

Regulació emocional i salut mental positiva en estudiants d'infermeria: implicacions per a la pràctica docent

Zaida Agüera ^a <https://orcid.org/0000-0003-4453-4939>

Sara Sanchez-Balcells <https://orcid.org/0000-0002-1890-7554>

Maria-Aurelia Sánchez-Ortega <https://orcid.org/0000-0002-6594-5561>

Khadija El-Abidi <https://orcid.org/0000-0001-7267-8388>

Alex Cano-Velasco <https://orcid.org/0009-0007-8200-1101>

Marina García-Barrachina <https://orcid.org/0000-0003-2069-5295>

Judith Balaguer <https://orcid.org/0000-0001-9347-9011>

Jose-Manuel Tinoco-Camarena <https://orcid.org/0000-0001-6124-5368>

Maria-Teresa Lluch-Canut <https://orcid.org/0000-0002-2064-8811>

Montserrat Puig-Llobet <https://orcid.org/0000-0002-3893-4488>

Universitat de Barcelona. Espanya

Departament d'Infermeria de Salut Pública, Salut Mental i Maternoinfantil, Facultat d'Infermeria

^a Correu per a la correspondència: C/ Feixa Llarga, s/n. 08907 L'Hospitalet de Llobregat. C/e: zaguera@ub.edu

Article original. Rebut: 29/04/2025. Revisat: 21/10/2025. Acceptat: 28/10/2025. Publicació avançada: 05/12/2025. Publicat: 29/12/2025

Resum

INTRODUCCIÓ. Les estratègies de regulació emocional i la salut mental positiva (SMP) són competències essencials en la formació d'estudiants de Ciències de la Salut per garantir cures de qualitat. Per això, és fonamental fer activitats docents que promoguin el seu desenvolupament en les primeres etapes formatives, facilitant així el creixement personal i la preparació per afrontar reptes emocionals en el futur professional. L'objectiu d'aquest estudi és descriure els nivells de regulació emocional i SMP i analitzar-ne l'associació en l'alumnat d'Infermeria, considerant la perspectiva de gènere.

MÈTODE. Es va administrar el qüestionari validat de SMP (CSMP) i l'Escala Dificultats en Regulació Emocional (DERS) a 219 estudiants de primer curs del grau en Infermeria.

RESULTATS. Destaquen associacions significatives entre totes les subescales del DERS i CSMP. Més dificultats en regulació emocional, especialment manca d'estratègies i de claredat emocional, s'associen amb menys SMP i satisfacció personal.

DISCUSSIÓ. Els resultats evidencien la necessitat d'implementar estratègies docents centrades en l'autoconeixement i la regulació emocional per millorar el benestar, l'autocontrol i la preparació professional de les futures infermeres, per tal d'aconseguir un impacte positiu en la seva pràctica professional. Aquest enfocament augmentarà la seva SMP i pot promoure la seva motivació i millorar-ne el rendiment acadèmic.

Paraules clau

benestar emocional, alumnat universitari, regulació emocional, salut mental positiva, infermeria

Referència recomanada

Agüera, Z., Sanchez-Balcells, S., Sánchez-Ortega, M. A., El-Abidi, K., Cano-Velasco, A., García-Barrachina, M., Balaguer, J., Tinoco-Camarena, J. M., Lluch-Canut, M. T., & Puig-Llobet, M. (2025). Regulació emocional i salut mental positiva en estudiants d'infermeria: implicacions per a la pràctica docent. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 18(extra), 1-7.

<https://doi.org/10.1344/reire.50194>

© 2025 Els autors. Aquest article és d'accés obert subjecte a la llicència de Reconeixement 4.0 Internacional Creative Commons, la qual permet utilitzar, distribuir i reproduir per qualsevol mitjà sense restriccions sempre que se citi adequadament l'obra original. Per veure una còpia de la llicència, visiteu

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Título (castellano)

Regulación emocional y salud mental positiva en estudiantes de enfermería: implicaciones para la práctica docente

Resumen

INTRODUCCIÓN. Las estrategias de regulación emocional y salud mental positiva (SMP) son competencias esenciales en la formación de estudiantes de ciencias de la salud para garantizar cuidados de calidad. Es fundamental hacer actividades docentes que promuevan su desarrollo en las primeras etapas formativas, facilitando el crecimiento personal y la preparación para afrontar retos emocionales en el futuro profesional. El objetivo del estudio fue describir los niveles de regulación emocional y de SMP y examinar su asociación en el estudiantado de enfermería, considerando la perspectiva de género.

MÉTODO. Se administró el cuestionario SMP (CSMP) y la Escala Dificultades en Regulación Emocional (DERS) a 219 estudiantes de primer curso del grado en Enfermería.

RESULTADOS. Destacan asociaciones significativas entre las subescalas DERS y CSMP. Mayores dificultades en regulación emocional, especialmente falta de estrategias y de claridad emocional, se asociaron con menor SMP y satisfacción personal.

DISCUSIÓN. Los resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias docentes centradas en el autoconocimiento y la regulación emocional para mejorar el bienestar, el autocontrol y la preparación profesional de las futuras enfermeras con el fin de conseguir impacto positivo en su práctica profesional. Este enfoque aumentará su SMP y puede promover su motivación y mejorar el rendimiento académico.

Palabras clave

bienestar emocional, estudiantado universitario, regulación emocional, salud mental positiva, enfermería

Title (English)

Emotional regulation and positive mental health in nursing students: implications for teaching practice

Abstract

INTRODUCTION. Emotional regulation strategies and positive mental health (PMH) are essential competencies in the training of health sciences students to ensure high-quality patient care. Therefore, it is crucial to integrate teaching activities that foster their development from the initial stages of training. These activities not only support self-development but also prepare students to navigate emotional challenges in their professional careers. This study aimed to describe the levels of emotional regulation and PMH and to examine their association among nursing students, considering the gender perspective.

METHOD. A total of 219 first-year nursing students completed the validated PMH questionnaire (CSMP) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).

RESULTS. Significant associations were found between all subscales of the DERS and CSMP. Greater difficulties in emotional regulation – particularly a lack of strategies and emotional clarity – were related to poorer PMH and reduced personal satisfaction.

DISCUSSION. The findings highlight the need for teaching strategies that focus on self-awareness and emotional regulation to enhance the well-being, self-control, and professional readiness of future nurses. Implementing such approaches can positively impact their professional practice while also fostering motivation and improving academic performance.

Keywords

emotional wellbeing, university student, emotional regulation, positive mental health, nursing

1. Introducció

La regulació emocional es conceptualitza com el conjunt de processos a través dels quals les persones són capaces d'identificar, modular i gestionar les seves emocions amb l'objectiu d'adaptar-les a les necessitats del context i d'assolir metes personals o socials (McRae & Gross, 2020). En aquesta línia i de manera més àmplia, la Dra. Lluch-Canut (1999) va desenvolupar el model multifactorial de salut mental positiva (SMP), que defineix aquest constructe com la capacitat d'adaptar-se de manera efectiva a les adversitats. Aquest model de SMP es fonamenta en sis factors interrelacionats: satisfacció personal (F1), actitud prosocial (F2), autocontrol (F3), autonomia (F4), resolució de problemes i autoactualització (F5) i habilitats de relació interpersonal (F6). La regulació emocional i la SMP estan estretament relacionades, ja que una adequada gestió de les emocions afavoreix dimensions com la satisfacció personal, l'autocontrol, la resolució de problemes o les habilitats interpersonals descrites en el model de Lluch-Canut. Així, la regulació emocional pot considerar-se una eina clau per al desenvolupament i manteniment de la SMP, ja que és un recurs essencial d'autocura i contribueix a promoure i millorar el benestar psicològic i emocional, tant personal com professional.

En l'àmbit de la infermeria, on es requereixen alts nivells d'empatia, autocontrol, resiliència i estratègies de regulació emocional, aquestes competències resulten crucials per oferir cures de qualitat (Merino-Soto et al., 2024). A més, l'alumnat d'Infermeria s'enfronta sovint a alts nivells d'estrès i emocions negatives que requereixen una gestió adequada (Zhu et al., 2021). Estudis previs han identificat que una desregulació emocional en estudiants universitaris s'associa a un risc més alt de patir malalties psicosomàtiques i una reducció del benestar general. Això pot manifestar-se en símptomes com ara insomni, trastorns de conducta alimentària, ansietat, depressió i, fins i tot, conductes autolesives (Wolz et al., 2015). Per contra, l'adopció d'estratègies positives de regulació emocional pot reduir el risc d'autolesió i generar efectes beneficiosos tant en la salut física i mental com en el rendiment acadèmic i les relacions socials (McRae & Gross, 2020). Per aquest motiu, les estratègies de regulació emocional i de promoció de la SMP són clau per ajudar l'alumnat a afrontar els factors estressants de la vida acadèmica i la futura pràctica professional (Costa et al., 2022; Morales-Rodríguez et al., 2020). Adreçar aquestes habilitats en les primeres etapes de formació és fonamental per fomentar el desenvolupament de competències que facilitin no només el creixement personal de l'alumnat, sinó també la seva preparació per als reptes emocionals de la pràctica professional. Aquest coneixement obre la porta al disseny d'activitats docents adreçades a promoure aquestes competències amb l'objectiu de potenciar el benestar de l'alumnat i millorar la qualitat de les cures infermeres que oferiran en el futur. Davant la importància de promoure competències emocionals i de SMP en les primeres etapes de formació universitària, aquest estudi planteja l'objectiu principal següent: descriure els nivells de regulació emocional i SMP i analitzar-ne l'associació en l'alumnat d'Infermeria, considerant la perspectiva de gènere.

2. Mètode

Es tracta d'un estudi amb metodologia quantitativa i un disseny descriptiu de tall transversal fet amb una mostra de 219 estudiants de primer curs de l'assignatura Ciències Psicosocials Aplicades a la Salut del grau en Infermeria de la Universitat de Barcelona (UB). Per a la recollida de dades, es van utilitzar dos instruments validats: el Qüestionari de Salut Mental Positiva (CSMP; Lluch, 1999) i l'Escala de Dificultats en la Regulació Emocional (DERS; Gratz KL & Roemer, 2004). El CSMP avalua la SMP a partir de sis dimensions: satisfacció personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomia, resolució de problemes i actualització personal, i habilitats de relació interpersonal. També reben una puntuació total. Puntuacions més altes indiquen un nivell més elevat de SMP. El CSMP està validat i mostra una bona consistència interna ($\alpha = .89$). D'altra banda, l'escala DERS mesura les dificultats en la regulació emocional a través de sis dimensions: no acceptació de les respostes emocionals,

dificultat per dirigir la conducta cap a objectius, dificultats en el control d'impulsos, manca de consciència emocional, accés limitat a estratègies de regulació emocional i manca de claredat emocional. Puntuacions més altes reflecteixen dificultats més importants en la regulació emocional. La consistència interna global de la DERS és excel·lent ($\alpha = .92$).

La mostra d'estudiants va signar un consentiment informat abans de participar en l'estudi i totes les dades es van obtenir garantint la voluntarietat i l'anonimat dels participants. L'estudi va seguir els principis ètics de la Declaració de Hèlsinki i el protocol va ser aprovat per la Comissió de Bioètica de la UB.

Per a l'anàlisi de les dades, es van aplicar estadístiques no paramètriques per garantir la fiabilitat dels resultats, ja que les distribucions no complien els supòsits de normalitat (prova Kolmogorov-Smirnov; $p < 0.05$). Per caracteritzar la mostra es van calcular les medianes i rangs interquartílics (IQR) i les freqüències i percentatges. Es va utilitzar el Test U de Mann-Whitney per analitzar les possibles diferències de gènere. Finalment, es van calcular correlacions de Spearman per explorar la relació entre els valors de les dues escales. Els resultats es van analitzar amb programa estadístic SPSS versió 29.

3. Resultats

La mediana d'edat de la mostra va ser de 20,40 anys (rang: 17-49 anys; IQR: 19-22 anys). La majoria de participants eren de gènere femení (81,7 %), solteres (79,9 %) i de nacionalitat espanyola (94,5 %). El 31,5 % de la mostra compaginava els estudis universitaris amb una altra feina remunerada. La majoria convivia amb els progenitors (74,9 %) i valoraven la seva convivència com a bona o molt bona (85,4 %).

Es van observar diferències de gènere en els factors de SMP Conducta prosocial ($p = 0,007$) i Autocontrol ($p = 0,026$) i en la subescala del DERS Dificultats per aconseguir objectius quan experimenten emocions alterades ($p = 0,044$), sent les estudiants de gènere femení qui presentaven puntuacions més baixes en Autocontrol i més altes en Conducta prosocial, així com més Dificultats per aconseguir objectius quan experimenten emocions desagradables del DERS (vegeu Taula 1 a Material suplementari).

Els resultats de les correlacions de Spearman mostraven associacions negatives i significatives entre pràcticament totes les subescales del DERS i del CSMP, així com amb els totals. Destaquen associacions negatives fortes ($|p| \geq 0,50$) entre la SMP total i la puntuació total del DERS ($p = -0,74$, $p < 0,001$) i totes les subescales del DERS, excepte en la de Dificultats per aconseguir objectius. La dimensió de Satisfacció personal de SMP va correlacionar negativament de manera forta amb la manca d'Estratègies de regulació emocional ($p = -0,67$, $p < 0,001$) i de Claredat emocional del DERS ($p = -0,53$, $p < 0,001$). Puntuacions més baixes en Autocontrol del CSMP s'associaven amb més dificultats en el Control d'impulsos del DERS ($p = -0,70$, $p < 0,001$) i menys Disponibilitat d'estratègies de regulació d'emocions ($p = -0,60$, $p < 0,001$). Finalment, puntuacions més baixes en la dimensió de Resolució de problemes de SMP estaven associats a falta de claredat emocional del DERS ($p = -0,70$, $p < 0,001$) (vegeu Taula 2 a Material suplementari).

4. Discussió

Els resultats mostren diferències significatives de gènere en alguns factors de SMP i en les dificultats de regulació emocional. Les estudiants de gènere femení presentaven menys autocontrol i puntuacions més altes en conducta prosocial, així com més dificultats per assolir objectius en situacions emocionals negatives que els nois. Aquests resultats difereixen amb els d'un estudi previ que no va trobar diferències de gènere en els nivells de SMP en

estudiants d'Infermeria (Sequeira et al., 2020). No obstant això, van en la línia d'altres estudis que suggereixen que aquestes diferències de gènere podrien estar relacionades amb patrons de socialització que influeixen en l'expressió emocional i en les estratègies de regulació emocional (Agüera et al., 2019; Chen et al., 2025).

Les correlacions de Spearman van confirmar una forta associació negativa entre les dificultats en regulació emocional i la SMP, tant en les puntuacions totals dels dos qüestionaris com en les subescales. Destaca especialment la relació negativa entre la SMP total i la manca d'estratègies de regulació emocional i de claredat emocional del DERS. Això demostra que la percepció d'una capacitat per gestionar emocions més baixa dificulta el benestar psicològic i el rendiment acadèmic (Estrada-Araoz et al., 2024; Merino-Soto et al., 2024). Per tant, la comprensió emocional és un component clau per a l'autoconeixement i el desenvolupament d'estratègies adaptatives. Tanmateix, les associacions fortes entre un Autocontrol més baix de SMP i més dificultats en el Control d'impulsos i la manca d'Estratègies de regulació emocional ressalten la importància de desenvolupar aquestes competències (Zhu et al., 2021). Aquests resultats van en la línia d'estudis previs que han demostrat que la desregulació emocional s'associa amb menys autocontrol, insatisfacció personal i puntuacions més baixes en indicadors globals de SMP (Graz & Roemer, 2004). Aquestes relacions poden explicar-se per la incapacitat d'identificar, comprendre i gestionar de manera efectiva les emocions, la qual cosa limita la capacitat d'adaptació i resiliència davant situacions estressants. Aquesta competència és especialment rellevant per a estudiants d'Infermeria, ja que la seva preparació per gestionar emocions de manera eficaç serà clau per afrontar amb èxit situacions altament estressants en la cura de les persones.

Finalment, l'associació elevada entre la Resolució de problemes del CSMP i la falta de claredat emocional del DERS subratlla la necessitat de fomentar una més bona comprensió de les emocions per millorar la capacitat de prendre decisions i resoldre problemes (Morales-Rodríguez et al., 2020). Aquests resultats subratllen la necessitat d'implementar estratègies docents amb perspectiva de gènere orientades a millorar l'autoconeixement i les competències d'autocura, regulació emocional i gestió de l'estrès en l'alumnat universitari amb l'objectiu de reforçar-ne el benestar emocional, l'autoconfiança i els nivells de SMP. El desenvolupament personal i professional tindrà un impacte positiu en l'atenció i les cures que oferiran com a futurs professionals de la salut.

Aquest estudi ha de ser considerat en el marc de certes limitacions. Primer, la mostra es restringeix a alumnat de primer curs d'Infermeria, cosa que limita la generalització dels resultats a altres titulacions, cursos o universitats, tant en l'àmbit nacional com internacional. En segon lloc, el disseny transversal i l'absència d'un grup control impedeix establir relacions de causalitat entre les variables estudiades, només permet veure associacions. Tercer, les dades s'han obtingut mitjançant qüestionaris d'autoinforme que poden estar subjectes a biaixos com el d'agradabilitat social o la falta d'autoconsciència per part dels participants. Futurs estudis haurien d'abordar aquestes limitacions i considerar també altres variables que podrien influir en la SMP o la regulació emocional com la personalitat, l'entorn familiar i econòmic o experiències prèvies.

5. Conclusions

Els resultats reforcen la importància de proporcionar eines per a la gestió emocional a l'alumnat, especialment estratègies d'autocontrol i d'identificació i acceptació de respostes emocionals. Aquest enfocament no només augmentarà els seus nivells de SMP, sinó que també promourà la seva autorealització i en millorarà el rendiment acadèmic. Els resultats avalen estudis previs que destaquen la necessitat de promoure estratègies docents orientades a reforçar la resolució de problemes, l'autoconeixement i l'autocontrol per garantir un millor desenvolupament integral i professional. Futures línies de recerca i d'innovació o millora docent haurien de dur

a terme estratègies d'intervenció en aquest sentit i avaluar al llarg del temps com evolucionen els nivells de regulació emocional i de salut mental positiva durant el grau en Infermeria.

Finançament

Aquest estudi ha rebut finançament de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca (AGAUR) - Ajuts per a projectes per a la promoció i la millora del benestar emocional i salut mental en el sistema universitari i de recerca de Catalunya (2023 BENES 00006). També ha rebut el suport d'AGAUR-Generalitat de Catalunya (2021-SGR-1083). Les entitats finançadores no van tenir cap paper en el disseny de l'estudi, la recollida de dades, l'anàlisi estadística, la decisió de publicar o la preparació del manuscrit.

Material suplementari

Aquest article es complementa amb material suplementari disponible a <https://doi.org/10.1344/reire.50194>

Referències

- Agüera, Z., Paslakis, G., Munguía, L., Sánchez, I., Granero, R., Sánchez-González, J., Steward, T., Jiménez-Murcia, S., & Fernández-Aranda, F. (2019). Gender-Related Patterns of Emotion Regulation among Patients with Eating Disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 8(2), 161. <https://doi.org/10.3390/jcm8020161>
- Chen, L., Zheng, Z., Liang, J., Lin, Y., & Miao, Q. (2025). Understanding gender differences in reasoning and specific paradigm using meta-analysis of neuroimaging. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/FNBEH.2024.1457663>
- Costa, D. A. V. da, Kogien, M., Hartwig, S. V., Ferreira, G. E., Guimarães, M. K. de 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. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086EN>
- Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., Huamaní-Pérez, M. I., Malaga-Yllpa, Y., & Quispe-Aquise, J. (2024). Psychological distress as a predictor of emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. *Sapientia: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(3), e24053. <https://doi.org/10.51798/SIJIS.V5I3.793>
- Gratz KL, & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Lluch-Canut, M. T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* [Tesi doctoral, Universitat de Barcelona].
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/EMO0000703>
- Merino-Soto, C., Angulo-Ramos, M., Llaja-Rojas, V., & Chans, G. M. (2024). Academic performance, emotional intelligence, and academic burnout: A cross-sectional study of a mediational effect in nursing students. *Nurse Education Today*, 139. <https://doi.org/10.1016/J.NEDT.2024.106221>

- 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), 1-21. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17134778>
- Sequeira, C., Carvalho, J., Gonçalves, A., Nogueira, M., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2020). Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(5), 483-492. <https://doi.org/10.1177/1078390319851569>
- Wolz, I., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Gratz KL, Menchón, J. M., & Fernández-Aranda, F. (2015). Emotion regulation in disordered eating: Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale among Spanish adults and its interrelations with personality and clinical severity. *Frontiers in Psychology*, 6, 907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00907>
- Zhu, Y., Wang, H., & Wang, A. (2021). An evaluation of mental health and emotion regulation experienced by undergraduate nursing students in China during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(5), 1160-1169. <https://doi.org/10.1111/INM.12867>