

**Influencia de la desregulación emocional y su relación con las ideas
suicidas en estudiantes universitarios**

**Influence of emotional dysregulation and its relationship with suicidal
ideas in university students**

*Influence de la dérégulation émotionnelle et son lien avec les idées suicidaires
chez les étudiants universitaires*

**Influência da desregulação emocional e sua relação com ideias suicidas em
estudantes universitários**

Nilena Álvarez

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de San Miguelito, Facultad de Psicología,
Panamá

nilena.alvarez@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-4853-9139>

Nancy Córdoba G.

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de San Miguelito, Facultad de Psicología,
Panamá

nancy.cordoba@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-1989-0907>

DOI: <https://doi.org/10.48204/contacto.v6n1.11299>

Recibido: 26/12/2025

Aceptado: 24/03/2026

RESUMEN

Introducción: La desregulación emocional constituye una condición de vulnerabilidad que puede afectar el bienestar, el desempeño y la permanencia de estudiantes universitarios, especialmente cuando la tensión, tristeza, ansiedad, irritabilidad y pérdida de sentido se relacionan con ideas suicidas. **Objetivo:** Analizar la influencia de la desregulación emocional y su relación con las ideas suicidas en estudiantes universitarios. **Método:** Investigación cuantitativa, no experimental, de campo y nivel descriptivo-relacional. La población estuvo conformada por 478 estudiantes y la muestra por 213 participantes, seleccionados mediante muestreo intencional con selección aleatoria. Se aplicaron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 y la Escala Columbia para Evaluar la Gravedad de la Ideación Suicida C-SSRS. **Resultados:** Se identificó un patrón psicoemocional heterogéneo, con predominio de manifestaciones leves y moderadas, acompañado de focos intensos de irritabilidad, desánimo, tensión, pérdida de entusiasmo y ansiedad. El 55% manifestó pensamientos relacionados con la muerte, mientras el 29% reportó ideación más concreta sin intención declarada; asimismo, los niveles de mayor

planificación fueron menos frecuentes. Los hallazgos muestran que la desregulación emocional configura una condición asociada con la ideación suicida y puede afectar concentración, convivencia, rendimiento y continuidad académica. Conclusiones/Recomendaciones: Se confirma la necesidad de implementar tamizaje periódico, educación emocional, acompañamiento psicológico confidencial, protocolos de detección temprana y derivación especializada, mediante estrategias diferenciadas según el nivel de riesgo, fortaleciendo redes de apoyo y una política universitaria preventiva, accesible y no estigmatizante, orientada al bienestar, permanencia y protección integral del estudiantado universitario.

Palabras clave: Desregulación emocional; estudiantes universitarios; ideación suicida; prevención universitaria; regulación emocional; salud mental

ABSTRACT

Introduction: Emotional dysregulation is a condition of vulnerability that can affect the well-being, performance, and retention of university students, especially when tension, sadness, anxiety, irritability, and a loss of meaning are related to suicidal ideation. **Objective:** To analyze the influence of emotional dysregulation and its relationship with suicidal ideation in university students. **Method:** A quantitative, non-experimental, field study at a descriptive-relational level. The population consisted of 478 students, and the sample comprised 213 participants, selected through purposive random sampling. The Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) and the Columbia Scale for the Severity of Suicidal Ideation (C-SSRS) were administered. **Results:** A heterogeneous psycho-emotional pattern was identified, with a predominance of mild and moderate manifestations, accompanied by intense episodes of irritability, discouragement, tension, loss of enthusiasm, and anxiety. Fifty-five percent expressed thoughts related to death, while 29% reported more concrete ideation without a declared intention; likewise, levels of greater planning were less frequent. The findings show that emotional dysregulation is a condition associated with suicidal ideation and can affect concentration, social interaction, performance, and academic continuity. **Conclusions/Recommendations:** The need to implement periodic screening, emotional education, confidential psychological support, early detection protocols, and specialized referrals is confirmed. These should be done through differentiated strategies according to the level of risk, strengthening support networks, and implementing a preventive, accessible, and non-stigmatizing university policy focused on the well-being, retention, and comprehensive protection of university students.

Keyword: Emotional maladjustment; university students; suicidal ideation; university prevention; emotional regulation; mental health

RÉSUMÉ

Introduction: La dysrégulation émotionnelle est un état de vulnérabilité pouvant affecter le bien-être, la performance et la persévérance des étudiants universitaires, notamment lorsque la tension, la tristesse, l'anxiété, l'irritabilité et la perte de sens sont liées à des idées suicidaires. **Objectif:** Analyser l'influence de la dysrégulation émotionnelle et sa relation avec les idées suicidaires chez les étudiants universitaires. **Méthode :** Étude de terrain quantitative, non expérimentale, de type descriptif-relationnel. La population étudiée était composée de 478 étudiants, et l'échantillon comprenait 213 participants, sélectionnés par échantillonnage aléatoire raisonné. L'échelle de dépression, d'anxiété et de stress (DASS-21) et l'échelle de Columbia pour la gravité des idées suicidaires (C-SSRS) ont été utilisées. **Résultats :** Un profil psycho-émotionnel hétérogène a été identifié, avec une prédominance de manifestations légères à modérées,

accompagnées d'épisodes intenses d'irritabilité, de découragement, de tension, de perte d'enthousiasme et d'anxiété. Cinquante-cinq pour cent des participants ont exprimé des pensées liées à la mort, tandis que 29 % ont rapporté des idées suicidaires plus concrètes sans intention déclarée ; de même, les projets plus élaborés étaient moins fréquents. Ces résultats montrent que la dysrégulation émotionnelle est associée aux idées suicidaires et peut affecter la concentration, les interactions sociales, les performances et la continuité des études. Conclusions/Recommandations : Il est nécessaire de mettre en place un dépistage périodique, une éducation émotionnelle, un soutien psychologique confidentiel, des protocoles de détection précoce et des orientations spécialisées. Ces mesures devraient être appliquées selon des stratégies différenciées en fonction du niveau de risque, en renforçant les réseaux de soutien et en instaurant une politique universitaire préventive, accessible et non stigmatisante, axée sur le bien-être, la réussite et la protection globale des étudiants.

Mots-clés: Détresse émotionnelle ; étudiants universitaires ; idées suicidaires ; prévention universitaire ; régulation émotionnelle ; santé mentale

RESUMO

Introdução: A desregulação emocional é uma condição de vulnerabilidade que pode afetar o bem-estar, o desempenho e a permanência de estudantes universitários, especialmente quando tensão, tristeza, ansiedade, irritabilidade e perda de sentido estão relacionadas à ideação suicida. **Objetivo:** Analisar a influência da desregulação emocional e sua relação com a ideação suicida em estudantes universitários. **Método:** Estudo de campo quantitativo, não experimental, em nível descritivo-relacional. A população foi composta por 478 estudantes, e a amostra por 213 participantes, selecionados por amostragem aleatória intencional. Foram aplicados a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e a Escala de Columbia para a Gravidade da Ideação Suicida (C-SSRS). **Resultados:** Identificou-se um padrão psicoemocional heterogêneo, com predominância de manifestações leves e moderadas, acompanhadas por episódios intensos de irritabilidade, desânimo, tensão, perda de entusiasmo e ansiedade. Cinquenta e cinco por cento expressaram pensamentos relacionados à morte, enquanto 29% relataram ideação mais concreta sem intenção declarada; Da mesma forma, níveis mais elevados de planejamento foram menos frequentes. Os resultados mostram que a desregulação emocional é uma condição associada à ideação suicida e pode afetar a concentração, a interação social, o desempenho e a continuidade acadêmica. **Conclusões/Recomendações:** Confirma-se a necessidade de implementar triagem periódica, educação emocional, apoio psicológico confidencial, protocolos de detecção precoce e encaminhamentos especializados. Essas medidas devem ser tomadas por meio de estratégias diferenciadas de acordo com o nível de risco, fortalecendo as redes de apoio e implementando uma política universitária preventiva, acessível e não estigmatizante, focada no bem-estar, na permanência e na proteção integral dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Desregulación emocional; estudantes universitários; ideação suicida; prevenção universitária; regulação emocional; saúde mental

Introducción

Como antecedente de la investigación que sustenta y orienta el desarrollo de la presente temática, la cual lleva por título “El desregulación emocional como factor para ideas suicidas en estudiantes universitarios de una universidad pública de Panamá”; a continuación se profundiza, desde una mirada

holística e integradora de la salud mental universitaria, en formas de organización del acompañamiento psicoeducativo, pautas para la detección, comprensión y abordaje del malestar emocional, y su concreción en experiencias preventivas que favorezcan el bienestar estudiantil. Esto permite visibilizar tempranamente riesgos y fortalecer redes de apoyo.

Según Gupta, Fischer, Roy y Bhattacharyya (2024) en su estudio titulado “Regulación emocional e ideación suicida: roles mediadores del apoyo social percibido y el afrontamiento evitativo”, se propuso explorar cómo las estrategias de regulación emocional especialmente la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva se relacionan con la frecuencia e intensidad de los pensamientos suicidas, incorporando además variables como el apoyo social percibido y el afrontamiento evitativo como posibles mediadores del riesgo.

En cuanto a la metodología, los autores trabajaron con 200 estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente, con una edad promedio cercana a los 20 años, aplicando escalas estandarizadas de regulación emocional, ideación suicida, apoyo social percibido y afrontamiento. El diseño fue cuantitativo, no experimental, de tipo transversal y con un nivel de análisis correlacional y de mediación estadística, utilizando pruebas no paramétricas, coeficientes de correlación de Pearson y modelos de mediación generalizada para estimar el papel intermedio del apoyo social y del afrontamiento evitativo.

Los resultados mostraron que los estudiantes que recurrían con mayor frecuencia a estrategias de reevaluación cognitiva reportaban niveles más bajos de ideación suicida, efecto que se explicaba en parte por la percepción de mayor apoyo social y menor uso de afrontamiento evitativo, mientras que la supresión expresiva se asociaba con incrementos en los pensamientos suicidas a través de trayectorias de menor apoyo percibido y mayor evitación.

En las conclusiones, subrayaron que la dificultad para gestionar de forma flexible las emociones negativas particularmente aquellas ligadas a la frustración, la vergüenza y la sensación de fracaso académico opera como un factor de alto riesgo para la ideación suicida, sobre todo cuando se combina con redes de apoyo precarias y estilos de afrontamiento centrados en la evitación.

El estudio insistió en que la universidad no puede limitarse a ofrecer servicios psicoterapéuticos reactivos, sino que debe promover intervenciones preventivas orientadas a fortalecer la regulación emocional, el uso de estrategias de afrontamiento activas y la búsqueda de apoyo, antes de que los estudiantes lleguen a experimentar una desregulación emocional grave que derive en pensamientos de muerte.

La relevancia de este antecedente radica en que demuestra, con evidencia empírica reciente, que no basta con medir síntomas de depresión o ansiedad; es necesario centrarse en la forma en que los jóvenes regulan (o no regulan) su mundo emocional cotidiano, porque allí se configura una parte sustantiva del riesgo.

Rivas (2022) desarrolló una tesis titulada “Regulación emocional y riesgo suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, cuyo propósito fue identificar la relación entre las dificultades en la regulación emocional y el riesgo suicida en jóvenes de educación superior de una gran ciudad latinoamericana. Este trabajo parte de un contexto donde coexisten precariedad económica, exigencias académicas intensas y una débil cultura de cuidado de la salud mental, factores que se entrelazan con experiencias de ansiedad, desesperanza y sentimientos de sobrecarga que pueden expresarse en ideas de muerte o deseos de desaparecer.

Metodológicamente, se trató de un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, con alcance descriptivo y correlacional. La población de referencia fue de más de seiscientos mil universitarios de Lima Metropolitana, de la cual se obtuvo una muestra intencionada de 369 estudiantes, seleccionados por accesibilidad.

Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Suicidalidad de Okasha y una versión abreviada de la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-SF), lo que permitió medir tanto las dimensiones del riesgo suicida (pensamientos, planes y conductas previas) como las dificultades en la regulación de la experiencia emocional (impulsividad, falta de claridad, problemas para aceptar emociones, entre otras). Los análisis estadísticos evidenciaron una relación significativa entre regulación emocional deficitaria y mayor riesgo suicida ($p < 0,001$; $Rho \approx 0,50$), además de mostrar que alrededor de una quinta parte de los estudiantes presentaba niveles medios de riesgo.

Las conclusiones enfatizaron que los fallos persistentes en la regulación emocional no solo incrementan la probabilidad de ideación suicida, sino que, en contextos de sobrecarga académica y escaso acceso a servicios psicológicos, pueden consolidarse como un patrón de respuesta ante situaciones de frustración, conflicto o pérdida. La autora advierte que muchos jóvenes sostienen una aparente “funcionalidad” en lo académico, pero conviven con pensamientos de muerte normalizados, sentimientos de vacío y uso de estrategias evitativas que se asocian a un mayor riesgo suicida.

La relación de este antecedente es directa, pues muestra que, en un contexto latinoamericano con desigualdades sociales y presiones académicas similares, la dificultad para gestionar emociones intensas se asocia de manera robusta con el riesgo de ideación suicida.

Partiendo de los referidos antecedentes es de enfatizar que, en las últimas dos décadas, la salud mental de la población universitaria se ha ido convirtiendo en uno de los puntos ciegos más delicados de los sistemas educativos y sanitarios a nivel mundial. La transición a la vida universitaria suele implicar rupturas familiares, sobrecarga académica, incertidumbre económica y un contacto permanente con la cultura del rendimiento, elementos que, cuando no son tramitados de forma adecuada, van erosionando la capacidad del estudiante para procesar sus emociones y sostener un equilibrio interno razonable.

La literatura reciente describe la desregulación emocional dificultades persistentes para reconocer, modular y expresar los estados afectivos como un factor transdiagnóstico que incrementa de manera notable la vulnerabilidad frente a la ideación suicida, particularmente en jóvenes que ya enfrentan síntomas ansiosos o depresivos (Rogante et al., 2024).

Al mismo tiempo, diversos estudios internacionales en población universitaria muestran que la ideación suicida no surge de forma aislada, sino entrelazada con problemas crónicos en la regulación emocional, experiencias tempranas de violencia o abuso emocional y contextos académicos altamente demandantes. Las revisiones sistemáticas indican asociaciones consistentes entre dificultades de regulación emocional y pensamientos suicidas, aunque advierten que dichos problemas suelen coexistir con otros factores psicológicos de riesgo (Turton et al., 2021).

Más recientemente, se ha demostrado que el abuso emocional en la infancia puede seguir influyendo en la vida universitaria a través de mecanismos como la alexitimia, potenciando la ideación suicida cuando el estudiante carece de recursos internos para nombrar lo que siente y de redes que amortigüen este malestar (Hu et al., 2025). A ello se suma que variables como ansiedad, depresión, experiencias de acoso y baja percepción de apoyo familiar o entre pares aparecen de forma reiterada como componentes que intensifican el riesgo de ideación suicida, mientras que los vínculos cálidos con la familia y los compañeros operan como factores protectores clave en la etapa universitaria (Qiu & Wang, 2025).

En el contexto latinoamericano, este escenario se complejiza aún más por la confluencia de desigualdades socioeconómicas, inestabilidad política, violencia estructural y sistemas universitarios tensionados por la masificación, la precarización laboral docente y la escasez de servicios de apoyo psicológico formales.

La universidad, que idealmente debería funcionar como un espacio de promoción del desarrollo integral, se convierte para muchos jóvenes en un entorno donde se acumulan presiones académicas, jornadas extendidas, trabajo paralelo para sostener los estudios y, en ocasiones, responsabilidades familiares tempranas. Investigaciones realizadas en estudiantes universitarios de la región han confirmado que el riesgo suicida se explica en gran medida por la interacción entre el apoyo social percibido, el sentido de vida y la forma en que el estudiante responde a los estresores cotidianos, mostrando que la ausencia de soporte y de un proyecto vital claro se asocia con mayor probabilidad de pensamientos suicidas (Almonacid et al., 2024).

De manera convergente, estudios documentales en jóvenes universitarios latinoamericanos destacan cómo factores psicosociales como la soledad, el agotamiento académico, la deserción y el sentimiento de fracaso personal se entretajan con la ideación suicida, evidenciando un panorama donde la desregulación emocional deja de ser un fenómeno privado para convertirse en un problema de salud

pública que las instituciones de educación superior aún no logran abordar de manera sistemática (Hurtado et al., 2024).

Más específicamente, algunos trabajos realizados en universidades de la región han permitido identificar patrones de riesgo que dialogan directamente con la temática de esta tesis. Se ha reportado, por ejemplo, que la ideación suicida en estudiantes universitarios de instituciones latinoamericanas se asocia con factores personales y conductuales, entre ellos el manejo ineficaz del estrés, el consumo problemático de sustancias, las dificultades para regular estados de tristeza, ira o frustración y la presencia de conflictos familiares no resueltos.

Dichos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones preventivas en el ámbito educativo que no se limiten a la detección de cuadros clínicos avanzados, sino que apunten a reconocer tempranamente la desregulación emocional y a fortalecer competencias de afrontamiento en la vida cotidiana universitaria (Chinchay & Vargas, 2025). Desde esta perspectiva, la universidad latinoamericana no solo es un escenario donde se registra la ideación suicida, sino un espacio estratégico para comprender cómo se configuran, se mantienen y se pueden transformar los patrones de respuesta emocional de los estudiantes.

En el caso de Panamá, la situación no es ajena a estas tendencias, aunque la evidencia científica aún es incipiente y se concentra en muestras específicas de jóvenes y adultos jóvenes. Los datos nacionales sobre mortalidad por lesiones autoinfligidas muestran que el suicidio constituye un problema relevante en la población de 15 a 29 años, lo que sugiere la presencia de malestar psicológico significativo que no siempre llega a los servicios de salud mental y que puede estar alojado en los espacios educativos, incluyendo las universidades.

Estudios recientes con población joven panameña han explorado la relación entre variables psicológicas como el locus de control y la ideación suicida, y han encontrado que los participantes que perciben menor control sobre los acontecimientos de su vida tienden a presentar mayores niveles de pensamientos suicidas, lo que evidencia la interacción entre recursos de afrontamiento, percepción de autoeficacia y riesgo (Yzaguirre & Quintero, 2025).

Aunque estas investigaciones no siempre se enfocan exclusivamente en estudiantes universitarios, ofrecen indicios claros de que la vivencia subjetiva de falta de control, junto a un repertorio limitado de estrategias para manejar las emociones, puede configurar un terreno propicio para la ideación suicida en la juventud panameña.

Partiendo de esta premisa, la presente temática sobre “el desregulación emocional como factor para ideas suicidas en estudiantes universitarios” toma lugar debido que, en la universidad pública de Panamá, la realidad cotidiana muestra que muchos estudiantes transitan la vida académica arrastrando un malestar difuso que casi nunca se nombra con claridad: cambios bruscos de ánimo, irritabilidad, apatía,

dificultades para concentrarse, insomnio, sensación de vacío y pensamientos de “no poder más” se normalizan como parte del “estrés universitario”.

Sin embargo, cuando la comunidad académica desconoce que este conjunto de manifestaciones puede corresponder a una desregulación emocional sostenida, pierde de vista que detrás de las calificaciones bajas, las inasistencias frecuentes, la desconexión en clase o el aislamiento social pueden estar germinando ideas suicidas.

La problemática no reside solo en la presencia de síntomas, sino en la ausencia de un marco de comprensión: sin identificar la desregulación emocional como factor vinculado a la ideación suicida, estos signos de alarma se banalizan, se atribuyen exclusivamente a “falta de responsabilidad” y se deja al estudiante solo, tratando de gestionar un sufrimiento que no alcanza a expresar ni a encauzar por vías de apoyo oportunas.

Las causas que propician esta situación son múltiples y se entrecruzan en el entramado institucional, familiar y sociocultural propio de una universidad pública panameña. Por un lado, persisten estigmas hacia la salud mental que llevan a docentes, compañeros e incluso a los propios estudiantes a minimizar o ridiculizar la expresión de malestar emocional, favoreciendo que se silencien los problemas hasta que ya son críticos.

Por otro lado, la sobrecarga académica, la necesidad de trabajar para sostener los estudios, los conflictos familiares y las experiencias de violencia simbólica o discriminación generan una presión constante que desborda los recursos de afrontamiento de muchos jóvenes. A ello se suma la limitada formación de algunos actores universitarios para reconocer la desregulación emocional como un riesgo específico, así como la insuficiencia de dispositivos de acompañamiento psicológico accesibles y visibles dentro del campus. En conjunto, estos factores contribuyen a que la ideación suicida se configure en un terreno de invisibilidad, donde el estudiante percibe que “no tiene derecho” a sentirse mal o que pedir ayuda es sinónimo de debilidad.

Las consecuencias de no atender de manera directa la desregulación emocional como factor para ideas suicidas se reflejan tanto en la trayectoria académica como en la vida psicosocial del estudiantado. En el plano académico, se observan incrementos en la reprobación de asignaturas clave, deserción silenciosa, pérdida de becas y abandono de proyectos profesionales que, en otras condiciones, podrían haberse sostenido con apoyos adecuados.

En el plano psicosocial, la falta de reconocimiento institucional del problema propicia un círculo de aislamiento, baja autoestima, deterioro de las relaciones interpersonales y mayor vulnerabilidad frente a conductas de riesgo, donde la ideación suicida puede pasar de ser un pensamiento esporádico a un modo recurrente de imaginar la salida al sufrimiento.

Esta combinación de efectos no solo afecta al estudiante y a su entorno inmediato, sino que compromete el rol de la universidad pública como espacio de inclusión y movilidad social, evidenciando la urgencia de investigar, describir y comprender, con rigor cuantitativo, cómo se articulan los niveles, patrones y consecuencias de la desregulación emocional asociado a las ideas suicidas en esta población. En este orden de ideas, surge la siguiente interrogante de la investigación: ¿De qué manera la desregulación emocional se constituye en un factor asociado a las ideas suicidas en estudiantes universitarios de una universidad pública de Panamá?

Reconocer la desregulación emocional como factor asociado a ideas suicidas en estudiantes universitarios de una universidad pública de Panamá se justifica porque permite sacar a la luz una realidad que, aunque está presente en los pasillos, aulas y plataformas virtuales, suele permanecer minimizada o confundida con “estrés normal de la vida académica”. Al no identificar con claridad los niveles y patrones de esa desregulación emocional, la institución corre el riesgo de pasar por alto señales tempranas de sufrimiento en jóvenes que, simultáneamente, deben responder a exigencias académicas, dificultades económicas y presiones familiares.

Este estudio se justifica, precisamente, porque ofrece una mirada sistemática y cuantitativa sobre una problemática que hoy se percibe de forma fragmentada, sin datos concretos que permitan dimensionar cuántos estudiantes se encuentran en riesgo, qué tan intensos son esos desregulaciones emocionales y de qué manera se vinculan con la presencia de ideas suicidas, información sin la cual cualquier intervención termina siendo improvisada o basada en intuiciones más que en evidencia.

La importancia de la investigación radica en que proporciona al contexto universitario panameño un marco conceptual y empírico para comprender cómo ciertos componentes de la desregulación emocional como la dificultad para regular la angustia, el manejo de la frustración ante el fracaso académico o la tendencia a pensamientos negativos recurrentes pueden incrementar la vulnerabilidad frente a la ideación suicida.

Más allá de describir porcentajes, el estudio permite interpretar la experiencia del estudiante desde una lógica psicosocial, integrando la dimensión subjetiva del malestar con las condiciones estructurales propias de una universidad pública, donde coexisten grupos con alta precariedad económica, estudiantes que trabajan y estudian, y jóvenes que son la primera generación de su familia en acceder a la educación superior.

De esta forma, la importancia del trabajo no se limita a aportar conocimiento teórico, sino que abre la posibilidad de diseñar estrategias de prevención más ajustadas a la realidad local, que tomen en cuenta los niveles de desregulación emocional, los componentes más críticos y las consecuencias académicas y relacionales que se desprenden de esta situación.

En el plano sociopolítico y socioeconómico, los aportes del estudio se vinculan directamente con el papel de la universidad pública como garante de derechos y como motor de movilidad social. Un estudiante que abandona sus estudios, reduce su rendimiento o rompe sus vínculos sociales por no recibir apoyo oportuno frente a una desregulación emocional con ideas suicidas no solo ve afectado su proyecto de vida, sino que también impacta en el tejido social y en la productividad futura del país.

Al visibilizar esta relación entre desregulación emocional e ideación suicida, la investigación ofrece insumos para que las autoridades universitarias y los responsables de políticas públicas en educación y salud mental puedan argumentar, con base en datos, la necesidad de fortalecer programas de acompañamiento psicológico, protocolos de atención en crisis y acciones preventivas dentro del campus. En consecuencia, el estudio tiene el potencial de orientar decisiones institucionales y políticas que reduzcan costos asociados a deserción, repitencia y pérdida de capital humano, al mismo tiempo que promueven una universidad más sensible al bienestar emocional de sus estudiantes y coherente con su misión social.

Partiendo de lo referido, se enmarca el objetivo general: Analizar la influencia de la desregulación emocional y su relación con las ideas suicidas en estudiantes universitarios. Y en continuidad los objetivos específicos: 1. Describir la situación actual del desregulación emocional como factor vinculado a las ideas suicidas según su niveles y patrones en estudiantes universitarios; 2. Identificar qué componentes del desregulación emocional se relacionan con mayor intensidad en ideas suicidas de los estudiantes universitarios; 3. Analizar las principales consecuencias académicas y psicosociales vinculadas a la ideación suicida por desregulación emocional en estudiantes universitarios.

Materiales y métodos

Diseño del Estudio: El presente estudio se enmarca en una modalidad cuantitativa, diseño no experimental, de tipo campo y nivel descriptivo-relacional, pues se desarrolla en el contexto universitario real sin manipular las condiciones académicas ni personales de los estudiantes.

Participantes: En relación con las fuentes del estudio, la información primaria se obtuvo de la participación directa de estudiantes universitarios, con el propósito de describir la vivencia de la desregulación emocional y de las ideas suicidas en su contexto real específico; estos sujetos resultaron esenciales, pues permitieron reconocer los indicadores que configuran la problemática investigada, de modo que la muestra quedó conformada por dichos participantes clave. En lo referente a las fuentes secundarias, para el desarrollo de la tesis se recurrió a materiales documentales de base teórica relacionados con la temática estudiada, lo que permitió respaldar conceptualmente la problemática planteada. La población de la presente investigación estará integrada por cuatrocientos setenta y ocho (478) estudiantes de la facultad de educación y de administración de empresa y contabilidad del Centro Regional Universitario de San Miguelito, quienes cursan actualmente estudios de grado en dicha institución. La muestra quedó integrada por doscientos trece (213) estudiantes de la facultad de educación

y de administración de empresa y contabilidad del Centro Regional Universitario de San Miguelito ubicada en la ciudad de Panamá, quienes conforman la totalidad de los participantes considerados dentro del escenario académico esto es dado que se utilizó la fórmula muestral a un 95% Nivel de confianza y un Error máximo tolerable del 5%. En este estudio el Tipo de muestra estadísticas, corresponde a un muestreo no probabilístico de tipo intencional con selección aleatoria

Con fines de dar ponencia a las variables de la investigación; en primer lugar, para la variable independiente se fundamenta “Condición psicoemocional de los estudiantes universitarios”, Conjunto de estados afectivos, cognitivos y conductuales que reflejan cómo el estudiante vive y gestiona su mundo emocional frente a las exigencias académicas. En segundo lugar, para la variable dependiente se tomó en cuenta “Desregulación emocional”, dificultad persistente para reconocer, comprender y modular las propias emociones, que se expresa en respuestas afectivas intensas, rígidas o desbordadas ante las demandas cotidianas; en continuidad tomo lugar “Ideación suicida” Conjunto de pensamientos, imágenes, preocupaciones o planes relacionados con la posibilidad de morir o provocarse la muerte, que pueden oscilar desde el deseo pasivo de no seguir viviendo hasta la elaboración activa de métodos y planes para llevar a cabo un acto suicida.

Materiales (o Instrumentos): En cuanto a las técnicas para la recolección de datos se emplearán dos instrumentos estandarizados: la escala DASS-21, que permite valorar de manera sintética síntomas de depresión, ansiedad y estrés vinculados a la desregulación emocional en los últimos siete días, administrada en su versión en español. De forma complementaria se utilizará la Escala Columbia para Evaluar la Seriedad de la Ideación Suicida (C-SSRS), destinada a indagar la presencia, frecuencia e intensidad de ideas suicidas en los participantes, también en su versión en español.

Procedimiento: La investigación se desarrolló de manera cronológica, comenzando con la delimitación del problema, la formulación de los objetivos y la selección de un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de campo y nivel descriptivo-relacional. Posteriormente, se estableció una población de 478 estudiantes y se seleccionó una muestra de 213 participantes de las facultades de Educación y de Administración de Empresas y Contabilidad del Centro Regional Universitario de San Miguelito, mediante un muestreo intencional con selección aleatoria. Luego de explicar el propósito del estudio, garantizar la participación voluntaria y obtener el consentimiento informado, se aplicaron los instrumentos de manera confidencial. Finalmente, las respuestas fueron codificadas, organizadas y preparadas para su procesamiento, preservando el anonimato de los participantes y presentando los resultados de manera agrupada.

Análisis de Datos: El análisis se llevó a cabo mediante estadística descriptiva, utilizando la tabulación de las respuestas, el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes, y su representación mediante tablas y gráficas. La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 permitió organizar e interpretar las respuestas correspondientes a los síntomas de desregulación emocional, mientras que la Escala Columbia para Evaluar la Gravedad de la Ideación Suicida —C-SSRS— permitió describir la presencia y los niveles

de ideación reportados por los participantes. Posteriormente, los resultados de ambos instrumentos se analizaron conjuntamente para identificar tendencias, niveles y patrones relacionados con las variables estudiadas, sin recurrir a pruebas estadísticas inferenciales.

Resultados

1. Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS21)

Figura 1

Percepción de carga laboral excesiva



Fuente: Elaboración propia (2026)



Partiendo de los resultados, permite advertir que la desregulación emocional no aparece como una condición uniforme en el grupo estudiado, sino como una combinación de síntomas de intensidad variable que atraviesan dimensiones depresivas, ansiosas y de estrés.

En varios ítems predominan las escalas 0 y 1, lo que podría sugerir que una parte del estudiantado no reporta una afectación extrema; sin embargo, la presencia recurrente de respuestas en las escalas 2 y 3 evidencia que existe un grupo importante con manifestaciones emocionales persistentes o intensas.

Esta lectura resulta relevante porque la desregulación emocional en población universitaria suele presentarse de manera gradual. No siempre se expresa como una crisis visible, sino como tensión acumulada, dificultad para relajarse, irritabilidad, sensación de agotamiento, tristeza, pérdida de entusiasmo o preocupación ante la posibilidad de perder el control.

Por ello, el valor interpretativo de la DASS-21 no se limita a señalar porcentajes aislados, sino a observar cómo se conectan los síntomas entre sí dentro de la experiencia académica y personal del estudiante.

En los ítems vinculados con tensión, relajación y sobrecarga emocional se observa una tendencia hacia respuestas intermedias. La dificultad para descargar la tensión concentró mayor peso en la escala 1, mientras que la dificultad para relajarse también tuvo mayor presencia en la escala 1 y 2. Esto sugiere que el malestar no se manifiesta necesariamente como una condición extrema en todos los participantes, pero sí como un estado frecuente de activación emocional que podría interferir con la concentración, el descanso y la adaptación a las demandas universitarias.

La lectura de los componentes depresivos muestra una situación igualmente sensible. En la ausencia de emociones positivas, el desánimo, la incapacidad para entusiasmarse y la baja valoración personal se observan porcentajes relevantes en las escalas 1, 2 y 3. Aunque algunos estudiantes se ubican en escala 0, el peso acumulado de las respuestas con presencia sintomática permite inferir que una proporción del grupo convive con experiencias de apatía, tristeza, desmotivación o pérdida de sentido personal, aspectos que requieren atención preventiva dentro del ámbito universitario.

En cuanto a los indicadores de ansiedad, los resultados muestran comportamientos diferenciados. Las dificultades respiratorias y la sensación de pánico presentan mayor concentración en la escala 0, lo que indica menor presencia en una parte del grupo; no obstante, otros ítems como preocupación ante situaciones de pánico, agitación, miedo sin razón aparente y percepción de cambios corporales muestran porcentajes distribuidos entre las escalas 1, 2 y 3. Esta distribución revela que la ansiedad puede estar presente de forma intermitente o parcial, sin que necesariamente todos los estudiantes la identifiquen como un problema clínico consolidado.

Uno de los hallazgos más llamativos corresponde al enfado con facilidad, donde la escala 3 alcanzó el porcentaje más alto. Este resultado introduce una señal importante dentro del análisis, porque la irritabilidad puede operar como una expresión conductual del estrés sostenido y del agotamiento emocional. En población universitaria, el malestar no siempre se comunica mediante tristeza o preocupación verbalizada; muchas veces se expresa como baja tolerancia, reactividad, dificultad para esperar o tendencia a responder de manera intensa ante situaciones cotidianas.

La presencia de síntomas somáticos, como boca seca, temblores, dificultades respiratorias o percepción de cambios cardíacos sin esfuerzo, también permite observar que la desregulación emocional no se limita al plano cognitivo. Estos indicadores muestran cómo el malestar puede trasladarse al cuerpo y ser vivido por el estudiante como sensación física de tensión, alerta o incomodidad. En ese sentido, la experiencia emocional se vuelve integral, porque compromete pensamiento, afectividad, comportamiento y respuesta fisiológica.

La combinación de valores altos en algunos ítems de desánimo, pérdida de entusiasmo, irritabilidad y preocupación permite sostener que la condición psicoemocional del grupo presenta señales de vulnerabilidad. No se trata de afirmar que todos los estudiantes se encuentren en una misma situación, sino de reconocer que el patrón general muestra un escenario heterogéneo, con una mayoría que reporta síntomas leves o moderados y un segmento que expresa indicadores más intensos. Esa heterogeneidad obliga a interpretar los resultados desde una lógica preventiva, no únicamente diagnóstica.

En conjunto, el instrumento evidencia que la desregulación emocional se configura como un fenómeno multidimensional. La tensión, la ansiedad corporal, la tristeza, la dificultad para iniciar actividades, la pérdida de ilusión y la irritabilidad no aparecen como datos separados, sino como manifestaciones que pueden reforzarse entre sí.

Cuando estos componentes se mantienen sin orientación, acompañamiento o recursos de afrontamiento, pueden afectar el rendimiento académico, la convivencia, la permanencia universitaria y la forma en que el estudiante interpreta sus posibilidades de futuro.

Esta lectura se fortalece con Haruna et al. (2025), quienes, al estudiar depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios mediante la DASS-21, señalan que estos síntomas suelen coexistir y relacionarse con presiones académicas y condiciones personales que intensifican la carga psicológica. Desde esa perspectiva, los resultados de la Tabla 1 no deben ser leídos como un simple registro de malestar emocional, sino como una señal de alerta institucional sobre la necesidad de fortalecer acciones de detección temprana, orientación psicológica y estrategias de regulación emocional dentro del entorno universitario.

De igual manera, Alalalmeh et al. (2024) sostienen que la medición de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios permite reconocer variaciones relevantes según condiciones académicas y

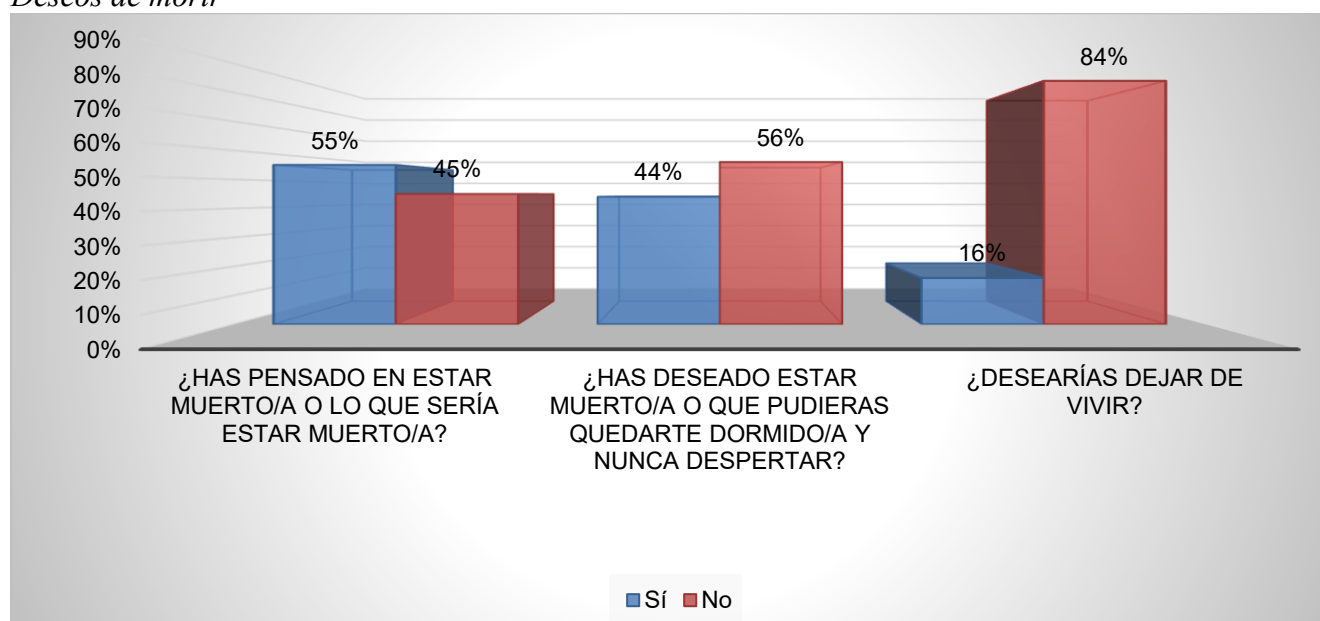
personales, por lo que los resultados deben utilizarse para orientar respuestas preventivas y no solo para describir porcentajes.

En este caso, el predominio de valores intermedios junto con focos de intensidad elevada permite concluir que el grupo estudiado se ubica en un escenario de riesgo psicoemocional diferenciado, donde algunos estudiantes requieren acompañamiento preventivo y otros podrían necesitar atención más focalizada

2. Instrumento. Escala Columbia para Evaluar la Seriedad de la Ideación Suicida (C-SSRS)

Figura 2

Deseos de morir



Fuente: Elaboración propia (2026)

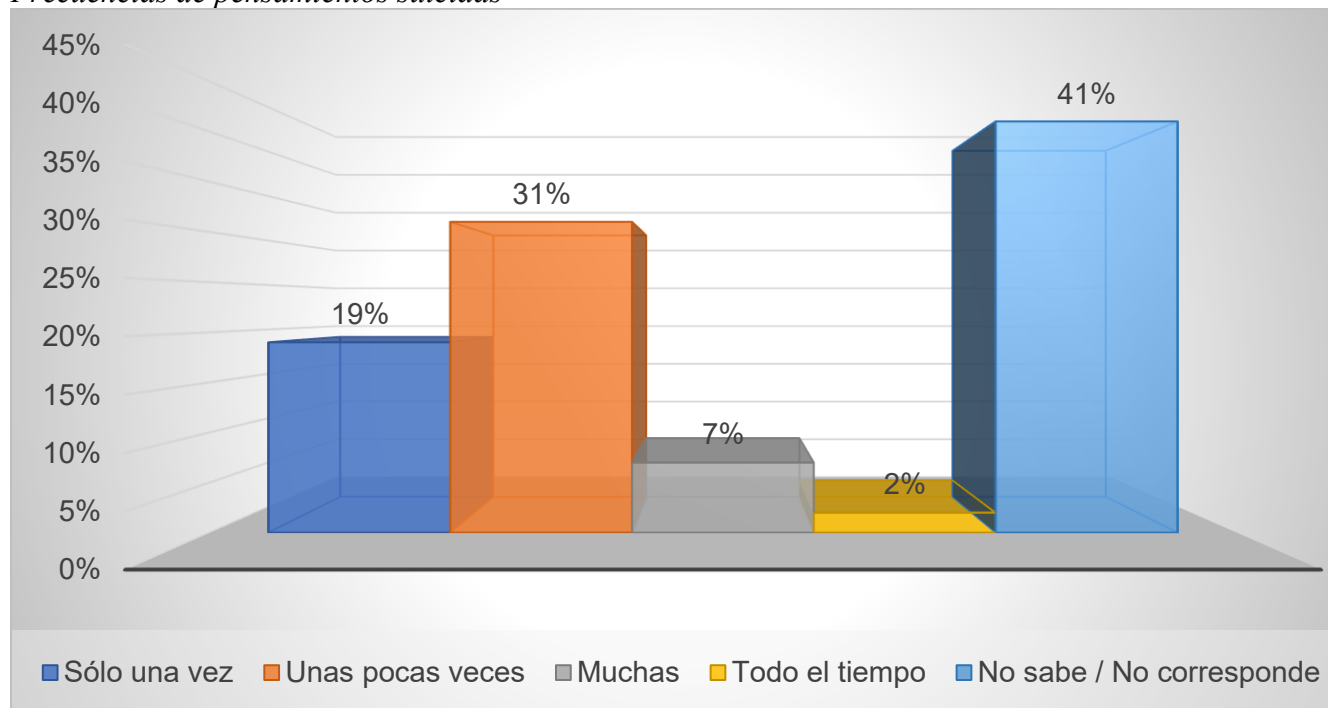
En la pregunta, referida al pensamiento de estar muerto o a imaginar esa condición, predominó la respuesta sí con 55% (N=118), seguida de no con 45% (N=95). En la segunda pregunta, relacionada con el deseo de no despertar, predominó no con 56% (N=119), frente a sí con 44% (N=94). En la tercera pregunta, sobre el deseo directo de dejar de vivir, predominó no con 84% (N=179), mientras que sí alcanzó 16% (N=34).

Los resultados muestran una diferencia importante entre formas pasivas y más directas de ideación. La primera pregunta concentra una proporción elevada de respuestas afirmativas, lo cual indica que una parte considerable del estudiantado ha tenido pensamientos asociados a la muerte como representación mental o escape simbólico. Sin embargo, cuando la pregunta se aproxima a un deseo más explícito, el porcentaje afirmativo disminuye, lo que sugiere una gradación en la intensidad del malestar.

Este comportamiento permite interpretar que la ideación no aparece necesariamente como una intención consolidada, sino como un indicador de sufrimiento psicológico que puede oscilar entre pensamiento pasivo, deseo difuso y rechazo consciente de continuar profundizando en esa dirección. Desde la perspectiva universitaria, este dato exige atención porque los pensamientos pasivos no deben ser minimizados: aunque no equivalen por sí solos a una conducta de alto riesgo, sí pueden revelar desesperanza, agotamiento emocional o sensación de no encontrar salidas ante la presión cotidiana.

Figura 3

Frecuencias de pensamientos suicidas



Fuente: Elaboración propia (2026)

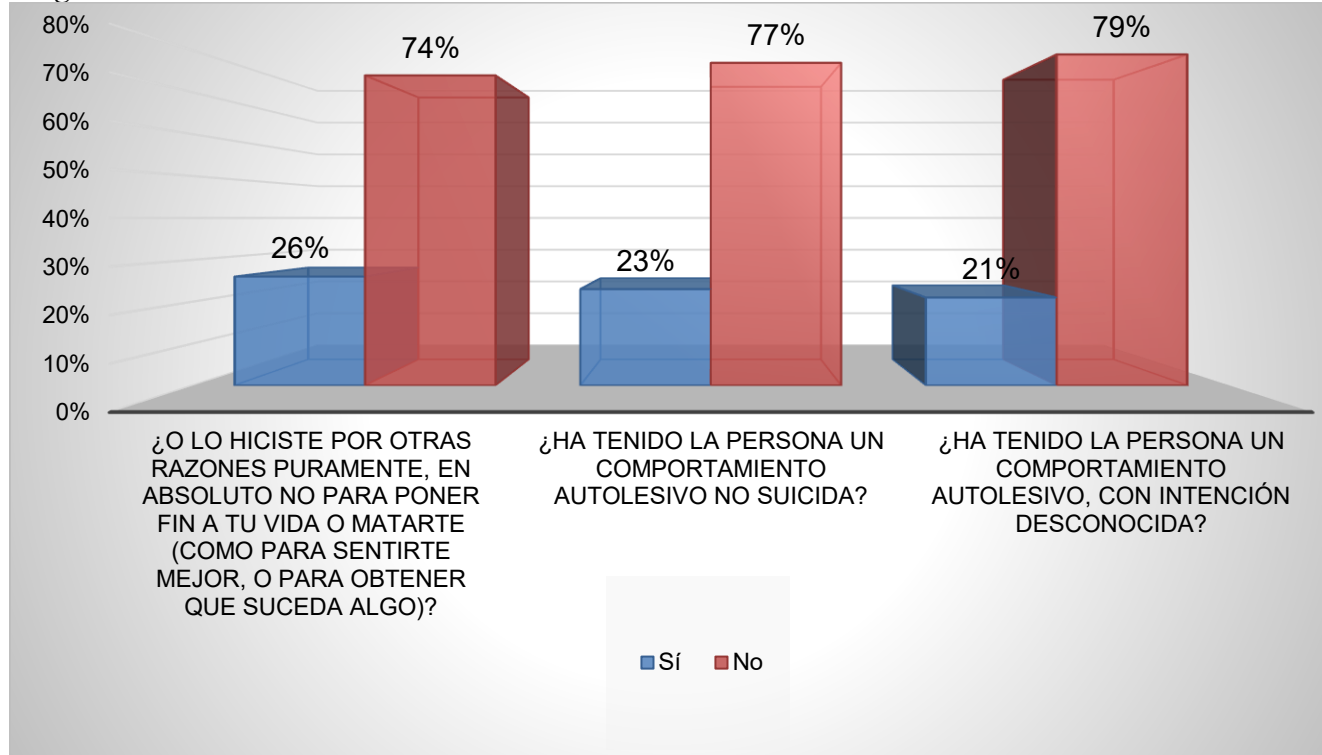
En la frecuencia de estos pensamientos, predominó la opción no sabe/no corresponde con 41% (N=87), seguida de unas pocas veces con 31% (N=66), sólo una vez con 19% (N=41), muchas veces con 7% (N=14) y todo el tiempo con 2% (N=5).

La Tabla 7 permite observar que, aunque la mayor proporción se ubica en no sabe/no corresponde, una parte relevante del grupo sí reporta frecuencia ocasional. La opción unas pocas veces concentra 31%, lo que sugiere que la ideación puede presentarse de forma intermitente, vinculada posiblemente a momentos de sobrecarga, crisis afectiva o acumulación de presiones académicas y personales.

El peso menor de muchas veces y todo el tiempo no debe ser desestimado. Aunque sus porcentajes son reducidos, expresan persistencia, y la persistencia de pensamientos de este tipo puede indicar mayor vulnerabilidad emocional. En términos de intervención universitaria, la frecuencia permite distinguir entre ideación ocasional y señales de continuidad, aspecto clave para priorizar acompañamiento psicológico.

Figura 4

Preguntas intento real de suicidio



Fuente: Elaboración propia (2026)

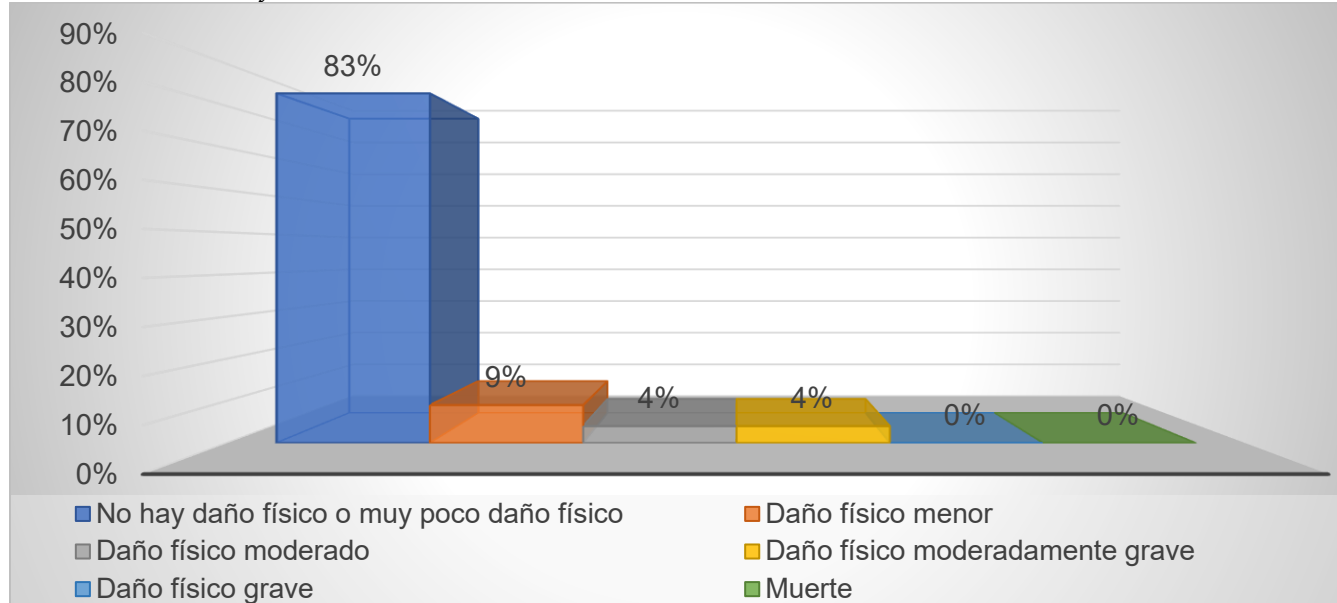
En la pregunta sobre otras razones no orientadas a poner fin a la vida, predominó no con 74% (N=158), seguido de sí con 26% (N=55). En la pregunta sobre comportamiento autolesivo no suicida, predominó no con 77% (N=163), frente a sí con 23% (N=50). En la pregunta sobre comportamiento autolesivo con intención desconocida, predominó no con 79% (N=169), mientras que sí alcanzó 21% (N=44).

La Tabla 15 permite diferenciar finalidades y niveles de claridad en la conducta. La mayoría negativa indica que, en estos ítems específicos, no predomina la explicación alternativa o no suicida; sin embargo, los porcentajes afirmativos entre 21% y 26% muestran que existe una parte del grupo donde la conducta puede tener sentidos distintos, ambiguos o no plenamente conscientes.

Esta distinción es fundamental porque la conducta de riesgo no siempre responde a una única motivación. En algunos casos puede funcionar como expresión de malestar, búsqueda de alivio emocional, reacción impulsiva o manifestación de una intención no claramente definida. Por ello, los resultados exigen una evaluación individualizada y no una lectura homogénea del grupo.

Figura 5

Grado de letalidad y lesiones



Fuente: Tabla 19.

En el grado de letalidad y lesiones, predominó no hay daño físico o muy poco daño físico con 83% (N=176), seguido de daño físico menor con 9% (N=19), daño físico moderado con 4% (N=9), daño físico moderadamente grave con 4% (N=9), daño físico grave con 0% (N=0) y muerte con 0% (N=0).

La Tabla 13 muestra que la mayoría de los casos se ubica en daño físico inexistente o muy reducido, lo cual puede interpretarse como un elemento de menor severidad física dentro del conjunto de resultados. Sin embargo, la existencia de respuestas en daño menor, moderado y moderadamente grave indica que no todos los casos pueden ser considerados de baja complejidad.

La ausencia de daño físico grave y muerte constituye un dato protector; no obstante, la lectura preventiva debe concentrarse en la continuidad entre malestar emocional, ideación, conducta y consecuencias físicas. El objetivo institucional no debe ser esperar lesiones graves para intervenir, sino actuar desde los indicadores iniciales de desregulación emocional y desde los primeros signos de conducta de riesgo.

Conclusiones

El análisis de los resultados permitió determinar que la desregulación emocional representa una condición relevante de vulnerabilidad en estudiantes universitarios, debido a la coexistencia de manifestaciones depresivas, ansiosas, estresantes y conductuales vinculadas con diferentes niveles de ideación suicida. En atención a los objetivos específicos planteados, se establecen las siguientes conclusiones:

Primero, los resultados evidenciaron una situación psicoemocional heterogénea, caracterizada por síntomas leves y moderados en gran parte del grupo, junto con manifestaciones intensas en determinados estudiantes, lo cual confirma la necesidad de respuestas preventivas diferenciadas dentro del contexto universitario.

Segundo, la irritabilidad representó uno de los componentes más intensos de la desregulación emocional, alcanzando el 47% en la categoría de mayor frecuencia, lo cual permite reconocerla como una manifestación conductual significativa del estrés sostenido, la sobrecarga y el agotamiento emocional.

Tercero, las manifestaciones identificadas pueden afectar la concentración, el descanso, la iniciativa y el rendimiento académico, generando dificultades para responder a las exigencias universitarias y aumentando el riesgo de reprobación, inasistencia, retraso formativo o abandono cuando no existe acompañamiento oportuno.

Referencias

- Alalalmeh, S. O., et al. (2024). Assessing mental health among students in the UAE: A cross-sectional study utilizing the DASS-21 scale. *Heliyon*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38405042/>
- Almonacid, T. L., Ugarte, D. S., y Ugarte, L. O. (2024). Modelo explicativo de riesgo suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Liberabit*, 30(1), e743. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?lng=pt&nrm=.pf&pid=S1729-48272024000100202&script=sci_abstract
- Gupta, S., Fischer, J. F., Roy, S. R., y Bhattacharyya, A. B. (2024). Emotional regulation and suicidal ideation—Mediating roles of perceived social support and avoidant coping. *Frontiers in Psychology*, 15, 1377355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377355>
- Haruna, U., et al. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among university students. *BMC Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12220226/>
- Hu, C., Huang, W., y Zhang, W. (2025). Childhood emotional abuse and suicidal ideation in college students: Exploring the mediating role of alexithymia and the moderating effect of physical exercise. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1660164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1660164>
- Hurtado, A. M., Mosquera, J. D., y Rincón, O. E. (2024). Análisis relacional entre el suicidio y causas psicosociales en jóvenes universitarios: Una revisión documental. *Revista Criminalidad*, 66(3), 129–143. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-31082024000300129
- Qiu, J., y Wang, J. (2025). Influential factors of suicidal ideation among university students—The moderating role of family closeness and peer support. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(4), 485–505. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.059951>
- Rivas, S. U. (2022). *Regulación emocional y riesgo suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/95368>

- Rogante, E., Cifrodelli, M., Sarubbi, S., Costanza, A., Erbuto, D., Berardelli, I., y Pompili, M. (2024). The role of emotion dysregulation in understanding suicide risk: A systematic review of the literature. *Healthcare*, 12(2), 169. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020169>
- Turton, H., Berry, K., Danquah, A., y Pratt, D. (2021). The relationship between emotion dysregulation and suicide ideation and behaviour: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100136. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100136>
- Wong-Chinchay, D. S., y Vargas, M. (2025). Ideación suicida y factores asociados en estudiantes universitarios peruanos de una institución privada. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 22, publicación continua. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/851>
- Yzaguirre, L., y Quintero, E. (2025). Relación entre el locus de control interno y la ideación suicida en un grupo de personas de 15 a 29 años. *REDES. Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas*, 17, 81–95. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/redes17-5>

Declaración de Autoría

Conceptualización: Nilena Álvarez y Nancy Córdoba G.; **Investigación:** Nilena Álvarez y Nancy Córdoba G.; **Metodología:** Nilena Álvarez y Nancy Córdoba G.; **Redacción – Borrador original:** Nilena Álvarez y Nancy Córdoba G.; **Redacción – revisión y edición:** Nilena Álvarez y Nancy Córdoba G.; **Autor de correspondencia:** Nilena Álvarez.

Conflicto de interés

Las autoras de este manuscrito certifican que no existen conflictos de interés de ningún tipo, ni financieros ni personales, académicos o políticos, que pudieran haber influido de manera inapropiada en la realización, análisis o interpretación de los resultados de esta investigación. Toda la financiación recibida para el desarrollo de este trabajo está explícitamente declarada en la sección de Agradecimientos.

Información adicional

La correspondencia y las solicitudes de materiales sobre este escrito deben dirigirse al autor de correspondencia al correo electrónico proporcionado.

Las impresiones y la información sobre permisos están disponibles en el siguiente enlace: https://www.revistas.up.ac.pa/index.php/contacto/acceso_reuso