

**DEPRESIÓN, FUSIÓN COGNITIVA Y SU RELACIÓN CON LA
DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DE LIMA
METROPOLITANA**

Depression, cognitive fusion, and its relationship with emotional deregulation at university students in Metropolitan Lima

Percy Blancas G.

<https://orcid.org/0000-0002-9106-8072>

Universidad Autónoma del Perú

ABSTRACT

The objective to determine the relationship between depression and cognitive fusion with emotional deregulation (DRE) in university students in Metropolitan Lima. The sample was composed of 421 university students, of which 136 were male and 285 women. They were used as instruments: Beck BDI-II Depression Inventory, Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ-VP) and Emotional Regulation Difficulties (Ders). The results indicate that the variables depression and cognitive fusion explain in 0.456 % emotional deregulation, it should be noted, the practical import model of large size ($F_2 > 35$).

Keywords: depression, cognitive fusion, emotional deregulation, university

* Correspondencia: Percy Jesus Blancas Guillen. U. Autónoma del Perú
Mail: pblancas@autonoma.edu.pe

RESUMEN

El objetivo determinar la relación entre depresión y fusión cognitiva con la desregulación emocional (DRE) en universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 421 universitarios, de los cuales 136 fueron varones y 285 mujeres. Se emplearon como instrumentos: Inventario de Depresión de Beck BDI – II, Cuestionario de Fusión cognitiva (CFQ-VP) y Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS). Los resultados indican que las variables depresión y fusión cognitiva explican en 0.456 % la desregulación emocional, cabe destacar, el modelo de importancia práctica de tamaño grande ($f^2 > 35$).

Palabras clave: depresión, fusión cognitiva, la desregulación emocional, universitarios

RESUMO

O objetivo de determinar a relação entre depressão e fusão cognitiva com desregulamentação emocional (DRE) em estudantes universitários da Metropolitan Lima. A amostra era composta por 421 estudantes universitários, dos quais 136 eram do sexo masculino e 285 mulheres. Eles foram usados como instrumentos: Beck BDI-II Depressão Inventário, Questionário de Fusão Cognitiva (CFQ-VP) e Dificuldades de Regulação Emocional (DERS). Os resultados indicam que as variáveis depressão e fusão cognitiva explicam em desregulamentação emocional de 0,456 %, deve -se notar, o modelo prático de importação de tamanho grande ($F2 > 35$).

Palavras -chave: depressão, fusão cognitiva, desregulamentação emocional, universidade

INTRODUCCIÓN

La depresión, un trastorno visto frecuentemente en las personas de diferentes países, no distingue aspectos culturales, económicos ni sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) este trastorno puede ocasionar alteraciones en la interacción de la persona con su ambiente, generando dificultades en varias áreas de intercambio conductual, como lo es en lo social, académico, laboral, entre otros. Así mismo, OMS (2020) presentó un dato sumamente relevante el cual nos expone que más de 300 millones de individuos en el planeta se ven damnificadas por la depresión y en algunos casos termina en suicidio, teniendo en cuenta que este acto de interrumpir la vida es la segunda causa de muerte en personas cuyas edades fluctúan de 15 y 19 años. Por otro parte, según Gómez et al. (2019) el 35.1% de estudiantes en España manifiesta en la etapa universitaria algún tipo de indicador de depresión, siendo la depresión mayor la más frecuente en las mujeres a comparación de los varones.

En el nivel latinoamericano, Díaz et al. (2017) comentan que el 40.6% de estudiantes de una universidad en Colombia presentan indicadores de depresión. La OMS (2020) al respecto argumenta que el 4.7% de colombianos se encuentra ubicado en un nivel de depresión. Por otro lado, Barrera et al. (2019) exponen que los estudiantes universitarios de Chile consideran de gran importancia el apoyo de la familia y amistades en la etapa universitaria, ya que sin ella podrían desarrollar un trastorno psicológico, dentro de ellos la depresión. Se puede tener en cuenta que el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL, 2017) expuso que 60% de las muertes en dicho país es causado por suicidio y la prevalencia de depresión.

En el contexto nacional, Oscanoa y Gálvez (2016) manifiestan que el 4% de estudiantes de una universidad en Huancayo presenta ciertos indicadores de depresión severa. A su vez, Moscoso et al. (2018) publica que el 30% de los universitarios sufre un problema de salud mental a causa de la presión académica, produciendo consumo de sustancias psicoactivas, ansiedad y depresión. Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (NIMH, 2016) en una nota expuesta manifiesta que entre el 6% y 10% de la población en el país presenta indicadores de depresión, convirtiéndose en un asunto a nivel de estado.

En el estudio de Ruiz y Odriozola (2016) mencionan que los estudiantes universitarios de España presentan síntomas depresivos o depresión a causa de los pensamientos automáticos negativos y producto también de la inflexibilidad psicológica. En el mismo país, Ramos et al. (2018) comentan que la fusión cognitiva no hace diferencia de sexo ni edad y que va influir en el desarrollo de depresión.

Por otro lado, Ruiz et al. (2017) comentan que la fusión cognitiva está relacionada con el trastorno de evitación experiencial, el cual explica que las personas tratan de evitar eventos internos, que trabajan como estímulos aversivos, esta evitación va a desencadenar que problemas psicológicos empeoren, como por ejemplo la tristeza, la cual podría ocasionar una depresión e intento de suicidio.

En el Perú, Valencia y Falcón (2019) exponen que en función a la fusión cognitiva no existen diferencias entre sexo y que suele ocasionar problemas psicológicos. Por otro lado, Ruiton (2019) comenta que la fusión cognitiva se relaciona significativamente con la depresión en casos de jóvenes universitarios.

Según la OMS (2019) alrededor de 800,000 personas se suicidan al año y suele darse en edades varían entre los 15 y 19 años. En un reporte de la misma organización, manifiestan que cada 40 segundos una persona atenta contra su vida. El suicidio es una de las tantas consecuencias de la desregulación emocional, la cual se la puede definir como el déficit o ausencia de habilidades para regular las emociones y eventos privados. En un estudio publicado por Cabanach et al. (2018) en España, comentan que en cuanto sean elevados los niveles de regulación emocional mayores serán el uso de habilidades de afrontamiento a los eventos psicológicos disfuncionales.

Por otra parte, Santoya et al. (2018) nos mencionan que la desregulación emocional se relaciona con el autocontrol que podemos ejercer de nuestras emociones, lo que se conoce como regulación emocional, asimismo, manifiestan que hay una diferencia en la regulación emocional en función al sexo y edad, además, el 27% de estudiantes presenta desregulación emocional en su etapa universitaria.

Por otro lado, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2018) expone que en el 2018 hubo 1300 intentos de suicidio en personas menores de 30 años. Domínguez (2016) comenta que algunas estrategias cognitivas como la rumiación, autoculparse y catastrofización, de cierta manera pueden anticipar el agotamiento académico, y en la misma dirección podría ayudar a prevenir problemas psicológicos como la depresión. En el reporte de Domínguez (2017) señala que el 21.87% de los estudiantes universitarios, cuyas edades varían entre los 18 y 57 años, presentan catastrofización y reinterpretación positiva, siendo esta última el predictor más importante de la depresión.

La vida universitaria es una etapa de adaptación y de desarrollo en edades que según muestra la estadística es más probable atravesar por un periodo de depresión aumentando la magnitud del problema, en algunos casos terminando en suicidio. Los datos son alarmantes, las cifras evidencian que la depresión es un trastorno que ocurre con mayor frecuencia y suele

presentarse en edades en la cual una persona se encuentra desenvolviéndose en una carrera universitaria. Hasta hace unos años se entendía en su totalidad que la depresión era un trastorno generado por esquemas irracionales o bien por deficiencia de un neurotransmisor, haciendo ver que este diagnóstico es una enfermedad mental, siguiendo un modelo médico y dejando de lado el estudio de la conducta y sus interacciones propio de la psicología. En la actualidad se intenta definir la depresión desde una perspectiva conductual contextual, entendiendo que el tener pensamientos de tristeza en un contexto doloroso sería lo más normal y no habría porqué realizar conductas evitativas, que al final terminaría empeorando las cosas.

Cuando hablamos de fusión cognitiva, se entiende que las personas no hacen diferencia entre los pensamientos y lo que realmente está pasando. En los universitarios, la mayoría de las veces va a influir las cogniciones que puedan tener, generando en algunos casos conductas disfuncionales, como la impulsividad, conductas de riesgo las cuales pueden ser el consumo de sustancias psicoactivas, realizarse cortes, intentos de suicidio, lo que se conoce como desregulación emocional que, viene a ser la ausencia de habilidades para regular las emociones. En este sentido, se podría decir que la depresión es un proceso por el cual un estudiante universitario puede verse involucrado al dejarse llevar o actuar bajo las reglas establecidas por sus pensamientos (fusión cognitiva), que han sido generalizados y expuestos a un reforzamiento, pero antes, no haberse dado el trabajo de diferenciar entre un pensamiento automático y lo que está pasando en realidad genera la desregulación emocional dado un evento de tensión o que algún estímulo aversivo lo ocasione.

El universitario en el afán de no sentir ciertas sensaciones aversivas va a realizar conductas de evitación, situándose en el proceso de desregulación emocional, un proceso de escape disfuncional. Lo expuesto evidencia la importancia de realizar la presente investigación correlacional, investigando nuevas variables desde un punto de científico, por lo tanto, el problema a resolver es el siguiente: ¿Está relacionado la depresión y fusión cognitiva con la desregulación emocional en universitarios de Lima metropolitana?

MÉTODO

Tipo de investigación

La investigación es de tipo correlacional puesto que busca la relación entre variables, sin tener la intención de encontrarle causa, es decir, se busca la relación o ver de qué manera influye una variable sobre la otra (Bernal, 2010). Por otro lado, el presente estudio pertenece al diseño no experimental ya que, no se van a manipular las variables (Kerlinger y Lee, 2002).

Participantes

Se consideró como una población infinita porque no se conoce el número exacto de los universitarios (de 17 a 31 años) inscritos en las universidades de Lima. Se aplicó una fórmula para poblaciones finitas, concluyendo en una muestra de 421 universitarios (136 fueron varones).

Instrumentos

Inventario de Depresión de Beck BDI – II

Elaborado por Beck et al. (2006), conformado por 21 ítems con cuatro posibles respuestas, asimismo, posee dos dimensiones: somático-motivacional y cognitivo-afectivo. En el presente estudio se halló que los reactivos exponen situaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada dimensión, por lo tanto, los datos avalan la validez del constructo del BDI. El alfa de Cronbach de .921 y el valor de McDonald's es de .923.

Cuestionario de Fusión cognitiva (CFQ-VP)

Elaborado por Gillanders et al. (2014) conformado por 7 ítems y con siete alternativas de respuesta que van desde nunca (1) hasta siempre (7). Fue traducido al español por Romero et al. en 2014. En el presente estudio se identificó que Los 7 ítems en su totalidad evidenciaron saturaciones con cargas factorial mayor de .30, por lo tanto, los datos avalan la presencia de validez. El alfa de Cronbach de .945 y el valor de omega McDonald's es de .945.

Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS)

Elaborado por Gratz y Roemer (2004) conformado por 36 ítems; sin embargo, la traducción al español realizada por Hervás y Jódar (2008) resultó en 28 ítems y fueron agrupados en 5 factores: rechazo, descontrol, desatención, interferencia y confusión. En la presente investigación los 36 ítems evidenciaron cargas factoriales con valores mayor de .30 dentro de cada componente, por lo tanto, los datos avalan la presencia de validez. El valor de alfa de Cronbach de .946 y el valor de omega de McDonald's es de .951.

Procedimiento

Se trasladaron los ítems de los instrumentos a un Formulario Google y, se solicitó a docentes, así como, educandos de la carrera profesional de psicología de Lima que socialicen el formulario a través de correo y redes sociales. La recolección de datos se ejecutó durante un mes y medio.

Análisis de datos

Una vez culminada la recolección de datos, se ejecutó una depuración de los datos. Posteriormente, se empleó IBM SPSS 23 y JASP 0.14.0.0. Para el análisis de las propiedades psicométricas de las tres escalas se aplicaron: Análisis Factorial Exploratorio, alfa de Cronbach y omega de McDonald's. Luego, se realizaron los análisis descriptivos, se empleó la prueba rho de Spearman para la correlación de las variables y dimensiones.

Consideraciones éticas

Se presentó el consentimiento informado, mediante el cual los educandos decidieron participar de forma libre o voluntaria tomando como referencias las normas éticas brindadas por Helsinki, también se informó que los datos se mantendrían bajo la confidencialidad y serían de uso exclusivo para su estudio.

RESULTADOS

Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 1

Niveles de depresión en universitarios de Lima Metropolitana

Niveles	General fx (%)	Varones fx (%)	Mujeres fx (%)
Ausencia	53 (12.6)	24 (17.6)	29 (10.2)
Leve	149 (35.4)	50 (36.8)	99 (34.7)
Moderado	197 (46.8)	54 (39.7)	143 (50.2)
Grave	22 (5.2)	8 (5.9)	14 (4.9)
Total	421 (100)	136 (100)	285 (100)

El 52% de los participantes presenta indicadores de depresión entre el nivel moderado y grave. Por otro lado, el 12.6% presentan ausencia de depresión. También, el 45.6% de la población conformada por varones presente depresión entre los niveles moderado y grave, mientras que en las mujeres se evidencia un 55.1% en los mismos niveles (Tabla 1).

Tabla 2*Niveles de fusión cognitiva en universitarios de Lima Metropolitana*

Niveles	General fx (%)	Varones fx (%)	Mujeres fx (%)
Ausencia	217 (51.5)	79 (58.1)	138 (48.4)
Presencia	204 (48.5)	57 (41.9)	147 (51.6)
total	421 (100)	136 (100)	285 (100)

El 48.5% de los participantes presenta presencia de fusión cognitiva. Asimismo, el 41.9% de los varones evaluados presenta presencia de fusión cognitiva. En el caso de las mujeres se puede registrar que el 51.6% manifiesta presencia de fusión cognitiva (Tabla 2).

Tabla 3*Niveles de desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana*

Niveles	General fx (%)	Varones fx (%)	Mujeres fx (%)
Ausencia de desregulación	21 (5.0)	13 (9.6)	8 (2.8)
Desregulación leve	171 (40.6)	57 (41.9)	114 (40.0)
Desregulación moderada	189 (44.9)	56 (41.2)	133 (46.7)
Desregulación grave	40 (9.5)	10 (7.4)	30 (10.5)
Total	421 (100)	136 (100)	285 (100)

El 54.4% de los universitarios presenta desregulación emocional entre el nivel moderado y grave. Por otro lado, el 48.6 de los varones y el 57.2 de las mujeres presentan desregulación emocional entre nivel moderado y grave (Tabla 3).

Contrastación de hipótesis**Tabla 4***Modelo explicativo de la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana*

R = .675	F= 174.868	f2 = .83			
R ² = .456 [.385, .526]	p = .000				
	B no est.	EE	Beta est.	T	p
(Constante)	63.886	2.091		30.548	.000
Depresión	.671	.112	.296	5.994	.000
Fusión cognitiva	1.035	.117	.438	8.881	.000

Nota: Variable dependiente: Desregulación emocional.

El análisis de regresión lineal múltiple pone en evidencia que las variables depresión y fusión cognitiva explican en 0.456 % la desregulación emocional, además, el modelo de

importancia práctica de tamaño grande ($f^2 > 35$). En cuanto al tamaño de efecto, tomando en cuenta la propuesta de Domínguez-Lara (2017) sería grande ($f^2 = .83$) (Tabla 4).

Relación entre la depresión y fusión cognitiva

Tabla 5

Correlación entre depresión y fusión cognitiva en universitarios de Lima Metropolitana

	n	rho [IC95%]	p	TE
Depresión-Fusión cognitiva	421	0.732[0.684, 0.773]	0.001	53.58

Nota: n = muestra, rho= coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto.

Se sugiere que a un mayor grado de depresión existe un mayor grado de fusión cognitiva, puesto que, a partir del coeficiente de correlación de Spearman que existen unas correlaciones altamente significativas ($<.001$), de tendencia positiva entre depresión y fusión cognitiva. También se evidencia desde el tamaño de efecto la importancia de la relación en un 54%, siendo esta de magnitud grande (Tabla 5).

Relación entre la depresión y la desregulación emocional

Tabla 6

Correlación entre depresión y desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana

	n	rho [IC95%]	p	TE
Depresión-Desregulación emocional	421	0.621[0.558, 0.676]	0.001	38.56

Nota: n = muestra, rho= coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto.

Existe una correlación altamente significativa ($<.001$), de tendencia positiva entre depresión y desregulación emocional. A través del tamaño de efecto se demuestra la importancia de la relación en un 39%, siendo esta de magnitud grande. Esto sugiere que a un mayor grado de depresión aumenta el grado de desregulación emocional (Tabla 6).

Relación entre fusión cognitiva y la desregulación emocional

Tabla 7

Correlación entre fusión cognitiva y desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana

	n	rho [IC95%]	p	TE
Fusión C. -Desregulación emocional	421	0.673[0.618, 0.723]	0.001	45.29

Nota: n = muestra, rho= coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto.

En la tabla 7 se observa, existe una correlación altamente significativa ($<.001$), de tendencia positiva entre fusión cognitiva y desregulación emocional. Se evidencia también desde el tamaño de efecto la importancia de la relación en un 45.29%, siendo esta de magnitud grande. Esto sugiere que a un mayor grado de fusión cognitiva aumenta el grado de desregulación emocional.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como propósito principal determinar la relación entre depresión y fusión cognitiva con la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana. En relación con lo expresado uno de los hallazgos de mayor relevancia de la presente investigación es haber puntualizado la existencia de una relación positiva entre depresión y fusión cognitiva con la desregulación emocional ($R= .675$, $p=. 000$). Un estudio similar es el de Akbari et al. (2016) quienes exponen que la fusión cognitiva, la desregulación emocional y la ansiedad y depresión presentan una correlación significativa ($p<0.001$). Por consiguiente, queda expuesto que la fusión cognitiva y la depresión tienen gran repercusión en la aparición y prevención de la desregulación emocional en la población universitaria, más aún en el contexto donde nos encontramos (covid-19), ya que la virtualidad ha impedido realizar las prácticas preprofesionales, impidiendo también que se pueda asistir a las aulas y evitando las relaciones interpersonales. En ese sentido, Domínguez-Lara (2017) propone una serie de estrategias para problemas afectivos, pensamientos y desregulación, centradas en el trabajo conductual y fisiológico de las personas, con el propósito de lograr un reajuste emocional.

Los resultados de la presente investigación avalan esta relación positiva entre depresión y fusión cognitiva ($\rho= 0.73$, $p< 0.001$), por otro lado, el tamaño de efecto de 53.58 % permite sostener que la depresión tiene gran impacto en la fusión cognitiva, este resultado es similar al hallado por Ramos et al. (2018) donde se sostiene que existe una relación entre la fusión cognitiva y los pensamientos automáticos y actitudes disfuncionales, ambas características relevantes de la depresión. Otro estudio con resultados similares es el de Nova (2019) donde se obtuvo como resultado una correlación positiva entre fusión cognitiva y sintomatología depresiva.

Las conductas como consecuencia de la depresión pueden ser diferentes y estas tener una función distinta. La depresión, en ese sentido, va a originar situaciones en el que se vivan las emociones de manera intensa, trayendo a su paso conductas disfuncionales o lo que vendría a ser conductas de desregulación emocional. Entonces, la relación entre depresión y

desregulación emocional cobra fuerza con uno de los resultados de la presente investigación, donde se expone la relación positiva entre ambas variables ($\rho = 0.62$, $p < 0.001$), así mismo, el tamaño de efecto de 38.56% permite sostener que la depresión tiene gran repercusión en la desregulación emocional. El estudio de Cabrera et al. (2020), arroja un resultado similar pues expone una relación entre la atención a las emociones, que puede ser visto como un indicador de la depresión, con la desregulación emocional. Esto es avalado por Cruzblanca et al. (2016) quienes proponen que la depresión se relaciona con alteraciones en el apetito, siendo esta una conducta de la desregulación emocional, por otro lado, Segal et al. (2008) comentan que la depresión integra de manera importante el papel de las emociones que se experimentan de manera intensa. En síntesis, al no contar con estrategias para pasar el proceso de depresión, esta puede desencadenar conductas disfuncionales que tendrían la función de regular las emociones propias de la sintomatología depresiva.

Como ya se ha mencionado, el papel de los pensamientos resulta crucial en el desarrollo de diferentes conductas. Las cogniciones son conductas que no se pueden evitar pero que sin embargo se pueden ver desde otra perspectiva, además de analizar cuál es la función que tienen en un determinado momento. En ese sentido, se puede afirmar que existe una relación entre la fusión cognitiva y la desregulación emocional. Esto se puede sustentar con uno de los resultados del presente estudio, el cual indica que existe una relación positiva entre ambas variables ($\rho = 0.67$, $p < 0.001$), es decir a mayor presencia de fusión cognitiva, mayor presencia de desregulación emocional. La población universitaria es una de las principales fuentes de desregulación emocional, ya que no ponen en práctica o en todo caso no saben o no aprendieron como observar su pensamiento y que estos no terminen desencadenando conductas desreguladas o acciones que atenten contra su bienestar.

Velásquez et al. (2020) hallaron un resultado similar, exponiendo que existe una relación significativa entre respuestas rumiativas y desregulación emocional. Por otro lado, Gómez (2015) comenta que la desregulación emocional se va a dar a partir de la falta de control de los eventos privados (pensamientos), lo que terminaría desarrollando conductas desadaptativas. Esto es relevante en el sentido de que los jóvenes universitarios al tener una edad en de entre 18 a 25 años en mayoría, muestran diferentes formas de atender a sus pensamientos en comparación de otras poblaciones. Es vital enseñar a conceptualizar los pensamientos y entender la función que tienen, ya que, si se les toma de manera literal, podría desarrollar conductas como: cortes, consumo de drogas, entre otras, propias de la desregulación emocional. Se recomienda entonces que las escuelas de las universidades puedan crear talleres de habilidades interpersonales, además de mindfulness, con la intención de proporcionar

espacios de meditación para los estudiantes. Asimismo, se recomienda brindar charlas acerca de la función y porque se dan determinados pensamientos.

La etapa universitaria trae consigo diferentes experiencias además que, dentro de este ciclo pueden ocurrir diferentes acontecimientos en la vida privada de un estudiante. Como, por ejemplo; fallecimiento de un familiar, término de una relación, desaprobación un curso, no contar con los medios económicos para costear la carrera, algún imprevisto en las prácticas preprofesionales, entre otros. En ese sentido todos estos problemas mencionados son más probables que ocurran durante la etapa universitaria según lo refiere la OMS (2020). Otro de los resultados del estudio nos evidencia la presencia de niveles de depresión moderado y grave en un 52% de los universitarios evaluados, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de depresión. Estos datos son similares a lo expuesto por Vázquez (2013), quien comenta que desde un sentido epidemiológico el sexo femenino es el más probable de desarrollar indicadores de depresión dos veces más elevado que los varones.

Los resultados del presente estudio se diferencian del trabajo de Soria et al. (2015), donde no se llega a encontrar diferencias para la depresión en ambos sexos. Por consiguiente, queda claro que la depresión suele presentarse con mayor frecuencia en mujeres, aunque este resultado puede variar en las investigaciones de acuerdo con el contexto y tiempo donde se realice el estudio. Frente a los resultados expuestos, donde se encuentra que ambos sexos presentan indicadores de depresión, se recomienda realizar programas de activación conductual (AC), que a lo largo de su desarrollo han demostrado tener eficacia para el tratamiento de la depresión en diferentes niveles según lo expone Barraca (2010).

Los programas de activación conductual puntualizan Bianchi y Henao (2015), consisten en aceptar la depresión como un proceso y no como una enfermedad, ya que no es algo que tengamos dentro del organismo. En ese sentido, las personas tienen que seguir actuando de manera progresiva ante las diferentes circunstancias que puedan suceder, creando e incrementando actividades reforzantes y placenteras. En un contexto universitario como el que se viene desarrollando, se recomienda reuniones por plataformas virtuales como un espacio de recreación y de compartir entre los estudiantes, además de programar actividades que involucren a la familia.

Los pensamientos juegan un papel crucial en las actividades de las personas, en ese sentido un resultado relevante dentro del estudio, evidencia que tanto las mujeres como los varones tienen presencia de fusión cognitiva, es decir no hay diferencia significativa en cuanto al sexo. Asimismo, tampoco hay diferencias significativas en cuanto al nivel de ausencia de fusión cognitiva. Esto quiere decir que ambos niveles están en la misma proporción.

Estos resultados son similares a los encontrados por Valencia y Falcón (2019), quienes en su estudio tampoco encontraron diferencias entre varones y mujeres. Asimismo, Romero et al. (2015) describen la fusión cognitiva como la tendencia a asumir como verdad las cogniciones y sentimientos, no existiendo diferencias a nivel de sexo. Queda entendido entonces que la fusión cognitiva puede presentarse en la misma magnitud en ambos sexos, por otro lado, esta fusión de pensamientos se da cuando asumimos de manera literal todo lo que se nos presenta en nuestra mente. Por lo expuesto, es esencial elaborar talleres basados en la defusión cognitiva propuesta por la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Hay diversos antecedentes para que una persona se pueda desregular emocionalmente. En este estudio dos de ellas son la fusión cognitiva y la depresión. De manera independiente la desregulación en cuanto a las emociones suele presentarse en todas las personas al menos una vez en la vida, pues es inevitable pasar por una situación en la cual experimentemos nuestras emociones de manera intensa. Así pues, en el presente estudio 189 personas de la población evaluada obtuvieron niveles de desregulación emocional moderada, mientras que 40 obtuvieron niveles de desregulación emocional grave, no habiendo diferencias significativas en cuanto al sexo. Un resultado que apoya lo expuesto es el del estudio de Velásquez et al. (2020) quienes encontraron niveles de DE sin haber desigualdad con respecto al sexo.

En la etapa universitaria y en el contexto en el que nos encontramos (covid -19), esta situación se ve incrementada ya que no solo involucra el no ir a las aulas y en algunos casos la pérdida de oportunidad para realizar las prácticas preprofesionales, sino que también están las personas que han perdido a un familiar o amigo a causa del covid. Estas situaciones ocasionan que un estudiante pueda experimentar de manera intensa sus emociones o como lo presenta Gempeler (2008), si nos encontramos en un ambiente invalidante es probable que no se presente incapacidad para poder regular las emociones, asimismo, Elices y Cordero (2011) mencionan que la desregulación emocional va a desarrollar otros tipos de inestabilidades a nivel conductual, cognitivo, interpersonal y del self. Entonces es de vital importancia la prevención de estas conductas, en esta línea se recomienda el entrenamiento y desarrollo de habilidades emocionales Boggiano y Gagliosi (2018). Este entrenamiento consiste en enseñar y en poner en práctica una forma adecuada de reducir la intensidad de nuestras emociones y regularlas.

REFERENCIAS

- Akbari, M., Mohamadkhani, S y Zarghami, F. (2016). El papel mediador de la fusión cognitiva en la explicación de la relación entre la desregulación emocional con la ansiedad y la depresión: un factor transdiagnóstico. *Psychiatry y clinical psychology*, 22(1), 17- 29.
- Barraca, J. (2010). Aplicación de la Activación Conductual en un paciente con sintomatología depresiva. *Clínica y salud*, 21(2), 183-197.
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P. y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 24(2), 105-115.
- Beck, A., Steer, R. y Brown, G. (2006). *Inventario de depresión de Beck: BDI-II*. Paidós.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación (3a ed.)*. PEARSON.
- Bianchi, J. y Henao, A. (2015). Activación conductual y depresión: conceptualización, evidencia y aplicaciones en Iberoamérica. *Terapia psicológica*, 33(2), 69-80.
- Boggiano, J. y Gagliesi, P. (2018). *Terapia dialéctico conductual*. Tres Olas.
- Cabanach, R., Fernández, R., Souto, A. y Suárez, J. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista mexicana de psicología*, 35(2), 167-178.
- Cabrera, G., Londoño, N., Arbeláez, J., Cruz, J., Macías, L. y España, A. (2020). Desregulación emocional y conducta disocial en una muestra de adolescentes en conflicto con la ley. *Pensamiento psicológico*, 18(1), 103-115. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.decd>
- Cruzblanca, H., Lupercio, P., Collas, J. y Castro, E. (2016). Neurobiología de la depresión mayor y de su tratamiento farmacológico. *Salud mental*, 39(1), 47-58.
- Díaz, S., Martínez, M. y Zapata, A. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), 139-151.
- Domínguez, S. (2016). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Domínguez, S. (2017). Magnitud del efecto del análisis de regresión. *INTERACCIONES Revista de Avances en Psicología*, 3(1), 3-5. [dehttp://dx.doi.org/10.24016/2017.v3n1.46](http://dx.doi.org/10.24016/2017.v3n1.46)

- Domínguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Revista Científica Salud Uninorte*, 33(3), 315-321.
- Elices, M. y Cordero, S. (2011). Terapia dialéctico conductual para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Psicología, conocimiento y sociedad*, 1(3), 132-152.
- Gempeler, J. (2008). Terapia conductual dialéctica. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(1), 136-148.
- Gillanders, D., Boderston, H., Bond, F., Dempster, M., Flaxman, P., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S. y Remington, B. (2014). El desarrollo y validación inicial del Cuestionario de Fusión Cognitiva. *Terapia de comportamiento*, 45(1), 83-101. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gómez, A., Núñez, C., Caballo, V., Agudelo, M. y Grisales, A. (2019). Predictores psicológicos del riesgo suicida en estudiantes universitarios. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 27(3), 391-413.
- Gómez, I. (2015). Dificultades específicas de la regulación emocional en los adolescentes con TDAH: utilidad clínica de la escala DERS [Tesis de doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona]. Repositorio de la Universitat Autònoma de Barcelona. <http://hdl.handle.net/10803/322795>
- Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Evaluación multidimensional de la regulación y de las emociones: desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la escala de dificultades en la regulación de las emociones. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156.
- Instituto Nacional de salud mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, NIMH. (2016, enero). La depresión lo que usted debe saber. NIMH. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/index.shtml>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ta edición). MC Graw Hill.
- Ministerio de Salud de Chile, MINSAL. (2017, mayo). Jóvenes comparten ideas para prevenir la depresión y el riesgo suicida en Región de los Ríos. MINSAL <https://www.minsal.cl/jovenes-comparten-ideas-para-prevenir-la-depresion-y-el-riesgo-suicida-en-region-de-los-rios/>
- Ministerio de Salud del Perú, MINSA. (2018, septiembre). Minsa registra más de 1300 intentos de suicidio en lo que va del 2018. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18738-minsa-registra-mas-de-1300-intentos-de-suicidio-en-lo-que-va-del-2018>

- Moscoso, M., Merino, C., Oblitas, L., Puerta, L. y León, A. (2018). Validez de constructo de un instrumento de evaluación de la depresión y regulación emocional. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 10(1), 1-16.
- Novoa, A. (2019). Fusión cognitiva y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3297>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020, enero). Depresión. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Oscanoa, B. y Gálvez, M. (2016). Prevalencia de la depresión y nivel de estrés en estudiantes de la Universidad Continental de Huancayo, Perú. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 6(1), 21-28.
- Ramos, J., Rodríguez, A., Sánchez, A. y Mena, A. (2018). Fusión cognitiva en trastornos de personalidad: una contribución a la investigación sobre mecanismos de cambio. *Clínica y Salud*, 29(2), 49-57. <http://dx.doi.org/10.5093/clysa2018a8>
- Romero, R., Márquez, M., Losada, A., Fernández, V. y Nogales, C. (2015). Rumiación y fusión cognitiva en el cuidado familiar de personas con demencia. *Revista española de geriatría y gerontología*, 50(5), 216-222. DOI: 10.1016/j.regg.2015.02.007
- Romero, R., Márquez, M., Losada, A., Gillanders, D. & Fernández, V. (2014). Cognitive fusion in dementia caregiving: Psychometric properties of the Spanish version of the "Cognitive Fusion Questionnaire". *Psicología Conductual*, 22(1), 117- 132.
- Ruiton, Y. (2019). Propiedades psicométricas del cuestionario de fusión cognitiva (CFQ) en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3553>
- Ruiz, F. & Odriozola, P. (2016). The role of psychological inflexibility in Beck's cognitive model of depression in a sample of undergraduates. *Anales de Psicología*, 32(2), 441-447.
- Ruiz, F., Suárez, J., Riaño, D y Gillanders, D. (2017). Propiedades psicométricas del cuestionario de fusión cognitiva en Colombia. *Revista Latinoamericana de psicología*, 49(1), 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.006>
- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422- 439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Segal, Z., Williams, J. y Teasdale, J. (2008). Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena un abordaje para la prevención de las recaídas. Desclée de brouwer.

- Soria, R., Ávila, E. y Morales, A. (2015). Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. *Alternativas psicología*, 31(1), 45-59.
- Valencia, P. y Falcón, C. (2019). Estructura del cuestionario de fusión cognitiva en universitarios de Lima. *INTERACCIONES*, 5(2), 1-9. <https://doi.org/10.24016/2019.v5n2.167>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montrgomery, W. y Egusquiza, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 23(1), 5-22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>