



## 2. Religiosidad, espiritualidad y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes de nivel superior

Religiosity, spirituality and cognitive strategies of emotional regulation in higher education students

Beatriz Wolff Mamede

Universidad Adventista del Plata  
Libertador San Martín, Argentina  
beatrizwm.bia@hotmail.com

Mónica Serppe<sup>1</sup>

Universidad Católica del Uruguay  
Montevideo, Uruguay  
monica.serppe@uap.edu.ar

Recibido: 8 de julio de 2024

Aceptado: 15 de agosto de 2024

### Resumen

El presente estudio tiene por objetivo analizar si existen diferencias en las estrategias cognitivas de regulación emocional según el nivel de espiritualidad y religiosidad experimentado por una muestra de estudiantes de nivel superior residentes en Argentina. Participaron 191 sujetos (48 hombres y 143 mujeres), de entre 18 y 45 años ( $M = 24,14$ ;  $DE = 4,77$ ). Se aplicaron la escala de espiritualidad y sentimientos religiosos (ASPIRES) de Simkin (2017) y el cuestionario de regulación emocional cognitiva (CERQ) de Medrano et al. (2013). Se aplicó también la prueba no paramétrica de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para alcanzar el objetivo mencionado. Con relación al nivel de religiosidad, se encontraron valores significativos en las dimensiones reinterpretación positiva ( $p = 0,038$ ) y refocalización en los planes ( $p = 0,002$ ). Los sujetos con mayor nivel de religiosidad presentaron puntajes más elevados en dichas estrategias adaptativas de regulación emocional. Al analizar las diferencias en las estrategias de regulación emocional cognitiva en función de la espiritualidad, los sujetos con baja realización en la oración presentaron puntajes

<sup>1</sup> Investigadora del Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Ciencias de la Salud y del Comportamiento (CIICSAC) de la Universidad Adventista del Plata.



elevados en las estrategias desadaptativas: culpar a otros ( $p = 0,010$ ), autoinculpa-  
ción ( $p = 0,026$ ), catastrofización ( $p = 0,000$ ) y rumiación ( $p = 0,041$ ). A su vez, se  
obtuvieron valores significativos en reinterpretación positiva ( $p = 0,010$ ) y focali-  
zación positiva ( $p = 0,030$ ), presentando puntajes más elevados en estas estrategias  
adaptativas aquellos sujetos con mayor realización en la oración. En la dimensión  
universalidad, los sujetos con altos puntajes presentaron rangos promedios más ele-  
vados en todas las estrategias adaptativas: aceptación ( $p = 0,041$ ), poner en perspec-  
tiva ( $p = 0,014$ ), reinterpretación positiva ( $p = 0,003$ ), refocalización en los planes  
( $p = 0,002$ ) y focalización positiva ( $p = 0,006$ ). En conclusión, los sujetos con ma-  
yor religiosidad y espiritualidad utilizarían estrategias más adaptativas de regulación  
emocional cognitiva. Se discuten las implicancias de estos hallazgos para comprender  
cómo estos aspectos vinculados a la religiosidad y espiritualidad repercuten en la re-  
gulación emocional cognitiva de los estudiantes de nivel superior.

### Palabras claves

Religiosidad — Espiritualidad — Estrategias de regulación emocional cogni-  
tiva — Universitarios

### Abstract

The aim of the present study was to analyze whether there are differences in the  
cognitive strategies of emotional regulation according to the level of spirituali-  
ty and religiosity experienced by a sample of higher education students living in  
Argentina. A total of 191 subjects (48 men and 143 women) between 18 and 45  
years of age ( $M = 24,14$ ;  $SD = 4,77$ ) participated. The Assessment of Spirituality  
and Religious Sentiments Scale (ASPIRES) by Simkin (2017) and the Cognitive  
Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) by Medrano et al. (2013) were ap-  
plied. The non-parametric Mann-Whitney and Kruskal-Wallis test was applied as  
well to achieve the aforementioned objective. In relation to the level of religiosity,  
significant values were found in the dimensions positive reappraisal ( $p = 0,038$ ) and  
refocus on planning ( $p = 0,002$ ). Subjects with higher levels of religiosity presented  
higher scores in these adaptive strategies of emotional regulation. When analyzing  
differences in cognitive emotional regulation strategies as a function of spirituality,  
subjects with low prayer realization had higher scores on the maladaptive strate-  
gies: other-blame ( $p = 0,010$ ), self-blame ( $p = 0,026$ ), catastrophizing ( $p = 0,000$ ),  
and rumination ( $p = 0,041$ ). At the same time, significant values were obtained in  
positive reappraisal ( $p = 0,010$ ) and positive refocusing ( $p = 0,030$ ), with higher  
scores in these adaptive strategies for those subjects with higher prayer realization.  
On the universality dimension, high-scoring subjects had higher mean ranks on all

adaptive strategies: acceptance ( $p = 0,041$ ), putting in perspective ( $p = 0,014$ ), positive reappraisal ( $p = 0,003$ ), refocus on planning ( $p = 0,002$ ), and positive focusing ( $p = 0,006$ ). In conclusion, subjects with greater religiosity and spirituality would use more adaptive cognitive emotional regulation strategies. Implications of these findings for understanding how these aspects of religiosity and spirituality impact on cognitive emotional regulation in higher education students are discussed.

### **Keywords**

Religiosity — Spirituality — Cognitive emotional regulation strategies — University students

## **Introducción**

La espiritualidad y la religiosidad son consideradas constructos complejos y multidimensionales, tanto en su conceptualización como en su medición (Plante y Sherman, 2001). Con respecto a la espiritualidad, se la define como una motivación inherente al ser humano que ayuda a orientar su comportamiento hacia la búsqueda de un sentido de vida más amplio, más allá de la muerte (Piedmont, 1999), presentando, a su vez, una relación directa con la religiosidad y la trascendencia (Simkin, 2017). Piedmont y Toscano (2016) consideran tres dimensiones principales de la espiritualidad: (a) realización en la oración, o sea, la práctica de crear un espacio personal que permita una conexión con una realidad más profunda; (b) universalidad, que refiere a la creencia en un sentido de vida más allá de la finitud humana, y (c) conectividad, definida como el sentimiento de pertenencia a una realidad trascendente que pasa a través de grupos y generaciones.

Por otro lado, la religiosidad es el conjunto de sentimientos y pensamientos que llevan a ciertas conductas que externalizan la práctica espiritual por medio de una organización social o comunitaria. Sin embargo, ella no representa en sí cualidades innatas del sujeto —como la espiritualidad— y su manifestación puede variar de acuerdo con cada cultura (Piedmont, 2004). Siguiendo con el planteo de los autores, este constructo se analiza considerando las siguientes dimensiones: (a) participación religiosa, en la que se demuestra cuán activa es la persona en los rituales y actividades religiosos y el grado de importancia que le atribuye y (b) crisis

religiosa, que explora la existencia de conflictos con Dios o con la comunidad religiosa (Piedmont y Toscano, 2016).

En los últimos años, se ha evidenciado un progresivo interés en el estudio de la espiritualidad. De hecho, diversos estudios ratifican su relación con el bienestar psicológico (Sánchez, 2004; Simkin, 2016), la prevención y el afrontamiento de variadas enfermedades físicas (Flores et al., 2013; Peres et al., 2007), psicológicas y/o psiquiátricas (Guimaraes y Avezum, 2007). Otras investigaciones señalan la relación existente entre la espiritualidad y la inteligencia emocional (Ardiles et al., 2020; Flores et al., 2013; Miguel-Rojas et al., 2018; Yonker et al., 2012) y el efecto positivo que tiene una sobre la otra (Kaur et al., 2012; Sancoko et al., 2019). Aspectos como la autoestima, la felicidad y la autoconciencia se relacionan positivamente con la espiritualidad (Flores et al., 2013). Asimismo, se considera a la espiritualidad como un factor importante en el afrontamiento de las dificultades, presentándose como un recurso significativo de protección y recuperación ante la adversidad (Irurzun et al., 2017; Redondo-Elvira et al., 2017; Rodríguez et al., 2011; San Martín, 2012).

Por otra parte, considerando aspectos vinculados a la religiosidad, diversas investigaciones constatan la asociación positiva existente entre la religión y la salud mental, el optimismo, la esperanza y el apoyo social (Powers et al., 2007; Smits y Boeck, 2006). James y Wells (2003) plantearon que la religión podría servir como un modelo mental (cognitivo comportamental) que le permita a la persona dar un significado a los acontecimientos diarios, encontrar un propósito y sentido de vida, además de ser una base para la autorregulación del proceso del pensamiento (control metacognitivo). Este último contribuye a reducir el foco en sí mismo, la preocupación y el estrés, conduciendo a un afrontamiento más adaptativo y a una salud mental positiva.

Vinculado con estos factores de la autorregulación y del afrontamiento, se encuentra la regulación emocional, otra de las variables de interés para la presente investigación, la cual se define como el proceso en el cual la persona emplea estrategias para suprimir, expresar, mantener o aumentar un estado afectivo en curso (Canedo et al., 2019; Gross, 1998;

Thompson, 1994) en conformidad con la demanda del ambiente u objetivo a ser alcanzado (Gómez y Calleja, 2016).

De acuerdo con Garnefski et al. (2001), las estrategias cognitivas empleadas en el manejo de la información emocional pueden ser deficientes, como culparse a uno mismo por algo que ocurrió (autoinculpación); la rumiación, que implica sostener pensamientos y sentimientos asociados a algún acontecimiento negativo; culpar a otros por alguna experiencia desagradable que uno mismo pasó; y el catastrofismo, que comprende enfatizar lo terrible de una experiencia vivida. Estas estrategias se relacionan con emociones negativas y trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

Por otro lado, existen estrategias cognitivas de regulación emocional consideradas más adaptativas, que se vinculan con emociones positivas, autoeficacia y bienestar, como, por ejemplo, poner en perspectiva, lo cual implica comparar la situación con otros eventos mirando desde afuera; focalización positiva, que involucra pensar en lo positivo de una situación; aceptación, que supone aceptar con resignación lo que ocurrió; reinterpretación positiva, que comprende el hecho de mirar el evento y analizarlo desde una perspectiva de crecimiento personal; y planificación, que conlleva pensar en los pasos necesarios para salir de la situación negativa (Garnefski et al., 2001).

Diversas investigaciones ponen de manifiesto el vínculo negativo entre la regulación emocional y ciertos trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión, el estrés y el agotamiento académico (Antuña et al., 2023; Caqueo-Urizar et al., 2020; Espinoza, 2020). A su vez, se han encontrado correlaciones positivas entre la regulación emocional y la satisfacción con la vida (Limonero et al., 2012). Con respecto a la relación de la espiritualidad y la religiosidad con la regulación emocional, estudios clínicos han demostrado un efecto positivo con intervenciones psicoespirituales en pacientes con baja regulación emocional (Cárdenas, 2019). Por otra parte, se considera a la religiosidad como una herramienta positiva en la autorregulación del proceso del pensamiento (James y Wells, 2003). Sin embargo, otros estudios plantean que la religión podría estar asociada negativamente con la salud emocional, desencadenando

pensamientos rígidos, dependencia excesiva de normas y reglas y aumento de tendencias obsesivo-compulsivas (Koenig et al., 2012).

Si bien existe evidencia de la relación positiva entre la espiritualidad y la religiosidad (Oñate, 2020; Piedmont y Toscano, 2016), todavía es necesario continuar profundizando en estos aspectos e incrementar las investigaciones empíricas sobre la espiritualidad/religiosidad y su relación con otros factores (Irurzun et al., 2017) debido a que son escasos los estudios y, al mismo tiempo, presentan inconsistencias en los resultados con respecto a la influencia de la religiosidad y espiritualidad sobre las emociones, la salud mental (King et al., 2013; Koenig et al., 2012; Rodrigues et al., 2019) y su papel como recurso de afrontamiento (Gallardo-Peralta y Sánchez-Moreno, 2020).

Considerando lo antes expuesto, se destaca la necesidad de incrementar las investigaciones que analicen el vínculo de diferentes variables con la regulación emocional. Por esta razón, el presente estudio se propuso analizar si existen diferencias en las estrategias de regulación emocional cognitiva según el nivel de espiritualidad y religiosidad experimentado por una muestra de estudiantes de nivel superior residentes en Argentina.

## Método

### *Diseño y participantes*

El diseño en el que se encuadró el estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo-comparativo y transversal. La muestra fue seleccionada a través de un tipo de muestreo no probabilístico, intencional, por bola de nieve, y estuvo compuesta por 191 estudiantes de nivel superior con edades comprendidas entre los 18 y 45 años ( $M = 24,14$ ;  $DE = 4,77$ ), de los cuales el 25,1 % eran hombres ( $n = 48$ ) y el 74,9 % eran mujeres ( $n = 143$ ), todos residentes en Argentina. En la tabla 1 se detalla información sobre la distribución de frecuencias de la muestra según las áreas académicas y su identificación religiosa.

Tabla 1. Distribución de frecuencias de las variables  
"área académica" e "identificación religiosa"

Variables sociodemográficas	<i>n</i>	%
Área académica		
Fisicomatemática e ingeniería	6	3,1
Económica y administrativa	9	4,7
Biológica y de la salud	119	62,3
Sociales	14	7,3
Humanidades y artes	43	22,5
Identificación religiosa		
Católico	16	8,4
Adventista del séptimo día	149	78
Evangélico	11	5,8
Ateo/agnóstico	11	5,8
Otra	1	0,5
Ninguna	3	1,6

Los criterios de inclusión para formar parte de la muestra fueron (a) ser estudiante de nivel superior residente en Argentina y (b) pertenecer a un rango de edad de entre 18 y 45 años.

Para realizar los análisis estadísticos, se eliminaron los casos que no cumplieran con los criterios de inclusión ( $n = 8$ ).

### *Instrumentos*

En primer lugar, se aplicó un cuestionario sociodemográfico elaborado según los fines de la investigación para evaluar aspectos como el sexo, la edad, la raza, la carrera, la nacionalidad y la afiliación religiosa.

Luego se aplicó la escala de evaluación de la espiritualidad y sentimientos religiosos (versión abreviada) de Simkin (2017), que es la adaptación al español del Assessment of Spirituality and Religious Sentiments scale Short Form (ASPIRES) de Piedmont (1999). Está constituida por 13 ítems en

una escala tipo Likert, con cinco a siete opciones de respuesta en función del grado de acuerdo de los participantes que oscilan entre, por ejemplo, fuertemente en desacuerdo (1) y fuertemente de acuerdo (5), o nunca (1) a casi todas las semanas (7). Está compuesta por los siguientes dos factores: (a) sentimientos religiosos, que evalúa la dimensión de la participación religiosa, y (b) trascendencia espiritual, que evalúa la realización en la oración, la universalidad y la conectividad. Con respecto a la confiabilidad, la validación del cuestionario en territorio argentino presentó una consistencia interna según el alfa de Cronbach de 0,83. El análisis factorial confirmatorio (AFC) demostró buen ajuste de los datos empíricos con la teoría (Simkin y Piedmont, 2018). En el presente estudio, la consistencia interna de la escala general fue de 0,76, calculada a través del alfa de Cronbach.

Finalmente, se tomó el cuestionario de regulación emocional cognitiva (Medrano et al., 2013), que es la adaptación argentina del Cognitive Emotion Questionnaire (CERQ) de Garnefski y Kraaij (2006), el cual está constituido por 36 ítems que se responden en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que oscilan entre casi nunca (1) y casi siempre (5). Está compuesto por nueve dimensiones que evalúan estrategias cognitivas desadaptativas tales como rumiación, catastrofización, autoinculpación y culpar a otros; así como estrategias cognitivas adaptativas tales como poner en perspectiva, aceptación, focalización positiva, reinterpretación positiva y refocalización en los planes (planificación). Con respecto a la confiabilidad, la adaptación del cuestionario en territorio argentino presentó una consistencia interna según alfa de Cronbach de 0,71. En el presente estudio, la consistencia interna de la escala general según alfa de Cronbach fue de 0,83.

#### *Procedimiento de recolección de datos y consideraciones éticas*

En una primera instancia, se contactó a través de un correo electrónico a las autoridades responsables de las instituciones de nivel superior para presentarles la propuesta de investigación junto con sus objetivos y características. A los directivos que aceptaron participar se les envió un enlace que debían compartir a través del correo electrónico con los estudiantes.



Mediante ese enlace, los estudiantes pudieron acceder a un consentimiento informado y a los instrumentos utilizados en esta investigación (diseñados en la plataforma en línea Google Forms). A través del completamiento del consentimiento informado, los participantes declararon conocer que su participación sería anónima, voluntaria, y que el manejo y uso de la información recolectada se realizaría de forma confidencial y para los fines de la investigación.

Otra forma de acceder al grupo de participantes fue contactándolos de manera individual, enviándoles el acceso a los instrumentos antes descritos a través del correo electrónico, Whatsapp y algunas redes sociales.

No se facilitaron las puntuaciones obtenidas en las escalas u otros datos a personas ajenas a esta investigación o no calificadas para su utilización y análisis.

La presente investigación fue sometida a evaluación por parte del Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata (Resolución CEI n.º 30/22) para garantizar que las acciones fueran desarrolladas bajo estrictos criterios éticos que aseguraran el respeto de los valores, los derechos, el anonimato, la confidencialidad, la seguridad y la integridad de los sujetos participantes.

#### *Procedimiento para el análisis de los datos*

Se utilizaron estadísticos descriptivos para analizar las características sociodemográficas de la muestra y la distribución de las variables de estudio.

Se observaron los valores de asimetría y curtosis considerando aceptables los valores que oscilaron entre -2 y +2 (George y Mallery, 2010). También se calcularon puntajes *Z* para conocer cómo se distribuyeron los datos y detectar casos atípicos o extremos que pudieran sesgar los resultados, considerando los puntajes mayores a 3,29 como atípicos (Tabachnick y Fidell, 2013), pero considerando como admisibles puntajes estándares menores a 4 (Hair et al., 2010). Se calculó también el coeficiente de la distancia de Mahalanobis para analizar la presencia de casos atípicos multivariados.

Por último, para evaluar si existían diferencias estadísticamente significativas en las estrategias cognitivas de regulación emocional según el nivel de espiritualidad y religiosidad de los sujetos, se utilizó la prueba no paramétrica de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para muestras independientes, ya que los datos no presentaron una distribución normal. Para este análisis, se recodificaron las dimensiones de la religiosidad y de la espiritualidad en los niveles alto, medio y bajo.

Los puntajes obtenidos por los participantes mayores al percentil 75 se incluyeron en el nivel alto, los percentiles entre 25 y 75, en el nivel moderado, y por debajo del percentil 25, se clasificaron en el nivel bajo. El análisis estadístico de la información recolectada fue realizado utilizando el programa estadístico IBM SPSS 25.

## Resultados

### *Análisis descriptivo y preparación de los datos*

En primer lugar, para analizar los supuestos de normalidad univariada, se calcularon los valores de curtosis y asimetría de cada una de las variables, observando valores entre  $\pm 1$  y  $\pm 2$ . Luego se analizaron los puntajes estándar de los datos, siendo escasos aquellos con puntaje  $Z > 3,29$ ; ningún caso obtuvo un puntaje  $Z$  mayor a 4. Además, analizando el estadístico de Mahalanobis, se encontraron cuatro casos atípicos multivariados, los cuales fueron eliminados. Sobre la muestra reducida se volvieron a calcular los indicadores de asimetría y curtosis. En la tabla 2, se encuentra la distribución de las puntuaciones medias y medidas de dispersión de las variables de estudio y los datos obtenidos en los indicadores antes mencionados.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables de estudio

Espiritualidad y sentimientos religiosos						
ASPIRES	Media	Desviación estándar	Mín.	Máx.	Asimetría	Curtosis
Participación religiosa	19,77	6,409	4	26	-0,972	-0,315
Realización en la oración	12,26	2,674	3	15	-1,308	2,042
Universalidad	10,25	2,532	3	15	-0,385	-0,087
Conectividad	7,86	3,143	3	15	0,228	-0,653
Regulación emocional cognitiva						
CERQ	Media	Desviación estándar	Mín.	Máx.	Asimetría	Curtosis
Culpar a otros	9,24	2,875	4	17	0,267	-0,236
Autoinculpación	13,16	2,863	5	20	-0,262	0,288
Aceptación	14,19	2,525	6	20	0,114	0,260
Rumiación	13,79	3,090	7	20	-0,186	-0,697
Catastrofización	9,49	3,164	4	18	0,440	-0,059
Poner en perspectiva	14,12	2,728	9	20	0,056	-0,643
Reinterpretación positiva	15,59	3,035	7	20	-0,518	-0,158
Refocalización en los planes	15,96	2,476	8	20	-0,372	0,016
Focalización positiva	13,47	3,107	6	20	0,039	-0,200

### *Sentimientos religiosos y estrategias cognitivas de regulación emocional*

Previo a redactar estos resultados, cabe aclarar que, tal como se mencionó en las secciones “Introducción” y “Método”, el autor de la escala ASPIRES define a la religiosidad como un sentimiento (Piedmont, 1999). La versión abreviada de la escala evalúa los sentimientos religiosos (o religiosidad), considerando solamente una dimensión, que es la participación religiosa. Por lo cual, en esta sección de resultados se mencionará esta dimensión de forma específica.

Para conocer si existían diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de regulación emocional cognitiva según el nivel de sentimientos religiosos, se aplicó la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis. Los resultados arrojaron diferencias estadísticamente significativas en la variable reinterpretación positiva ( $H = 6,541$ ;  $p = 0,038$ ) entre el grupo que puntuó bajo y el que obtuvo puntuaciones altas en participación religiosa ( $p = 0,048$ ). Los estudiantes con un alto nivel de participación religiosa presentaron rangos promedios más elevados ( $RM = 112,28$ ) en reinterpretación positiva que los estudiantes con un nivel bajo ( $RM = 80,53$ ) (ver figura 1 y tabla 3).

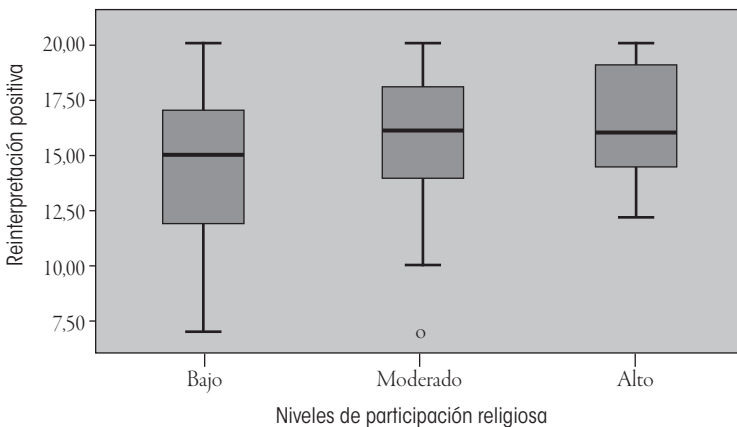


Figura 1. Rangos medios de reinterpretación positiva según los niveles de participación religiosa

Al analizar la dimensión “refocalización en los planes” ( $H = 12,225$ ;  $p = 0,002$ ), se presentaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo que obtuvo puntuaciones bajas y el que obtuvo puntuaciones altas ( $p = 0,002$ ) y entre el grupo cuyas puntuaciones fueron moderadas y altas ( $p = 0,013$ ). Los estudiantes con un alto nivel de participación religiosa presentaron rangos promedios más elevados ( $RM = 127,85$ ) en “refocalización en los planes” en comparación con los estudiantes que presentaron un nivel moderado ( $RM = 94,30$ ) y bajo ( $RM = 82,44$ ) (ver figura 2 y tabla 3).

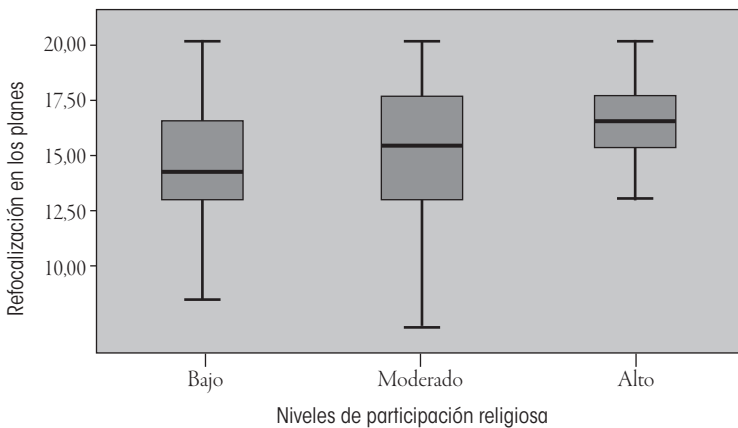


Figura 2. Rangos medios de refocalización en los planes según los niveles de participación religiosa

Tabla 3. Comparaciones múltiples de las estrategias cognitivas de regulación emocional según los niveles de participación religiosa

CERQ	Bajo RM	Moderado RM	Alto RM
Culpar a otros	106,09	94,83	82,67
Autoinculpación	98,48	95,98	91,57
Rumiación	96,56	91,75	113,09

Catastrofización	102,38	94,51	90,76
Aceptación	96,57	99,71	79,17
Poner en perspectiva	92,22	95,45	105,19
Reinterpretación positiva	80,53	98,77	112,28
Refocalización en los planes	82,44	94,30	127,85
Focalización positiva	92,42	96,97	98,35

**Nota.** Los corchetes indican entre qué grupos se presentan las diferencias significativas al nivel de  $\searrow p < 0,05$ ;  $\searrow p < 0,001$ .

### *Espiritualidad y estrategias de regulación emocional cognitiva*

Con respecto a la espiritualidad, se buscó conocer si existían diferencias estadísticamente significativas en las estrategias cognitivas de regulación emocional según el nivel de espiritualidad utilizando la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis y Mann-Whitney.

Al analizar cómo se distribuyeron los sujetos en los niveles de la dimensión “realización en la oración”, se observó la presencia de dos grupos heterogéneos (nivel bajo y moderado), por lo que se redujo al azar la cantidad de sujetos en el grupo de nivel moderado para evitar sesgos en las comparaciones y tener una mejor equivalencia en el tamaño de cada grupo. Esta eliminación de casos fue aleatoria mediante procedimientos disponibles en el programa estadístico IBM SPSS 25. Los grupos quedaron conformados de la siguiente manera: bajo ( $n = 57$ ) y moderado ( $n = 67$ ).

Los resultados indicaron diferencias estadísticamente significativas en varias estrategias del CERQ. Los sujetos con puntajes bajos en “realización en la oración” mostraron rangos promedios más elevados en las estrategias desadaptativas de regulación emocional: culpar a otros ( $p = 0,010$ ), autoinculpción ( $p = 0,026$ ), catastrofización ( $p = 0,000$ ) y rumiación ( $p = 0,041$ ). Los sujetos con moderada “realización en la oración” presentaron rangos medios más elevados en las estrategias adaptativas:

reinterpretación positiva ( $p = 0,010$ ) y focalización positiva ( $p = 0,030$ ) (ver tabla 4).

Tabla 4. Comparaciones múltiples de las estrategias cognitivas de regulación emocional según los niveles de realización en la oración

CERQ	Bajo (RM)	Moderado (RM)	$U$	$p$
Culpar a otros	71,46	54,87	1398,50	0,010**
Autoinculpación	70,22	55,93	1469,50	0,026*
Rumiación	69,61	56,46	1504,50	0,041*
Catastrofización	76,40	50,67	1117,00	0,000***
Aceptación	63,07	62,01	1877,00	0,869
Poner en perspectiva	58,13	66,22	2158,50	0,209
Reinterpretación positiva	53,53	70,13	2421,00	0,010**
Refocalización en los planes	55,88	68,13	2287,00	0,056
Focalización positiva	54,96	68,92	2339,50	0,030*

**Nota.** \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Con relación a la dimensión universalidad, la distribución de los grupos en cada nivel fue más homogénea, por lo que se trabajó con la totalidad de la muestra ( $n = 191$ ). Los resultados arrojaron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva, siendo los estudiantes con alto nivel de universalidad quienes presentaron rangos promedios más elevados en todas las estrategias adaptativas: aceptación ( $p = 0,041$ ), poner en perspectiva ( $p = 0,014$ ), reinterpretación positiva ( $p = 0,003$ ), refocalización en los planes ( $p = 0,002$ ) y focalización positiva ( $p = 0,006$ ) (ver tabla 5).

Tabla 5. Comparaciones múltiples de las estrategias cognitivas de regulación emocional según el nivel de universalidad

CERQ	Bajo RM	Moderado RM	Alto RM
Culpar a otros	94,21	99,97	91,17
Autoinculpación	97,49	89,12	107,10
Rumiación	85,81	98,80	107,61
Catastrofización	106,21	89,90	90,87
Aceptación	84,75	97,59	111,79
Poner en perspectiva	87,18	92,54	117,68
Reinterpretación positiva	84,17	93,63	120,59
Refocalización en los planes	82,88	94,91	120,24
Focalización positiva	85,12	93,36	119,51

**Nota.** Los corchetes indican entre qué grupos se presentan las diferencias significativas al nivel de:  $\sim p < 0,05$ ;  $\sim p < 0,001$ .

Con relación a la dimensión “conectividad”, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del CERQ.

## Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar si existían diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional cognitiva utilizadas por una muestra de estudiantes de nivel superior, según su nivel de espiritualidad y sentimientos religiosos (considerando específicamente la participación religiosa).

En primer lugar, al considerar la participación religiosa, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de reinterpretación positiva y refocalización en los planes, siendo más elevados los puntajes en estas estrategias adaptativas de regulación emocional



cognitiva entre los participantes con alto nivel de participación religiosa. Otras investigaciones también dan cuenta de la relación existente entre la religiosidad y aspectos vinculados con el optimismo, la esperanza, la salud mental, etc. (Powers et al., 2007; Smits y Boeck, 2006). Asimismo, tal como mencionaron James y Wells (2003), la religión serviría como una estructura mental, un modelo cognitivo-comportamental que colaboraría con el proceso de autorregulación, contribuyendo a un afrontamiento más adaptativo en diferentes situaciones de la vida. Así, se podría considerar a la religiosidad como un factor positivo para reinterpretar los hechos, generar nuevas perspectivas y focalizarse en las posibilidades más que en las pérdidas. Además, cabe destacar que la religiosidad aporta una serie de beneficios como la motivación, la esperanza y la resiliencia que contribuyen para alcanzar una regulación emocional adaptativa (Koenig et al., 2012; Smits y Boeck, 2006).

Por otra parte, es importante mencionar que, para los jóvenes, la religión como mera práctica de rituales no actúa como factor protector contra los estados afectivos negativos, sino que las creencias y los valores deben concretizarse en actitudes proactivas en beneficio de otros (Powers et al., 2007).

En segundo lugar, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de realización en la oración y las estrategias desadaptativas de regulación emocional cognitiva. Los datos encontrados indicaron que, a menor nivel de realización en la oración, mayores fueron los puntajes obtenidos en las estrategias desadaptativas (culpar a otros, autoinculpación, catastrofización, rumiación). Además, se observó que los sujetos con niveles moderados de realización en la oración presentaron rangos medios más elevados en las estrategias adaptativas (reinterpretación positiva, focalización positiva) en comparación con los sujetos que obtuvieron un bajo nivel de realización.

Según Herguedas (2018), la práctica de la meditación/oración como actividad intelectual busca centralizar la atención en un pensamiento, en un objeto, en la respiración o en el acto de hablar con un Ser superior, lo que produce relajación y rompe con el ciclo de pensamientos nocivos. El hecho de orar con fe creyendo en un Ser superior, omnisciente y

poderoso traería alivio y fuerzas para enfrentar los problemas. La realización en la oración vendría a ser un factor protector contra las estrategias desadaptativas, pues ayudaría a poner en perspectiva los problemas, disminuyendo la ansiedad y mejorando el afrontamiento adaptativo (Enríquez, 2010).

Otras investigaciones señalan a la práctica de la oración como factor predictor del bienestar psicológico (García y Núñez, 2020) y como factor protector de la depresión y ansiedad (Kilbourne et al., 2009; Hollywell y Walker, 2008). Asimismo, Piedmont et al. (2009) señalaron que el desarrollo espiritual repercute en la madurez emocional y el bienestar personal, incrementando las conductas prosociales, el sentido de propósito de vida y la autorrealización, entre otros.

Con respecto a la universalidad, los resultados demostraron que cuanto más elevado era el nivel de universalidad, más altos eran los puntajes obtenidos en todas las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva. La universalidad es un constructo que se refiere a la creencia en un sentido y propósito de vida más allá de la finitud humana, una conexión inherente con los seres vivos (Piedmont y Toscano, 2016), aspectos asociados a la capacidad de trascendencia. Algunas investigaciones demostraron que la trascendencia se asocia positivamente con la calidad de vida y, vinculada con la espiritualidad, es un recurso positivo en el afrontamiento de situaciones adversas (Mikulic et al., 2007; Oliveros et al., 2019), por lo que podría estar asociada positivamente con una regulación emocional más adaptativa. Además, dichas creencias traen sentido de vida y propósito más allá de las dificultades presentes, y ayudarían a los estudiantes a encontrar un nuevo enfoque para mirar los hechos de la vida y buscar estrategias más adaptativas para regular sus emociones.

En la dimensión “conectividad”, no se encontraron diferencias significativas en las variables del CERQ, por lo que se podría inferir que el mero sentimiento de conexión, sin una actitud proactiva por parte del joven, no cambiaría la manera de manejar sus emociones (Powers et al., 2007). Además, es importante destacar que los ítems correspondientes a la dimensión conectividad hacen referencia a “sentimientos de pertenencia y responsabilidad hacia una realidad que trasciende generaciones y grupos”

(Piedmont, 2014, p. 258), como así también incorpora la idea de que “la muerte no detiene las relaciones emocionales que uno tiene con los demás” (p. 258). Considerando este aspecto de la conectividad, y dado que la mayoría de la muestra que participó en este estudio se identificaba con la religión adventista, se podría inferir que, quizás, sus creencias religiosas sobre la muerte y el estado de los muertos (ver *Creencias fundamentales* en Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día, 2024) influyeron en estos resultados, al no observarse diferencias en las estrategias de regulación emocional. De todas maneras, como no se realizaron comparaciones según la afiliación religiosa y tampoco existen antecedentes que permitan aseverar esta hipótesis, se sugiere continuar analizando este tema con mayor detenimiento en futuros estudios.

Asimismo, para futuras investigaciones, se recomienda profundizar el estudio de la espiritualidad y la religiosidad incluyendo otras variables como, por ejemplo, la personalidad, el perfeccionismo, las funciones ejecutivas, el afrontamiento, las conductas prosociales y otros aspectos vinculados a la salud mental, para poder seguir sumando evidencia sobre estos constructos y el rol que ocupan como factores protectores en la vida de las personas.

## Conclusiones

Los resultados de este estudio contribuyen a considerar la importancia de la faceta religiosa y espiritual en la vida de los estudiantes de nivel superior. Si bien el ambiente académico es predominantemente científico, se evidencia la necesidad de las personas de buscar un sentido y un propósito para la vida en creencias religiosas y/o espirituales que trasciendan al ser humano. Dichas variables desempeñarían un importante papel en la regulación emocional cognitiva, aportando un equilibrio saludable a las demás áreas de la vida del sujeto.

## Referencias

- Antuña, C., Vindel, A. C., Carballo, M. E., Basterretxea, J. J. y Díaz, F. J. R. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de psicología*, 16(1), 44-52.

- Ardiles, I., Jorquera, C., Alfaro, P., Gallo, O., Guzmán, S. y Segovia, R. (2020). Relación entre espiritualidad e inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Horizonte de Enfermería*, 31(3), 306-324.
- Canedo, M., Andrés, L., Canet, L. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cárdenas López, M. Y. (2019). *La espiritualidad coadyuvante a la terapia dialéctica conductual para la regulación emocional de adolescentes con rasgos de personalidad límite* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Francisco].
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M. e Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222.
- Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día. (2024). *Creencias fundamentales*. <https://es.adventist.org/creencias/#26-muerte-y-resurreccion>
- Enríquez Villota, M. F. (2010). Estrategias de afrontamiento psicológico en cáncer de seno. *Universidad y Salud*, 12(1), 7-19.
- Espinoza, R. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional* [Trabajo de investigación para optar por el grado académico de bachiller en Psicología]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Flores, S., Green, M., Duncan, P. y Carmody-Bubb, M. (2013). The relationship between spirituality and emotional intelligence. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 3(2), 93-105.
- Gallardo-Peralta, L. y Sánchez-Moreno, E. (2020). Spirituality, religiosity, and depressive symptoms among elderly Chilean people in the north of Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 169-187.
- García, M. C. y Núñez, H. B. Q. (2020). *Religiosidad, espiritualidad y salud mental*. SEDUNAC.
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., Kraaij, V. y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- George, D. y Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows: Step by step; A simple guide and reference*. (10.ª ed.). Allyn & Bacon.

- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Red emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación Psicológica*, 8(1). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Guimaraes, H. y Avezum, A. (2007). Impacto de la espiritualidad en la salud física. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 34(1), 88-94.
- Hair, J. F., Black, W. C. Jr., Babin, B. J. y Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7.ª ed.). Pearson Prentice Hall.
- Herguedas, A. J. U. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 12(1), 47-53.
- Hollywell, C. y Walker, J. (2009). Private prayer as a suitable intervention for hospitalized patients: A critical review of the literature. *Journal of Clinical Nursing*, 18(5), 637-651.
- Irurzun, J., Mezzadra, J. y Preuss, M. (2017). Resiliencia y espiritualidad: aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 2(2), 205-216. <https://doi.org/10.32351/rca.v2.2.34>
- James, A. y Wells, A. (2003). Religion and mental health: Towards a cognitive-behavioural framework. *British Journal of Health Psychology*, 8(3), 359-376. <https://doi.org/10.1348/135910703322370905>
- Kaur, H., Singh, V. y Singh, P. (2012). Emotional intelligence: Significance of psychology and spirituality. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 32.
- Kilbourne, B., Cummings, S. M. y Levine, R. S. (2009). The influence of religiosity on depression among low-income people with diabetes. *Health & Social Work*, 34(2), 137-147.
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H. y Bebbington, P. (2013). Religion, spirituality and mental health: Results from a national study of English households. *British Journal of Psychiatry*, 202(1), 68-73.
- Koenig, H., King, D. y Verna, B. C. (2012). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J. y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, Á. y Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhé*, 22(1), 83-96.

- Miguel-Rojas, J., Vilchez-Quevedo, E. y Reyes-Bossio, M. (2018). Espiritualidad e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ayacucho. *Interacciones*, 4(2), 131-141. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.104>
- Mikulic, I. M., Muiños, R. y Crespi, M. (2007). Crecimiento personal, necesidad de trascendencia, redes sociales y ambiente: análisis de la calidad de vida percibida en diferentes sucesos estresantes desde un enfoque integrativo y ecológico. *Anuario de investigaciones*, 14, 277-285.
- Oliveros, C. M. B., Losada, S. M. C., Gutiérrez, N. G. y Sanchez, L. M. (2019). Experiencia y afrontamiento de mujeres con cáncer de mama, mediante la teoría de Callista Roy. *Revista Navarra Médica*, 5(1), 40-48.
- Oñate, M. E. (2020). *Religiosidad, espiritualidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo en adultos emergentes*. [Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica].
- Peres, M., Arantes, A., Lessa, P. y Caous, C. (2007). La importancia de la integración de la espiritualidad y de la religiosidad en el manejo del dolor en los cuidados paliativos. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 34(1), 82-87.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(3), 213-222. <http://doi.org/10.1037/0893-164X.18.3.213>
- (2014). Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES) Scale. En A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 258-259). Springer. <http://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Piedmont, R. L., Ciarrochi, J. W., Dy-Liacco, G. S. y Williams, J. E. G. (2009). The empirical and conceptual value of the spiritual transcendence and religious involvement scales for personality research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 162-179.
- Piedmont, R. y Toscano, M. (2016). *Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES) scale* (1.ª ed.). Springer. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8\\_87-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_87-1)
- Plante, T. y Sherman, A. (2001). *Faith and health: Psychological perspectives*. Guilford Press.
- Powers, D. V., Cramer, J. R. y Grubka, J. M. (2007). Spirituality, life stress, and affective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 35(3), 235-242.

- Redondo-Elvira, T., Ibañez-del-Prado, C. y Barbas-Abad, S. (2017). Espiritualmente resilientes: relación entre espiritualidad y resiliencia en cuidados paliativos. *Clinica y Salud*, 28(3), 117-121.
- Rodrigues, A., Jorge, F., Pires, C. y António, P. (2019). The contribution of emotional intelligence and spirituality in understanding creativity and entrepreneurial intention of higher education students. *Education + Training*, 61(7/8), 870-894. <https://doi.org/10.1108/ET-01-2018-0026>
- Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, M. y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(2), 24-49.
- San Martín, E. (2012). *Resiliencia y espiritualidad en situaciones de crisis familiar: desde una perspectiva teórica y empírica* [Tesis de maestría, Universidad del Bio Bio].
- Sánchez, B. (2004). Dimensión espiritual del cuidado en situaciones de cronicidad y muerte. Surgen luces de esperanza para acoger mejor el reto de la totalidad, tras años de investigación en enfermería. *Aquichan*, 4(4), 6-9.
- Sancoko, R., Setiawan, M. y Troena, E. (2019). The influence of organizational culture and spiritual intelligence on employee performance through emotional intelligence. *E MEC-J (Management and Economics Journal)*, 3(1), 67-80.
- Simkin, H. (2016). El modelo circuplejo de la espiritualidad. *Psocial*, 2(2), 65-76.
- (2017). Adaptación y validación al español de la escala de evaluación de espiritualidad y sentimientos religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el modelo de los cinco factores. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.aeee>
- Simkin, H. y Piedmont, R. (2018). Adaptation and validation of the Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES) scale short form into Spanish. *Latinoamerican Journal of Positive Psychology*, 4(1), 97-107.
- Smits, D. J. M. y Boeck, P. B. (2006). From BIS/BAS to the big five. *European Journal of Personality*, 20(4), 255-270.
- Tabachnick, B. G., y Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6.ª ed.). Pearson.
- Thompson, R. (1994). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child*, 59(2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Yonker, J., Schnabelrauch, C. y DeHaan, L. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299-314.