referentes a estas variables siguieron una distribución normal.

### 3.2. Comparación de medidas en función del sexo biológico

Después de aplicar las pruebas de normalidad, se realizaron las comparaciones de medidas en dos grupos, en función del sexo biológico informado por los participantes, obteniendo los siguientes resultados:

Los datos derivados de la  $t$  de Student no refieren diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto a dificultades de regulación emocional en la subescala *Desatención* ( $t = 0.1455$ ,  $p = .89$ ), *Interferencia* ( $t = 0.2941$ ,  $p = .77$ ) ni en la escala total del DERS ( $t = -0.1861$ ,  $p = .85$ ). Así mismo, en los datos obtenidos de la  $U$  de Mann-Whitney tampoco se encontraron diferencias entre ambos sexos en sus subescalas, *Confusión* ( $U = 1231$ ,  $p = .91$ ), *Rechazo* ( $U = 1214$ ,  $p = .83$ ), y *Descontrol* ( $U = 1098$ ,  $p = .32$ ), ver Tabla 1.

Además, los datos que se recabaron de la  $U$  de Mann-Whitney en cuanto al nivel de desesperanza en la escala total del BHS ( $U = 997$ ,  $p = .10$ ) tampoco mostraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, ver Tabla 1.

En lo que respecta a los datos obtenidos de la  $U$  de Mann-Whitney en cuanto al apoyo social percibido, en las subescalas *Familia* ( $U = 1048$ ,  $p = .18$ ) y *Amigos* ( $U = 1081$ ,  $p = .25$ ), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos. Sin embargo, sí se observan diferencias entre hombres ( $Mdn = 5.75$ ) y mujeres ( $Mdn = 6.25$ ) en la subescala *Personas relevantes* ( $U = 826$ ,  $p = .01$ ), dichas diferencias refieren una puntuación más elevada en las mujeres respecto a los hombres. También se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre hombres ( $Mdn = 5.96$ ) y mujeres ( $Mdn = 6.38$ ) en la escala total del MSPSS ( $U = 861$ ,  $p = .01$ ), ver Tabla 1.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos, t de Student/U de Mann-Whitney, significación y tamaño del efecto de la escala total y subescalas de dificultades de regulación emocional, nivel de desesperanza y apoyo social percibido*

	Hombres	Mujeres	<i>t/U</i>	<i>p</i>	<i>n<sub>b</sub></i>
	<i>M<sup>a</sup></i> ( <i>SD</i> )	<i>M<sup>a</sup></i> ( <i>SD</i> )			
<b>Dificultades RE</b>					
Desatención	5.81(3.41)	5.72(2.96)	0.15 <sup>b</sup>	.89	-
Confusión	3.78(3.20)	3.86(3.10)	1231	.91	-
Rechazo	8.00(7.86)	8.10(7.03)	1214	.83	-
Interferencia	6.41(4.16)	6.17(3.76)	0.29 <sup>b</sup>	.77	-
Descontrol	7.69(8.03)	8.63(7.19)	1098	.32	-
Total	31.69(21.90)	32.47(19.39)	-0.19 <sup>b</sup>	.85	-
Desesperanza	5.72(4.58)	4.47(4.50)	997	.10	-
<b>Apoyo social percibido</b>					
Familia	5.68(1.46)	6.06(1.29)	1048	.18	-
Amigos	5.90(1.48)	6.30(0.95)	1081	.25	-
Pers. Relevantes	5.42(1.19)	6.07(1.04)	826	.01	0.34
Total	5.67(1.13)	6.14(0.91)	861	.01	0.31

*Nota.* Se realizaron los cálculos estadísticos t de Student y U de Mann-Whitney para las comparaciones entre ambos grupos, así como los estadísticos de tamaño del efecto correlación biserial de rangos, para análisis no paramétricos.

<sup>a</sup>Se reporta la media de ambos grupos con la finalidad de facilitar la lectura. Los datos que hacen referencia a la mediana se encuentran en el texto.

<sup>b</sup>Este valor corresponde al estadístico T de Student, debido a que los valores referentes a esta variable siguieron una distribución normal.

### 3.3. Análisis de mediación

Se realizó un análisis de mediación para examinar el papel mediador del apoyo social percibido en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

Tal y como se puede observar en la Figura 2, el efecto indirecto de las dificultades de regulación emocional en el nivel de desesperanza, a través del apoyo social percibido fue significativo, con un coeficiente estandarizado de  $\beta = 0.21$ , y una estimación no estandarizada de 0.048 ( $SE = 0.012$ ,  $p < .001$ ), con un intervalo de confianza del 95% que va desde 0.02 hasta 0.07. Dado que este intervalo de confianza no incluye 0, el efecto indirecto es significativo. Esto significa que el apoyo social percibido media la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza.

En cuanto a los componentes del efecto indirecto, tal y como se muestra en la Figura 2, la relación entre la escala total de dificultades de regulación emocional y la escala total de apoyo social percibido, fue negativa y estadísticamente significativa ( $Est. = -0.024$ ,  $SE = 0.004$ ,  $p < .001$ ,

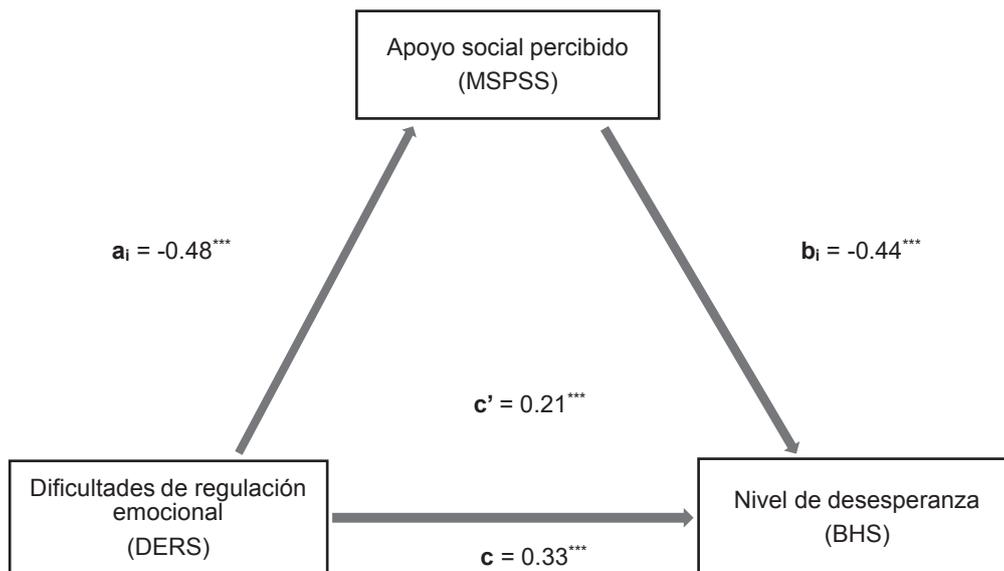
$\beta = -0.48$ ), explicando aproximadamente el 23% de la varianza. Esto sugiere que mayores dificultades en la regulación emocional están asociadas con menores niveles de apoyo social percibido. Por otro lado, la relación entre apoyo social percibido y desesperanza también fue negativa y estadísticamente significativa ( $Est. = -2.009, SE = 0.367, p < .001, \beta = -0.44$ ), lo que puede indicar que un mayor apoyo social percibido se asocia con menores niveles de desesperanza.

El efecto directo de la escala total de dificultades de regulación emocional sobre el nivel de desesperanza, sin considerar el mediador de la variable de apoyo social percibido, fue también estadísticamente significativo ( $Est. = 0.075, SE = 0.018, p < .001, \beta = 0.33$ ), explicando el 11% de la varianza, ver Figura 2. Esto sugiere que las dificultades en la regulación emocional están asociadas con mayores niveles de desesperanza.

Finalmente, el efecto total de la escala total de dificultades de regulación emocional sobre el nivel de desesperanza, incluyendo tanto los efectos directos como indirectos a través de la escala total de apoyo social percibido, fue significativo ( $Est. = 0.123, SE = 0.018, p < .001, \beta = 0.54$ ), explicando aproximadamente el 30% de la varianza. Este resultado revela que las dificultades en la regulación emocional tienen una influencia significativa y positiva sobre los niveles de desesperanza, tanto directamente como a través de influencia como factor protector del apoyo social percibido, que actuaría como factor mediador en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza.

**Figura 2**

*Modelo de mediación de la variable apoyo social percibido (MSPSS) sobre las dificultades de regulación emocional (DERS) y el nivel de desesperanza (BHS)*



Nota. \*\*\*  $p < .001$

Las letras a, b y c hacen referencia al coeficiente estandarizado del peso de regresión directa ( $\beta$ ). c' refleja el efecto indirecto.

## 4. Discusión

El objetivo de la presente investigación fue analizar el papel mediador del apoyo social percibido entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios. En primer lugar, se realizaron análisis correlacionales, con la intención de examinar las relaciones entre las variables, así como comparaciones por sexo biológico.

En base al primer objetivo, referente la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios, los resultados que se derivan de la presente investigación muestran que niveles más elevados de desesperanza, se relacionan con niveles más elevados de dificultades de regulación emocional. Esto va en consonancia con la H1, la cual esperaba que existiera una correlación positiva entre ambas variables. Estos resultados van en línea con otras investigaciones que indican una relación positiva entre dichas variables (Flores-Kanter et al., 2019; Teixeira et al., 2022). Esta relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza podría estar asociada con la forma en que la dificultad para gestionar adecuadamente las emociones puede llevar a un incremento en la percepción de desesperanza. Según una investigación reciente, las dificultades de regulación emocional están vinculadas con una mayor prevalencia de síntomas de angustia y trastornos psicológicos, como la depresión y la ansiedad, que a su vez alimentan sentimientos de desesperanza (Conti et al., 2023).

La regulación emocional es un proceso crucial que permite a los jóvenes manejar y responder a sus emociones de manera adaptativa. Sin embargo, cuando éstos presentan dificultades para regular sus emociones, experimentan mayores niveles de estrés emocional, lo que a su vez puede llevar a una percepción negativa de su capacidad para manejar situaciones difíciles, exacerbando los sentimientos de desesperanza (Faustino y Vasco, 2023). Además, la dificultad para regular las emociones también se ha vinculado a la presencia de pensamientos intrusivos y rumiaciones, que son características comunes en personas con altos niveles de desesperanza (Faustino y Vasco, 2023; Flores-Kanter et al., 2019). En línea con lo anterior, otros estudios han demostrado que las dificultades para regular las emociones no solo predicen el desarrollo de síntomas de angustia, sino que además influyen en la gravedad y persistencia de dichos síntomas a lo largo del tiempo. Esto sugiere que la regulación emocional efectiva es esencial para contribuir a la prevención del aumento de los niveles de desesperanza, así como también de otros problemas psicológicos a largo plazo (Teixeira et al., 2022). La premisa de que la incapacidad para manejar las emociones aumenta la vulnerabilidad a la angustia, aumentando los niveles de desesperanza, vinculada a la elevada demanda cognitiva que requiere el entorno académico, podría verse reforzada por los hallazgos de Yusli et al. (2021), quienes concluyeron que las exigentes demandas del entorno académico, durante un periodo de tiempo prolongado, pueden incrementar la sensación de fatiga, llegando a causar un deterioro psicológico en los estudiantes.

En cuanto al segundo objetivo, éste hace referencia a la relación entre el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos muestran que niveles más elevados de apoyo social percibido, evaluado tanto en su escala total como en sus subescalas centradas en *Familia*, *Amigos* y *Personas relevantes*, se han relacionado con niveles más bajos de desesperanza. Dichos resultados concuerdan con la H2 del presente estudio. Esto se podría explicar debido a que apoyo social percibido actúe como un amortiguador del estrés, lo que a su vez disminuye los niveles de desesperanza entre los estudiantes universitarios. Se ha evidenciado que el apoyo social percibido podría ser un factor relevante para la moderación de los niveles de estrés, así como para promover el bienestar emocional en la población universitaria. Un estudio realizado en 368 estudiantes de primer año en Irlanda observó que el apoyo social percibido contribuía a mitigar el estrés y aumentaba el bienestar general de los jóvenes, estos resultados se relacionaron con una disminución de los sentimientos de desesperanza (McLean et al., 2023). En este sentido, la percepción del apoyo social, especialmente el apoyo emocional, ha sido vinculada con la protección frente al desarrollo de la sintomatología depresiva. Una investigación ha señalado que el apoyo social percibido hacia amigos, familiares y parejas puede actuar como un factor protector significativo, disminuyendo la probabilidad de desarrollar sintomatología depresiva y ansiosa (Garipey et al., 2016). Esto podría deberse a que los niveles elevados de apoyo social percibido no solo ayudan a enfrentar el estrés académico, sino que también pueden incrementar la resiliencia y el sentido de pertenencia entre los estudiantes universitarios. La percepción de tener una red de apoyo disponible, puede proporcionar un efecto amortiguador frente al estrés y reducir los niveles de desesperanza, mejorando el bienestar psicológico de los jóvenes (Granieri et al., 2021).

Siguiendo con los resultados derivados de la relación entre el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido, el hecho de que la subescala *Familia* del MSPSS presente una relación negativa más elevada que las subescalas *Amigos* y *Personas relevantes* de esta misma escala, puede deberse a que la muestra del presente estudio perciba que la familia puede proporcionar un tipo de apoyo más estable o más emocionalmente significativo (Acoba, 2024).

En lo que respecta al tercer objetivo, que versa sobre la relación entre las dificultades de regulación emocional y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios, los resultados del presente estudio muestran que niveles más elevados de apoyo social percibido, evaluado tanto en su escala total como en sus subescalas centradas en *Familia*, *Amigos* y *Personas relevantes*, se han relacionado con niveles más bajos de dificultades de regulación emocional, tanto en su escala total como en sus cinco subescalas. Estos resultados concuerdan con la H3 planteada en este estudio.

Estos resultados podrían estar relacionados con el papel que el apoyo social percibido ejerce en la regulación emocional, así como en el bienestar mental de los estudiantes universitarios. Un estudio realizado por Restrepo et al. (2023) sugiere que el apoyo social que perciben los estudiantes se encuentra vinculado con un aumento su capacidad para manejar el estrés y regular sus emociones de manera efectiva. Se ha observado que el apoyo social percibido puede

estar relacionado con una disminución el estrés percibido, lo cual mejora las estrategias dirigidas a la regulación emocional (Acoba, 2024). Una investigación reciente reveló que el apoyo de la familia y personas significativas se vincula con la disminución del estrés percibido, lo que se traduce en menores niveles de ansiedad y depresión. Este estudio indica que el apoyo social proporciona un contexto en el cual los estudiantes pueden interpretar y manejar mejor las situaciones estresantes, promoviendo estrategias de regulación emocional más efectivas (Gupta et al., 2024).

Además, otras investigaciones centradas en población universitaria han mostrado que los estudiantes con mayores niveles de apoyo social percibido reportan una mejor regulación emocional y menos síntomas de ansiedad y depresión (Fernández-Lasarte et al., 2019). Esto podría explicarse debido a que el apoyo social percibido actúa como un mecanismo de afrontamiento positivo, ayudando a los estudiantes a enfrentar los desafíos emocionales y académicos con mayor resiliencia (Gupta et al., 2024). Cabe destacar que el tipo de apoyo social, como el proveniente de la familia o el de los amigos, puede tener diferentes impactos en la regulación emocional de la población universitaria. El apoyo familiar, en particular, ha sido identificado como un predictor más fuerte de una mejor regulación emocional en comparación con el apoyo de amigos (Acoba, 2024; Gupta et al., 2024). Este resultado podría deberse a que, los lazos familiares, a menudo se perciben como incondicionales y permanentes, ofreciendo un refugio seguro y una fuente de apoyo emocional continua que puede resultar especialmente valiosa durante períodos de transición y estrés, como los experimentados durante la etapa universitaria, relacionándose con una disminución de las dificultades de regulación emocional (Acoba, 2024; Hodson y Sander, 2017; Yusli et al., 2021).

Por otro lado, en lo que respecta al cuarto objetivo, referente a las diferencias entre hombres y mujeres en las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios, los resultados del presente estudio no encontraron diferencias en cuanto al sexo biológico tanto en la escala total como en las cinco subescalas centradas en *Desatención*, *Confusión*, *Rechazo*, *Interferencia* y *Descontrol*. Estos resultados difieren respecto a la H4, la cual esperaba encontrar diferencias en función del sexo biológico.

Dichos resultados podrían estar relacionados con varios factores. En primer lugar, un estudio realizado por Messina et al. (2012) sugiere que las diferencias en cuanto al sexo biológico en la regulación emocional pueden no ser significativas en contextos universitarios debido a factores culturales y educativos. Un ejemplo de esto sería que el contexto universitario tiende a proporcionar un ambiente donde tanto hombres como mujeres tienen acceso a recursos similares y a un apoyo emocional semejante, lo que podría atenuar las diferencias entre ambos sexos en este aspecto. Además, otra investigación acerca del vínculo entre la autoeficacia académica y las emociones relacionadas con el aprendizaje realizada en estudiantes universitarios de medicina, mostró que la capacidad de regulación emocional está influenciada por una serie de factores, incluyendo el apoyo social y las estrategias de aprendizaje metacognitivas, que no necesariamente varían de forma significativa entre sexos. Dicho estudio observó que el apoyo

social y las estrategias de regulación emocional son cruciales para el éxito académico, independientemente del sexo (Hayat et al., 2020). Asimismo, otra investigación que evaluó el impacto del control psicológico parental y otros factores ambientales en la adultez emergente subrayaron que, aunque el sexo puede influir en la experiencia y la manifestación de dichos factores, la habilidad para regular las emociones en contextos menos adversos, como el académico, puede no diferir significativamente entre sexos cuando se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento (Williams y McKinney, 2024).

Sin embargo, hay investigaciones que sí han encontrado diferencias significativas en lo que refiere a la regulación emocional en función del sexo biológico. Un estudio encontró diferencias en cuanto a cómo perciben y manejan el estrés académico ambos grupos, siendo que las mujeres reportaron mayores niveles de estrés y utilizaron más estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, mientras que los hombres tendieron a hacer uso de estrategias enfocadas en la resolución de problemas (Williams y McKinney, 2024). En un estudio realizado con estudiantes de ingeniería, se encontró que las mujeres tienden a utilizar estrategias para regular sus emociones más centradas en el soporte social y la búsqueda de ayuda en comparación con los hombres, los cuales tienden a emplear estrategias más centradas en la distracción y la evitación (Chen et al., 2023). Esta diferencia en cuanto al sexo biológico respecto al presente estudio podría deberse a las variaciones en las expectativas sociales y las experiencias entre ambos, donde las mujeres podrían estar más predispuestas para buscar y recibir apoyo emocional (Williams y McKinney, 2024).

En cuanto al quinto objetivo, que hace referencia a las diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios, los resultados obtenidos en este estudio no mostraron diferencias entre ambos sexos en la escala total de desesperanza. Dichos resultados coinciden con la H5, los cuales podrían estar asociados con varios factores que tienen impacto en la percepción de la desesperanza en ambos sexos. Uno de estos factores podría ser que la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés académico y emocional sea de manera similar en ambos sexos. Según un estudio realizado por Teixeira et al. (2022), tanto hombres como mujeres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento y regulación de emociones de manera efectiva, lo que podría explicar la ausencia de diferencias de carácter significativo en los niveles de desesperanza. Además, otro estudio sugiere que las diferencias entre sexos en cuanto a depresión y otras patologías pueden estar más influenciadas por factores culturales y sociales que por diferencias biológicas innatas. Este enfoque podría aplicarse también a la desesperanza, sugiriendo que en contextos donde las oportunidades y expectativas académicas son similares para ambos sexos, las diferencias en desesperanza pueden resultar significativas (Garipey et al., 2016). Además, la presencia de apoyo social también podría desempeñar un papel relevante en relación con los niveles bajos de los sentimientos de desesperanza entre los jóvenes universitarios. Se observó que el apoyo social efectivo puede estar asociado con la disminución de las diferencias entre sexos en la percepción de desesperanza, proporcionando recursos emocionales y prácticos que ayudan tanto a hombres como a mujeres a afrontar de manera adaptativa los desafíos académicos y personales (Prosek et al., 2022).

En cambio, en otra investigación realizada por Coiro et al. (2017) se observó que las mujeres universitarias tienden a reportar mayores niveles de desesperanza en comparación con los hombres. Esto se puede atribuir a que las mujeres tienden a ser más propensas a internalizar sus problemas, lo que las hace más vulnerables a los síntomas de desesperanza. En este estudio, las mujeres informaron una mayor incidencia a presentar síntomas de depresión, ansiedad y somatización, y utilizaron menos estrategias de afrontamiento basadas en el compromiso y más estrategias basadas en la desactivación. Estos resultados sugieren que las diferencias entre sexos en las experiencias de desesperanza pueden estar influidas por las diferentes maneras en las que los hombres y las mujeres enfrentan el estrés interpersonal y sus consecuencias emocionales.

En lo referente al objetivo seis, que versa sobre las diferencias entre hombres y mujeres en el apoyo social percibido en estudiantes universitarios, los resultados obtenidos en este estudio no encontraron diferencias entre sexos en las subescalas centradas en *Familia* y *Amigos*. Sin embargo, sí se observaron diferencias entre hombres y mujeres en la escala total de apoyo social percibido y la subescala centrada en *Personas relevantes*. Estos resultados concuerdan, en parte, con la H6, la cual esperaba encontrar diferencias en cuanto al sexo biológico en esta variable, esperando que las mujeres presentasen puntuaciones más elevadas.

Estos resultados podrían estar relacionados con la naturaleza multifacética del apoyo social percibido y cómo éste se experimenta y se valora de manera diferente según el sexo biológico. Investigaciones recientes sugieren que las mujeres tienden a valorar más las relaciones interpersonales y el apoyo emocional, lo que podría asociarse con las puntuaciones más elevadas respecto a las de los hombres que obtuvieron, tanto en la escala total y como en la subescala *Personas relevantes* (Acoba, 2024; Sun et al., 2020). Por otro lado, los hombres podrían percibir y valorar el apoyo social de manera diferente, enfocándose más en aspectos instrumentales o prácticos del apoyo social que perciben (Fernández-Lasarte et al., 2019; McLean et al., 2023).

Cabe destacar que otros estudios han observado que la percepción del apoyo social es un factor crítico en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, respecto al cual las mujeres tienden a reportar niveles más elevados en general, lo que podría influir en sus respuestas en diferentes subescalas (Acoba, 2024; McLean et al., 2023). Durante situaciones estresantes, como el entorno académico, las mujeres podrían recurrir más frecuentemente a sus redes de apoyo, lo que refuerza su percepción de tener apoyo social disponible (Sun et al., 2020).

En cuanto a las subescalas de *Familia* y *Amigos*, la ausencia de diferencias significativas obtenida en cuanto al sexo biológico podría deberse a que ambos valoran y reciben apoyo social de manera similar en estos contextos específicos. La estructura familiar y las amistades cercanas pueden proporcionar una base de apoyos social percibido relativamente estable para ambos sexos, minimizando las diferencias que podrían observarse en otros tipos de apoyo social. Esto sugiere que, mientras las mujeres pueden reportar puntuaciones más elevadas de apoyo percibido de *Personas relevantes* y en la escala total debido a diferencias en cómo valoran y

utilizan el apoyo emocional, ambos sexos pueden experimentar niveles similares de apoyo de familiares y amigos debido a roles y expectativas sociales compartidos en estos contextos (Poudel et al., 2020).

Por último, en base al objetivo siete, referente a analizar el papel mediador del apoyo social percibido en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios, se ha obtenido que el apoyo social percibido actúa como factor protector en dicha relación entre dichas variables. Esto va en línea con la H7 del presente estudio.

Estos resultados podrían estar vinculados con varios estudios recientes que han explorado la función mediadora del apoyo social percibido en diversas relaciones de carácter psicológico. Un estudio realizado por Gupta et al. (2024) observó que el apoyo social percibido puede mediar el vínculo entre la regulación emocional y la ideación suicida, actuando como factor protector. Otra investigación encontró que el apoyo social percibido actuó como factor protector en la relación entre los eventos estresantes y la ideación suicida, sugiriendo que los estudiantes que perciben mayor apoyo social tienen una menor tendencia a presentar ideación suicida, incluso cuando se enfrentan eventos estresantes (Panesar et al., 2021). Además, el apoyo social también ha sido identificado como posible factor mediador entre el estrés percibido y la salud mental. Durante la pandemia de COVID-19, se observó que el apoyo social percibido contribuyó a amortiguar los efectos del estrés en la depresión y la ansiedad entre los estudiantes universitarios, promoviendo su bienestar psicológico (Dong et al., 2024).

Otro estudio encontró que el apoyo familiar percibido tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico al fomentar interacciones sociales positivas y una mayor integración social, lo cual es relevante para reducir los síntomas de desesperanza (An et al., 2024). Asimismo, el apoyo social se ha vinculado con la reducción de la ansiedad y el agotamiento emocional en contextos de conflicto trabajo-familia, lo que subraya su papel protector y mediador en diversas situaciones de estrés (Zhang et al., 2020).

#### **4.1. Limitaciones de los hallazgos**

El presente estudio enfrenta varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido, contando con un total de 110 participantes, lo cual podría limitar la generalización de los resultados a poblaciones más amplias de estudiantes universitarios. Además, la muestra fue obtenida por conveniencia incidental, lo que implica que los participantes no fueron seleccionados de forma aleatoria. Este hecho puede introducir sesgos en los datos del estudio, puesto que los individuos que eligen participar en estudios online podrían diferir en características significativas, como motivación o acceso a tecnología, comparados con aquellos que no participan.

Otra limitación encontrada es la distribución desigual de la muestra en cuanto al sexo biológico, con un predominio de mujeres (70.9%) sobre hombres (29.1%). Este desbalance

podría afectar a la representatividad de los resultados y su aplicabilidad a la población académica general, dado que ciertas respuestas y comportamientos pueden variar significativamente entre ambos sexos.

También se encontró como limitación el hecho de que, en el presente estudio, se haya hecho uso de las escalas totales en cuanto al modelo de mediación, teniendo información de distintas subescalas. Este análisis pretendió proporcionar una imagen general de cómo se comportan las variables evaluadas, aun así, sería interesante que futuras investigaciones desglosasen las distintas subescalas y, de esta forma, obtuviesen una visión más amplia del vínculo entre dichas variables.

Además, la recolección de datos a través de cuestionarios está sujeta a la limitación referente al nivel introspectivo que éstos presentan. Los autoinformes, aunque resulten útiles para recopilar datos directamente de los participantes, presentan varias limitaciones significativas, siendo una de las principales dificultades la capacidad introspectiva de los encuestados para evaluar y reportar con precisión las propias experiencias y comportamientos. Esta podría ser factor limitante a tener en cuenta debido a que no todos los individuos tienen el mismo nivel de autoconocimiento o habilidad para reflejar sus estados internos con precisión, pudiendo llevar a respuestas ligeramente sesgadas, influenciadas por la memoria selectiva, la interpretación personal y/o los sesgos cognitivos (Robins et al., 2007).

Por último, este estudio se centra en una población específica de estudiantes universitarios residentes en España, lo que puede limitar la transferencia de los hallazgos a otros contextos educativos o culturales. Sería beneficioso que investigaciones futuras exploraran estas relaciones en muestras más diversas y con metodologías que permitan una generalización más amplia.

## **4.2. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación**

El presente estudio ofrece aportaciones significativas tanto a nivel teórico como práctico en lo que respecta al ámbito de las ciencias de la salud.

Desde una perspectiva teórica, este estudio amplía y enriquece la comprensión existente sobre la relación entre la regulación emocional, la desesperanza y el apoyo social percibido en contextos académicos. Los resultados obtenidos confirman y extienden las teorías previas que sugieren una relación positiva entre las dificultades en la regulación emocional y la desesperanza (Flores-Kanter et al., 2019; Teixeira et al., 2022). Al integrar el apoyo social percibido como un factor mediador, el estudio proporciona una visión más compleja y matizada de cómo estos factores interactúan y afectan el bienestar psicológico de la población universitaria.

Este estudio también contribuye al desarrollo de modelos teóricos que explican el impacto del entorno académico en la salud mental de los estudiantes. Al mostrar que el apoyo social percibido puede relacionarse negativamente con los efectos negativos de las dificultades en la regulación

emocional, se refuerza la importancia de incluir variables sociales en los modelos de regulación emocional y adaptación académica. Esta integración teórica puede servir de base para futuras investigaciones que examinen otros factores mediadores, ofreciendo una perspectiva más amplia del bienestar emocional en estudiantes universitarios.

Por otro lado, desde una perspectiva práctica, los resultados obtenidos en este estudio presentan implicaciones para la intervención y el diseño de programas en el ámbito educativo. Dichos resultados resaltan la relevancia de que de las instituciones educativas consideren la implementación de programas de apoyo emocional y psicológico que aborden directamente las dificultades en la regulación de emociones y la desesperanza entre los estudiantes. Estos programas podrían incluir talleres de habilidades de regulación emocional, grupos de apoyo y servicios de consejería y psicoeducación, con un énfasis particular en el fortalecimiento de las redes de apoyo social. Un ejemplo relevante en el contexto universitario español que podría beneficiarse de las aportaciones ofrecidas en este estudio es el programa *PsiCallUCM* de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Este programa ofrece atención psicológica a estudiantes universitarios y se enfoca en abordar problemas emocionales, incluyendo la ansiedad, el estrés y la regulación emocional. A través de este programa, los estudiantes pueden acceder a servicios de consejería y recibir apoyo para desarrollar estrategias efectivas para manejar sus emociones y enfrentar las demandas académicas y personales (Universidad Complutense de Madrid, 2024).

Además, los hallazgos sugieren que las intervenciones deben ser inclusivas y estar adaptadas a las necesidades de todos los estudiantes, puesto que la población universitaria general podría verse beneficiada de éstas.

Este estudio pretende aportar una comprensión más amplia sobre el impacto de las variables de dificultades en la regulación emocional, nivel de desesperanza y apoyo social percibido en el contexto universitario. No obstante, los resultados obtenidos abren diversas líneas de investigación futura que podrían expandir y profundizar en los hallazgos obtenidos.

En primer lugar, sería beneficioso replicar este estudio en diferentes contextos culturales y educativos. La muestra utilizada en el presente estudio está compuesta por estudiantes universitarios residentes en España, tal y como se mencionó previamente, y es posible que las dinámicas entre estas variables varíen en otras culturas y sistemas educativos. Es por ello que investigaciones futuras podrían incluir muestras de estudiantes de distintos países para evaluar la generalización de los resultados y explorar posibles diferencias culturales.

Otra línea de investigación prometedora sería examinar longitudinalmente la relación entre las dificultades de regulación emocional, el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido. Un diseño longitudinal permitiría observar cómo dichas variables evolucionan a lo largo del tiempo y, de esta manera, observar su impacto en el bienestar emocional y académico de los estudiantes desde otra perspectiva. Este enfoque ayudaría a identificar factores predictivos y protectores a largo plazo.

También sería relevante indagar acerca del papel de diferentes tipos de apoyo social percibido (familia, amigos, personas relevantes) en la relación entre las dificultades de regulación emocional y la desesperanza. El presente estudio ha sugerido que el apoyo social percibido actúa como mediador significativo. En futuras líneas de investigación sería interesante seguir indagando sobre el factor protector de esta variable realizando distintos modelos de mediación para cada una de las diferentes subescalas, lo que puede aportar una información más detallada para comprender el funcionamiento del apoyo social percibido como mediador.

Asimismo, se podrían explorar las diferencias en cuanto al sexo biológico en mayor profundidad. Aunque el presente estudio no encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a las dificultades de regulación emocional y la desesperanza, la variable apoyo social percibido sí mostró diferencias entre ambos sexos. Futuras investigaciones podrían investigar más detalladamente el impacto de estas diferencias.

Para finalizar, sería relevante evaluar la eficacia de intervenciones específicas diseñadas para mejorar las dificultades de regulación de emociones y aumentar el apoyo social percibido. Programas piloto y estudios experimentales podrían ser implementados en entornos universitarios para medir su impacto directo tanto en lo que refiere a la salud mental como al rendimiento académico de los estudiantes. Estos estudios podrían proporcionar evidencia sobre qué intervenciones son más efectivas y cómo pueden ser implementadas a gran escala.

### **4.3. Objetivos de Desarrollo Sostenible**

El presente estudio pretende contribuir con los esfuerzos globales encaminados hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la Organización de las Naciones Unidas, específicamente en lo que respecta a los objetivos 3, Salud y Bienestar, y 4, Educación de Calidad.

En cuanto al objetivo 3, Salud y Bienestar, éste pretende asegurar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas, en todas las edades. En relación con esto, la presente investigación subraya cómo las dificultades para regular las emociones pueden relacionarse con los niveles de desesperanza en la población universitaria, una situación que puede afectar significativamente a la salud mental y el bienestar general de los jóvenes en entornos académicos que requieren mucha demanda cognitiva y generan elevados niveles de ansiedad y frustración. Además, al identificar el apoyo social percibido como factor mediador, este estudio destaca la importancia de contar con redes de apoyo robustas para mitigar los efectos negativos del estrés académico y las dificultades emocionales. En base a esto, el presente estudio pretende contribuir a instituciones educativas y políticas que puedan utilizar estos hallazgos para desarrollar programas de apoyo psicológico y emocional, implementando estrategias que promuevan la salud mental de los estudiantes y, por ende, su bienestar. Al fomentar un entorno académico que no solo se enfoque en el rendimiento sino también en el bienestar emocional, se contribuye directamente a la mejora de la calidad de vida y la salud mental de los jóvenes universitarios.

Por otro lado, respecto al objetivo 4, Educación de Calidad, éste enfatiza la importancia de una educación inclusiva y equitativa de calidad, así como de promover oportunidades de aprendizaje en cualquier etapa del ciclo vital para toda la población. La relación entre las dificultades de regulación emocional, el nivel de desesperanza y el apoyo social percibido es crucial para entender cómo estos factores influyen en el rendimiento académico y la adaptación de los jóvenes al entorno universitario. La evidencia proporcionada por este estudio puede guiar a las instituciones educativas en la implementación de políticas y programas que apoyen tanto al desarrollo académico como al bienestar emocional de la población universitaria. Al abordar las necesidades emocionales y sociales de los jóvenes, se puede crear un ambiente de aprendizaje más inclusivo y equitativo, mejorando de esta manera la calidad de la educación y facilitando el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes.

La importancia de este trabajo para los ODS reside en su posible futura aportación a programas que no solo busquen resultados académicos, sino que también pongan su enfoque en el bienestar integral de los estudiantes. Al promover una mejor comprensión de los factores psicosociales que afectan a los estudiantes universitarios, este estudio puede influir en la implementación de prácticas educativas más holísticas, así como en planes educativos y de intervención que promuevan tanto la salud mental como una educación de calidad, aportando de esta forma un beneficio a la población.

#### **4.4. Conclusión**

El presente estudio ha observado que el apoyo social percibido actúa como un factor protector en la relación entre las dificultades de regulación emocional y el nivel de desesperanza en estudiantes universitarios.

Las dificultades de regulación emocional y la desesperanza son variables que se encuentran estrechamente relacionados con el contexto académico actual. En este sentido, donde estas variables son cada vez más relevantes debido a las crecientes demandas y presiones del entorno académico, la identificación de factores protectores como el apoyo social percibido adquiere relevancia. La dificultad para manejar adecuadamente las emociones puede relacionarse con un aumento en los niveles de desesperanza, afectando tanto al bienestar psicológico como al rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados obtenidos refuerzan la necesidad de centrarse en factores protectores y variables que puedan amortiguar dichos efectos, contribuyendo a una mejora en la calidad de vida de los estudiantes.

## 5. Bibliografía

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- An, J., Zhu, X., Shi, Z., & An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health*, 24(1), 940. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z>
- Birinci, T., & Baştürk, P. (2023). The relationship between burnout level and hopelessness, perceived social support and mental well-being in physiotherapy and rehabilitation senior undergraduate students. *Türk Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 34(2), 241-248. <https://doi.org/10.21653/tjpr.1290353>
- Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Grimson, R., Heyden, S., Tibblin, G., & Gehlbach, S. H. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117(5), 521-537. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113575>
- Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2019). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: a structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education*, 46(7), 1421–1435. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1686610>
- Chen, J., Kolmos, A., & Clausen, N. R. (2023). Gender differences in engineering students' understanding of professional competences and career development in the transition from education to work. *International Journal of Technology and Design Education*, 33(3), 1121-1142. <https://doi.org/10.1007/s10798-022-09759-w>
- Choi, H., & Shin, H. (2023). Entrapment, hopelessness, and cognitive control: a moderated mediation model of depression. *Healthcare*, 11(8), 1065. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081065>
- Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177-186. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>
- Conti, L., Fantasia, S., Violi, M., Dell'Oste, V., Pedrinelli, V., & Carmassi, C. (2023). Emotional Dysregulation and Post-Traumatic Stress Symptoms: Which Interaction in Adolescents and Young Adults? A Systematic Review. *Brain Sciences*, 13(12), 1730. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121730>
- Coskun, O., Ocalan, A. O., Ocbe, C. B., Semiz, H. O., & Budakoglu, I. (2019). Depression and hopelessness in pre-clinical medical students. *The Clinical Teacher*, 16(4), 345-351. <https://doi.org/10.1111/tct.13073>

- Costa, D. A. V. D., Kogien, M., Hartwig, S. V., Ferreira, G. E., Guimarães, M. K. D. O. R., & Ribeiro, M. R. R. (2022). Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, *56*, e20220086. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en>
- Coventry, W. L., Gillespie, N. A., Heath, A. C., & Martin, N. G. (2021). Genetic and Environmental Influences on Perceived Social Support: Differences by Sex and Relationship. *Twin Research and Human Genetics*, *24*(5), 251–263. <https://doi.org/10.1017/thg.2021.43>
- DiPlacito-DeRango, M. L. (2022). Mapping the role of instructors in Canadian post-secondary student mental health support systems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(3), 1423-1437. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00453-3>
- Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., & Zhang, Z. (2024). Covid-19 psychological pressures, depression and FOMO: the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, *12*(1), 116. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2>
- Esmailinasab, M., Khoshk, A. A., & Makhmali, A. (2016). Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences. *Future Academy*, *16*, 798-809. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.82>
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2023). Emotional schemas mediate the relationship between emotion regulation and symptomatology. *Current Psychology*, *42*(4), 2733-2739. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01560-7>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., & Sáez, I. A. (2019). Academic performance, perceived social support and emotional intelligence at the university. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *9*(1), 39-49. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Flores-Kanter, P. E., García-Batista, Z. E., Moretti, L. S., & Medrano, L. A. (2019). Towards an Explanatory Model of Suicidal Ideation: The Effects of Cognitive Emotional Regulation Strategies, Affectivity and Hopelessness. *The Spanish Journal of Psychology*, *22*, E43. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.45>
- Gariepy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*, *209*(4), 284-293. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.169094>
- Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, *10*, 935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Granieri, A., Franzoi, I. G., & Chung, M. C. (2021). Psychological Distress Among University Students. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647940>

- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gupta, S., Fischer, J., Roy, S., & Bhattacharyya, A. (2024). Emotional regulation and suicidal ideation: Mediating roles of perceived social support and avoidant coping. *Frontiers in Psychology*, 15, 1377355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377355>
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education*, 20, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9>
- Hodson, C. B., & Sander, H. A. (2017). Green urban landscapes and school-level academic performance. *Landscape and Urban Planning*, 160, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.011>
- Holmes, K. (2019). Neuroscience, mindfulness and holistic wellness reflections on interconnectivity in teaching and learning. *Interchange*, 50(2), 445-60. <https://doi.org/10.1007/s10780-019-09360-6>
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health Psychology Open*, 5(2), 2055102918799963. <https://doi.org/10.1177/2055102918799963>
- Karagöl, A., & Kaya, Z. T. (2022). Healthcare workers' burn-out, hopelessness, fear of COVID-19 and perceived social support levels. *The European Journal of Psychiatry*, 36(3), 200-206. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2022.01.001>
- Leavy R. L. (1983). Social support and psychological disorder: a review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198301\)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198301)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e)
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01906-1>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101-2121. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S., & Marogna, C. (2021). Interpersonal emotion regulation: From research to group therapy. *Frontiers in Psychology*, 12, 636919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636919>

- Ministerio de Universidades & Ministerio de Sanidad. (2023). *Salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*. Gobierno de España. <https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno-Estudio-junio-2023-v4.pdf>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, S. M. (2024) Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1272643. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Panesar, B., Rosic, T., Rodrigues, M., Sanger, N., Baptist-Mohseni, N., Hillmer, A., Chawar, C., Elia, A., Minuzzi, L., Thabane, L., & Samaan, Z. (2021). The role of perceived social support in the association between stressful life events and suicidal behavior. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 699682. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699682>
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, *8*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Prosek, E. A., Wei, Q., Scoffone, C. M., Gallardo, D., & Giordano, A. L. (2022). Guilt, shame, and empathy as predictors of coping engagement among United States college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *44*(1), 64-78. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09458-6>
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Annals of Psychology*, *39*(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Reyes-Martín, S., García-Sancho, E., Ramos-Cejudo, J., & Salguero, J. M. (2022). Emotional regulation, depressive symptoms, and anhedonia: the specific role of adaptive and maladaptive strategies. *Anxiety and Stress*, *28*(3), 172-178. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a20>
- Robins, R. W., Fraley, R. C., & Krueger, R. K. (2007). The self-report method. In D. L. Paulhus & S. Vazire (Ed.), *Handbook of Research Methods in Personality Psychology* (pp. 224-239). Guilford Press.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey Bass.
- Sun, Y., Lin, S. Y., & Chung, K. K. H. (2020). University students' perceived peer support and experienced depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating role of

- emotional well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9308. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249308>
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Tindle, R., Abo Hamza, E. G., Helal, A. A., Ayoub, A. E. A., y Moustafa, A. A. (2022). A scoping review of the psychosocial correlates of academic performance. *Review of Education*, 10, e3371. <https://doi.org/10.1002/rev3.3371>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Universidad Complutense de Madrid. (2024). *PsiCall UCM: Servicio de apoyo psicológico para estudiantes*. Universidad Complutense de Madrid. <https://psicall.ucm.es/>
- Van Beveren, M. L., Harding, K., Beyers, W., & Braet, C. (2018). Don't worry, be happy: The role of positive emotionality and adaptive emotion regulation strategies for youth depressive symptoms. *The British Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 18-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12151>
- Williams, A. R., & McKinney, C. (2024). Indirect Effects of Parental Psychological Control on Emerging Adult Psychological Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1058-1069. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02623-y>
- Wong, S. S., Wong, C. C., Ng, K. W., Bostanudin, M. F., & Tan, S. F. (2023). Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PLoS One*, 18(1), e0280680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>
- Yüksel, E., & Yüksel, Ö. (2023). Determining Hopelessness Levels and Related Factors in Veterinary Students. *Behavioral Sciences*, 13(10), 798. <https://doi.org/10.3390/bs13100798>
- Yusli, N. A. N. M., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Ghiami, Z., & Ahmad, N. (2021). Role of restorativeness in improving the psychological well-being of university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 646329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646329>
- Zhang, H., Tang, L., Ye, Z., Zou, P., Shao, J., Wu, M., Zhang, Q., Qiao, G., & Mu, S. (2020). The role of social support and emotional exhaustion in the association between work-family conflict and anxiety symptoms among female medical staff: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 20, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02673-2>
- Zhang, J. H., Zou, L. C., Miao, J. J., Zhang, Y. X., Hwang, G. J., & Zhu, Y. (2020). An individualized intervention approach to improving university students' learning performance and interactive

behaviors in a blended learning environment. *Interactive Learning Environments*, 28(2), 231-245. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1636078>

Zhao, L., Liu, Z., & Zhang, L. (2022). The effect of the perceived social support on mental health of Chinese college soccer players during the COVID-19 lockdown: the chain mediating role of athlete burnout and hopelessness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1001020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1001020>

## 6. Anexos

Anexo 1:

### Documento de aprobación del comité ético



Comisión de Investigación

Villaviciosa de Odón, 8 de febrero de 2024

Estimado/a investigador/a,

La Comisión de Investigación de la Escuela de Doctorado e Investigación, una vez revisada la documentación e información, remitida por el investigador responsable con fecha 07/02/2024 10:03:45, relativa al proyecto abajo indicado, autoriza su desarrollo en la Universidad Europea.

<b>Título del proyecto:</b>	Relación entre la regulación emocional y la desesperanza: El papel del apoyo social percibido.
<b>Tipo de proyecto:</b>	TFG
<b>Investigador/a responsable:</b>	BAQUERO TOMAS- MARINA
<b>Código CI:</b>	2024-537
<b>Código OTRI:</b>	Sin especificar
<b>Código Departamento:</b>	Sin especificar
<b>Dictamen:</b>	APROBADO

Atentamente,

Fdo. Óscar García López

*Director de la Escuela de Doctorado e Investigación*

[ci@universidadeuropea.es](mailto:ci@universidadeuropea.es)

Anexo 2:

## Hoja de información al participante

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea de Valencia solicita participantes que deseen, de forma voluntaria, contribuir en este estudio de investigación. A continuación, se describen las características de mismo:

Esta investigación está enmarcada dentro del ámbito académico, y estudia factores cognitivos y afectivos en estudiantes universitarios/as matriculados/as en cualquier universidad española, que cuenten con un nivel de fluidez en español suficiente para poder comprender las preguntas que se expondrán en este cuestionario. Se trata de un trabajo de final de grado conducido por Beatriz Merino Tornero, estudiante de psicología de la Universidad Europea de Valencia, bajo la supervisión de Marina Baquero Tomás.

Dicha investigación tiene como objetivo principal analizar factores de riesgo y protección relacionados con las habilidades de regulación emocional.

La participación en este estudio es voluntaria, gratuita y anónima. Si accede a participar, se le solicitará responder a unas preguntas y escalas de evaluación, las cuales podrá encontrar a continuación. Esto requerirá 15 minutos aproximadamente.

Tanto los datos personales facilitados como los resultados de las pruebas serán incluidos en un fichero cuyo acceso será exclusivo al personal investigador que participa en el estudio, siendo todos los integrantes pertenecientes a la Universidad Europea de Valencia. La hoja de consentimiento informado que se adjunta a continuación le proporcionará toda la información detallada y le solicita que exprese su consentimiento a participar en el estudio. Los investigadores/as tratarán los datos que proporcione con las medidas de seguridad necesarias para garantizar la confidencialidad y la integridad de toda esta información. Los datos personales que vaya a facilitar estarán protegidos por el Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 Diciembre de PDGDD.

En caso de que tenga alguna duda sobre el presente proyecto, puede hacer las preguntas que necesite en cualquier momento dirigiéndose al correo electrónico que se le proporcionará más adelante en la hoja de consentimiento informado. Igualmente, puede retirarse del presente proyecto en cualquier momento sin que esto le perjudique de ninguna forma.

Desde este momento le agradecemos de forma sincera su valiosa participación.

Anexo 3:

## Consentimiento informado

Manifiesto que:

1. Acepto participar de forma voluntaria en esta investigación, conducida por Beatriz Merino Tornero.
2. He sido informado/a del objetivo de la investigación: analizar la relación entre el nivel de desesperanza, la regulación emocional y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios/as.
3. Me han indicado que tendré que responder a un cuestionario y a unas escalas de evaluación que requerirán aproximadamente 15 minutos.
4. Me han informado de que la información que proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los del presente estudio sin mi consentimiento. Se me ha comunicado que los datos personales que proporcione estarán protegidos por el Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 Diciembre de PDGDD.
5. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con:  
Beatriz Merino Tornero: [beamerinotornero@gmail.com](mailto:beamerinotornero@gmail.com)

De acuerdo con lo anterior:

CONSIENTO al personal de la UEV a que trate mis datos personales, en las condiciones y términos expuestos anteriormente.

Anexo 4:

### **Datos sociodemográficos**

Por favor, complete las siguientes preguntas:

1. Indique su sexo biológico.

Masculino

Femenino

2. ¿Qué edad tiene?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuál es su país de residencia?

\_\_\_\_\_

4. Indique el nombre de la titulación que está cursando actualmente.

\_\_\_\_\_

5. ¿Cuál es el curso académico en el que se encuentra?

1

2

3

4

5

6

Posgrado

Anexo 5:

**DERS: Difficulties in Emotion Regulation Scale  
(Hervás y Jódar, 2008)**

Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

1. Percibo con claridad mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Presto atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	1	2	3	4	5
4. No tengo ni idea de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
6. Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.	1	2	3	4	5
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.	1	2	3	4	5
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.	1	2	3	4	5
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	1	2	3	4	5
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.	1	2	3	4	5
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.	1	2	3	4	5
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	1	2	3	4	5
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.	1	2	3	4	5

20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.	1	2	3	4	5
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	1	2	3	4	5
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	1	2	3	4	5
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.	1	2	3	4	5
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.	1	2	3	4	5
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.	1	2	3	4	5

Anexo 6:

**BHS: Beck Hopelessness Scale**  
**(Poch et al., 2004)**

Por favor, señale si las siguientes afirmaciones se ajustan o no a su situación personal. Las opciones de respuestas son verdadero o falso.

1. Espero el futuro con esperanza y entusiasmo. V/F
2. Puedo darme por vencido, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo. V/F
3. Cuando las cosas van mal me alivia saber que las cosas no pueden permanecer tiempo así. V/F
4. No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de 10 años. V/F
5. Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer. V/F
6. En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar. V/F
7. Mi futuro me parece oscuro. V/F
8. Espero más cosas buenas de la vida que lo que la gente suele conseguir por término medio. V/F
9. No logro hacer que las cosas cambien, y no existen razones para creer que pueda en el futuro. V/F
10. Mis pasadas experiencias me han preparado bien par mi futuro. V/F
11. Todo lo que puedo ver por delante de mí es más desagradable que agradable. V/F
12. No espero conseguir lo que realmente deseo. V/F
13. Cuando miro hacia el futuro, espero que seré más feliz de lo que soy ahora. V/F
14. Las cosas no marchan como yo quisiera. V/F
15. Tengo una gran confianza en el futuro. V/F
16. Nunca consigo lo que deseo, por lo que es absurdo desear cualquier cosa. V/F
17. Es muy improbable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro. V/F
18. El futuro me parece vago e incierto. V/F
19. Espero más bien épocas buenas que malas. V/F
20. No merece la pena que intente conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré. V/F

Anexo 7:

**MSPSS: Multidimensional Scale of Perceived Social Support  
(Landeta y Calvete, 2002)**

Por favor, lea cuidadosamente cada una de las frases que aparecen a continuación y responda en qué medida le describen. Para contestar, utilice la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Hay una persona que está cerca cuando estoy en una situación difícil.	1	2	3	4	5	6	7
2. Existe una persona especial con la cual yo puedo compartir mis penas y alegrías.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mi familia realmente intenta ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
4. Obtengo de mi familia el apoyo emocional que necesito.	1	2	3	4	5	6	7
5. Existe una persona que realmente es una fuente de bienestar para mí.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mis amigos realmente tratan de ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
7. Puedo contar con mis amigos cuando las cosas van mal.	1	2	3	4	5	6	7
8. Yo puedo hablar de mis problemas con mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tengo amigos con los que puedo compartir las penas y alegrías.	1	2	3	4	5	6	7
10. Existe una persona especial en mi vida que se preocupa por mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mi familia se muestra dispuesta a ayudarme para tomar decisiones.	1	2	3	4	5	6	7
12. Puedo hablar de mis problemas con mis amigos.	1	2	3	4	5	6	7