



REVISIÓN SISTEMÁTICA EN SOCIEDAD 5.0: COMPETENCIAS EMOCIONALES Y DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN SUPERIOR Y SALUD MENTAL

SYSTEMATIC REVIEW IN SOCIETY 5.0: EMOTIONAL COMPETENCIES AND EMOTIONAL DYSREGULATION IN HIGHER EDUCATION AND MENTAL HEALTH

Gisela Elizabeth **López-Bustamante**¹

Pontificia Universidad Católica del Perú. Doctorado en Ciencias de la Educación. Lima, Perú

Esther Magda **Gonzales Vargas**

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Maestría en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud. Lima, Perú

Natalia Luisa **Ramírez Sáenz**

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Maestría en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud. Lima, Perú

RESUMEN²

La sociedad 5.0 ha generado un impacto en la salud mental de los estudiantes de educación superior; lo cual crea desafíos como la desregulación emocional (DE) y a la vez, ventajas que ofrecen oportunidades para promover el desarrollo de competencias emocionales (CE), consideradas necesarias en la evolución tecnológica. El objetivo es analizar la salud mental en el contexto de la educación superior en la sociedad 5.0, abordando los desafíos y oportunidades relacionados con el desarrollo de las competencias emocionales y la desregulación emocional. Se emplea una revisión sistemática de la literatura de las bases de datos Scopus, EBSCO, Dimensions.AI y Redalyc con el protocolo PRISMA seleccionándose 15 artículos. Se destaca (a) el incremento de la conciencia emocional para la reflexión crítica, (b) las creencias negativas generan

¹ Correspondencia: Gisela López-Bustamante. Correo-e: giselae.lopezb@pucp.pe

² Fuente de financiamiento: Agradecimiento al Vicerrectorado de Investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú – Doctorado en Ciencias de la Educación

evitación y desestabilización en el comportamiento, (c) las CE preparan al estudiante para afrontar desafíos de la era 5.0, y (d) la tecnología propone oportunidades de adaptación saludable en la educación superior.

Palabras clave: competencias emocionales, desregulación emocional, educación superior, salud mental, revisión de la literatura.

ABSTRACT

The 5.0 Society has generated an impact on the mental health of higher education students, creating challenges such as emotional dysregulation (ED) while also offering opportunities to promote the development of emotional competencies (EC), considered necessary in technological evolution. The objective is to analyze mental health in the context of higher education in society 5.0, addressing the challenges and opportunities associated with the development of emotional competencies and emotional dysregulation. A systematic literature review was conducted using Scopus, EBSCO, Dimensions.AI, and Redalyc databases with the PRISMA protocol, selecting 15 articles. The study highlights (a) the increase in emotional awareness for critical reflection, (b) negative beliefs lead to avoidance and behavioral destabilization, (c) EC prepare students to face challenges of the 5.0 era, and (d) technology offers opportunities for healthy adaptation in higher education.

Key Words: Emotional competencies, emotional dysregulation, higher education, mental health, literature review.

Cómo citar este artículo:

López-Bustamante, G., Gonzales, E., & Ramírez, N. (2025). Revisión sistemática en sociedad 5.0: competencias emocionales y desregulación emocional en educación superior y salud mental. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 36(3), 86-107. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.36.num.3.2025.42051>

Introducción

El impacto de las tecnologías en la salud mental crea un debate académico, por la inminente necesidad de articular un equilibrio entre la esfera digital y la salud mental (SM) (Iglesias et al., 2023; Martínez-Líbano et al., 2023). Este panorama discierne el impacto de la tecnología en la sociedad 5.0 abarcando las oportunidades y desafíos en relación con la SM, el cual busca integrar sus bondades a nuestro estilo de vida (Xian et al., 2023). Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022), la irrupción de la COVID-19 dejó repercusiones en diversos ámbitos de la sociedad, lo que incluyó un incremento notable en los trastornos mentales con un 25% en casos de ansiedad y depresión a causa de la pandemia. Este escenario evidencia que, a pesar del avance tecnológico de la sociedad 5.0, surge la necesidad de abordar y resolver los desafíos actuales en lo que respecta a la SM.

Por tanto, en respuesta a las exigencias multifacéticas del siglo XXI y reconociendo el impacto de la tecnología en la psique humana, se propone que la era 5.0 o sociedad 5.0 busque optimizar con las transformaciones tecnológicas beneficios colectivos y equitativos que promuevan la SM y emocional en la ciudadanía (Fukuda, 2020; McDaid y Park, 2019). Según esta perspectiva, la sociedad 5.0 establece una sinergia entre la tecnología y el individuo, donde quienes la utilizan aprovechan las herramientas tecnológicas como facilitadores al servicio del bienestar humano (Corral, 2019). Este escenario propone alternativas que generan impacto en la SM.

En ese sentido, la sociedad 5.0 permite transformaciones significativas en los estilos de vida, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 (salud y bienestar) y 4 (educación de calidad), propuestos en la Agenda 2030 (Reyes, 2022). Así, el estudio pretende contribuir en la relevancia de la SM en la educación superior, reconociendo este espacio como potenciador del aprendizaje, productividad y progreso social. Se propone identificar y analizar las competencias emocionales que puedan ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones, siendo un aspecto trascendental en la educación superior, donde el estrés y la presión académica afectan a su rendimiento académico y bienestar general. Además, la desregulación emocional puede ser un factor clave en problemas de salud mental. Por lo que comprender cómo se manifiestan favorece la efectividad de intervenciones preventivas. Por consiguiente, desde el ámbito de la orientación, estos hallazgos contribuyen a guiar a los orientadores en el diseño de estrategias personalizadas que ayuden a los estudiantes a desarrollar competencias emocionales, promoviendo un ambiente más saludable y resiliente.

• Educación Superior

Actualmente en la sociedad 5.0, la educación superior es un escenario donde surgen tensiones psicosociales que afectan al alumnado. En esta etapa, se forjan y materializan metas alineadas con el proyecto de vida, se establecen bases sólidas para el enamoramiento, se inician las aspiraciones profesionales y personales en un contexto de constante evolución tecnológica (Albeño, 2023; Bulás et al., 2020; Jiménez y Jaime, 2023; Tayupanta y Granados, 2021). Sin embargo, el exceso de involucramiento con las tecnologías en el contexto universitario se asocia con conductas de ansiedad, estrés y depresión, hasta patrones de consumo elevado de alcohol, tendencia a la adicción digital, dificultades en el proceso de aprendizaje y trastornos del sueño (Baader et al., 2014; Kaparounakia et al., 2020; Martínez-Líbano et al., 2022).

Asimismo, se ha identificado una tendencia creciente hacia el aislamiento social, exacerbada por la coyuntura de la pandemia y la abrupta transición hacia la modalidad del aprendizaje virtual (Kapasias et al., 2020; Primack et al., 2017; Son et al., 2020). La evidencia científica muestra que estos cambios han aumentado los niveles de estrés y ansiedad entre la población estudiantil (Charles et al., 2020). Por tanto, frente a la convergencia del avance tecnológico y la salud mental de los estudiantes, las instituciones educativas se ven en la necesidad de redefinir sus enfoques y estrategias para abordar estos desafíos.

Bajo este escenario, surge el reto inminente de dar prioridad a la SM del alumnado, no solo como una medida preventiva ante posibles crisis y desequilibrios emocionales, sino también como una oportunidad para desarrollar y fortalecer estrategias de afrontamiento (Simental-Chávez, 2023), fomentar la introspección (Trifilio-Martínez et al., 2020) y la gestión adecuada de las emociones (Gómez y García, 2022). Así, la adopción de estas iniciativas tiene el potencial de enriquecer el bienestar integral del alumnado (Alarcan, 2019; Anchundia-García et al., 2023). Frente a esto, los desafíos psicosociales plantean una oportunidad para que las instituciones de educación superior adopten una perspectiva proactiva en su identificación y gestión (Lagos et al., 2023; Lapierre et al., 2022; Marsollier y Expósito, 2021). Por tanto, al abordar estos desafíos con diligencia se fortalece el rendimiento académico y forja una adaptabilidad ante la acelerada transformación digital de la sociedad 5.0.

- **Competencias emocionales**

Es fundamental reconocer que la educación superior ejerce una influencia determinante en el desarrollo formativo de futuros profesionales que va más allá de las competencias técnicas asociadas a sus disciplinas. Por consiguiente, el desarrollo de competencias emocionales (CE) son esenciales para lograr una formación integral que responda a los desafíos de la sociedad 5.0 (Bisquerra y Pérez, 2012; Pérez-Escoda et al., 2019).

En ese sentido, la definición de las CE presenta un debate continuo en su conceptualización, por lo que es necesario establecer una distinción clara entre inteligencia emocional (IE) y CE (Martínez-Rodríguez y Ferreira, 2023). Si bien están relacionados, la IE desde el campo de la psicología se centra en la personalidad, mientras que las CE, desde el ámbito educativo, se enfocan en el comportamiento del individuo (Bisquerra y Pérez, 2007). Por tanto, el presente estudio utiliza el término CE, considerándolo el más apropiado al contexto de educación superior y buscando conocer la manifestación de la conducta en relación a la salud mental de los estudiantes.

Es importante destacar que, en la sociedad 5.0, el individuo y la tecnología adquieren una dimensión centrada en el bienestar humano. Es decir, las CE asume un rol protagónico definiéndolo como un conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas básicas para identificar, expresar y gestionar adecuadamente las emociones propias; estas se caracterizan por cinco dimensiones: (1) conciencia emocional, (2) regulación emocional, (3) autonomía emocional, (4) competencia social y (5) competencia para la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Así, estas competencias resultan esenciales para potenciar la autoconfianza, autonomía y autoeficacia en estudiantes y profesionales (Erazo- Moreno et al., 2023; Gallego-Tavera et al., 2021). Por ende, estas competencias en la sociedad 5.0 están cada vez más interconectadas y orientadas hacia la colaboración, que emergen como determinantes para el éxito en la formación profesional (López-Fernández, 2015; Ramírez, 2022).

- **Desregulación emocional**

A pesar de los avances y beneficios que genera la sociedad 5.0, ha traído consigo una serie de retos y transformaciones integrando los avances tecnológicos en el ámbito de la educación superior (Akram et al., 2021; Tavares et al., 2022). En ese sentido, el alumnado está expuesto a la interacción y sobreestimulación propias de la era digital, lo cual ha creado una creciente dependencia a las herramientas tecnológicas; sumado a ello, factores ya existentes han generado escenarios propicios para la desregulación emocional (DE) (Lao y Takakuwa, 2017; MacLeod et al., 2019; Peters et al., 2022; Varchetta et al., 2023). En consecuencia, surge la necesidad no sólo de desarrollar y fortalecer CE, sino también ejercer una supervisión anticipada frente a los desafíos de la sociedad 5.0.

Cabe señalar que este fenómeno es complejo en su definición, se presenta clínicamente como una dimensión recurrente en diversas categorías de psicopatología, siendo una característica distintiva de numerosos trastornos. La DE es un concepto clínico que se describe como la interacción entre aspectos biológicos y ambientales relacionados con diversos desórdenes del comportamiento. Este término frecuentemente es empleado de manera intercambiable con "labilidad emocional"; sin embargo, cabe aclarar que son términos relacionados pero no exactamente iguales, ambos términos se relacionan con las dificultades que el individuo enfrenta en su capacidad de gestionar, controlar o regular sus emociones adecuadamente, aunque la DE es un concepto de mayor amplitud que incluye este término, dentro de sus componentes (Gratz y Roemer, 2004; Lineham, 2003). En lo referido hasta aquí, al profundizar en las implicaciones de la sociedad 5.0 en el alumnado y su convivencia con los estímulos digitales, surge la exacerbación de la DE y crea desafíos en la salud mental.

Por tanto, se establece el siguiente problema de investigación: ¿Cómo la salud mental, en el contexto de la educación superior en la sociedad 5.0, aborda los desafíos y oportunidades en relación a las competencias emocionales y desregulación emocional?

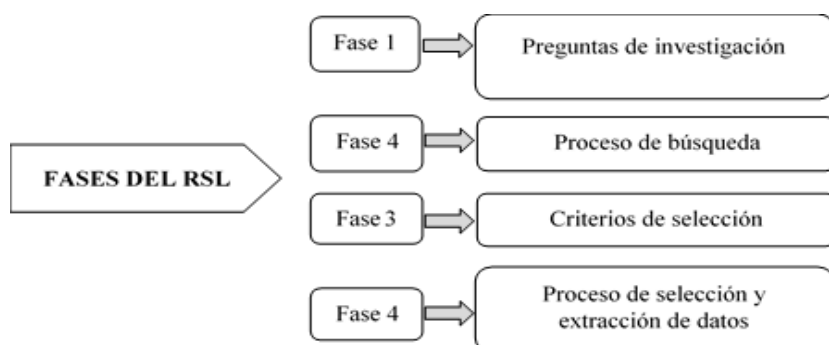
Método

El estudio se adhiere a un enfoque cualitativo de tipo Revisión Sistemática de la Literatura [RSL], lo cual facilita la extracción de la información para identificar, analizar e interpretar los resultados más representativos de la literatura en un periodo específico según el tema de interés (Páramo, 2020; Ramírez-Montoya, 2020; Yepes-Núñez et al., 2021). También, se utilizó el protocolo Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) (Page et al., 2021) que está diseñado para desarrollar un reporte exhaustivo de la RSL. Posteriormente, se empleó la técnica del análisis de contenido, que permite realizar inferencias objetivas a partir de segmentos de texto en un contexto social (Bauer, 2000).

Por consiguiente, se emplea la RSL con el fin de sistematizar evidencia científica respecto a la SM en relación con las CE y la DE en la educación superior contextualizado a la sociedad 5.0 en el período comprendido entre 2018 y 2023. Con el propósito de establecer límites claros y prevenir sesgos en el proceso, se desarrollan preguntas de investigación específicas (Quispe et al., 2021), así como se elaboran criterios de búsqueda e inclusión que fueron delineadas en cuatro fases (García-Peñalvo, 2019) (figura 1). El método incluye el diseño, procedimiento, descripción de la muestra e instrumentos de recojo de información, así como los tipos de análisis efectuados.

Figura 1

Fases del RSL



Fuente: Elaboración propia

Fase 1. Preguntas de investigación

A partir de la evidencia sobre el vacío de conocimiento científico actual, se formularon cuatro preguntas (tabla 1) que sirvieron como guía para delimitar los alcances del estudio.

Tabla 1*Preguntas de Investigación*

Categorías	Pregunta de Investigación (RQ)
CE	RQ1. ¿Cuáles son las CE que los estudiantes de educación superior deben poseer en el marco de la sociedad 5.0?
DE	RQ2. ¿Qué factores de la sociedad 5.0 contribuyen a la DE en estudiantes de educación superior?
Desafíos de la sociedad 5.0 y la SM con CE	RQ3. ¿Qué desafíos presenta la sociedad 5.0 en la educación superior para fortalecer la SM a través de las CE?
Oportunidades de la sociedad 5.0 y la SM con DE	RQ4. ¿Qué oportunidades brinda la sociedad 5.0 en la educación superior para mejorar la SM frente a la DE?

Fuente: Elaboración propia

Fase 2. Proceso de Búsqueda

La búsqueda de artículos implicó la utilización de bases de datos con mayor alcance y reconocimiento en el ámbito académico, las cuales fueron consultadas en Scopus y EBSCO (tabla 2). Es importante señalar que, aunque inicialmente se consideró Web of Science (WoS), esta no mostró evidencia significativa relacionada con los propósitos del estudio. Además, se incluyeron Redalyc y Dimensions.IA, ambas reconocidas por ser bases de datos arbitradas en el ámbito científico. Asimismo, se empleó las palabras claves en el tesauro de la UNESCO y APA, para generar ecuaciones de búsqueda afines a las preguntas de investigación planteadas.

Tabla 2*Descriptores, ecuaciones de búsqueda y resultados*

Idioma	Base de datos	Descriptores y ecuaciones de búsqueda	Resultados de artículos seleccionados	Fecha
Inglés	Dimensions.IA	"emotional competence" AND "emotional dysregulation" AND ("higher education" OR "university" OR "postgraduate")	6	25/11/2023
Español		"competencias emocionales" AND "desregulación emocional" AND ("educación superior" OR "universitario" OR "posgrado")	1	20/11/2023
Inglés	Scopus	"emotional competence" AND "emotional dysregulation" AND ("higher education" OR "university" OR "postgraduate")	3	06/11/2023
Inglés	EBSCO	"emotional competence" AND "emotional dysregulation" AND ("higher education" OR "university" OR "postgraduate")	2	26/10/2023

Español	Redalyc	“competencias emocionales” AND “educación superior” OR “universitario” OR “posgrado”	1	19/10/2023
		“Desregulación emocional” AND “educación superior” OR “universitario” OR “posgrado”	1	19/10/2023
		TOTAL	14	

Fuente: Elaboración propia

Fase 3. Criterios de selección

Los criterios de inclusión se enfocaron en aspectos como la relevancia temática, la calidad del estudio, el período de publicación y la pertinencia geográfica. Por otro lado, los criterios de exclusión sirvieron para descartar estudios que no se ajustaran a los parámetros establecidos (tabla 3).

Tabla 3

Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	
CI.1	Relacionado con las variables CE y DE en educación superior universitaria en la sociedad de 5.0
CI.2	Investigación empírica con accesibilidad completa
CI.3	Publicado en español, portugués e inglés
CI.4	Investigación con enfoques cuantitativos, cualitativos y métodos mixtos
CI.5	Temporalidad de la fuente entre el 2018-2023
Criterios de exclusión	
CE.1	No relacionado con CE y DE en educación superior universitaria en la sociedad 5.0
CE.2	No incluir investigaciones empíricas con accesibilidad incompleta
CE.3	Otros idiomas que no sean español, portugués e inglés
CE.4	No emplear enfoques de métodos cuantitativos, cualitativos o mixtos
CE.5	Temporalidad de la fuente antes del 2018

Fuente: Elaboración propia

También, se desarrollaron criterios de calidad para la evaluación de la precisión y fiabilidad de la evidencia encontrada en cada documento revisado. En este proceso, se establecieron seis ítems de evaluación que permiten asignar un máximo de 6 puntos para analizar la calidad del estudio. Respecto a la calificación, se utiliza un sistema de puntuación acumulativo desarrollado por opciones de respuesta entre "Sí" (1 punto), "Parcial" (0.5 puntos) y "No" (0 puntos). Por consiguiente, cada documento analizado cumplió con los estándares establecidos (tabla 4).

Tabla 4*Criterios de Calidad*

Preguntas	Sí (1p)	Parcial (0.5p)	No (0p)
1. ¿El estudio incluyó objetivos claros de investigación en programas de la SM: CE y la DE en la educación superior universitaria?			
2. ¿El trabajo de investigación cumplió con esos objetivos?			
3. ¿Está claramente descrita la población de estudio? ¿Es su tamaño suficiente para realizar los análisis propuestos?			
4. ¿Los autores describen los problemas y limitaciones de la investigación?			
5. ¿Las conclusiones son precisas y están basadas en los resultados?			
6. ¿Las preguntas de investigación son abordadas adecuadamente?			

Nota. Los artículos seleccionados cumplen con criterios de calidad con puntaje igual y mayor a 5.

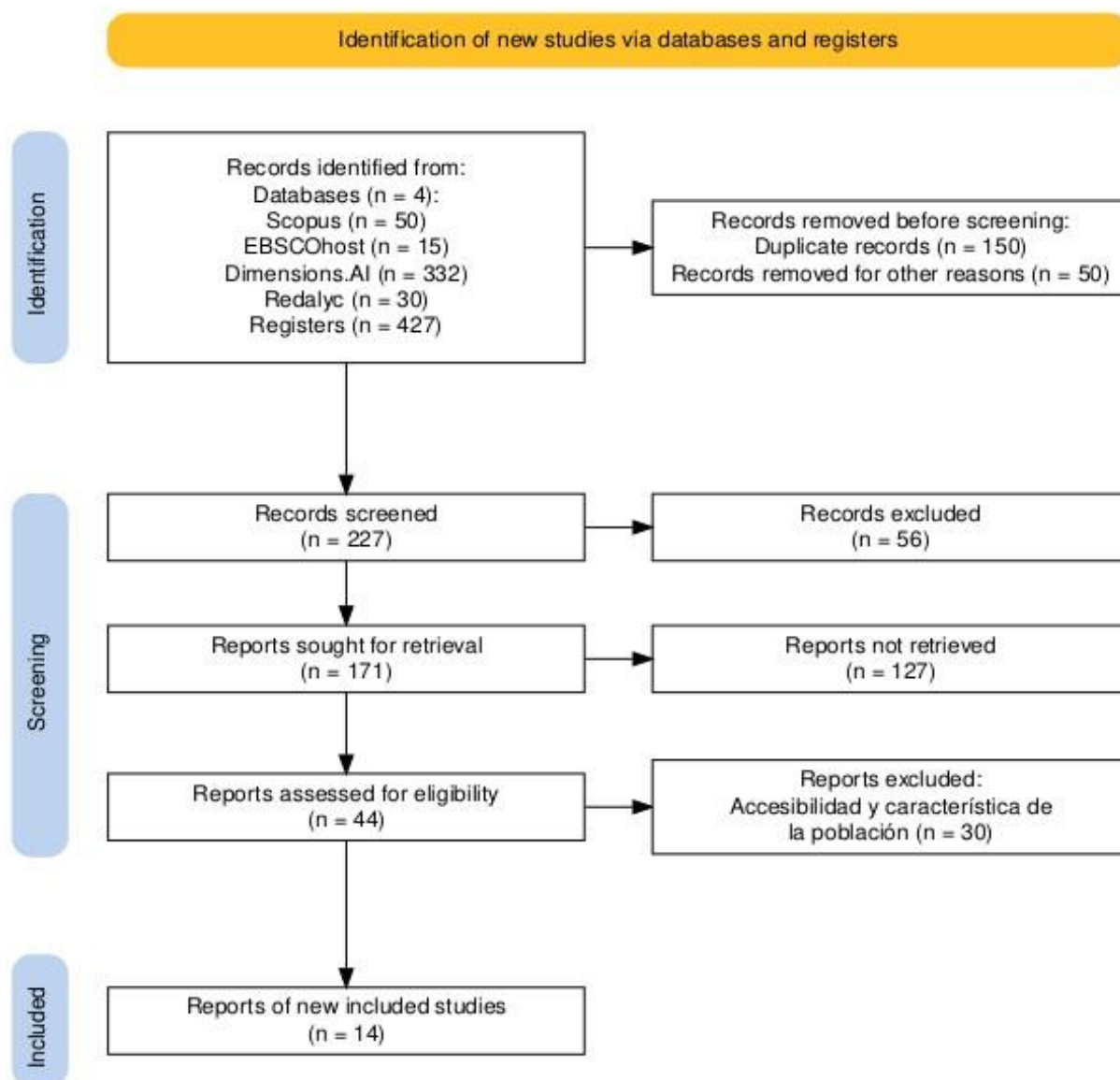
Fuente: Elaboración propia

Fase 4. Proceso de selección y extracción de datos

Para ello, se realizó el diagrama de PRISMA 2020 (Page et al., 2021) (figura 2). Posteriormente, en la síntesis de datos, se utilizó tablas dinámicas de Excel para la abstracción de datos relacionados con las cuatro preguntas del estudio de RSL. Además, para el análisis de contenido, se dividió en dos procesos: (1) el mecánico, que consistió en organizar los datos en temas de estudio; y el interpretativo, que se centra en determinar qué datos son significativos en relación con las preguntas de investigación planteadas (Brewerton y Millward, 2001). Luego, para sintetizar las respuestas obtenidas, se usó el software Atlas.ti para la clasificación de categorías que serán presentadas en gráficos.

Figura 2

PRISMA



Fuente: Resultado del programa de flujo PRISMA (2020). https://estech.shinyapps.io/prisma_flowdiagram/

Resultados

• **RQ1. CE en la educación superior en el marco de la sociedad 5.0**

La RSL ha revelado hallazgos sobre las CE en la sociedad 5.0. En la tabla 5 se ilustran los resultados del análisis con el marco teórico de Bisquerra y Pérez (2007), enfocado en las CE de estudiantes en educación superior. Se destaca que la dimensión de regulación emocional es predominante, evidenciada en la mayoría de las investigaciones analizadas. Seguidamente, la

dimensión de conciencia emocional se identifica como la segunda más relevante en este contexto. Asimismo, se revela una relación directa entre la desregulación emocional y las dimensiones mencionadas. Por otra parte, se observa una asociación indirecta en los estudios con las competencias sociales, mostrándose como un indicador positivo para la SM. Sin embargo, no se encontraron vínculos significativos entre la autonomía emocional, y las competencias para la vida y el bienestar en relación con la SM de los estudiantes. Por tanto, la evidencia sugiere desarrollar CE relacionadas a las dimensiones en competencias sociales, regulación y conciencia emocional para una mayor adaptación al contexto universitario en la sociedad 5.0 y reducir el impacto negativo en el entorno digital.

De otro lado, se refleja en los universitarios la influencia de diversas variables que generan la desregulación emocional. Se identificaron diferencias en función al sexo y las creencias metacognitivas, siendo las mujeres las más afectados en relación con el apego en la dinámica de las competencias sociales, desencadenando la dependencia emocional, patrones conductuales como el consumo de sustancias psicoactivas y la prevalencia de comportamientos autolesivos. Cabe señalar que, las investigaciones encontradas no precisan una postura teórica, lo que dificulta conocer la interpretación del investigador en relación con la problemática.

Tabla 5
Competencias emocionales en el marco de la sociedad 5.0

Autores	Dimensiones de CE					Teorías	Temáticas encontradas en relación a las CE y RE en el Contexto de la Salud Mental en la sociedad 5.0
	C1	C2	C3	C4	C5		
						IE de Salovey y Mayer CE de Saarni y Bisqueria Descripción	
Orozco- Vargas et al. (2021)							Reconocimiento de emociones y estrategias de gestión de la frustración
Zhao et al. (2022)							Impulsividad en relación con la regulación emocional
Morán et al. (2018)							Ansiedad social a través del manejo de la regulación de las emociones
García- Blanc et al. (2022)						x	Diferencia de sexo en la manifestación de la ira y niveles de ansiedad
Azzi et al. (2022)							Creencias metacognitivas en el consumo de alcohol y restricción alimentarias una perspectiva desde la regulación cognitivo-emocional
Grant et al. (2018)							Eficacia del uso de habilidades de regulación emocional
Leach y Weick (2018)							El sentido del poder personal y su impacto en las relaciones interpersonales
Rogier et al. (2023)							Apego, desregulación emocional y satisfacción sexual en parejas poliamorosas y no poliamorosas
Schwarzer et al. (2021)							La capacidad de mentalización en el bienestar psicológico

Lewczuk et al. (2021)			Las relaciones entre el apego y salud
Bezerra et al. (2022)			Eficacia del entrenamiento de habilidades sociales para la reducción del estrés
Desposorio et al. (2023)	*	*	Cansancio emocional, desgaste físico y psicológico: implicaciones clínicas
Bohórquez - Borda et al. (2022)			Desregulación emocional y aumento en el consumo de sustancias psicoactivas
Schmidt et al. (2023)			Regulación emocional y urgencia negativa como factores predictores en comportamientos autolesivos

Nota. C1= Conciencia emocional; C2= Regulación emocional; C3= Autonomía emocional; C4= Competencia social; C5= Competencia para la vida y el bienestar. *No se especifica las competencias, pero guarda relación indirecta con una de las CE
** No se especifica las competencias y se relaciona de manera directa con la DE

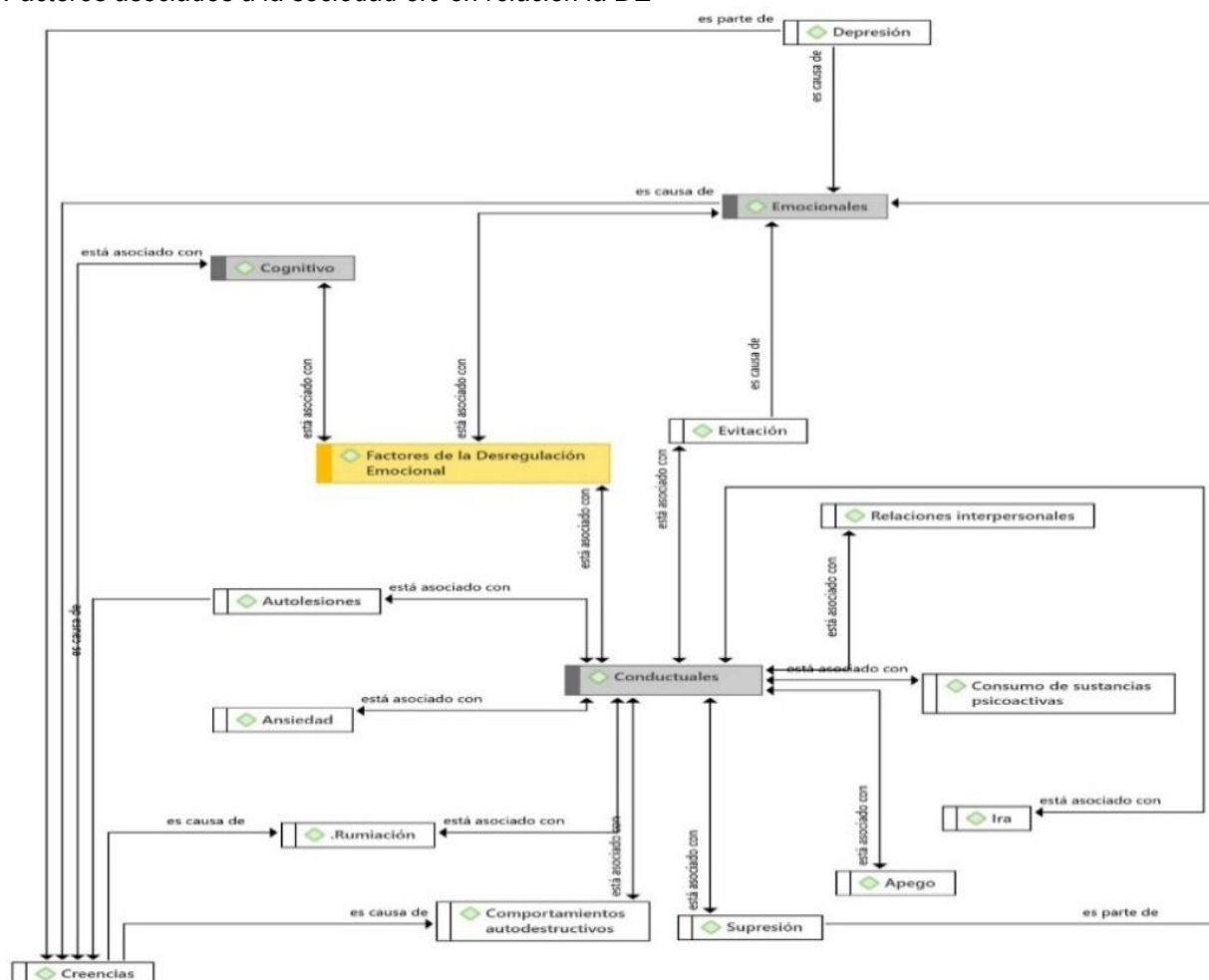
Fuente: Elaboración propia

• **RQ2. Factores asociados a la sociedad 5.0 y la DE**

El estudio analiza los factores emergentes de la sociedad 5.0 y su relación con la DE en estudiantes de educación superior. Los hallazgos revelaron tres factores: cognitivo, emocional y conductual. Estos hallazgos demuestran que los tres factores están interconectados y contribuyen de manera significativa a la desregulación emocional en los estudiantes de educación superior (figura 3). El factor cognitivo, según Gross (2002), está intrínsecamente relacionado con las creencias, las cuales tienen un impacto significativo en SM al inducir procesos de rumiación; estas creencias cognitivas, a su vez, están vinculadas con factores conductuales. El factor emocional identifica que la evitación y la supresión son respuestas a una manifestación de la forma en que los estudiantes manejan sus emociones y comportamientos en situaciones estresantes o desafiantes en la educación superior. El factor conductual resalta que la ira, la ansiedad y los comportamientos autodestructivos, incluyendo el consumo de sustancias psicoactivas y las autolesiones (Orozco-Vargas et al., 2021; Schmidt et al., 2023) son comportamientos reveladores de la desregulación emocional.

Figura 3

Factores asociados a la sociedad 5.0 en relación la DE



Fuente: Elaboración propia

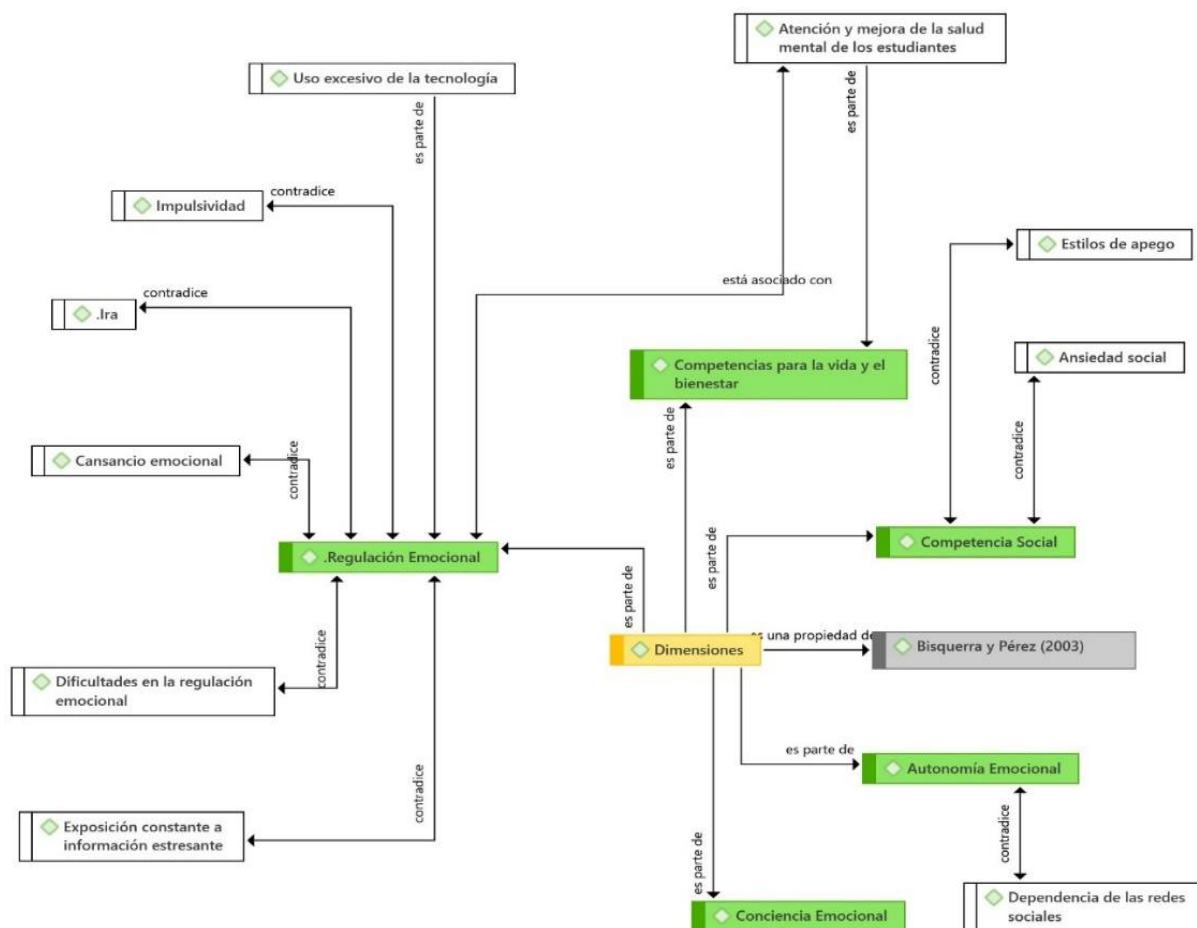
• **RQ3. Desafíos de la sociedad 5.0 y la SM relacionadas con las CE**

Los desafíos de la sociedad 5.0 están relacionados con la SM y las CE, las mismas que se detallan en la figura 4 y su relación con las cinco dimensiones de las CE. Respecto a ello, (1) la regulación emocional, que se ubica como contraparte del constructo de investigación, que es la desregulación emocional, se acentúa como un desafío a causa del uso excesivo de la tecnología, lo que conlleva una serie de problemas que afectan negativamente a la capacidad de los individuos para gestionar sus emociones de manera efectiva. Entre los problemas identificados en los estudiantes se encuentran la impulsividad, la ira y el cansancio emocional. Estos problemas, junto con las dificultades generales en la regulación de emociones, son exacerbados por la constante exposición a situaciones estresantes en un entorno tecnológico, lo cual se contrapone a una regulación emocional efectiva. (2) En las competencias para la vida y el bienestar se identifican riesgos relacionados con la atención y la mejora de la salud mental. (3) En las competencias sociales los desafíos incluyen el manejo de estilos de apego y la ansiedad social, lo cual afecta en cómo los individuos se relacionan y se comunican con otros, lo que impacta en sus relaciones interpersonales y sociales. (4) Acerca de la autonomía emocional, el único riesgo señalado es la dependencia de las redes sociales. Se enfatiza cómo la interacción digital puede influir en la capacidad de los individuos para mantener una autonomía emocional saludable. (5) En cuanto a la conciencia emocional, no se evidencian

desafíos específicos detallados. Por tanto, se identifica que en el constructo de CE requiere adoptar un enfoque psicoeducativo que se integre no solo en la educación superior, sino también al desarrollo personal.

Figura 4

Desafíos de la SM en la sociedad 5.0 y la relación con las CE



Fuente: Elaboración propia

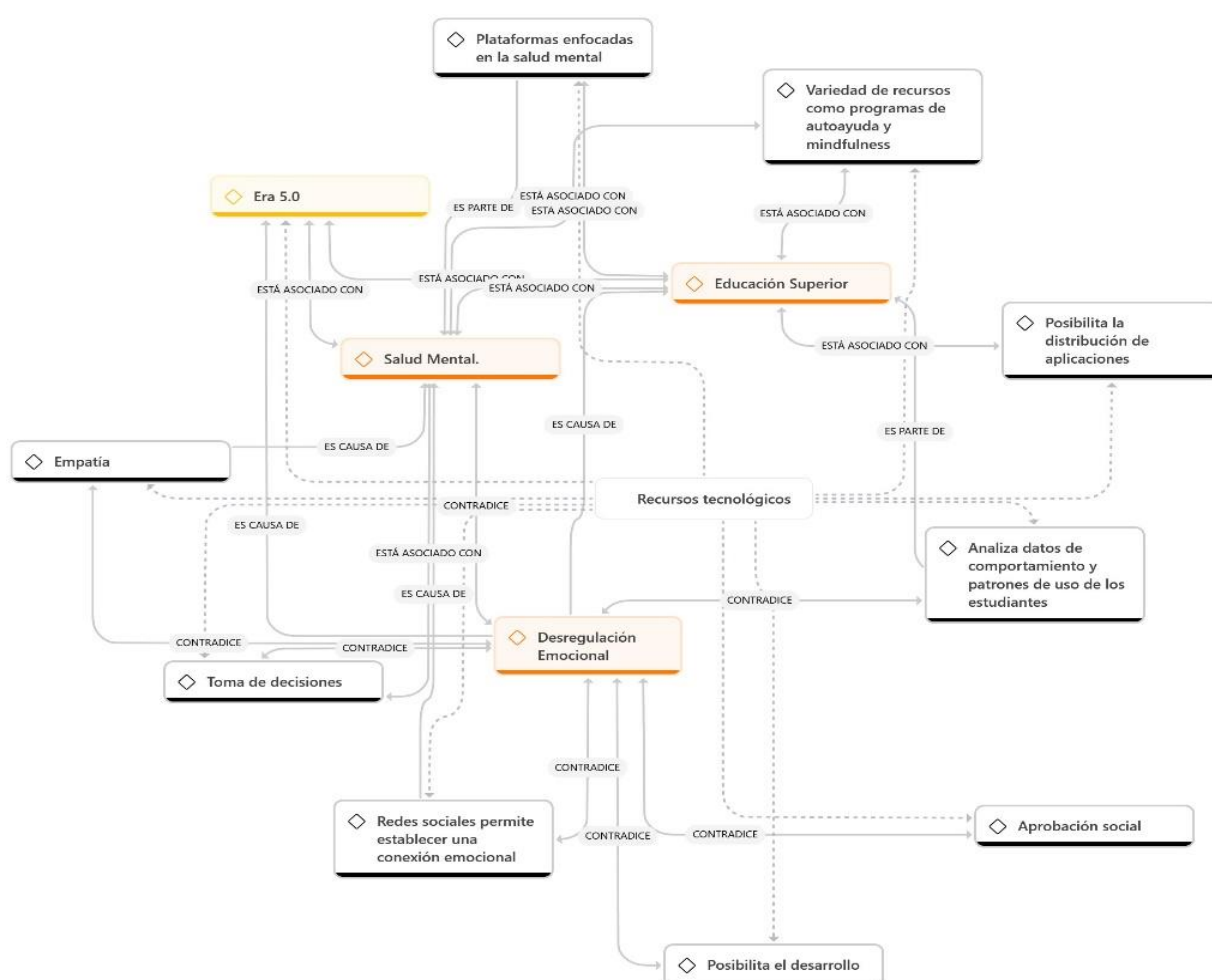
• **RQ4. Oportunidades de la sociedad 5.0 para mejorar la SM**

Las oportunidades de la sociedad 5.0 brindan un potencial para mejorar la SM en el ámbito de la educación superior. Los diversos recursos disponibles y la capacidad de implementar soluciones tecnológicas en este entorno impulsan el desarrollo de plataformas digitales y recursos de tecnología de la información y comunicación (TIC) que fomentan el desarrollo emocional y social de los estudiantes para contribuir a la mejora de la SM en la educación (ver figura 5) (Torous et al., 2019). Se considera la integración de factores: la empatía contribuye en mitigar los efectos negativos de la DE promoviendo relaciones más saludables y una mayor comprensión interpersonal; la toma de decisión se vincula con el incremento de la autoconfianza y con el sentido del autocontrol, características fundamentales para mantener un equilibrio en la SM. Otro hallazgo es la necesidad de aprobación social, esta fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia dentro de los ambientes académicos lo que, a su vez, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional.

Por consiguiente, estos hallazgos dan muestra de las oportunidades y desafíos que se originan en la sociedad 5.0. El identificar y analizar las CE contribuye a desarrollar programas de formación que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor sus emociones en el contexto de educación superior, donde el estrés y la presión pueden afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los mismos. Además, la DE es un factor desencadenante en la salud mental. Por tanto, comprender cómo se manifiesta y se puede estudiar en este contexto favorece la efectividad de las intervenciones de tipo preventivo en las universidades. Desde el ámbito de la orientación psicoeducativa, estos hallazgos pueden guiar a los actores involucrados en el diseño de estrategias personalizadas que ayuden a los estudiantes a desarrollar CE, promoviendo un ambiente más saludable y resiliente.

Figura 5

Desafíos de la SM en la sociedad 5.0 y la relación con las CE



Fuente: Elaboración propia

Discusión

A partir de la revisión realizada, se aborda en este apartado un análisis crítico y reflexivo sobre los desafíos y las oportunidades que surgen de la sociedad 5.0 en relación con las competencias emocionales (CE) y la desregulación emocional (DE) de los estudiantes de educación superior. Según lo analizado con la teoría de Bisquerra y Pérez (2007), las dimensiones de las CE fueron la regulación emocional (RE) y la conciencia emocional. Al fortalecer su desarrollo surge la capacidad de reflexión crítica en la resolución de casos prácticos, promueve el trabajo colaborativo, habilidades para el aprendizaje autónomo y comprende cómo las emociones afectan en las decisiones (Calzada-Alfaro y Patiño-Domínguez, 2022). Por otra parte, la autopercepción de una imagen positiva expuesta a estímulos digitales se convierte en un elemento importante que influye en el bienestar emocional del estudiante (Barrios-Palacios et al., 2022).

Alcanzar un equilibrio emocional requiere abordar factores emocionales, cognitivos y conductuales. Para ello, se utiliza la teoría de regulación de las emociones (Gross, 2002), la cual explica que los procesos influyen en el tener, sentir y expresar las emociones. Los hallazgos las vinculan con una mayor resiliencia y satisfacción con la vida, un desarrollo y fortalecimiento en las estrategias de afrontamiento (Simental-Chávez, 2023), el fomento de la introspección (Trifilio-Martínez et al., 2020) y la gestión adecuada de las emociones (Gómez y García, 2022).

En contraste, la DE es una conducta desadaptativa, reflejo de una inadecuada gestión emocional que genera episodios de ira, ansiedad, depresión y comportamientos autodestructivos. Asimismo, se caracteriza por emociones intensas, rumiación, supresión y evitación que influyen en el proceso de aprendizaje (Orozco-Vargas et al., 2021). La revisión nos muestra que la DE se ve exacerbada en la sociedad 5.0 por la constante exposición a estímulos digitales y la hiperconectividad. Lutz et al. (2023) y Castellini et al. (2023) identificaron diferencias en función al sexo, las mujeres son propensas a experimentar síntomas de DE, por las características de expresar abiertamente sus emociones.

Enfrentar los retos y exigencias de la sociedad actual, plantea la necesidad de la atención y mejora de la SM de los estudiantes respecto al desarrollo de las CE. Castillo-Riquelme et al. (2023) encontraron que el uso excesivo de la tecnología relacionado con los dispositivos móviles causa dependencia de las redes sociales y la exposición constante a información estresante pueden aumentar el riesgo de DE. Otras evidencias fueron la ansiedad y depresión (Morán et al., 2018; Primack et al., 2017), la ira (García-Blanc et al., 2022), el cansancio emocional (Desposorio-Celis et al., 2023) e impulsividad (Zhao et al., 2022) en el uso excesivo de tecnología y medios sociales. En contra, Chen et al. (2019) reportó que a mayores CE se incrementan los niveles de satisfacción y compromiso al interactuar con la tecnología.

En el marco de la educación superior se evidenció que la SM de los estudiantes se ve mermada por un ambiente competitivo y altamente estresante, exacerbada por la creciente demanda tecnológica que figura como una de las principales causas en la disminución del bienestar (Jayalakshmi y Magdalin, 2015). Frente a esta realidad, adquirir nuevas competencias emocionales se convierte en un requisito indispensable para adaptarse a las exigencias de la educación superior. Según los hallazgos de Robinson et al. (2023), los adultos con niveles altos de inteligencia emocional tienden a tener CE fortalecidas por el afecto, la cognición y el comportamiento. Además, se encuentran estrechamente vinculadas con las dimensiones de autonomía emocional y competencias para la vida y bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Los autores valoran que el fortalecimiento de estas competencias facilita la distinción académica y mejora la calidad de vida de los estudiantes.

Ante los retos psicosociales actuales es importante que las instituciones de educación superior adopten una perspectiva en la identificación y gestión de avances tecnológicos (Lagos et al., 2023; Lapierre et al., 2022; Marsollier y Expósito, 2021). En consecuencia, el desarrollo de las CE se convierte en una estrategia clave para que las instituciones de educación superior preparen a los estudiantes, no solo para hacer frente a los desafíos del ámbito académico, sino también para adquirir habilidades fundamentales para la vida en un entorno de constante evolución. La sociedad 5.0, ofrece oportunidades para que la educación superior contrarreste la DE y mejore la SM de los estudiantes. Los hallazgos del estudio coinciden con los de Albeño (2023), Lozano (2023) y Gámez (2014), quienes resaltan que la disminución de interacción personal y la despersonalización de las interacciones son fenómenos que se observan actualmente en el contexto de educación superior. Lo cual puede dificultar la expresión y comprensión de las emociones en entornos académicos. No obstante, se confirma que los avances tecnológicos brindan herramientas para contrarrestar estos efectos y pueden ser utilizados para mejorar la SM del estudiante.

La sociedad 5.0 fomenta con el uso de la tecnología el desarrollo de la promoción de la SM en la educación superior. Desde la orientación psicoeducativa, Torous et al. (2019) señala que el empleo de las TIC posibilita el desarrollo y la distribución de aplicaciones y plataformas centradas en la SM, las cuales brindan a los estudiantes acceso a una variedad de recursos como programas de autoayuda y mindfulness, que les ofrecen apoyo y estrategias para gestionar de manera eficaz el estrés y la ansiedad de manera efectiva. Además, es importante resaltar que la integración de la inteligencia artificial (IA), en este contexto abre un panorama de posibilidades de prevención para los actores involucrados que pueden singularizar tratamientos de salud mental. Davenport y Kalakota (2019), explican que la IA tiene el potencial de analizar datos de comportamiento y patrones de uso de los estudiantes para proporcionar intervenciones más efectivas y adaptadas a sus necesidades individuales; esta personalización aumenta la eficacia de los tratamientos de SM y asegura un apoyo más específico y oportuno, adaptado a las circunstancias de cada estudiante.

Finalmente, un entorno digitalizado podría promover la SM y minimizar la DE a través del desarrollo de las CE en la educación superior. Por ejemplo, en la investigación de Calzada-Alfaro y Patiño-Domínguez (2022), la toma de decisiones permite al estudiante poseer la capacidad de analizar sus emociones y discernir el impacto en las mismas, lo que les facilita elegir opciones más saludables y constructivas que benefician su bienestar. Estos hallazgos muestran que la sociedad 5.0 ofrece espacios y recursos para enfrentar eficazmente desafíos en la educación superior, fomentando así el bienestar emocional (García-Contreras y Mendoza-Hernández, 2023; Ortega, 2019). Es imprescindible enfatizar la importancia de lograr una adaptación saludable de los estudiantes, en un contexto de continuos cambios y desarrollar estrategias que integren la evolución tecnológica.

Conclusiones

Este estudio analiza los desafíos y oportunidades que presentan las competencias emocionales y la desregulación emocional en la sociedad 5.0 para la salud mental en la educación superior. Se identifican riesgos como la exposición excesiva a la tecnología y el impacto de las creencias negativas, también se destacan oportunidades para mejorar el bienestar emocional a través de la integración de programas tecnológicos avanzados y prácticas educativas adaptativas. Es importante, también, incluir que este enfoque permite explorar conclusiones que podrían aplicarse a otros contextos educativos y profesionales, lo que amplifica el valor académico y práctico.

El estudio identificó que ciertas actitudes como la toma de decisiones, la empatía y la autopercepción positiva influyen en mantener un equilibrio emocional frente a los estímulos digitales. Estas competencias emocionales contribuyen a la salud mental de los estudiantes de educación superior, al manejar de manera eficiente sus emociones integrando los estímulos digitales. En ese sentido, el estudio sugiere el desarrollo de estas competencias emocionales para que los estudiantes estén preparados en los desafíos académicos en un entorno tecnológico evolutivo sin afectar su salud mental.

Uno de los principales desafíos identificados en este estudio es la necesidad de continuar explorando sobre teorías y conceptos relacionados con las competencias emocionales en la sociedad 5.0. Esto incluye estudiar la interacción de la tecnología y emociones, el impacto de la digitalización en la regulación emocional, y el desarrollo de las habilidades emocionales que pueden potenciarse mediante el uso de la tecnología. Por tanto, comprender cómo la tecnología se manifiesta y se puede utilizar en programas preventivos y promocionales que ayuden a los estudiantes a una mejor adaptación de sus emociones en el contexto de educación superior.

Finalmente, si bien este estudio identifica importantes hallazgos, también es necesario reconocer algunas limitaciones. Una principal preocupación es la posibilidad de sesgo en los datos recolectados, debido a los criterios de selección específicos aplicados en la revisión de la literatura. Asimismo, la replicación del estudio con muestras más amplias podría aportar una perspectiva más diversa. Por lo tanto, es esencial considerar estas limitaciones al momento de planificar futuras investigaciones en este campo. Asimismo, se recomienda indagar en aquellos que han incluido resultados de intervenciones con las CE.

Referencias bibliográficas

- Akram, H., Yingxiu, Y., Al-Adwan, A. y Alkhalifah, A. (2021). Technology integration in higher education during COVID-19: An assessment of online teaching competencies through technological pedagogical content knowledge model. *Frontiers in Psychology*, 12, 736522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736522>
- Alarcan, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Albeño, C. (2023). Alfabetización emocional en la Educación Superior. *Realidad y Reflexión*, 57, 59-75. <https://doi.org/10.5377/ryr.v1i57.16697>
- Anchundia-Garcia, M., Choez-Lucas, S. y Erazo-Quinde, A. (2023). Las Redes Sociales y su influencia en la Salud Mental de los estudiantes universitarios: Una Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Científica para Todas las Ciencias*, 3(4), 60-68. <https://doi.org/10.59764/revicc.v3i4.34>
- Azzi, V., Bianchi, D., Pompili, S., Laghi, F., Gerges, S., Akel, M., Malaeb, D., Obeid, S. y Hallit, S. (2022) Regulación de las emociones y conductas de borrachorexia entre adultos libaneses: los efectos indirectos de la metacognición positiva y negativa. *BMC Psiquiatría*, 22, 391. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04030-x>
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venezian, S. y Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(3), 167-176. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Barrios-Palacios, Y., Gueryrero-Ávila, Z., Hinostroza-Carriel, E. y Ponce-Solórzano, H. (2022). Autoestima, asertividad e inteligencia emocional: competencias psicosociales de los futuros profesores de educación física. *Maestro y Sociedad*, 19(2), 754-766. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5557>

- Bauer, M. (2000). Analytic approaches for text, image and sound. En M. W. Bauer y G. Gaskell (Eds.), *Qualitative researching with text, image, and sound: A practical handbook for social research* (pp. 131-151). Sage. <https://n9.cl/xx8eg>
- Bezerra, G., Feitosa, F., Wagner, M., Rodríguez, T., y Rodrigues, A. (2022). Social skills training in the promotion of effective coping: A pilot trial. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 1-19. <https://www.redalyc.org/journal/1938/193875163006/193875163006.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>
- Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D. y García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología*, 15(3), 115-132. <https://doi.org/10.21615/cesp.6159>
- Brewerton, P. y Millward, L. (2001). *Organizational Research Methods: A guide for students and researchers*. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4912948>
- Bulás, M., Ramírez, A. y Corona, M. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de posgrado. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19 (39), 57-73. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939bulas4>
- Calzada-Alfaro, R. y Patiño-Domínguez, H. (2022). Competencias emocionales para la toma responsable de decisiones en estudiantes de telebachillerato en México. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(2), 115-138. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2022.2.2.37>
- Castellini, G., Merola, G., Boy, O., Pecoraro, V., Bozza, B., Cassioli, E. y Ricca, V. (2023). Desregulación emocional, alexitimia y neuroticismo: una revisión sistemática sobre las bases genéticas de un subconjunto de rasgos psicológicos. *Genética Psiquiátrica*, 33(3), 79. <https://doi.org/10.1097/YPG.0000000000000335>
- Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., Araya-Fernández, M. & Martínez-Lecaros, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1753. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Charles, N., Strong, S., Burns, L., Bullerjahn, M. y Serafine, K. (2020). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 296, 113706. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
- Chen, X., Xu, L., Wei, H., Shang, Z., Zhang, T. y Zhang, L. (2019). Emotion interaction recognition based on deep adversarial network in interactive design for intelligent robot. *IEEE Access*, 7, 166860-166868. <https://acortar.link/VOAhmU>
- Corral, M. (2019). Sociedad 5.0 y tecnologías emergentes al 2030. *Sistemas*, 154, 4-6. <https://doi.org/10.29236/sistemas.n154a1>
- Davenport, T. y Kalakota, R. (2019). The potential for artificial intelligence in healthcare. *Future Healthcare Journal*, 6(2), 94-98. <https://doi.org/10.7861/futurehosp.6-2-94>
- Desposorio-Celis, T., Vergara-Velásquez, E. y Salirrosas-Cabada, R. (2023). Cansancio emocional en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19: propiedades psicométricas. *Liberabit*, 29(1). <http://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.649>
- Erazo-Moreno, M., Colichón-Chiscul, M., Nina-Cuchillo, J. y Cubas-Irigoin, N. (2023). Competencias emocionales y aprendizaje cooperativo de estudiantes universitarios en el contexto de la educación en línea. *Formación universitaria*, 16(3), 11-20. <http://doi.org/10.4067/s0718-50062023000300011>
- Fukuda, K. (2020). Science, technology and innovation ecosystem transformation toward Society 5.0. *International Journal of Production Economics*, 220, 107460. <https://doi.org/10.1016/j.ijpe.2019.07.033>
- Gallego-Tavera, S., Polo-Salcedo, A., Hernández, C. y Osorno-Montoya, J. (2021). Inteligencia Emocional: recopilación de antecedentes y transición hacia un concepto de destrezas

- emocionales. *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible-IDS*, 1(2), 115-122. <https://doi.org/10.47185/27113760.v1n2.35>
- Gámez G. (2014) E-impacto del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la salud mental, FMC. *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 21(8), 454-463. [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(14\)70819-9](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(14)70819-9)
- García-Blanc, N., Joana, A., Gomis-Cañellas, R., Ros-Morente, A. y Filella-Guiu, G. (2022). El vocabulario emocional y la ira en estudiantes españoles: diferencias por curso y género. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 15(2), 1-17. <https://doi.org/10.1344/reire.37530>
- García-Contreras, J. y Mendoza-Hernández, L. (2023). El impacto de la Industria y Sociedad 5.0 en la educación. *Uno Sapiens Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 1*, 5(10), 15-18. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa1/article/view/10387>
- García-Peñalvo, F. (2019). Revisiones y mapeos sistemáticos de literatura. En *Recursos Docentes de la Asignatura Procesos y Métodos de Modelado Para la Ingeniería web y web Semántica*. Universidad de Salamanca, Grupo GRIAL. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6320299>
- Gómez, G. y García, M. (2022). Competencias emocionales en el contexto universitario post pandémico: una propuesta para su fortalecimiento. *Visión Antataura*, 6(2), 136-151. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2254099008/>
- Grant, M., Salsman, N. y Berking, M. (2018). La evaluación del éxito de las habilidades de regulación de las emociones utiliza: Desarrollo y validación de una versión en inglés del Cuestionario de habilidades de regulación de las emociones. *PLOS ONE*, 13(10), e0205095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Multidimensional Assesment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 26(1), 41-55. <https://www.sispse.it/wp-content/uploads/2019/05/Gratz-Roemer-2004-DERS-DERS-DERS.pdf>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Velasco, C. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-22. 1. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Jayalakshmi, V. y Magdalin, S. (2015). Emotional intelligence, resilience, and mental health of women college students. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 401-408.
- Jiménez, A. y Jaime, J. (2023). Desafíos de la Educación Superior en la era actual: Perspectivas sistemicas en el siglo XXI. *Ektenos*, 1(2), 53-68.
- Kaparounakia, K., Patsalia, M., Mousaa, D., Papadopouloua, E., Papadopouloua, K. y Fountoulakis, K. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research Journal*, 290, 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Kapasias, N., Paul, P., Roy, A., Saha, J., Zaveri, A., Mallick, R., Barman, B., Das, P. y Chouhan, P. (2020). Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India. *Children and Youth Services Review*, 116, 105194. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105194>
- Lagos, N., López-López, V., Hess, C., Vicuña Romero, J. y Jaramillo Restrepo, S. (2023). Competencias emocionales en estudiantes de educación superior de Argentina, Chile y Colombia. *Cuadernos De Investigación Educativa*, 14(2). <https://doi.org/10.18861/cied.2023.14.2.3350>
- Lao, T. y Takakuwa, R. (2017). Análisis de confiabilidad y validez de un instrumento de medición de la sociedad del conocimiento y su dependencia en las tecnologías de la información y comunicación. *Revista De Iniciación*, 2(2), 64-75. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/1249>
- Lapierre, M., Rodríguez Marconi, D. y Hernández Osses, M. (2022). Emergencia Sanitaria por Covid-19 y Educación Superior Inclusiva: Experiencia de Estudiantes Universitarios con Discapacidad. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 16(1), 21-40. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-73782022000100021>

- Leach, S. y Weick, M. (2020). Taking charge of one's feelings: Sense of power and affect. *Personality and Individual Differences*, 161, 109958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109958>
- Lewczuk, K., Kobilinska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A. y Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1720-1733. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0097-z>
- Lineham, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.
- López-Fernández, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación Médica*, 16(1), 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2015.04.002>
- Lozano, S. (2023) La Industria 5.0 y sus nuevas formas de liderazgo. *Anuario Corresponsables*. <https://system.bhybrid.com/publication/7f5b5589/mobile/>
- Lutz, N., Neufeld, S., Hook, R., Jones, P., Bullmore, E., Goodyer, I, Ford, J., Chamberlain, S. y Wilkinson, P. (2023). ¿Por qué las autolesiones no suicidas son más comunes en las mujeres? Análisis de mediación y moderación del malestar psicológico, desregulación emocional e impulsividad. *Archivos de Investigaciones sobre el Suicidio*, 27(3), 905-921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- MacLeod, J., Yang, H. y Shi, Y. (2019). Conexión entre estudiantes en la educación superior: Una revisión sistemática de la literatura. *Journal of Computing in Higher Education*, 31, 426-448. <https://doi.org/10.1007/s12528-019-09214-1>
- Marsollier, R. y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <http://doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez-Líbano, J., Bulnes, J., Torres, N. y Arancibia, V. (2023). Consecuencias psicológicas, emocionales y sociales del acoso callejero: revisión sistemática. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2(1). <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022142>
- Martínez-Líbano, J., González-Campusano, N. y Pereira-Castillo, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Martínez-Rodríguez, A. y Ferreira, C. (2023). Relación entre rendimiento académico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Grado y Máster de la Universidad de León. *Revista Complutense de Educación*, 34(4), 795-807. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.80128>
- McDaid, D. y Park, A. (2019). Investing in mental health and well-being: Findings from the Data Prev project. *Health Promotion International*, 34(6), 1228-1239. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar059>
- Morán, V., Olaz F., Pérez, E. y Del Prette Z. (2018). Emotional-evolutional model of social anxiety in university students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(3), 315-330.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, septiembre 28). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. <https://acortar.link/vKaSK2>
- Orozco-Vargas, A., Venebra-Muñoz, A., Aguilera-Reyes, U. y García-López, G. (2021). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between family of origin violence and intimate partner violence. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00187-8>
- Ortega, A. (2019). Sociedad 5.0: el concepto japonés para una sociedad superinteligente. *Real Instituto Elcano. Ari 10/2019*. <https://acortar.link/ku5Bab>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Páramo, P. (2020). *La revisión sistemática*. Universidad Pedagógica Nacional. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31465.85608>
- Pérez-Escoda, N., Berlanga, V. y Alegre, A. (2019). Desarrollo de competencias socioemocionales en educación superior: evaluación del posgrado en educación emocional. *Bordón, Revista de Pedagogía*, 71(1), 97-113. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.64128>

- Peters, M., Guitert-Catasús, M. y Romero, M. (2022) Student learning ecologies in online higher education: a model to support connected learning across contexts. *Higher Education Research y Development*, 41(7), 2307-2323, <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.2014408>
- Primack, B., Shensa, A., Sidani, J., Whaite, E., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J., Radovic, A. y Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in Oacñathe US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Quispe, A., Hinojosa-Ticona, Y., Miranda, H. y Sedano, C. (2021). Serie de redacción científica: Revisiones sistemáticas. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 94-99. <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.906>.
- Ramírez, Y. (2022). Inteligencia emocional la clave del éxito en la gerencia actual. *Gerentia*, 1. <https://acortar.link/Vtxo5J>
- Ramírez-Montoya, M. (2020). Challenges for Open Education with Educational Innovation: a Systematic Literature Review. *Sustainability*, 2(17), 7053; <https://doi.org/10.3390/su12177053>
- Reyes, A. (2022). *Diseño y Desarrollo Sostenible en el Siglo XXI*. [E-book]. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Robinson, M., Muhammad, R. y Irvin, R. (2023). Emotional Intelligence as Evaluative Activity: Theory, Findings, and Future Directions. *Journal of Intelligence*, 11(6), 125. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060125>
- Rogier, G., Cisario, G., Juris, L. y Velotti, P. (2023). Attachment Style, Emotion Dysregulation and Sexual Satisfaction Among Polyamorous and Non-polyamorous Individuals. *Sexuality & Culture*, 28,354-369. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>
- Schmidt, C., Briones-Buixassa, L., Nicolaou, S., Soler, J., Pascual, J. y Vega, D. (2023). Non-suicidal self-injury in young adults with and without borderline personality disorder: the role of emotion dysregulation and negative urgency. *Anales de Psicología*, 39(3), 345-353. <https://doi.org/10.6018/aralesps.492631>
- Schwarzer, N., Nolte, T., Fonagy, P. y Gingelmaier, S. (2021). Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample. *International Forum of Psychoanalysis*, 30(1), 34-45. <https://doi.org/10.1080/0803706x.2021.1873418>
- Simental-Chávez, L. (2023). Caracterización de la salud mental de estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10896-10909. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5260
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. y Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Tavares, M., Azevedo, G. y Marques, R. (2022). Los desafíos y oportunidades de la Era 5.0 para una sociedad más humanista y sostenible: una revisión de la literatura. *Sociedades*, 12(6), 149. <http://doi.org/10.3390/soc12060149>
- Tayupanta, T. y Granados, J. (2021). Responsabilidad social en investigación de la Universidad Politécnica Salesiana. En *IV Congreso De Educación Salesiana*. <https://acortar.link/Hn6ui5>
- Torous, J., Nicholas, J., Larsen, M.E., Firth, J. y Christensen, H. (2019). Clinical review of user engagement with mental health smartphone apps: Evidence, theory and improvements. *Nature Digital Medicine*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.1136/eb-2018-102891>
- Trifilio-Martínez, M., Torres-Marrero, E., Pagán-Torres, O. y Morales-Cruz, J. (2020). Terremotos y pandemia: Retos universitarios durante el año 2020. *Revista Salud y Conducta Humana*, 7(1), 1-9. https://lc.cx/Lj__Qu
- Varchetta, M., González-Sala, F., Mari, E., Quaglieri, A., Frascchetti, A., Cricenti, C., Giannini, A. y Martí-Vilar, M. (2023). Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish University students: The influence of Emotional (Dys) Regulation, personality traits and Fear of Missing Out on internet addiction. *Psychiatry Research*, 329, 115518, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115518>

- Xian, W., Yu, K., Han, F., Fang, L., He, D. y Han, Q. (2023). Advanced Manufacturing in Industry 5.0: A Survey of Key Enabling Technologies and Future Trends. *Institute of Electrical and Electronics Engineers*, 20(2), 1055-1068 <https://doi.org/10.1109/TII.2023.3274224>
- Yepes-Núñez, J., Urrútica, G., Romero-García, M. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 7(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Zhao, Y., Zhang, H. y Xu J. (2022). The relation of baseline respiratory sinus arrhythmia to problematic internet use: Impulsiveness and difficulties in emotion regulation matte. *International Journal of Psychophysiology*, 174, 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.02.001>

Fecha de entrada: 15 de agosto de 2024

Fecha de revisión: 25 de noviembre de 2024

Fecha de aceptación: 15 de marzo de 2025