

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **LA RELACIÓN ENTRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA EN ADULTOS EMERGENTES**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**Alessandra Carolina Perez Canaval**

**20184282**

**Solange Ariana Perez Diaz**

**20191539**

**Adriana Lucia Tiravanti Rosas**

**20184543**

**Asesor**

**Cristian Alfonso Solano Melo**

Lima – Perú  
Marzo de 2026



**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL  
REGULATION AND RESILIENCE IN  
EMERGING ADULTS**

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
MATERIAL Y MÉTODO.....	4
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	4
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	4
RESULTADOS.....	5
DISCUSIÓN .....	13
CONCLUSIONES .....	16
REFERENCIAS.....	17

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis de los estudios seleccionados.....	6
Tabla 2 Continuación del análisis de los estudios seleccionados .....	9



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Flujograma del proceso de selección de artículos .....5



# La relación entre la regulación emocional y la resiliencia en adultos emergentes

Alessandra Carolina Pérez Canaval<sup>1</sup>, Solange Ariana Pérez Díaz<sup>2</sup>, Adriana Lucia Tiravanti Rosas<sup>3</sup>

20184282@aloe.ulima.edu.pe<sup>1</sup>, 20191539@aloe.ulima.edu.pe<sup>2</sup>, 20184543@aloe.ulima.edu.pe<sup>3</sup>

Universidad de Lima

**Resumen:** La regulación emocional (RE) es la capacidad de manejar las respuestas emocionales, mientras que la resiliencia se entiende como la capacidad de adaptación ante la adversidad. La RE y la resiliencia son consideradas factores claves del bienestar psicológico. El objetivo de la presente revisión fue determinar la relación entre estas variables en adultos emergentes. Se realizó una búsqueda de estudios según los lineamientos PRISMA. Las bases de datos consultadas fueron Scopus, SciELO, APA PsycNet, ProQuest y Redalyc. A partir de criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron para el análisis 10 estudios que analizaron la relación. Los resultados muestran una relación entre RE y resiliencia. Específicamente, el uso de estrategias adaptativas de RE, entre ellas la reevaluación cognitiva, se asocia positivamente con la resiliencia. La supresión emocional se asocia negativamente con la resiliencia, pero otros estudios refieren que esta relación no es significativa. Asimismo, se encontraron factores culturales, metodológicos y del desarrollo evolutivo que influenciaron en estas asociaciones. Se concluye que incrementar la regulación emocional adaptativa puede promover la resiliencia en adultos emergentes, teniendo importancia para la prevención e intervención clínica en salud mental. Se sugiere seguir investigando qué otras variables psicológicas podrían contribuir a una mayor comprensión de los hallazgos.

**Palabras clave:** regulación emocional, resiliencia, adultos emergentes, salud mental.

**Abstract:** Emotional regulation (ER) is the ability to manage emotional responses, while resilience is understood as the ability to adapt in the face of adversity. ER and resilience are considered key factors in psychological well-being. The objective of this review was to determine the relationship between these variables in emerging adults. A search for studies was conducted according to PRISMA guidelines. The databases consulted were Scopus, SciELO, APA PsycNet, ProQuest, and Redalyc. Based on inclusion and exclusion criteria, 10 studies that evaluated the relationship were selected for analysis. The results show a relationship between ER and resilience. Specifically, the use of adaptive ER strategies, including cognitive reappraisal, is positively associated with resilience. Emotional suppression is negatively associated with resilience, but other studies report that this relationship is not significant. Cultural, methodological, and developmental factors were also found to influence these associations. It is concluded that increasing adaptive emotional regulation can promote resilience in emerging adults, which is important for mental health prevention and clinical intervention. Further research is suggested to investigate what other psychological variables could contribute to a greater understanding of the findings.

**Keywords:** emotional regulation, resilience, emerging adults, mental health.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) en el informe mundial, redefinió la salud mental como un componente integral de la salud y el bienestar. El cual, más que la ausencia de trastornos mentales; permite afrontar el estrés, desarrollar capacidades, aprender, trabajar bien, y contribuir a las comunidades. Las investigaciones destacan que la edad adulta emergente (18-30 años) es una etapa de mayor vulnerabilidad que se caracteriza por un desarrollo prolongado de la identidad, mayor inestabilidad vital por los cambios constantes del contexto y un aumento de los problemas de salud mental (Czyżowska & Gurba, 2022; Seiffge-Krenke, 2023). También, es un periodo en el cual se reportan altas tasas de prevalencia de los trastornos psicológicos y un mayor índice de comorbilidad (De la Torre et al., 2023).

Dentro de la investigación sobre la salud mental, se han estudiado diversas variables psicológicas tales como ansiedad, depresión, estrés, apoyo social, regulación emocional y resiliencia (Brites et al., 2025; Clarke, 2024; Smith et al., 2022). Según Gross, la regulación emocional (RE) es un proceso psicológico a nivel consciente como automático y tiene como objetivo modular la forma en que uno siente y expresa las emociones según la adaptación y el ajuste social (como se cita en McRae

& Gross, 2020). El modelo explicativo de RE de Gross & Thompson plantea cuatro etapas del proceso emocional: situación, atención, evaluación y respuesta, que describen el curso de la emoción que inicia en la exposición al estímulo y termina en la expresión emocional (como se cita en Weissman et al., 2019). Las estrategias de RE que se investigan con mayor frecuencia son la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva (Ghomroudi et al., 2023). La reevaluación cognitiva es la reinterpretación de una situación que genera una emoción de tal forma que modifica su significado y por ende reduce su impacto emocional (Gross & John, 2003; Kunzmann et al., 2025). Un mayor uso de la reevaluación cognitiva se asocia negativamente con los niveles de ansiedad y depresión (Preston et al., 2021; Scandurra et al., 2025). No obstante, Gross sugiere que las personas pueden no tener la capacidad cognitiva para reevaluar en situaciones de alta intensidad, debido a las exigencias cognitivas de la estrategia y el nivel de demandas externas (como se cita en Xu et al., 2024). La supresión expresiva se enfoca en modular la respuesta mediante la inhibición de una conducta emocional-expresiva en desarrollo (Gross & John, 2003). Esta estrategia disminuye la experiencia de emociones agradables y está relacionada con una menor conexión social en

personas con ansiedad o depresión (Hoffman et al., 2024; Kelley et al., 2019). Sin embargo, la supresión se utiliza más cuando los estímulos son de alta intensidad y para cumplir con metas sociales (McRae & Gross, 2020; Wilms, 2020).

Otro modelo teórico propuesto por Gratz y Roemer, sugieren que una RE satisfactoria implica cuatro habilidades: (a) nombrar y comprender las emociones, (b) aceptar las reacciones emocionales en lugar de evitarlas, (c) utilizar estrategias cuando hay malestar emocional en lugar de comportarse de forma impulsiva, y (d) utilizar estrategias de RE eficaces en respuesta a las demandas del momento (Bartholomew et al., 2025). Por consiguiente, las dificultades en la regulación emocional (DER) pueden definirse como déficits en la aplicación de una o varias habilidades (Mastrokourou et al., 2024).

Según el diccionario del American Psychology Association (APA, 2020), la adultez emergente corresponde al periodo comprendido entre los 18 y 25 años, aunque algunos investigadores han incluido hasta los 29 y 30 años en la definición (Arnett, 2018; Matud et al., 2020). Los adultos emergentes atraviesan transiciones claves en áreas como las relaciones interpersonales, la educación, el trabajo y las condiciones de vida (Schnyders, 2020). Cuando los adultos emergentes enfrentan múltiples fuentes de malestar, tales como las exigencias académicas, la inestabilidad social, los problemas familiares y la incertidumbre laboral, el nivel acumulativo de estrés puede exceder su capacidad de afrontamiento, haciendo que el malestar sea poco tolerable (Wake & O'Donnell, 2024; Yang et al., 2025). En este contexto, la regulación de emociones desagradables se vuelve especialmente desafiante. Las dificultades en la regulación eficaz de las emociones son un mecanismo clave en el desarrollo y mantenimiento de diversas psicopatologías, afectando el bienestar y el funcionamiento interpersonal (Abate et al., 2024; Preece et al., 2025). En cuanto a la sintomatología psicológica de estrés, ansiedad y depresión en universitarios, se encontró la presencia de los siguientes indicadores de riesgo: ansiedad, 37%; depresión, 29% y estrés, 25% (Lohmann et al., 2025). Cabe señalar que la mayoría de los estudiantes universitarios (aproximadamente entre las edades de 18 y 26 años) son adultos emergentes (Gatto et al., 2022).

La adultez emergente es particularmente rica en transiciones vitales. Una transición común y a menudo desafiante es la transición a la universidad, muchos estudiantes experimentan desafíos académicos, sociales y financieros (Brett et al., 2022). Los jóvenes estudiantes que ingresaron a la universidad durante el año académico 2019/2020 se enfrentaron a un desafío adicional: la pandemia de COVID-19, que comenzó en marzo de 2020 (Gruber et al., 2021). También, este grupo

experimentaron pérdida de ingresos, preocupaciones relacionadas con la salud e incluso la pérdida de seres queridos (Browning et al., 2021; Cao et al., 2020). Asimismo, un estudio demostró que existe una relación positiva entre la RE y el rendimiento (Gomis, 2024).

Una de las causas fundamentales de esta problemática es el uso frecuente de la supresión expresiva como estrategia de RE en adultos emergentes (Waizman et al., 2023). Esta estrategia se asocia con una sobrecarga de recursos cognitivos, menor autenticidad (por la incongruencia entre conducta externa y estado emocional interno) y el deterioro de la comunicación emocional natural en las interacciones sociales (Gross & John, 2003; Xu et al., 2026).

Respecto a las investigaciones sobre RE, un estudio encontró que los adultos jóvenes son menos propensos a utilizar estrategias de atención positiva para regular sus emociones en el ámbito laboral, y tienden a reaccionar ante eventos laborales emocionalmente intensos con mayor supresión y menor aceptación que los adultos mayores (Scheibe & Moghimi, 2019). Los adultos jóvenes en el trabajo tienden al uso de estrategias de evasión emocional (por ejemplo, distracción y supresión) debido a su falta de experiencia y/o a una mayor sensibilidad a los factores estresantes en el contexto laboral (DiGirolamo et al., 2025).

Por otro lado, la resiliencia, según Connor y Davidson, se define como aquellas características personales que facilitan que una persona prospere frente a la adversidad (como se cita en Dobles Villegas et al., 2025). Es una cualidad multifacética que cambia de acuerdo con el entorno, tiempo, género, grupo etario, y contexto cultural. Además, la resiliencia es un factor de protección que reduce la negatividad en la experiencia emocional (Renati et al., 2023).

Es así como la resiliencia se pone a prueba durante los periodos de crisis, en donde las personas tienen que demostrar su capacidad para afrontar la situación estresante y adaptarse a esta (Samán et al., 2022). De igual manera, se puede entender la resiliencia como un proceso (el desarrollo dinámico de la adaptación), como las vías de la resiliencia (rutas específicas en las que la resiliencia influye en los resultados) y como mecanismos de resiliencia (operaciones subyacentes que posibilitan la resiliencia) (Heinz et al., 2025).

Un modelo explicativo sobre la resiliencia es el Protective Factor Model, propuesto por Ferguson y Zimmerman, postula que existen factores protectores que van a reducir o moderar el resultado de un factor de riesgo sobre una consecuencia negativa. En otras palabras, el riesgo permanece, pero su impacto es menor cuando hay un factor protector como la resiliencia (como se cita en Mastromatteo et al., 2025). Diversos estudios mencionan que una mayor resiliencia está

negativamente asociada a indicadores de una pobre salud mental (síntomas depresivos, etc.) y positivamente con indicadores de una salud mental adecuada (satisfacción de vida, etc.) (Cano et al., 2020).

Un modelo actual que explica la relación entre ambas variables es el Marco Integrativo de Regulación del Afecto para la Resiliencia. Esta teoría propone que la resiliencia surge de la regulación del afecto ante la adversidad, e integra el enfoque de afrontamiento del estrés de Lazarus y el de regulación emocional de Gross (Troy et al., 2023).

La relación entre la RE y la resiliencia es bidireccional, como lo demuestran diversos estudios que destacan cómo estos dos conceptos interactúan y se refuerzan mutuamente (Chan & Rawana, 2021; Liu, 2025; Razak et al., 2025). Las estrategias de RE cognitivas que permiten reinterpretar las situaciones adversas, en lugar de modificarlas, explican por qué algunas personas son más resilientes que otras (Polizzi & Lynn, 2021). Varios estudios en adultos emergentes han encontrado que la resiliencia está asociada con un mayor uso de la reevaluación cognitiva y un menor uso de la supresión (Cui et al., 2024; Mouatsou & Koutra, 2021; Troy et al., 2023). El uso frecuente de la reevaluación cognitiva positiva promueve estados de mayor bienestar, satisfacción y equilibrio emocional. Las personas que aplican esta estrategia tienden a recuperarse más rápido de la adversidad (Riepenhausen et al., 2022; Stover et al., 2024).

Asimismo, es importante considerar las situaciones adversas que pueden intensificar los desafíos emocionales (Lanz & Serido, 2020). La adversidad es un factor antecedente clave para la aparición de dificultades emocionales y posteriores problemas de salud mental (Juwariah et al., 2022). Según, Mersky et al., (2023) las experiencias adversas que los adultos emergentes pueden experimentar son el abuso físico o emocional por parte de una pareja íntima o un miembro del hogar, problemas relacionados con el uso de drogas o alcohol, al igual que el estrés social y económico. En consecuencia, se observan tiempos de reacción más lentos a los estímulos emocionales y una activación reducida en las áreas del cerebro asociadas con el procesamiento emocional (Mirman et al., 2020). Si bien existe evidencia que lo corrobora, se requiere seguir investigando para una mayor comprensión de estos procesos.

Por otro lado, los problemas de salud mental siguen aumentando en prevalencia y gravedad, y el sistema de atención psicológica y psiquiátrica se ve sobrecargado, dificultando el acceso y la calidad de los servicios que actualmente se encuentra limitado (Yang et al., 2025). En el Perú, el sistema público de atención presenta una densidad de 15.8 psicólogos por cada 100,000 habitantes,

cifra mayor que la mediana registrada en muchos países de América del Sur (Llamoza et al., 2022).

Leiva-Peña et al., (2021) resaltan que la falta de políticas integradas y el bajo financiamiento dificultan la atención preventiva y comunitaria, aumentando el riesgo de que los trastornos mentales evolucionen hacia formas más graves y duraderas. En el Perú, la Política Nacional de la Juventud indica la necesidad de ampliar la atención integral de la salud de la población joven (Ministerio de Educación [Minedu], 2019, p. 46).

Esta política subraya la importancia de eliminar barreras que dificultan el acceso a la salud, las cuales pueden surgir debido a tres elementos: conducta de riesgo (p.ej. el consumo de drogas y el sedentarismo); la limitada disponibilidad de servicios de salud (incluye la planificación familiar y la atención en salud mental); y la presencia de conductas agresivas y situaciones sociales de riesgo (Minedu, 2019). Otra barrera es el estigma asociado a las enfermedades mentales que interfiere de manera significativa en la disposición de los adultos emergentes a buscar y recibir terapia y tratamiento de profesionales de salud mental, lo que demuestra la necesidad de estrategias para reducir el estigma y mejorar los servicios (Crumb et al., 2021).

Igualmente, el deterioro del bienestar psicológico afecta la concentración, motivación y productividad, lo que puede traducirse en mayor deserción universitaria, bajo rendimiento y dificultades en la integración laboral de los adultos emergentes o inclusive desempleo crónico (Catalano & Kellogg, 2020). A nivel económico, esto limita el desarrollo de capital humano y afecta la competitividad de las instituciones educativas y el mercado laboral (Zeijen et al., 2025). El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2025) reportó que, en el 2024, la tasa de desempleo fue de 5.6%, siendo más alto el porcentaje de mujeres (6.6%), jóvenes entre 14 y 24 años (11.5%) y personas con nivel educativo universitario (7.2%).

La crisis actual de salud mental es producto de décadas de cambios en la crianza, la educación y el apoyo a los jóvenes, cambios que han transformado el panorama de la salud mental actual y particularmente la forma en que estos adultos emergentes regulan sus emociones. En el contexto sociocultural, las normas culturales relacionadas con la represión emocional y el honor pueden estar asociadas negativamente con la resiliencia, especialmente cuando las necesidades psicológicas permanecen sin expresar (Günsoy et al., 2020).

Asimismo, los roles de género y las normas sociales pueden influir en la forma en que se expresan y regulan las emociones, enmascarando potencialmente las diferencias inherentes (Malesza, 2021).

En base a lo descrito, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y la resiliencia en adultos

emergentes? Esta revisión tiene como objetivo determinar la relación entre ambas variables en adultos emergentes a través de la revisión de los estudios previos efectuados en este ámbito. La presente investigación pertenece a la línea de investigación bienestar y desarrollo humano y a la sublínea de salud y bienestar, dentro de la categoría temática sociedad y comportamiento humano.

## **Material y método**

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Para el presente estudio, se eligieron investigaciones que cumplieran con los siguientes criterios: (a) estudios cuantitativos, (b) estudios que relacionen las variables de estudio, (c) estudios con diseños experimentales o cuasi experimentales, (d) estudios que especifiquen el uso de instrumentos de medición, (e) estudios transversales o longitudinales, (f) estudios que especifiquen el número de participantes, (g) estudios en español o inglés, (h) estudios realizados únicamente con adultos emergentes o adultos jóvenes, (i) estudios con evaluación e intervención psicológica, (j), estudios con características psicométricas (validez y/o confiabilidad de instrumentos) (k) estudios con modelos de mediación y/o moderación, (l) estudios que incluyan variables relacionadas a la RE y resiliencia, (m) estudios publicados en los últimos 10 años (2016 - 2026) y (n) artículos de acceso abierto. Por otro lado, como criterios de exclusión, además de incumplir con los criterios de inclusión, se determinaron excluyentes estudios descriptivos, cualitativos, revisiones sistemáticas o metaanálisis, informes con estudios epidemiológicos, estudios que no hayan sido realizados por psicólogos/as, estudios sin datos concluyentes, abstracts, artículos de congresos, capítulos de libro, tesis, revistas de divulgación, manuales y pósters académicos.

### **Estrategia de búsqueda**

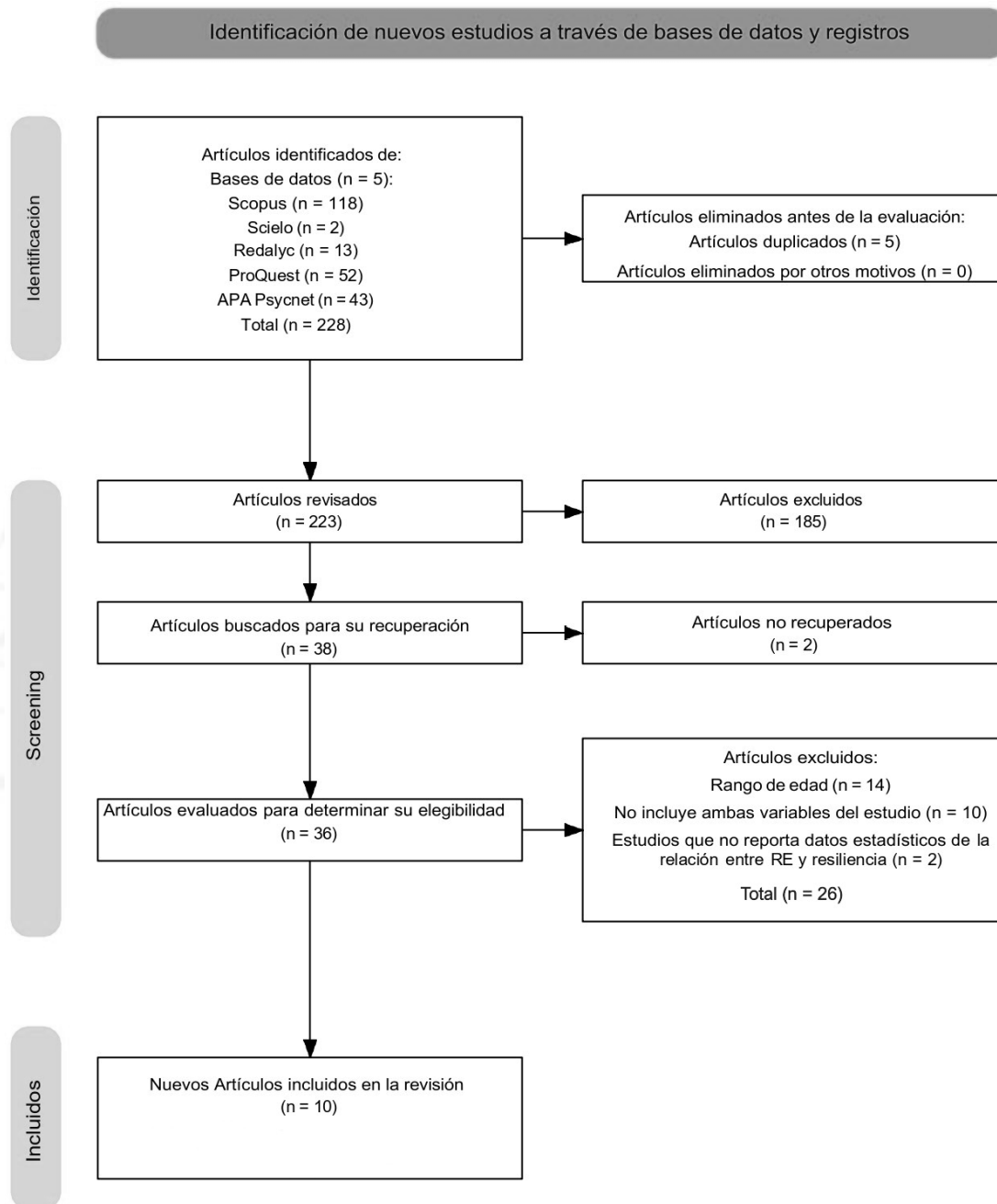
La búsqueda se realizó entre los meses de enero y febrero del año 2026 en bases de datos electrónicas (Scopus, Scielo, Apa Psycnet, ProQuest y Redalyc), mediante el uso de las siguientes palabras clave: emotion regulation, emotion regulation strategies, emotional self-regulation, resilience, psychological resilience, psychological adaptation, emerging adults, young adults, adolescent, adolescents, adolescence. Teniendo en cuenta estas palabras, se ejecutó la estrategia de búsqueda utilizando operadores booleanos para formular la siguiente ecuación de búsqueda: ("emotion regulation" OR "emotion regulation strategies" OR "emotional self-regulation") AND (resilience OR "psychological resilience" OR "psychological adaptation") AND ("emerging adults" OR "young adults") AND NOT (Adolescent OR Adolescents OR Adolescence).

Teniendo en cuenta los lineamientos de la guía PRISMA (Page et al., 2021), se llevó a cabo el proceso de búsqueda en las bases de datos seleccionadas y con aplicación de filtros y se aplicaron filtros por tema de investigación con el propósito de obtener información de artículos especializados en el ámbito psicológico arrojando un total de 228 artículos. También, se estableció el intervalo de tiempo entre los años 2016 y 2026 para disminuir la cantidad de artículos encontrados.

Luego, se eliminaron los duplicados y se redujo la cantidad de artículos a 223. En base a ello, se procedió a realizar una revisión de los artículos restantes para corroborar que fueran de acceso libre y el DOI o URL estuviera funcionando. Asimismo, se fueron eliminando artículos en base al cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión propuestos. Por último, se revisaron a texto completo 36 artículos, de los cuales fueron seleccionados 10 artículos para la investigación. El flujograma del proceso fue ejecutado mediante el programa de PRISMA (Figura 1) (Haddaway et al., 2022).

**Figura 1**

*Flujograma del proceso de selección de artículos*



**Resultados**

A continuación, se llevó a cabo un análisis de los 10 artículos que fueron seleccionados. En las tablas 1 y 2 se detallan los datos más importantes de cada estudio, tales como: autor, año, título del artículo, país de origen, participantes, modelo teórico de cada variable, instrumentos de evaluación, confiabilidad y validez de los instrumentos y los hallazgos principales.

**Tabla 1***Análisis de los estudios seleccionados*

<b>Autor y Año</b>	<b>Título del artículo</b>	<b>País de origen</b>	<b>Participantes</b>	<b>Diseño del estudio</b>	<b>Modelo Teórico de las Variables</b>
Thomas & Zolkoski, 2020	Preventing Stress Among Undergraduate Learners: The Importance of Emotional Intelligence, Resilience, and Emotion Regulation	Estados Unidos	N = 277	Correlacional	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  La resiliencia desde la perspectiva de los sistemas de desarrollo (Masten, 2011)  protective factor model of resilience (Steinhardt and Dolbier, 2008; Zolkoski and Bullock, 2012).
Cano et al., 2020	Depressive symptoms and resilience among Hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support	Estados Unidos	N = 200	Transversal y correlacional	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Resiliencia: Modelo de resiliencia como proceso dinámico de adaptación  (Luthar, Cicchetti, Masten, 2000).
Mouatsou, & Koutra, 2023	Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem	Grecia	N = 390	No experimental y transversal	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Resiliencia: Modelo multidimensional de atributos disposicionales y habilidades psicológicas específicas (Campbell-Sills, Cohan, & Stein, 2006).

Awad et al., 2022	The moderating effect of emotion regulation in the association between coping strategies and resilience in Lebanese adults	Líbano	N = 387	Transversal y correlacional	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Resiliencia: Modelo multidimensional de Resiliencia (Connor y Davidson, 2003).
Lv et al., 2022	Young Adults' Loneliness and Depression During the COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model	China	N = 654	Transversal y correlacional	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Resiliencia: Modelo multidimensional de Resiliencia (Connor y Davidson, 2003)
Renati et al., 2023	Italian University Students' Resilience during the COVID-19 Lockdown—A Structural Equation Model about the Relationship between Resilience, Emotion Regulation and Well-Being.	Italia	N = 339	Transversal, no experimental.	RE: Modelo multidimensional de desregulación emocional (Gratz y Roemer, 2004).  Resiliencia: Modelo de factores protectores de la Resiliencia (Frivorg et al.,2003).
Cui, et al., 2024	The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience.	China	N = 856	Correlacional	RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Resiliencia: Marco Integrativo de Regulación del Afecto para la Resiliencia (Troy et al., 2023)
Mastrokoulou et al.,	Resilience and psychological distress in the transition to university: the mediating role of emotion regulation	Italia	N = 417	Transversal y correlacional	RE: Modelo de Regulación Emocional de Gratz y Roemer (2004)

2024

					Resiliencia: Modelo de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)
Scandurra et al., 2025	Anticipated stigma and depression in Italian bisexual emerging adults: the mediating role of emotion regulation and resilience	Italia	N = 313	Diseño transversal con marco mediacional	Psychological mediation framework (PMF; Hatzenbuehler, 2009).  RE: Modelo procesual de regulación emocional (Gross, 1998)  Modelo Multidimensional de Resiliencia (Luther et al., 2000)
Altinşik & Bulut, 2026	The mediating role of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between childhood maltreatment and psychological resilience	Turquía	N = 355	Transversal y correlacional.	RE: Modelo cognitivo de la regulación emocional (Garnefski et al., 2001).  Resiliencia: Modelo de factores protectores de la Resiliencia (Frivorg et al., 2003)

---

**Tabla 2***Continuación del análisis de los estudios seleccionados*

Autor y Año	Instrumentos de evaluación	Confiabilidad y Validez	Relación de Variables	Hallazgos Principales
Thomas, C., & Zolkoski, S. 2020	Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS)	$\alpha = 0.81, \omega = 0.82$	El uso de la reevaluación cognitiva se asocia positivamente con la resiliencia.	El uso de la reevaluación se asociaba con una mayor resiliencia y una reducción del estrés percibido. No se observó una asociación significativa entre la supresión y la resiliencia.
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	RC: $\alpha = 0.84, \omega = 0.85$ S: $\alpha = 0.78, \omega = 0.78$		
	Brief Resilience Scale (BRS) 10-item Perceived Stress Scale (PSS)	$\alpha = 0.84, \omega = 0.84$ $\alpha = 0.82, \omega = 0.81$		
Cano et al., 2020	100-item Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D).	$\alpha = .84$	La reevaluación cognitiva se asocia con una mayor resiliencia.	La reevaluación cognitiva se asoció con menores síntomas depresivos, mientras que la supresión expresiva se relacionó con mayores niveles de depresión. La resiliencia mostró un efecto protector especialmente en contextos de baja reevaluación cognitiva y alta supresión expresiva, donde la reducción de los síntomas depresivos fue estadísticamente significativa.
	Brief Resilience Scale (BRS).	$\alpha = .76$		
	Mindful Attention Awareness Scale.	$\alpha = .92$	La supresión expresiva estaría asociada con una menor resiliencia.	
	Distress Tolerance Scale	$\alpha = .83$		
	The Emotion Regulation Questionnaire	RC: $\alpha = .92$ S: $\alpha = .84$		
	Perceived family cohesion was measured with the corresponding six-item subscale of the Family Relations Scale.	$\alpha = .90$		
	Perceived emotional social support was measured with the corresponding four-item subscale of the Medical Outcomes Study Social Support Survey	$\alpha = .89$		

Mouatsou, & Koutra	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	RC: $\alpha = 0.86$ S: $\alpha = 0.74$	La regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) se relaciona con la resiliencia	La resiliencia se correlacionó positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión expresiva.
	Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)	Resiliencia: $\alpha = 0.88$ Rango de confiabilidad de los 5 factores = 0.54 a 0.79.		
	Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965)	$\alpha = 0.88$		
Awad et al., 2022	Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)	$\alpha = 0.88$	La regulación emocional se relaciona con la resiliencia psicológica.	Altos niveles de supresión expresiva se relacionan con un menor nivel de resiliencia.
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	RC: $\alpha = 0.91$ , S: $\alpha = 0.84$ .		
	Coping Strategies Inventory–short form (CSI-SF)	Subescalas: Compromiso centrado en el problema $\alpha = 0.83$ , Desvinculación centrada en el problema $\alpha = 0.78$ , Compromiso centrado en la emoción $\alpha = 0.73$ y Desvinculación centrada en la emoción $\alpha = 0.75$ .		
Lv et al., 2022	Self-Rating Depression Scale (SDS)	$\alpha = 0.94$ .	La incapacidad de regular las emociones está asociada a niveles más bajos de resiliencia.	Los adultos jóvenes que utilizaron con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva, en lugar de la supresión expresiva, presentaron mayores niveles de resiliencia.
	University of California Los Angeles' Loneliness Scale (UCLS-8)	$\alpha = 0.87$ .		
	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC10)	$\alpha = 0.88$		
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	S: $\alpha = 0.71$ RC: $\alpha = 0.76$		
Renati et al., 2023	The resilience scale for adults (RSA).	$\alpha = 0.67$ a $0.90$ .	La resiliencia se asocia con menores dificultades en regulación emocional.	A medida que aumenta el nivel de resiliencia, aumentan también las habilidades de regulación emocional.
	Emotion Regulation scale (DERS)	Consistencia interna: $0.74$ a $0.88$ .		
	The perceived stress scale (PSS).	$\alpha = 0.78$ .		

Cui et al., 2024	Nomophobia questionnaire (NMP-Q)	$\alpha$ de la escala total = 0.955 cuatro subescalas = 0.873, 0.876, 0.931, y 0.932	La reevaluación cognitiva se correlaciona positivamente con la resiliencia. La supresión expresiva se correlaciona negativamente con la resiliencia.	Se halló una correlación directa y significativa entre la resiliencia con el uso de la reevaluación cognitiva. Se observó que la supresión expresiva no estaba significativamente asociada con la resiliencia. La nomofobia se asoció positivamente con la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, y negativamente con la resiliencia.
	Emotion regulation questionnaire (ERQ)	$\alpha$ de la escala total = 0,957, dos subescalas = 0,943 y 0,846.		
	The resilience scale-14 (RS-14)	$\alpha$ de la escala total = 0.957 dos subescalas = 0.943 y 0.846		
Mastrokourkou et al., 2024	Difficulties in Emotion Regulation Scale – 18 (DERS-18)	$\alpha = 0.88$	Hay una asociación significativa y negativa entre la resiliencia y las dificultades en la regulación emocional.	Hay una correlación negativa entre la resiliencia y el estrés psicológico, al igual que entre resiliencia y dificultades en la regulación emocional
	Resilience Scale (RS)	$\alpha = 0.86$		
	Depression Anxiety Stress Scales-21	$\alpha = 0.90$ (Depresión), $\alpha = 0.87$ (Ansiedad), $\alpha = 0.89$ (Estrés).		
Scandurra et al., 2025.	Subscale ‘Anticipated binegativity’ of the Bisexual Identity Inventory.	$\alpha = 0.70.$	La binegatividad anticipada disminuiría el uso de estrategias adaptativas de RE, (mayor supresión expresiva y menor reevaluación cognitiva), reduciendo la resiliencia y, aumentando los síntomas depresivos.	La reevaluación cognitiva se correlacionó negativamente con la supresión expresiva y los síntomas depresivos, y positivamente con la resiliencia. La resiliencia se correlacionó negativamente con los síntomas depresivos. Solo la supresión expresiva (y no la reevaluación cognitiva) mediaba las relaciones entre la binegatividad anticipada, la resiliencia y los síntomas depresivos.
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	S: $\alpha = 0.73$ RC: $\alpha = 0.87$		
	Resilience Scale (Wagnild & Young)	$\alpha = 0.90.$		
	Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale	$\alpha = 0.83.$		
Altinişik & Bulut, 2026	Childhood Trauma Questionnaire	$\alpha = 0.77.$	Las estrategias cognitivas de regulación emocional desempeñan un rol determinante en la resiliencia psicológica.	El uso de estrategias adaptativas de regulación emocional son claves para fomentar la resiliencia, mientras que el uso de estrategias desadaptativas tiende a disminuir el nivel de resiliencia.
	Resilience Scale for Adults	$\alpha = 0.88.$		
	Cognitive Emotion Regulation Scale (CERQ)	Cognitive Emotion Regulation Strategies Adaptative: ( $\alpha = 0.83$ ) y de Maladaptative: ( $\alpha = 0.80$ ).		

A continuación, se realizará una síntesis de cada estudio, describiendo los resultados principales. De las diez investigaciones seleccionadas, tres fueron realizadas en Italia, dos en Estados Unidos, dos en China y una en cada uno de los siguientes países: Líbano, Turquía y Grecia. Con respecto a los instrumentos empleados, se identificaron similitudes metodológicas, siendo el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) el instrumento más utilizado para evaluar la regulación emocional (RE) y la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) una de las escalas más empleadas para medir la resiliencia. Cabe señalar que todos los estudios se difundieron en el idioma inglés y la mayoría siguieron un diseño correlacional-transversal y fueron conducidos entre los años 2020 y 2026.

El estudio de Thomas & Zolkoski (2020), examinó la relación entre la inteligencia emocional, los patrones de RE, la resiliencia y el estrés percibido en una población de estudiantes universitarios. Sus hallazgos demostraron que el uso de la reevaluación se asociaba con una mayor resiliencia ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,05$ ). En particular, los resultados sugirieron que no existían asociaciones significativas entre la supresión y la resiliencia. A través de técnicas de análisis de senderos, se demostró que la resiliencia era un predictor negativo del estrés percibido. Además, los resultados indicaron que el uso de la reevaluación cognitiva ejercía una influencia indirecta sobre el estrés percibido a través de la resiliencia. Por último, esta investigación proporcionó pruebas de que la inteligencia emocional ejerce una influencia indirecta sobre el estrés a través de la reevaluación cognitiva y la resiliencia.

Cano et al. (2020) realizó un estudio en el cual la muestra estuvo conformada por adultos hispanos emergentes (de 18 a 25 años). El primer objetivo fue examinar la asociación entre la resiliencia y los síntomas depresivos entre los adultos hispanos emergentes. Su segundo objetivo fue examinar en qué medida los recursos intrapersonales (por ejemplo, la atención plena, la tolerancia al estrés, las estrategias de RE) y los recursos interpersonales (por ejemplo, la cohesión familiar, el apoyo social) moderan la asociación entre la resiliencia y los síntomas depresivos. Se encontró que la resiliencia se relacionó negativamente con la supresión emocional ( $r = -.11$ ) pero no fue estadísticamente significativa. Asimismo, se observó una relación positiva y estadísticamente significativa entre la resiliencia y la reevaluación cognitiva ( $r = .21$ ,  $p < .01$ ). Los resultados del análisis de la regresión múltiple jerárquica La resiliencia se asoció negativamente con los síntomas depresivos, y esta relación fue moderada por la reevaluación cognitiva ( $\beta = .10$ ,  $p = .05$ ), la supresión expresiva ( $\beta = -.10$ ,  $p = .03$ ), la

cohesión familiar ( $\beta = .12$ ,  $p = .05$ ) y el apoyo social ( $\beta = .14$ ,  $p = .02$ ). En contraste, la atención plena y la tolerancia al estrés no mostraron efectos moderadores significativos.

La investigación realizada por Mouatsou & Koutra (2021), sobre la RE y la resiliencia en adultos emergentes exploró la asociación entre ambas variables en una muestra de adultos emergentes griegos. El análisis de correlación encontró una correlación positiva entre la resiliencia total y la reevaluación cognitiva, mientras que se observó una correlación negativa con la supresión expresiva. También, se incluyó el género en los modelos multivariados como posibles factores de confusión en la relación de la RE y resiliencia. Aunque no hubo indicios de modificación del efecto ( $p$  para la interacción  $> 0.1$ ) se observaron asociaciones más fuertes para la reevaluación cognitiva y supresión expresiva con la variable control en las mujeres en comparación con los hombres.

Con respecto al estudio de Awad et al. (2022), el propósito fue determinar la asociación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia, considerando el rol moderador de la RE sobre una muestra de participantes con una edad media de 26,17 años, en donde el 58,4% fueron mujeres. Se encontró una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la resiliencia y la supresión expresiva ( $r = -.41$ ,  $p < .001$ ). Lo cual indica que los individuos con mayores niveles de resiliencia utilizan con menor frecuencia la estrategia de supresión emocional. Los análisis de moderación mostraron que la supresión expresiva se asoció positivamente con la resiliencia en personas con alto compromiso centrado en el problema ( $\beta = .24-.65$ ,  $p \leq .045$ ) y con alto compromiso centrado en las emociones ( $\beta = .29-.49$ ,  $p \leq .007$ ), mientras que en personas con alta desconexión centrada en el problema una mayor supresión expresiva se relacionó con menor resiliencia ( $\beta = -.54$  a  $-.91$ ,  $p < .01$ ).

En China, una investigación desarrollada por Lv et al. (2022), tuvo como propósito examinar el papel mediador de la reevaluación cognitiva y el papel moderador de la resiliencia en la relación entre la soledad y la depresión de los adultos jóvenes durante la pandemia, adoptando un enfoque de investigación transversal. El análisis de resultados mostró que la resiliencia se correlacionó positiva y significativamente con la reevaluación cognitiva ( $r = .341$ ,  $p < .001$ ). Además, la resiliencia no mostró una correlación significativa con la supresión expresiva ( $r = .055$ ,  $p > .05$ ). Los resultados del modelo de mediación y moderación revelaron que la resiliencia moderaba la asociación entre la soledad y la depresión, al tiempo que también moderaba el

impacto de la reevaluación cognitiva sobre la depresión.

Por otra parte, el estudio de Renati et al., (2023), tuvo como finalidad explorar el impacto de la resiliencia y la RE en los resultados psicológicos adversos vinculados con las condiciones de estrés persistentes asociadas con la pandemia de COVID-19 en una muestra de personas que tenían entre 18 y 24 años. Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales indicaron una relación negativa entre la resiliencia y las dificultades en la RE ( $\beta = -.68$ ), lo que demuestra que a medida que aumenta la capacidad de resiliencia, disminuyen las dificultades emocionales.

Otra investigación realizada en China estudió cómo las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva afectan directa e indirectamente a la nomofobia a través de la resiliencia (Cui et al., 2024). Se encontró una correlación significativa y positiva entre la resiliencia y el uso de la reevaluación cognitiva ( $r = 0.55$ ,  $p < 0.01$ ). Los resultados del análisis de mediación mostraron diferencias en la relación entre la resiliencia y las estrategias de RE. La reevaluación cognitiva se asoció positiva y significativamente con la resiliencia ( $\beta = 1.29$ ,  $p < .001$ ). Asimismo, la resiliencia se asoció de manera significativa y negativa con la nomofobia ( $\beta = -0.20$ ,  $p < .01$ ), lo que evidencia su rol protector. Por el contrario, la supresión expresiva no mostró una asociación significativa con la resiliencia ( $p > .05$ ).

Mastrokoulou et al. (2024), llevó a cabo un estudio en Italia cuyo objetivo era estudiar la relación entre la resiliencia, la RE y el estrés psicológico durante la transición a la universidad. Los participantes fueron estudiantes universitarios (18 a 33 años). Los resultados indicaron que todas las variables estaban significativamente relacionadas entre sí. La resiliencia se correlacionó negativamente con la dificultad en la RE ( $r = -.42$ ,  $p < .001$ ).

Otro estudio en Italia de Scandurra et al. (2025), investigó la asociación entre un factor de estrés minoritario proximal (la bisexualidad anticipada) y un resultado de salud mental (la depresión) a través de la RE y la resiliencia en adultos jóvenes bisexuales italianos (de 18 a 29 años). Los análisis de correlación mostraron que la resiliencia se asoció de manera negativa y estadísticamente significativa con la supresión expresiva ( $r = -.23$ ,  $p < .001$ ). Otro resultado fue que se encontró una relación positiva y significativa entre la resiliencia y la reevaluación cognitiva ( $r = .38$ ,  $p < .001$ ). Los resultados del análisis del efecto mediador entre variables confirmaron que sólo la supresión expresiva (y no la reevaluación cognitiva)

mediaba las relaciones entre la binegatividad anticipada, la resiliencia y los síntomas depresivos, y la resiliencia mediaba la relación entre la binegatividad anticipada y los síntomas depresivos.

Finalmente, Altinişik y Bulut (2026) realizaron un estudio, el cual tuvo como finalidad examinar el papel de las estrategias de regulación cognitiva emocional, tanto adaptativas como desadaptativas, en la relación entre el maltrato infantil y la resiliencia psicológica. La resiliencia se correlacionó de manera positiva con las estrategias cognitivas adaptativas de la RE ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ). Con respecto a los análisis de mediación, se determinó que las estrategias cognitivas adaptativas y desadaptativas de RE mediaban significativamente la relación entre el maltrato infantil y la resiliencia psicológica ( $\beta = -.14$ ,  $SE = .04$ , IC del 95 % [-.22, -.06];  $\beta = -.07$ ,  $SE = .02$ , IC del 95 % [-.12, -.03], respectivamente).

## Discusión

En concordancia con el objetivo de determinar la relación entre la regulación emocional (RE) y la resiliencia en adultos emergentes, las investigaciones revisadas demuestran una relación existente entre ambas variables en esta población (Altinişik & Bulut, 2026; Awad et al., 2022; Cano et al., 2020; Cui et al., 2024; Lv et al., 2022; Mastrokoulou et al., 2024; Mouatsou & Koutra, 2021; Renati et al., 2023; Scandurra et al., 2025; Thomas & Zolkoski, 2020). Específicamente, siete estudios indican que hay una relación positiva y significativa entre el uso de estrategias adaptativas de RE (específicamente la reevaluación cognitiva) y la resiliencia (Altinişik & Bulut, 2026; Cano et al., 2020; Cui et al., 2024; Lv et al., 2022; Mouatsou & Koutra, 2021; Scandurra et al., 2025; Thomas & Zolkoski, 2020). Por otra parte, se ha encontrado que tres estudios sustentan que hay una relación negativa y significativa entre la supresión emocional (estrategia desadaptativa de RE) y la resiliencia (Cano et al., 2020; Mouatsou & Koutra, 2021; Scandurra et al., 2024).

En primer lugar, la relación positiva y significativa entre la reevaluación cognitiva y la resiliencia puede comprenderse a partir de la ubicación de esta estrategia dentro del modelo de proceso de la RE. De acuerdo con McRae y Gross (2020), la reevaluación cognitiva pertenece a la familia de estrategias de cambio cognitivo, las cuales se activan en la etapa de evaluación del proceso emocional. Esta posición temporal temprana permite modificar el significado de la situación antes de que la respuesta emocional se consolide, reduciendo así la intensidad del malestar y facilitando una adaptación más flexible frente a la adversidad (McRae & Gross, 2020). La reevaluación cognitiva contribuye a la resiliencia porque permite

reinterpretar cognitivamente las demandas ambientales y los recursos personales disponibles, favoreciendo una percepción de mayor control y eficacia personal (Wang et al., 2026). Esta capacidad de reinterpretar experiencias estresantes de manera positiva resulta central para los procesos resilientes, ya que posibilita mantener el bienestar psicológico (afrentamiento y recuperación ante el estrés o malestar) aun en contextos con eventos adversos (Zarotti et al., 2020).

En línea con ello, diversos estudios han mostrado que las personas resilientes tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias cognitivas que transforman la experiencia emocional, en lugar de limitarse a inhibir su expresión y (Altinişik & Bulut, 2026; Mouatsou & Koutra, 2021; Thomas & Zolkoski, 2020). La reevaluación cognitiva es una estrategia consistentemente adaptativa a comparación de otras estrategias cognitivas de RE (p. ej. rumiación y catastrofización) (Altinişik & Bulut, 2026). Asimismo, esta estrategia potencia el efecto protector de la resiliencia frente a estresores como la soledad y el aislamiento social, especialmente en contextos de crisis prolongadas como la pandemia (Renati et al., 2022).

En segundo lugar, tres estudios asocian la supresión con mayores niveles de sintomatología depresiva y un menor nivel de resiliencia (Cano et al., 2020; Mouatsou & Koutra, 2021; Scandurra et al., 2024). La supresión expresiva es una estrategia de RE que se activa en una etapa tardía del proceso emocional y se orienta a inhibir la expresión de la emoción sin modificar la experiencia emocional subyacente, lo que implica un mayor costo cognitivo y fisiológico (McRae & Gross, 2020). Debido a que en ocasiones esta estrategia no reduce el malestar y exige un control sostenido de la respuesta emocional, su uso resulta poco compatible con la resiliencia, que requiere una gestión emocional flexible y eficiente (Ruan et al., 2020). Sin embargo, otros sugieren que el efecto de la supresión emocional depende del marco cultural y social, mostrando un impacto menos negativo o inclusive no significativo en contextos colectivistas (Awad et al., 2022; Cui et al., 2023). Este hallazgo cuestiona la clasificación dicotómica de las estrategias de RE como adaptativas o inadaptativas de manera universal. Las discrepancias observadas entre los estudios sobre la supresión expresiva pueden atribuirse, en primer lugar, a diferencias culturales. Aunque las personas con alta resiliencia tienden a emplear estrategias de RE adaptativas, la supresión expresiva no siempre parece ser inefectiva. Las estrategias de inhibición expresiva, como la supresión expresiva, se utilizan con más frecuencia para evitar conflictos (Wilms, 2020). Investigaciones realizadas en países asiáticos y del Medio Oriente evidencian que la supresión

expresiva puede cumplir una función reguladora orientada a la armonía social, lo que atenúa su asociación con resultados negativos de salud mental y no necesariamente debilita la resiliencia (Awad et al., 2022; Cui et al., 2023). En cambio, dentro de contextos occidentales individualistas, esta estrategia suele vincularse con un nivel mayor de depresión, al igual que menor bienestar y resiliencia (Cano et al., 2020; Mastrokoulou et al., 2024; Scandurra et al., 2024).

Igualmente, la fase del desarrollo humano influye en la funcionalidad de las estrategias de RE (Lv et al., 2021; Renati et al., 2022). Aunque los adultos emergentes tienen un repertorio más amplio y flexible de estrategias para la RE, la capacidad de utilizar eficazmente estrategias adaptativas de RE puede no estar completamente desarrollada en esta etapa (Scheibe & Moghimi, 2019). Cano et al. (2020), refiere que, en comparación con las personas en la edad adulta media, los adultos emergentes son menos propensos a utilizar la reevaluación cognitiva y más propensos a utilizar la supresión expresiva. Por ende, en sus resultados, los efectos condicionales sugieren que una mayor resiliencia puede ayudar a contrarrestar el uso limitado de estrategias adaptativas y el uso más frecuente de estrategias poco adaptativas. Es importante mencionar que, en general, las personas a menudo son poco capaces de utilizar con éxito la reevaluación cognitiva, incluso cuando tienen éxito, utilizar esta estrategia para sentirse mejor no siempre es funcional (Ford & Troy, 2019; Xu et al., 2024).

A diferencia de los estudios anteriormente mencionados, dos estudios midieron la RE con el instrumento de Dificultades en la Regulación Emocional (DER) y encontraron que la resiliencia se asocia negativamente con las dificultades en la RE (Mastrokoulou et al., 2024; Renati et al., 2023). Teniendo en cuenta el modelo teórico del DERS, Mastrokoulou et al. (2024) explican que cuando hay menos dificultades en la RE, hay mayor uso de dos estrategias de RE: control atencional y reevaluación cognitiva, ambas generan respuestas emocionales adaptativas y como resultado fortalecen la resiliencia.

Finalmente, las discrepancias de los resultados también responden a variaciones metodológicas, como el uso de modelos que incluyen variables moderadoras y mediadoras, la inclusión de variables contextuales (apoyo social, cohesión familiar, estigmatización) y el predominio de diseños transversales (Cano et al., 2020; Thomas & Zolkoski, 2020). Un hallazgo importante ha sido la autoestima como variable mediadora en la relación entre RE y resiliencia (Mouatsou & Koutra, 2021). Los resultados indicaron que la autoestima

actúa como variable mediadora, pero de manera parcial en la relación de resiliencia con reevaluación emocional. Es decir que la reevaluación cognitiva aumenta la resiliencia de manera directa o indirecta a través de la autoestima. Además, se observa una mediación total en la relación de resiliencia con la supresión expresiva. Lo anterior se debe a que las personas que regulan sus emociones reinterpretando el significado de la situación estresante tienden a considerarse más competentes y valiosos, por lo que pueden lidiar con eventos traumáticos de manera exitosa.

Por otro lado, las personas que constantemente esconden o suprimen sus emociones tienden a tener menor autoestima y se les dificulta lidiar con eventos adversos (Mouatsou & Koutra, 2021). Además, en el estudio de Awad et al. (2022), las estrategias de afrontamiento actuaron como variables moderadoras en la relación entre la supresión expresiva y la resiliencia, evidenciando que el impacto de la RE sobre la resiliencia va a depender del tipo de afrontamiento predominante. Cuando se utiliza la supresión con estrategias de compromiso activo frente al estrés, puede facilitar la adaptación y el afrontamiento eficaz, contribuyendo al desarrollo de la resiliencia. En cambio, cuando se suma supresión con patrones de desconexión o evitación del problema, dificulta el procesamiento de la experiencia adversa y se asocia con menores niveles de resiliencia.

Otro aspecto destacable de algunos artículos analizados es el uso de modelos estadísticos avanzados, como ecuaciones estructurales y mediaciones en serie, que permiten examinar mecanismos psicológicos complejos (Cui et al., 2023; Scandurra et al., 2024). Asimismo, varios estudios se centran en poblaciones específicas y vulnerables, como adultos emergentes hispanos (Cano et al., 2020), estudiantes durante el confinamiento por el COVID-19 (Renati et al., 2022) o personas bisexuales expuestas a estrés minoritario (Scandurra et al., 2024), lo que amplía la relevancia aplicada de los hallazgos. También se hallaron otros roles que puede cumplir la resiliencia y la RE, como posibles variables mediadoras y moderadoras en modelos de relaciones con otras variables (p. ej. distrés psicológico, sintomatología psicológica, entre otras) (Altinişik & Bulut, 2026; Awad et al., 2022; Cano et al., 2020; Cui et al., 2023; Lv et al., 2021; Mastrokourou et al., 2024; Scandurra et al., 2025).

Es importante mencionar que se han encontrado ciertas limitaciones durante la realización de la presente revisión. Aunque los estudios que se revisaron evaluaron la RE mediante cuestionarios de autoinforme, principalmente con el ERQ, se identificaron 3 estudios que utilizaron otros

cuestionarios (CERQ y DERS) que operacionaliza el constructo desde enfoques diferentes. En consecuencia, esta variabilidad en la medición genera una dificultad en la comparación e integración de resultados de forma homogénea. Asimismo, una limitación relevante son las diferencias culturales que podrían influir en la expresión emocional, las estrategias de RE empleadas y los procesos de afrontamiento. Estas variaciones limitan la comparabilidad directa entre los estudios puesto que influyen en la forma y magnitud de la relación observada entre la RE y resiliencia. Como tercera limitación, se identificó que la mayoría de las muestras seleccionadas estaban compuestas por estudiantes universitarios. Este enfoque centrado en población universitaria reduce la generalización de los resultados encontrados en adultos emergentes que no presentan estudios superiores o que se encuentran en contextos socioeconómicos diferentes. Otra limitación es que la presente revisión no analiza estudios realizados en contextos latinoamericanos.

Si bien algunos estudios incorporan modelos de mediación robustos (Mastrokourou et al., 2024; Mouatsou & Koutra, 2021), persiste la necesidad de examinar la evolución temporal de la RE y la resiliencia. La mayoría de los estudios incluidos en esta revisión emplearon diseños transversales, lo que limita la posibilidad de establecer la direccionalidad de los efectos y de inferir relaciones causales entre las variables. En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales que permitan analizar la trayectoria de ambas variables a lo largo de la adultez emergente (18–29 años), considerando distintos momentos y contextos situacionales. Por otro lado, es importante tener en cuenta otras estrategias de RE (control atencional, aceptación, etc.) que podrían tener mayor recurrencia en su uso para aumentar la resiliencia que las dos comúnmente estudiadas (reevaluación cognitiva y supresión expresiva). De manera más específica, se sugiere profundizar en el estudio de la supresión expresiva, considerando su rol adaptativo o poco adaptativo en función del contexto sociocultural y otras variables.

Los hallazgos de los artículos recopilados son de utilidad para dar soporte al modelo teórico que vincula la resiliencia y la RE como promotores del bienestar y factores protectores en la prevención de problemas de salud mental. Teniendo en cuenta que la RE adaptativa puede aumentar la resiliencia. Una primera aplicabilidad al campo clínico se basa en el diseño e implementación de guías de intervención dirigidas a personas que presenten dificultades en regular sus emociones, así como guías orientadas al afrontamiento de eventos adversos. Se sugiere que sean diseñadas y validadas

considerando el contexto sociocultural peruano. A partir de ello, la reevaluación cognitiva podría incorporarse como un elemento clave dentro de estas guías, puesto que permite ayudar a las personas a gestionar el malestar emocional y fortalecer niveles de resiliencia. La intervención puede ser a nivel de consejería, psicoeducación, intervención breve y psicoterapia. Una segunda aplicabilidad se relaciona con la implementación de espacios de atención psicológica en momentos de crisis, en los cuales las personas puedan recibir una intervención adecuada por parte de psicoterapeutas entrenados en habilidades de RE y afrontamiento del malestar ocasionados por numerosas demandas y diferentes cambios vitales, incluyendo el ámbito de la transición a la universidad y al trabajo.

Los problemas de salud mental son una problemática actual, por lo que se quiere elaborar intervenciones basadas en evidencia desde la psicología. Los estudios sugieren que las habilidades de RE pueden enseñarse y entrenarse. Por ello, en los programas de salud mental pública existentes, se puede incluir programas y talleres que enseñen mediante el modelado de respuestas emocionales adaptativas, actividades prácticas de reevaluación cognitiva y otras estrategias adaptativas (p. ej. aceptación, modificación de la situación, etc.), reconocimiento emocional, manejo de estrés, e identificación de fuentes de malestar emocional, entre otros. De igual modo, con esta información se recomienda que gobiernos e instituciones educativas amplíen los servicios de apoyo y/o acompañamiento psicológico específicamente en contextos de crisis o alta vulnerabilidad psicosocial generada por eventos adversos o altamente estresantes.

## **Conclusiones**

Se determinó una relación existente entre la RE y la resiliencia en adultos emergentes. En base al análisis de estudios, en la mayoría de los artículos se encontró que las estrategias de RE adaptativas, como la reevaluación cognitiva, se asocian con mayor nivel de resiliencia mientras que las poco adaptativas, como la supresión emocional, se vinculan con un menor nivel de resiliencia. Además, se concluye que la relación entre estas variables se ve modulada por factores contextuales y culturales, por lo que la RE no debe considerarse como la única variable que determina el nivel de resiliencia de una persona. Por último, se identificó que la relación entre la RE y resiliencia puede estar mediada o moderada por otras variables tales como la autoestima y las estrategias de afrontamiento.

## Referencias

- Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B., Alamaw, A. W., Abebe, G., & Azmeraw, M. (2024). Resilience after adversity: an umbrella review of adversity protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391312>
- Altinişik, B., & Bulut, B.P. (2026). The mediating role of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between childhood maltreatment and psychological resilience. *Journal of Clinical Psychology Research, 10*(1), 13-25. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1614719>
- American Psychological Association. (2020). *APA Dictionary of psychology: Emerging adulthood*. <https://dictionary.apa.org/emerging-adulthood>
- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood and higher education. A New Student Development Paradigm*. Routledge. <https://www.routledge.com/Emerging-Adulthood-and-Higher-Education-A-New-Student-Development-Paradigm/Murray-Arnett/p/book/9781138654136>
- Awad, E., Fawaz, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). The moderating effect of emotion regulation in the association between coping strategies and resilience in Lebanese adults. *BMC Psychology, 10*(1), 296. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01019-9>
- Bartholomew, E., Hegarty, D., Buchanan, B., Baker, S., Smyth, C. (2025). *A review of the difficulties in emotion regulation scale (DERS): Percentile-based severity ranges, clinical and community normative data and qualitative descriptors*. Novopsych. <https://novopsych.com.au/assessments/formulation/difficulties-in-emotion-regulation-scale/>
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2022). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology, 42*(23), 19699–19708. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03125-8>
- Brites, R., Brandao, T., & Nunes, O. (2024). Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context. *Psychology in the Schools, 61*(1), 304–328. <https://doi.org/10.1002/pits.23055>
- Brown, R. L., Chen, M. A., Paoletti, J., Dicker, E. E., Wu-Chung, E. L., LeRoy, A. S., Majd, M., Suchting, R., Thayer, J. F., & Fagundes, C. P. (2022). Emotion regulation, parasympathetic function, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 13*, 879166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879166>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLOS ONE, 16*(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M., Rojas, P., Ramírez-Ortiz, D., Taskin, T., Prado, G., Schwartz, S. J., Córdova, D., Salas-Wright, C. P., & de Dios, M. A. (2020). Depressive symptoms and resilience among hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral medicine, 46*(3-4), 245–257. <https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1712646>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Catalano, R. F., & Kellogg, E. (2020). Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth: A national agenda. *Journal of Adolescent Health, 66*(3), 265–267. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.003>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Mental Health. Chronic Disease Indicators*. <https://www.cdc.gov/cdi/indicator-definitions/mental-health.html>
- Chan, S., & Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research, 45*(4), 652–662. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10185-2>
- Clarke, B. J. (2024). Emerging adult life satisfaction and mental health: The mediating role of self-compassion and social support. *Emerging Adulthood, 12*(6), 1137–1147. <https://doi.org/10.1177/21676968241279490>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crumb, L., Crowe, A., Averett, P., Harris, J. A., & Dart, C. (2021). “Look like you have it together”: Examining mental illness stigma and help seeking among diverse emerging adults. *Emerging Adulthood, 9*(6), 702–711. <https://doi.org/10.1177/2167696819852563>
- Cui, M., Wang, S., Gao, Y., Hao, Y., & Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. *Heliyon, 10*(9), e30075. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention. *Frontiers in psychology, 12*, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- De la Torre-Luque, A., Borges, G., Benjet, C., Orozco, R., Medina-Mora, M. E., & Ayuso-Mateos, J. L. (2023). Diagnostic profiles in adolescence and emerging adulthood: Transition patterns and risk factors. *Spanish journal of psychiatry and mental health, 16*(1), 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.002>
- DiGirolamo, M. A., Neupert, S. D., & Isaacowitz, D. M. (2025). The role of situational factors in momentary emotion regulation tactic and acceptance use in adulthood and older age. *Psychology and Aging, 41*(2), 285–302. <https://dx.doi.org/10.1037/pag0000934>
- Dobles Villegas, M. T., Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotional competencies and psychological well-being in Costa Rican emerging adults: The mediating role of self-esteem and resilience. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and*




- Education*, 15(5), 89.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe15050089>
- Dolcos, S., Hu, Y., Williams, C., Bogdan, P. C., Hohl, K., Berenbaum, H., & Dolcos, F. (2021). Cultivating affective resilience: Proof-of-principle evidence of translational benefits from a novel cognitive-emotional training intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 585536. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585536>
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195-203. <https://doi.org/10.1177/0963721419827526>
- Gatto, A. J., Elliott, T. J., Briganti, J. S., Stamper, M. J., Porter, N. D., Brown, A. M., Harden, S. M., Cooper, L. D., & Dunsmore, J. C. (2022). Development and feasibility of an online brief emotion regulation training (BERT) Program for emerging adults. *Frontiers in public health*, 10, 858370. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858370>
- Ghomroudi, P. A., Scaltritti, M., & Grecucci, A. (2023). Decoding reappraisal and suppression from neural circuits: A combined supervised and unsupervised machine learning approach. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 23, 1-18. <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01076-6>
- Gomis, R., Garcia-Blanc, N., Ros-Morente, A., & Filella, G. (2025). Anxiety, emotional regulation and academic performance in early primary students: impact of an intervention. *Revista de Psicodidáctica*, 30(2), 500166. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2025.500166>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.94078>
- Gross, J. J., & John, O. P. (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>
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., & Weinstock, L. M. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76(3), 409-426. <https://doi.org/10.1037/amp0000707>
- Günsoy, C., Cross, S. E., Uskul, A. K., & Gercek-Swing, B. (2020). The role of culture in appraisals, emotions and helplessness in response to threats. *International journal of psychology*, 55(3), 472-477. <https://doi.org/10.1002/ijop.12589>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). An R package and shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and open synthesis *Campbell systematic reviews*, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Heinz, S. S., O'Brien, A. J., Walker, C., O'Sullivan, M., Rouse, P., Whitehead, J., Parsons, M., Cunningham, R., & Edmonds, M. (2025). Mediating pathways between resilience, mental health and wellbeing: a scoping review of individual, social, and systemic factors. *BMC public health*, 25(1), 3758. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24897-1>
- Hoffman, S. N., Stein, M. B., & Taylor, C. T. (2024). The relationship between expressive suppression, therapeutic bond, and treatment outcomes of a positive affect intervention for adults with anxiety and/or depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(4), 394-408. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2321891>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025, 15 de febrero). *Población ocupada del país alcanzó 17 millones 322 mil 900 personas en el año 2024*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/en/institucion/inei/noticias/1110094-poblacion-ocupada-del-pais-alcanzo-17-millones-322-mil-900-personas-en-el-ano-2024>
- Juwariah, T., Suhariadi, F., Soedirham, O., Priyanto, A., Setiyorini, E., Siskaningrum, A., Adhianata, H., & da Fernandes, A. C. (2022). Childhood adversities and mental health problems: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 11(3), 1-13. <https://doi.org/10.1177/22799036221106613>
- Kelley, N. J., Glazer, J. E., Pornpattananangkul, N., & Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological Psychology*, 140, 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.11.005>
- Kunzmann, U., Nestler, S., Katzorreck-Gierden, M., Gerstorf, D., & Wrosch, C. (2025). Speaking about flexibility: Age differences in the variability and situational sensitivity of emotion regulation strategies. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0001617>
- Lanz, M., & Serido, J. (2020). Introduction to special issue financial and life instability: Obstacles to and opportunities for emerging adult development and future well-being. *Emerging Adulthood*, 8(6), 439-442. <https://doi.org/10.1177/2167696820951042>
- Leiva-Peña, V., Rubí-González, P., & Vicente-Parada, B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45, e158. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>
- Liu, J. (2025). Research on the relationship between psychological resilience and emotion regulation in college students. *International Journal of Educational Teaching and Research*, 1(4). <https://doi.org/10.70767/ijetr.v1i4.493>
- Llamoza Jacinto, J., Solís Córdor, R., & Zevallos Bustamante, S. E. (2022). *Estado situacional de la depresión en el Perú: Cómo se comporta la depresión en el país, a cuántos afecta y con qué contamos para combatirla* (N° 2022-08748). [https://drive.google.com/file/d/1-IW5H4fecOf9aQ\\_ickvZqI2Xf63dgvtv/view](https://drive.google.com/file/d/1-IW5H4fecOf9aQ_ickvZqI2Xf63dgvtv/view)
- Lohmann, B. C., Cassaretto Bardales, M., Pérez Aranibar, C. C., Otíniano Campos, F., Prieto Molinari, D. E., Rodríguez Cuadros, L., Rubina Espinosa, M., Toledo Barreto, G., & Vilela Alemán, P. (2025). *II Estudio de Salud Mental en Universitarios del Consorcio de Universidades* (N° 2025-06030). <https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf>
- Lv, F., Yu, M., Li, J., Tan, J., Ye, Z., Xiao, M., Zhu, Y., Guo, S., Liu, Y., & Gao, D. (2022). Young adults' loneliness and depression during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842738>
- Malesza, M. (2021). Relationship between emotion regulation, negative affect, gender and delay discounting. *Current*

- Psychology*, 40(8), 4031–4039.  
<https://doi.org/10.1007/S12144-019-00366-Y>
- Mastrokourou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: the mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43(28), 23675–23685.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- Mastromatteo, L. Y., Helm, J. L., & Miller, J. G. (2025). Resilience factors counteract intergenerational risk for adolescent maladjustment related to family mental health history and childhood adversity. *Developmental psychology*, 61(12), 2238–2253. <https://doi.org/10.1037/dev0001889>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of clinical medicine*, 9(9), 2859.  
<https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi-org.ezproxy.ulima.edu.pe/10.1037/emo0000703>
- Mersky, J., Plummer Lee, C., & Janczewski, C. (2023). Adverse adult experiences and health outcomes: Racial and ethnic differences in a low-income sample. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 39(3), 627–637. <https://doi.org/10.1002/smi.3212>
- Ministerio de Educación. (2019). *Política nacional de juventud*. Gob.pe. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2019/12/Politica-Nacional-de-la-Juventud.pdf>
- Mirman, A., Bick, A. S., Kalla, C., Canetti, L., Segman, R., Dan, R., Ben Yehuda, A., Levin, N., & Bonne, O. (2020). The imprint of childhood adversity on emotional processing in high functioning young adults. *Human Brain Mapping*, 42(3), 615–625. <https://doi.org/10.1002/hbm.25246>
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42, 734–747.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.  
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content>
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 577–597.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). *Emotion regulation*. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.923>
- Preston, T., Carr, D. C., Hajcak, G., Sheffler, J., & Sachs-Ericsson, N. (2022). Cognitive reappraisal, emotional suppression, and depressive and anxiety symptoms in later life: The moderating role of gender. *Aging & Mental Health*, 26(12), 2390–2398.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1998350>
- Razak, H. A., MacLeod, C., Rudaizky, D., & Notebaert, L. (2025). The role of emotion regulation in distinct measures of emotional resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 49(4), 748–768. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10581-6>
- Renati, R., Natale, S. B., & Rollo, D. (2023). Italian university students' resilience during the COVID-19 lockdown—A structural equation model about the relationship between resilience, emotion regulation and well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 259–270.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13020020>
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310–331.  
<https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Ruan, Y., Reis, H. T., Zareba, W., & Lane, R. D. (2020). Does suppressing negative emotion impair subsequent emotions? Two experience sampling studies. *Motivation and Emotion*, 44(3), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>
- Saman, S., Mendoza, W., Miranda, M., & Esparza, R. (2022). Resiliencia y competitividad empresarial: Una revisión sistemática, período 2011 – 2021. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(3), 1–11.  
<https://www.redalyc.org/journal/280/28071865021/28071865021.pdf>
- Scandurra, C., Mezzalana, S., Dolce, P., Carone, N., & Bochicchio, V. (2025). Anticipated stigma and depression in Italian bisexual emerging adults: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Psychology & Sexuality*, 16(4), 925–941.  
<https://doi.org/10.1080/19419899.2025.2480677>
- Scheibe, S., & Moghimi, D. (2019). Age and context effects in daily emotion regulation and well-being at work. *Work, Aging and Retirement*, 7(1), 31–45.  
<https://doi.org/10.1093/workar/waz014>
- Schnyders, C. M. (2020, julio). *Counseling emerging adults* [Practice report]. *Counseling Nexus*.  
<https://doi.org/10.63134/JDGB5454>
- Seiffge-Krenke, I. (2023). Emerging adulthood: Merkmale, psychopathologie und therapeutische Versorgung. *Die Psychotherapie*, 68(2), 67–76.  
<https://doi.org/10.1007/s00278-022-00638-2>
- Smith, K. M., Cobb, K. F., Reed-Fitzke, K., Ferraro, A. J., Duncan, J. M., & Lucier-Greer, M. (2022). Connections between parental reciprocity and emerging adult depressive symptoms and loneliness: The role of peer social support. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 54(1), 52–61.  
<https://doi.org/10.1037/cbs0000284>
- Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review*, 110, 102428.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428>
- Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. *Frontiers in Education*, 5, 94. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.00094>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 547–576.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>

- Waizman, Y. H., Sedykin, A. E., Guassi Moreira, J. F., Saragosa-Harris, N. M., Silvers, J. A., & Peris, T. S. (2023). Emotion regulation strategies and beliefs about emotions predict psychosocial outcomes in response to multiple stressors. *Affective Science, 4*(2), 275–290. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00187-0>
- Wake, A., & O'Donnell, A. W. (2024). Longitudinal relationships between financial stress, career Related optimism, and psychological distress during emerging adulthood in Australia. *Youth & Society, 56*(7), 1336–1363. <https://doi.org/10.1177/0044118x241232997>
- Wang, J., Li, Z., Li, Q., Zhang, M., Chen, Y., & Chen, A. (2026). Preparation enhances the effectiveness of positive emotion regulation. *Emotion, 26*(2), 276–284. <https://doi.org/10.1037/emo0001582>
- Weissman, D. G., Bitran, D., Miller, A. B., Schaefer, J. D., Sheridan, M. A., & McLaughlin, K. A. (2019). Difficulties with emotion regulation as a transdiagnostic mechanism linking child maltreatment with the emergence of psychopathology. *Development and Psychopathology, 31*(3), 899–915. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000348>
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology, 11*, 877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Xu, V., Double, K. S., & MacCann, C. (2024). Reconsidering reappraisal: in emotionally intense contexts, people choose distraction or minimizing over reconstrual to regulate others' emotions. *Discover Psychology, 4*, 2. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00111-4>
- Xu, Y., Zhang, G. Q., & Tsai, W. (2026). Longitudinal associations between expressive suppression and psychological health: The moderating role of authenticity and the ambivalence over emotion expression. *Journal of Counseling Psychology, 73*(1), 116–127. <https://doi.org/10.1037/cou0000834>
- Yang, M., Li, X., Qin, X., Tian, X., Zhang, H., & Wen, H. (2025). The relationship between perceived academic stress and college students' employment anxiety: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 1602808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602808>
- Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences, 156*, 109795. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795>
- Zeijen, M. E. L., Brenninkmeijer, V., Peeters, M. C. W., & Mastenbroek, N. J. J. M. (2025). Psychological distress and well-being across the transition from study to work: The predictive role of students' personal resources and demands. *International Journal of Stress Management, 32*(4), 408–420. <https://doi.org/10.1037/str0000376>

# ARIANA PEREZ DIAZ SOLANGE

## CLÍNICA PEREZ PEREZ TIRAVANTI (E PARCIAL).docx

-  TRABAJO
-  TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL 2026
-  Universidad de Lima

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3497086125

Fecha de entrega

3 mar 2026, 8:24 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

3 mar 2026, 9:13 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

CLÍNICA\_PEREZ\_PEREZ\_TIRAVANTI\_E\_PARCIAL\_.docx

Tamaño del archivo

46.7 KB

12 páginas

6868 palabras

38.868 caracteres




# 4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

## Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 2% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos del estudiante Universidad de Lima	1%
2	Internet hdl.handle.net	1%
3	Internet archive.org	<1%
4	Publicación Maria Enriqueta Quispe Gonzalez, Carlos Iván Peñafiel Méndez. "Medical-obstetri...	<1%
5	Trabajos del estudiante Universidad San Ignacio de Loyola	<1%
6	Internet dau.url.edu	<1%
7	Internet repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%