



Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios

Difficulties in emotional regulation and intolerance of uncertainty in university students

Macarena Verónica del Valle
Eliana Vanesa Zamora
María Laura Andrés
*Universidad Nacional de Mar del Plata -
CONICET*

María Jesús Irurtia
Universidad de Valladolid

Sebastián Urquijo
*Universidad Nacional de Mar del Plata -
CONICET*

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo determinar si las dificultades que las personas pueden experimentar para regular sus emociones negativas poseen un efecto sobre la intolerancia a la incertidumbre, entendiendo a esta última como la capacidad para tolerar el malestar asociado a estímulos inciertos. Para ello, se aplicó a 152 estudiantes universitarios la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre. Los resultados obtenidos muestran la asociación efectiva entre ambas variables indicando que, mientras mayores son las dificultades que la persona experimenta para regular eficazmente las emociones negativas, mayores resultan también los niveles de intolerancia a la incertidumbre. Específicamente, las dificultades que resultaron predictoras fueron: *Falta de aceptación emocional, Dificultad en conducta dirigida a metas y Acceso limitado a estrategias de regulación emocional*. El estudio reviste interés en términos de implicaciones clínicas, especialmente para la población universitaria.

Palabras clave: **Regulación emocional; Psicopatología; Intolerancia a la incertidumbre; Estudiantes universitarios**

Abstract

The aim of the study was to determine if the difficulties that people may experience to regulate their negative emotions have an effect on intolerance of uncertainty (the ability to tolerate the distress associated with uncertain stimuli). To do this, the Difficulties in Emotion Regulation Scale and the Intolerance of Uncertainty Scale were applied to 152 Argentine university students. Multiple linear regression analyzes were performed, uncertainty intolerance being the dependent variable. The emotional regulation difficulties that were predictors were nonacceptance of emotional responses, difficulties engaging in goal-directed behavior and limited access to emotion regulation strategies. Finally, results showed a relationship between both variables, indicating that the greater the difficulties that the person experiences to effectively regulate negative emotions, the greater the levels of intolerance of uncertainty. This study has clinical implications, especially for the university population.

Keywords: **Emotion regulation; Psychopathology; Intolerance of uncertainty; University students**

INTRODUCCIÓN

Intolerancia a la incertidumbre y regulación emocional

La intolerancia a la incertidumbre puede definirse como una tendencia en el individuo a experimentar malestar frente a situaciones poco claras e inciertas, a tener dificultades para lidiar con el malestar que generan estas situaciones y evaluarlas como perjudiciales y perturbadoras (Koerner y Dugas, 2008; Rodríguez de Behrends y Brenlla, 2015; Sexton y Dugas, 2009; Zvolensky, Vujanovic, Bernstein y Leyro, 2010). También, se ha definido como “una característica disposicional que resulta de un sistema de creencias negativas sobre la incertidumbre y sus implicaciones” (Dugas y Robichaud, 2007, p. 24). La literatura ha mostrado que mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre predisponen a las personas a identificar con mayor frecuencia problemas potenciales y magnificarlos (Gentes y Ruscio, 2011). En consecuencia, se ha señalado la importancia de esta variable en el área de la psicopatología (Carleton, 2012) como un factor transdiagnóstico para los trastornos de ansiedad (Boelen y Reijntjes, 2009; Carleton, Sharpe y Asmundson, 2007; Carleton et al., 2012; McEvoy y Mahoney, 2012; Norr et al., 2013) y la depresión (Carleton et al., 2012; Mahoney y McEvoy, 2012; Yook, Kim, Suh y Lee, 2010).

Es posible que esta dificultad para tolerar el malestar asociado a estímulos inciertos guarde una estrecha relación con la dificultad para regular las emociones negativas o incómodas (Gratz y Roemer, 2004). Al respecto, la regulación emocional puede definirse como la activación de mecanismos, habilidades y estrategias con el objeto de sostener, incrementar o suprimir un estado afectivo en curso (Gross y Thompson, 2007); mientras que las dificultades de regulación emocional refieren un déficit en esta capacidad. De este modo, las personas que poseen mayores dificultades para regular emociones negativas podrían presentar una menor tolerancia a la incertidumbre (Cai, Richdale, Dissanayake y Uljarević, 2018).

El modelo multidimensional de dificultades de regulación emocional de Kim Gratz y Lizabeth Roemer (2004) propone seis factores o dificultades en la capacidad de regular las emociones: (1) *Falta de aceptación emocional*, es decir, la tendencia a no aceptar las emociones que se siente y a experimentar reacciones como culpa, vergüenza o enfado frente a las propias respuestas emocionales; (2) *Dificultades para orientar el comportamiento dirigido a metas*, se trata de la incapacidad para concentrarse y dirigir la conducta hacia objetivos específicos cuando se experimentan emociones negativas; (3) *Dificultades en el control de los impulsos*, se refiere a las dificultades para controlar la conducta cuando se experimentan emociones negativas; (4) *Falta de conciencia emocio-*

nal, es decir, dificultades para atender, reconocer y tener conciencia de los propios estados y respuestas emocionales; (5) *Acceso limitado a estrategias de regulación emocional*, se refiere a las creencias personales sobre la propia incapacidad de regular las emociones; y (6) *Falta de claridad emocional*, definido como la dificultad para reconocer con claridad qué emoción se está experimentando.

La habilidad para regular eficazmente las emociones ha sido asociada en la literatura con el bienestar del individuo (McRae, Jacobs, Ray, John y Gross, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne y Mikolajczak, 2010), su salud mental (DeSteno, Gross y Kubzansky, 2013; Kneeland, Dovidio, Joormann y Clark, 2016) y con una diversidad de conductas adaptativas (Neuenschwander, Röthlisberger, Cimeli y Roebbers, 2012; Rimm-Kaufman, Curby, Grimm, Nathanson y Brock, 2009; Roberton, Daffern y Bucks, 2012; Rydell, Berlin y Bohlin, 2003; Trincas, Bilotta y Mancini, 2016). Sin embargo, la relación entre regulación emocional y la intolerancia a la incertidumbre ha sido menos explorada. Joseph Bardeen, Matthew Tull, Katherine Dixon-Gordon, Erin Stevens y Kim Gratz (2015) hallaron en población adulta que, mientras mayores eran las dificultades de regulación emocional, menores resultaban los niveles de tolerancia a emociones negativas, pero sólo entre aquellas personas que presentaron una menor capacidad de control atencional. Similarmente, Emily Jeffries, Alison McLeish, Kristen Kraemer, Kimberly Avallone y John Fleming (2016) hallaron, en estudiantes universitarios, que mayores niveles de tolerancia a emociones negativas se asociaban con un menor uso de las estrategias de regulación emocional de supresión de la expresión emocional, evitación y rumiación, y con un uso más frecuente de la estrategia de reevaluación cognitiva. Por último, Ru Ying Cai et al. (2018) encontraron en adultos jóvenes diagnosticados con algún trastorno del espectro autista que, cuanto mayor era la frecuencia de uso de la estrategia de reevaluación cognitiva, menores resultaban los niveles de intolerancia a la incertidumbre. Contrario a lo hallado por Emily Jeffries et al. (2016), la estrategia supresión de la expresión emocional no evidenció asociaciones significativas en este estudio.

Relevancia del estudio en población universitaria

En el ámbito académico de nivel superior, la literatura ha indicado que la regulación emocional de los estudiantes se encuentra asociada con mayor autoeficacia académica (Hen y Goroshit, 2014), menores niveles de síndrome del quemado o *burnout* (González Cabanach, Souto Gestal, Fernández Cervantes y Freire Rodríguez, 2011) y mejor desempeño académico (Al-badareen, 2016; Fernandez, Salamonson y Griffiths, 2012). Además, la dificultad para regular las emociones de forma adaptativa se ha asociado con diversos síntomas psico-

patológicos y psiquiátricos como por ejemplo ansiedad, depresión, consumo de alcohol o trastornos de personalidad (e.g., Marganska, Gallagher y Miranda, 2013; Simons, Hahn, Simons y Murase, 2017). Se ha indicado que los individuos que presentan dificultades para gestionar sus respuestas afectivas, al servicio de objetivos personales, experimentan mayores niveles de malestar que, si se sostienen en el tiempo, se traducen en una mayor predisposición para el desarrollo de distintas psicopatologías (e.g., Jeffries et al., 2016; Mennin, Holaway, Fresco, Moore y Heimberg, 2007).

Actualmente, la educación superior es considerada un instrumento de cambio social que promueve el desarrollo y crecimiento de los países y la vinculación con instituciones extranjeras (Romero, Abba y Taborga, 2015). De este modo, el interés por la población universitaria se contempla como un objetivo de alta relevancia en la agenda de políticas públicas e institucionales en América Latina, según el Centro Interuniversitario de Desarrollo (CINDA, 2006). Por esto, explorar los factores que pueden incidir y/o promover el bienestar de esta población resulta de valor para contribuir al desarrollo de intervenciones destinadas a la promoción de su salud mental.

En síntesis, ya que tanto las dificultades de regulación emocional como la intolerancia a la incertidumbre suponen fenómenos de importancia para el surgimiento de malestar en los individuos, y dado que los estudios que abordan ambos fenómenos de manera conjunta y específica resultan escasos, esta investigación tiene por objetivo analizar las relaciones y la contribución de las dificultades de regulación emocional a la intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. En función de la literatura, se espera encontrar que mayores dificultades para regular eficazmente las emociones den lugar a mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre.

MÉTODO

Participantes

Participaron del estudio un total de 152 estudiantes regulares de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Acorde con la distribución del género en dicha unidad académica, 129 participantes fueron de género femenino (84.9 %) y 23 de género masculino (15.1 %). Las edades estuvieron comprendidas entre los 18 y los 57 años, con una media de 26.6 ($DE = 7.43$), una moda de 21 y una mediana de 25.

Instrumentos

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional: Se aplicó la adaptación argentina (Medrano y Trógolo, 2014) de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) originalmente desarrollada por Kim Gratz y Lizabeth Roemer (2004) para evaluar las distintas dificultades en la regulación de las emociones negativas que son relevantes en un sentido clínico. La escala original incluye 36 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (*casi nunca*) a 5 (*casi siempre*) respecto de los cuales el participante debe contestar en qué medida cada afirmación se aplica a él. El instrumento se divide en seis factores que representan distintas dificultades que las personas pueden presentar a la hora de regular sus emociones: 1) *Falta de aceptación emocional*, 2) *Interferencia en conductas dirigidas a metas*, 3) *Dificultades en el control de impulsos*, 4) *Falta de conciencia emocional*, 5) *Falta de claridad emocional*, y 6) *Acceso Limitado a Estrategias de Regulación Emocional*. Las diferentes subescalas presentaron una elevada consistencia interna (α de Cronbach), con valores que oscilaron entre los .80 y .89 puntos.

La escala adaptada por Leonardo Medrano y Mario Trógolo (2014) en población universitaria de Córdoba, Argentina, sugirió retener 28 ítems que replicaban la estructura original de seis factores y explicaban el 50.79 % de la varianza. En nuestro estudio, los coeficientes de confiabilidad de la versión adaptada de la escala DERS fueron entre adecuados y muy buenos (*Falta de aceptación emocional: $\alpha = .90$; Interferencia en conducta dirigida a metas: $\alpha = .84$; Dificultades en el control de los impulsos: $\alpha = .91$; Falta de conciencia emocional: $\alpha = .79$; Falta de claridad emocional: $\alpha = .81$; Acceso limitado a estrategias de regulación emocional: $\alpha = .73$).*

Escala de Intolerancia a la Incertidumbre: Se administró la adaptación para Buenos Aires (Rodríguez de Behrends y Brenlla, 2015) de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre (EI, Freston, Rhéaume, Letarte, Dugas y Ladouceur, 1994). Se trata de una escala auto-administrada de 27 ítems que evalúan el desagrado de las personas frente a situaciones inciertas, como por ejemplo “*La incertidumbre hace la vida intolerable*” o “*Los imprevistos me molestan mucho*”. El instrumento se responde mediante una escala de tipo Likert desde 1 (*Nada característico de mí*) hasta 5 (*Muy característico de mí*). La adaptación argentina evidenció una estructura de dos factores que explicaban el 41.07 % de la varianza. El primero de ellos, el Factor I, referiría a la *Inhibición* (cognitiva, conductual y afectiva) generada por la incertidumbre. El Factor II reúne aquellos ítems relacionados con el *Malestar subjetivo* que generan el desconcierto y la imprevisión. Los coeficientes de confiabilidad fueron muy buenos ($\alpha = .89$ para ambos factores), y también se evaluó la confiabilidad test-retest

luego de cinco semanas, hallando una fuerte correlación ($r = .47$) (Rodríguez de Behrends y Brenlla, 2015). En nuestra muestra, los factores presentaron un α de .90 y .93 respectivamente.

Procedimiento

Los estudiantes fueron contactados en actividades académicas de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se les informó del objetivo del estudio y de las características del mismo, se permitió a todos hacer preguntas y se solicitó la firma de un consentimiento informado a quienes accedieron a participar voluntariamente. A continuación, se procedió a la administración grupal de ambas escalas. En total la sesión tuvo una duración aproximada de 20 minutos, considerando el tiempo utilizado en la presentación del estudio, el espacio de preguntas y la administración de ambas escalas. La toma de datos fue llevada a cabo por los investigadores personalmente, lo que permitió que los estudiantes evacuaran todas las dudas que pudieran surgir. En esta investigación se respetaron todos los lineamientos para la conducta ética en investigación en seres humanos recomendados por la Asociación Americana de Psicología (*American Psychological Association*; APA, 2010), así como los principios éticos de la Declaración de Helsinki (*World Medical Association*, 2013).

Análisis de los datos

Los datos fueron sistematizados y preparados para su análisis. Para la caracterización de la muestra bajo estudio, se aplicaron análisis estadísticos descriptivos (media y desvío estándar). Para evaluar el nivel de asociación entre las variables bajo estudio, se aplicaron análisis de correlación de Pearson. Para estimar la fuerza de las correlaciones se utilizó el criterio de Jacob Cohen (1988). Finalmente, para determinar la incidencia de las dificultades de regulación emocional sobre la intolerancia a la incertidumbre, se pusieron a prueba dos modelos de regresión lineal: uno por cada dimensión de la intolerancia a la incertidumbre. En ambos casos, las variables independientes introducidas fueron los seis tipos de dificultades de regulación emocional.

RESULTADOS

En primer lugar, se calcularon los valores estadísticos descriptivos de todas las variables bajo estudio y se realizaron análisis de correlación de Pearson para determinar el grado de relación entre las dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre. Los resultados se presentan en la Tabla 1.

Como puede observarse, la mayoría de las dificultades de regulación emocional se asociaron de manera significativa con la intolerancia a la incertidumbre. Só-

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Falta de aceptación emocional	-							
2. Dificultades en conducta dirigida a metas	,56**							
3. Dificultades en el control de los impulsos	,58**	,60**						
4. Falta de conciencia emocional	-,25**	-,18*	-,13					
5. Falta de claridad emocional	,34**	,29**	,38**	,14*				
6. Acceso limitado a estrategias de regulación	,54**	,65**	,63**	-,02	,36**			
7. Inhibición (generada para la incertidumbre)	,58**	,64**	,54**	-,06	,33**	,58**		
8. Malestar subjetivo (generado por la incertidumbre)	,40**	,46**	,45**	-,07	,26**	,51**	,69**	-
ME	1,99	2,82	1,98	2,64	2,12	2,13	1,95	2,18
DE	0,96	0,95	0,91	0,63	0,79	0,84	0,78	0,83

Nota: * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Tabla 1. Valores descriptivos y análisis de correlaciones de las dificultades de regulación emocional y la intolerancia a la incertidumbre

lo para *Falta de conciencia emocional* no se observaron correlaciones. El resto de las dimensiones evidenció asociaciones estadísticamente significativas ($p < .01$ en todos los casos). La mayor parte de las correlaciones fueron entre medianas y grandes, a excepción de la relación entre *Falta de claridad emocional* y *Malestar subjetivo*, la cual presentó un tamaño pequeño. Los análisis muestran entonces que, mientras mayor es la presencia de dificultades para regular las emociones negativas, mayor es la incapacidad de tolerar la incertidumbre.

Para determinar el grado de incidencia de cada dificultad de regulación emocional, sobre las dos dimensiones de intolerancia a la incertidumbre, se realizaron dos modelos de regresión. Los resultados se presentan en la Tabla 2.

	Inhibición generada por la incertidumbre	Malestar subjetivo
	<i>B</i>	<i>B</i>
1, Falta de aceptación emocional	,25**	,08
2, Dificultades en conducta dirigida a metas	,34**	,14
3, Dificultades en el control de los impulsos	,09	,12
4, Falta de conciencia emocional	,08	-,02
5, Falta de claridad emocional	,05	,05
6, Acceso limitado a estrategias de regulación	,16	,29**

Nota: ** $p < ,01$

Tabla 2. Modelos de regresión lineal múltiple sobre el efecto de las dificultades de regulación emocional sobre la intolerancia a la incertidumbre

Ambos modelos resultaron estadísticamente significativos. El primer modelo ($F = 25.50$; $p < .01$; $R^2 = .511$), el cual refiere a la dimensión de *Inhibición* generada por la incertidumbre, tuvo una varianza explicada mayor que el segundo modelo, que explica la varianza del *Malestar subjetivo* ($F = 11.02$; $p < .01$; $R^2 = .307$). Además, mientras que para la *Inhibición* generada por la incertidumbre las dificultades de regulación emocional explicativas fueron la *Falta de aceptación emocional* y la *Interferencia en conducta dirigida a metas*, para el *Malestar subjetivo*, solo la dificultad vinculada con el *Acceso limitado a estrategias de regulación* resultó predictora.

DISCUSIÓN

Este estudio tuvo por objetivo analizar las relaciones y la contribución de las dificultades de regulación emocional a la intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos muestran la asociación efectiva entre las dificultades de regulación emocional y la intolerancia a la incertidumbre, indicando que, mientras mayores son las dificultades que la persona experimenta para regular eficazmente las emociones negativas, mayores resultan también los niveles de intolerancia a la incertidumbre. Por tanto, la regulación emocional, entendida como la forma en que percibimos, entendemos, moderamos y experimentamos las distintas emociones, puede considerarse un factor de importancia en la comprensión del malestar frente a situaciones poco claras e inciertas. Esto coincide con otros estudios como los de Ru Ying Cai et al. (2018) y Emily Jeffries et al. (2016), quienes reportan que el uso de estrategias de regulación emocional como la reevaluación, la supresión o la rumiación, guardan relación con la tolerancia al malestar. Así, Thomas Fergus, Joseph Bardeen y Holly Orcutt (2013) sugieren que las personas que perciben que sus habilidades de regulación emocional podrían ser deficientes, serían más relucantes a tolerar emociones negativas internas (e.g., incertidumbre) y, contrariamente, tenderían más a responder de manera evitativa (Bardeen et al., 2015).

Luego, respecto de la capacidad predictiva de la regulación emocional sobre la intolerancia a la incertidumbre, podemos decir, en primer lugar, que aquellos individuos que presentan dificultades para aceptar sus propias emociones negativas (*Falta de aceptación emocional*), se perciben a sí mismos como menos capaces de actuar o de responder frente a situaciones inciertas (*Inhibición* generada por la intolerancia a la incertidumbre). Al respecto, Nadia Garnefski, Vivian Kraaij y Philip Spinhoven (2001) y Nadia Garnefski y Vivian Kraaij (2007) sostienen que la aceptación de las emociones es una estrategia que permite a las personas reconocer que un evento negativo ha ocurrido, lidiar con los sen-

timientos asociados a él y, consecuentemente, posibilita su afrontamiento. En este sentido, es posible que la dificultad para aceptar las propias emociones negativas, conlleve una menor motivación para enfrentar las situaciones emocionales desafiantes como las que surgen de un evento incierto; por el contrario, quienes aceptan sus propias emociones, tendrían una mayor sensación de control sobre las mismas y realizarían mayores esfuerzos para autorregularse (Kneeland et al., 2016).

También, quienes consideraron tener mayores dificultades para poner en marcha conductas dirigidas a metas, reportaron una mayor *Inhibición* (cognitiva, conductual y emocional) frente a la incertidumbre. Las creencias o teorías implícitas sobre la propia capacidad de regulación emocional se encuentran asociadas con la forma en la que las personas efectivamente afrontan o regulan los eventos generadores de malestar (Kneeland et al., 2016; Trincas et al., 2016). Por ello, es coherente que la creencia en la incapacidad de regular las propias emociones conlleve una mayor inhibición frente a la incertidumbre. Por otro lado, también es posible que el afecto negativo y la ansiedad que despiertan ciertos estímulos (e. g., evaluados como inciertos) interfieran con la capacidad de poner en marcha estrategias para resolver de manera activa la situación. Al respecto, diferentes estudios han mostrado, por ejemplo, que la ansiedad afecta el desempeño en tareas de funcionamiento ejecutivo (Shields, Moons, Tewell y Yonelinas, 2016), y podría dificultar también funciones como la “iniciación de la respuesta”, es decir, la capacidad de poner en marcha una acción (capacidad contrapuesta a la inhibición de la respuesta, Mukkala et al., 2014). De este modo, al menos la evidencia obtenida en población adulta permite sugerir que aquellos estímulos percibidos como negativos y amenazantes tienden a producir conductas de paralización, inmovilidad tónica e inhibición, aunque este efecto no es reproducido en niños (e.g., Martin, Davies y MacNeil, 2014).

Los resultados respecto a la asociación entre el *Acceso limitado a las estrategias de regulación emocional* y el *Malestar subjetivo* generado por la incertidumbre están en línea con otros estudios previos (e.g., Hervás, 2011; Mennin et al., 2007). De este modo es posible que la dificultad para implementar estrategias de regulación emocional efectivas genere, prolongue y/o aumente el malestar frente a estímulos de naturaleza incierta. De este modo, es dable suponer que, aquellos sujetos que tienden a reportar dificultades en el acceso e implementación de estrategias de regulación emocional, no puedan cambiar, moderar, modificar y/o regular sus sentimientos ni sus emociones cuando se enfrentan a estímulos de manera incierta. Esta situación, si se mantiene de manera sostenida, puede dar lugar a crecientes niveles de malestar como los reportados en el presente estudio. De manera inversa, y como se ha hallado en

otras investigaciones (e. g., Mandal, Arya y Pandey, 2011; Saxena, Dubey y Pandey, 2011), las personas que utilizan de manera frecuente estrategias adaptativas de regulación emocional (e. g., *Reevaluación*) tienden a presentar mayores niveles de bienestar en distintas áreas de su vida personal (Gross y John, 2003).

Los hallazgos aquí indicados deben ser considerados a la luz de las limitaciones del estudio. En primer lugar, la intolerancia a la incertidumbre ha sido evaluada únicamente mediante una medida de autoinforme, aunque la literatura ha reportado incongruencia en ciertos resultados obtenidos con este tipo de instrumentos en comparación con los datos arrojados por medidas comportamentales (Ameral, Palm Reed, Cameron y Armstrong, 2014). Por esto, sería recomendable que este estudio sea replicado mediante la administración de este último tipo de medidas (tales como la *Paced Auditory Serial Addition Task-Computerized*, Lejuez, Kahler y Brown, 2003, o la *Mirror-Tracing Persistence Task*, Strong et al., 2003) para aportar una mayor solidez a los resultados encontrados. En segundo lugar, esta investigación focalizó su interés en población de estudiantes universitarios, por lo que puede no resultar apropiado generalizar los resultados a otras poblaciones (e. g., clínicas, Bardeen et al., 2015). Consecuentemente, estudios ulteriores podrían trabajar con muestras diferentes, especialmente de pacientes diagnosticados con trastornos clínicos, especialmente aquellos clásicamente asociados a estos constructos como la ansiedad y la depresión (Cai et al., 2018; Garnefski y Kraaij, 2007). También es necesario plantear modelos donde la intolerancia a la incertidumbre resulte un factor mediador entre la regulación emocional y la sintomatología psicopatológica.

A pesar de esto, los hallazgos constituyen un avance, en primer lugar, dado que los estudios que indagan sobre la intolerancia a la incertidumbre en población hispanohablante son aún muy escasos. Además, el estudio reviste interés en términos de implicancias clínicas y especialmente para la población universitaria. Los resultados aquí reportados permiten conocer el tipo de dificultad de regulación emocional que reportan los estudiantes universitarios, lo cual supone una información fundamental a la hora de realizar intervenciones con esta población (Cicchetti y Toth, 2007). En este sentido, los programas de intervención que, desde el ámbito universitario, se implementan para el bienestar y la salud mental de los estudiantes, deben considerar la importancia de la adecuada regulación de las emociones negativas y cómo esto afecta al malestar percibido por el individuo (Mennin et al., 2007). Es menester recordar los síntomas psicopatológicos son de alta prevalencia en población universitaria (e. g., Campo Cabal y Gutiérrez Segura, 2001). Por último, más allá del tipo de población

utilizada en este estudio, el mismo brinda información de interés respecto del análisis de aquellas dificultades de regulación emocional que se encuentran implicadas en la experimentación de la intolerancia a la incertidumbre. Finalmente, los resultados aquí encontrados suponen un aporte al esclarecimiento de las relaciones entre los distintos fenómenos de regulación emocional y sus efectos en población universitaria.

REFERENCIAS

- Al-badareen, Ghaleb (2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, 10(4), 680-686.
<https://doi.org/10.24200/jeps.vol10iss4pp680-686>
- Ameral, Victoria; Palm Reed, Kathleen M.; Cameron, Amy & Armstrong, Jessica L. (2014). What are measures of distress tolerance really capturing? A mixed methods analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 1-3.
<https://doi.org/10.1037/cns0000024>
- American Psychological Association. (2010). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington, DC: The American Psychologist. Retrieved from www.apa.org/ethics/code/principles.pdf
- Bardeen, Joseph R.; Tull, Matthew T.; Dixon-Gordon, Katherine L.; Stevens, Erin N., & Gratz, Kim L. (2015). Attentional Control as a Moderator of the Relationship Between Difficulties Accessing Effective Emotion Regulation Strategies and Distress Tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 79-84.
<https://doi.org/10.1007/s10862-014-9433-2>
- Boelen, Paul A., & Reijntjes, Albert (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Cai, Ru Ying; Richdale, Amanda L.; Dissanayake, Cheryl, & Uljarević, Mirko (2018). Brief Report: Inter-Relationship between Emotion Regulation, Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Depression in Youth with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(1), 316-325.
<https://doi.org/10.1007/s10803-017-3318-7>
- Campo Cabal, Gerardo, & Gutiérrez Segura, Julio César (2001). Psicopatología en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud - Univalle. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 4, 351-358.
- Carleton, Nicholas R. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
<https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, Nicholas R.; Sharpe, Donald, & Asmundson, Gordon J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2307-2316.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.006>

- Carleton, Nicholas R.; Mulvogue, Myriah K.; Thibodeau, Michel A.; McCabe, Randi E.; Antony, Martin M., & Asmundson, Gordon J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Cicchetti, Dante, & Toth, Sheree (2007). Developmental psychopathology and preventive intervention. En Ann Renninger & Irving Sigel (Eds.), *Handbook of Child Psychology. Child Psychology in Practice* (Vol. 4, pp. 497-547). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0413>
- CINDA (2006). *Repitencia y deserción universitaria en América Latina*. Santiago de Chile: CINDA-IESALC-Universidad de Talca.
- Cohen, Jacob (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- DeSteno, David; Gross, James J., & Kubzansky, Laura (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474-486. <https://doi.org/10.1037/a0030259>
- Dugas, Michal J., & Robichaud, Melisa (2007). *Cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder: from science to practice*. Nueva York: Routledge.
- Fergus, Thomas; Bardeen, Joseph, & Orcutt, Holly (2013). Experiential avoidance and negative emotional experiences: the moderating role of expectancies about emotion regulation strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 352-362. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9469-0>
- Fernandez, Ritin; Salamonson, Yenna, & Griffiths, Rhonda (2012). Emotional intelligence as a predictor of academic performance in first-year accelerated graduate entry nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 21(23-24), 3485-3492. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04199.x>
- Freeston, Mark H.; Rhéaume, Josée; Letarte, Hélène; Dugas, Michel J., & Ladouceur, Robert (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Garnefski, Nadia, & Kraaij, Vivian (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, Nadia; Kraaij, Vivian, & Spinhoven, Philip (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gentes, Emily L., & Ruscio, Ayelet Meron (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- González Cabanach, Ramón; Souto Gestal, Antonio; Fernández Cervantes, Ramón, & Freire Rodríguez, Carlos (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18.

- Gratz, Kim, & Roemer, Lizabeth. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, James, & John, Oliver (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, James J., & Thompson, Ross A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En James J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hen, Meirav, & Goroshit, Marina (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116-124. <https://doi.org/10.1177/0022219412439325>
- Hervás, Gonzalo (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Jeffries, Emily R.; McLeish, Alison C.; Kraemer, Kristen M.; Avallone, Kimberly M., & Fleming, John B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451. <https://doi.org/10.1177/0145445515619596>
- Kneeland, Elizabeth T.; Dovidio, John F.; Joormann, Jutta, & Clark, Margaret S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.008>
- Koerner, Naomi, & Dugas, Michel J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Lejuez, Carl W.; Kahler, Christopher W., & Brown, Richard A. (2003). A modified computer version of the paced auditory serial addition task (PASAT) as a laboratory-based stressor. *Behavior Therapy*, 26, 290-293.
- Mahoney, Alison E., & McEvoy, Peter M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>
- Mandal, Satchit Prasun; Arya, Yogesh Kumar, & Pandey, Rakesh (2011). Mindfulness, emotion regulation and subjective wellbeing: An overview of pathways to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1-2), 159-167.
- Marganska, Anna; Gallagher, Michelle, & Miranda, Regina (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. <https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Martin, Meredith; Davies, Patrick, & MacNeill, Leigha (2014). Social defense: An evolutionary-developmental model of children's strategies for coping with threat in the peer group. *Evolutionary Psychology*, 12(2), 364-385. <https://doi.org/10.1177/147470491401200206>

- McEvoy, Peter M., & Mahoney, Alison E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- McRae, Kateri; Jacobs, Scott E.; Ray, Rebecca D.; John, Oliver P., & Gross, James J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2-7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- Medrano, Leonardo A., & Trógolo, Mario (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1345-1356. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>
- Mennin, Douglas S.; Holaway, Robert M.; Fresco, David M.; Moore, Michael T., & Heimberg, Richard G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Mukkala, Sari; Ilonen, Tuula; Koskela, Jari; Nordström, Tanja; Loukkola, Jukka; Miettunen, Jouko... Veijola, Juha (2014). Response initiation in young adults at risk for psychosis in the Northern Finland 1986 Birth Cohort. *Cognitive Neuropsychiatry*, 19(3), 226-240. <https://doi.org/10.1080/13546805.2013.840569>
- Neuenschwander, Regula; Röthlisberger, Marianne; Cimeli, Patrizia, & Roebbers, Claudia M. (2012). How do different aspects of self-regulation predict successful adaptation to school? *Journal of Experimental Child Psychology*, 113(3), 353-371. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2012.07.004>
- Norr, Aaron M.; Oglesby, Mary E.; Capron, Daniel W.; Raines, Amanda M.; Korte, Kristina J., & Schmidt, Norman B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance relative to other cognitive vulnerability factors in of uncertainty anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.063>
- Quoidbach, Jordi; Berry, Elizabeth V.; Hansenne, Michel, & Mikolajczak, Moïra (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rimm-Kaufman, Sara E.; Curby, Tim W.; Grimm, Kevin J.; Nathanson, Lori, & Brock, Laura L. (2009). The contribution of children's self-regulation and classroom quality to children's adaptive behaviors in the kindergarten classroom. *Developmental Psychology*, 45(4), 958-972. <https://doi.org/10.1037/a0015861>
- Robertson, Terri; Daffern, Michael, & Bucks, Romola S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Rodríguez de Behrends, Marisa, & Brenlla, María Elena (2015). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre. *Interdisciplinaria*, 32(2), 261-274.
- Romero, Rocio; Abba, María Julieta, & Taborga, Ana María (2015). *Las políticas públicas en la Educación Superior Argentina. Análisis comparativo de la internacionaliza-*

- ción universitaria durante los períodos 1990-2002 y 2003-2011*. En V Congreso Nacional e Internacional de Estudios Comparados en Educación, Buenos Aires, Argentina.
- Rydell, Ann-Margret; Berlin, Lisa, & Bohlin, Gunilla (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5- to 8-year-old children. *Emotion*, 3(1), 30-47. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.30>
- Saxena, Prachi; Dubey, Akanksha, & Pandey, Rakesh (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Sexton Kathryn A. & Dugas, Michel J. (2009). Defining negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176-186. <https://doi.org/10.1037/a0015827>.
- Shields, Grant S.; Moons, Wesley G.; Tewell, Carl A., & Yonelinas, Andrew P. (2016). The effect of negative affect on cognition: Anxiety, not anger, impairs executive function. *Emotion*, 16(6), 792-797. <https://doi.org/10.1037/emo0000151>
- Simons, Raluca M.; Hahn, Austin M.; Simons, Jeffrey S., & Murase, Hanako (2017). Emotion dysregulation and peer drinking norms uniquely predict alcohol-related problems via motives. *Drug and Alcohol Dependence*, 177, 54-58. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.03.019>
- Strong, David R.; Lejuez, Carl W.; Daughters, Stacey B.; Marinello, Mario; Kahler, Christopher W., & Brown, Richard A. (2003). *The computerized mirror tracing task version 1*. Unpublished manuscript.
- Trincas, Robert; Bilotta, Elena, & Mancini, Francesco (2016). Specific Beliefs about Emotions Are Associated with Different Emotion-Regulation Strategies. *Psychology*, 7(13), 1682-1699. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- World Medical Association. (2013). *Declaration of Helsinki - Ethical principles for medical research involving human subjects*. Recuperado de www.wma.net/policiespost/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/
- Yook, Keunyoung; Kim, Keun-Hyang; Suh, Shin Young, & Lee, Kang Soo (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zvolensky, Michael J.; Vujanovic, Anka A.; Bernstein, Amit, & Leyro, Teresa M. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 406-410. <https://doi.org/10.1177/0963721410388642>



MACARENA VERÓNICA DEL VALLE

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata -UNMDP-, especialista en Psicoterapia Cognitiva por la Fundación Aiglé y Master en Investigación Aplicada a la Educación por la Universidad de Valladolid. Es estudiante del Doctorado en Psicología de la UNMDP y Becaria Doctoral del CONICET.

mdelvalle1989@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3549-7224>

ELIANA VANESA ZAMORA

Licenciada en Psicología y Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP). Becaria Posdoctoral CONICET en temas relacionados con el control inhibitorio, su desarrollo, y emociones en población infantil.

eliana.zamora@conicet.gov.ar

<https://orcid.org/0000-0002-6278-6665>

MARÍA LAURA ANDRÉS

Licenciada y Doctora en Psicología por la UNMdP y actualmente es Investigadora asistente del CONICET y docente en la UNMdP. También posee un Master en Psicología, Educación y Desarrollo por la Universidad de Cádiz, España y es Magister en Psicología Cognitiva y Aprendizaje por FLACSO-UAM.

marialauraandres@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4398-2043>

MARÍA JESÚS IRURTIA

Doctora en psicología y especialista en Psicología Clínica con experiencia tanto en el ámbito público como privado. Es Profesora Titular de la Universidad de Valladolid y forma parte del área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos del Departamento de Psicología.

irurtia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1613-3129>

SEBASTIÁN URQUIJO

Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata y Doctor en Psicología por la Universidade Estadual de Campinas. Posee también un Master en Educación en el área de Psicología Educacional y actualmente es Investigador Principal del CONICET y docente de la UNMdP.

sebasurquijo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8315-9329>

FORMATO DE CITACIÓN

del Valle, Macarena Verónica; Zamora, Eliana Vanesa; Andrés, María Laura; Irurtia, María Jesús & Urquijo, Sebastián (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), e1594. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 14-12-2019

1ª revisión: 23-03-2020

Aceptado: 10-07-2020

Publicado: 31-08-2020