

VNIVERSITAT Đ VALÈNCIA

[Ψ] Facultad de
Psicología y Logopedia



Tesis Doctoral

Salud mental y regulación emocional en la adultez emergente: una comprensión integradora del bienestar psicológico y el malestar emocional

Programa de Doctorado: Investigación en Psicología 3133 (RD 99/2011)

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos Facultad de Psicología y Logopedia de la Universitat de València

Presentada por

Hugo Andrés Sánchez Sánchez

Dirigida por

Dra. Inmaculada Montoya Castilla

Dra. Konstanze Schoeps

Valencia, Junio 2026

VNIVERSITAT Đ VALÈNCIA

 Facultad de
Psicología y Logopedia



Tesis Doctoral

Salud mental y regulación emocional en la adultez emergente: una comprensión integradora del bienestar psicológico y el malestar emocional

Programa de Doctorado: Investigación en Psicología 3133 (RD 99/2011)

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos Facultad de Psicología y Logopedia de la Universitat de València

Presentada por

Hugo Andrés Sánchez Sánchez

Dirigida por: Dra. Inmaculada Montoya Castilla

Dra. Konstanze Schoeps

Valencia, Junio 2026

La realización de esta Tesis Doctoral ha sido posible gracias a la ayuda Programa Santiago Grisolia - Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital – Generalitat Valenciana (Ref. CIGRIS/2022/168) Proyecto PID2020-114425RB-C21 financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033

Emerger es aprender a gatear, a hacer pequeños arrastres para luego dar unos primeros pasos, y luego caer, dar otros pasos y caer nuevamente, se emerge al crecer, al experimentar, se emerge en el sufrir, en el miedo, en la incertidumbre, en el dolor... Emerger es la vida misma.

Agradecimientos

Estoy convencido de que agradecer es la virtud más humana que existe. Ojalá pudiera extenderme más en estas palabras y agradecerles a todas las personas que permitieron que este proyecto fuera posible.

Allí en ese cielo, donde quiera que estén, donde la vida haya puesto su santa voluntad de estar, de permanecer en la eternidad, allí, les dedico esta tesis. Siento y agradezco la conexión con el amor infinito y más puro tras un paso fugaz por esto que llamamos vida. Aún sigo tratando de entender lo que unos llaman infortunio y otros llaman destino, agradezco y dedico cada una de las palabras y horas de esta investigación a las vidas que fueron y serán para siempre.

Agradezco a la vida, a Dios, a lo que sea que explique el funcionamiento del mundo, a ello le doy gracias porque me ha dado tanto, me ha dado la dicha y me ha dado el quebranto, como la canción, un quebranto con el que canto y sobre el cual voy *emergiendo* por lo alto. Se dice que los buenos árboles son aquellos cuyas raíces son más cercanas al infierno porque aquellos árboles cuyas raíces han vivido la tristeza, el desconsuelo, la profundidad, *la desesperanza*, son árboles con raíces más profundas, que se hacen más fuertes, por ello sus hojas están más cercanas al cielo y *florece*n, *gErMINAn*.

Gracias al amor de mi vida, Jeimy, mi compañera permanente, mi amiga, mi confidente, a quien le cuento mis sueños cada día que me levanto. Gracias por abordar conmigo este viaje, gracias por ser y por estar, que fortuna tiene el español de tener dos verbos distintos, que fortuna tengo yo de tenerte a mí lado.

Gracias por ser una mujer tan brillante, hermosa, serena, madura, orientada, inteligente, capaz, y sobre todo *sabia*. Cómo no tener una mirada tan clara y sabia de la vida con unos ojos verdes tan bellos. Gracias por estar, por siempre estar en todo momento, los dos sabemos lo vivido, el recorrido, *las tormentas y las brisas frescas*. Somos un solo ente que se abraza, que se hunde, porque la vida también es de hundirse, pero sobre todo que florece, gracias por ser *combustible del alma*, por ser parte de esto y por compartir el deseo de querer más y de disfrutar la vida.

Gracias a mi familia, a mi Padre, mi Madre, mis hermanos, a mis sobrinos, Juanpis, Majo y Gabi, amigos y demás familiares. Es lo más duro de quien está lejos de casa, 12 mil kilómetros, 7 horas de diferencia que se sienten en el día a día. Gracias por su compañía, por sus mensajes de aliento, por su apoyo, gracias por esas lágrimas que no he podido ver, lágrimas que entrelazan. Gracias a mi madre en especial, que me ha dado todo lo que ha podido, y más inclusive. Soy lo que soy gracias y por ella, este logro es tuyo mami.

Agradezco con todo mi corazón, a mis directoras de tesis, a Inma y Konstanze, gracias por ese pensamiento que cruzó por sus mentes un día, donde pensaron que alguien como yo podría ser parte del grupo Emina y de la Universidad de Valencia. Algo tan simple, tan genuino, cambió mi vida para siempre. Muchas gracias por darme la oportunidad de trabajar con ustedes, sembraron una pequeña semilla que hoy *germina* con la *Konstancia* y el *Inmaculado* ejemplo que me han dado. Gracias porque han creído en mí incluso más de lo que yo mismo creía. Gracias porque me he visto en sus vidas personales y profesionales, desde la admiración, el ejemplo, la

Konstancia, la planificación, la disciplina, la entrega y el amor por hacer lo que se hace y vivir como se vive.

Gracias también a todos los miembros del grupo Emina, a los que estuvieron, y a los que estarán próximamente. Gracias Selene, siempre veo en ti una semilla de este bello jardín que *germina*. Dicen que cuando las flores se abren, la primavera llega para todos, y tú, *eres primavera en este bello jardín llamado EMINA*, eres experiencia que inspira, que despierta admiración por los pétalos y por las raíces que se expanden exponencialmente. Gracias Reme por ser sabiduría y ejemplo, gracias por ser la jardinera que sembró este bello jardín que *germina día tras día*. Gracias Maritere porque fuiste esa mano amiga que me abrió las puertas de Valencia y de la Universidad de Valencia. Gracias Saray porque de ti aprendí que a veces la disposición es más importante que sabérselo todo. Gracias porque en este trabajo fuiste ese yo que quería ser en un tiempo futuro, gracias por ser ejemplo de tenacidad y dedicación.

Moltes Gràcies a València, perquè un és d'on naix, però, sobretot, un és d'on és feliç. Gracias finalmente a los participantes de esta investigación, gracias al Departamento de Personalidad y a la Universidad de Valencia, a sus docentes, estudiantes y administrativos, *gracias por hacerme sentir parte*. Gracias a la Generalitat Valenciana y al programa Santiago Grisolia por la financiación de este proyecto. Esta tesis es un mensaje para que se sigan abriendo puertas a personas como yo. En un escenario político y social como el de hoy en día, es un mensaje sobre el gran aporte del inmigrante latinoamericano a la investigación y a la sociedad española.

Índice

Abstract	13
Resumen global	16
1. Capítulo I: Estructura de la tesis doctoral.....	34
1.1. Organización de la tesis doctoral.....	35
1.2. Referencia a las publicaciones	37
2. Capítulo II: Marco teórico de la tesis doctoral	38
2.1. Modelo de la adultez emergente de Arnett.....	39
2.1.1. Exploración de la identidad.....	44
2.1.2. Inestabilidad.....	47
2.1.3. Centrarse en sí mismos.....	49
2.1.4. Sentirse en el medio	51
2.1.5. Posibilidades y optimismo	53
2.1.6. Centrarse en los otros	56
2.2. Componente objetivo del modelo de la adultez emergente	58
2.2.1. Revoluciones sociales	60
2.2.2. Transformaciones sociodemográficas	62
2.2.3. Cambios estructurales	64
2.3. Bases teóricas del modelo de adultez emergente.....	67
2.3.1. Desarrollos preliminares sobre la transición a la adultez	67
2.3.2. Bases neurobiológicas de la adultez emergente	73
2.3.3. Críticas al modelo de la adultez emergente	75
2.4. Contexto internacional de la adultez emergente	79
2.4.1. Adultez emergente en Europa	81
2.4.2. Adultez emergente en Asia.....	84
2.4.3. Adultez emergente en África	86
2.4.4. Adultez emergente en América latina.....	88
2.5. Malestar psicológico	91
2.5.1. El malestar en la adultez emergente	91
2.5.2. Depresión.....	93
2.5.3. Ansiedad	96

2.6.	Modelo dual continuo de salud mental.....	98
2.6.1.	<i>Definición del modelo</i>	98
2.6.2.	<i>Modelo dual continuo en la adultez emergente</i>	100
2.7.	Bienestar psicológico.....	103
2.7.1.	<i>Fundamentos del modelo</i>	104
2.7.2.	<i>Dimensiones del modelo</i>	108
2.7.3.	<i>El modelo de Arnett y el modelo de Ryff</i>	112
2.8.	Regulación emocional.....	115
2.8.1.	<i>Fundamentación teórica</i>	115
2.8.2.	<i>Modelo de procesamiento emocional</i>	119
2.8.3.	<i>La regulación emocional en la adultez emergente</i>	124
2.8.4.	<i>Regulación emocional y salud mental</i>	127
2.9.	Juegos serios.....	130
2.9.1.	<i>Conceptualización y evolución histórica.</i>	130
2.9.2.	<i>Juegos serios y la promoción de la salud mental</i>	133
2.9.3.	<i>Riesgos potenciales de los juegos serios.....</i>	137
3.	Capítulo III: Justificación de la tesis doctoral.....	139
4.	Capítulo IV: Objetivos e hipótesis de la tesis doctoral	151
4.1.	Objetivo general.....	152
4.2.	Objetivos específicos	153
4.2.1.	<i>Objetivo 1.....</i>	153
4.2.2.	<i>Objetivo 2.....</i>	154
4.2.3.	<i>Objetivo 3.....</i>	156
5.	Capítulo V: Estudios empíricos de la tesis doctoral	157
5.1.	Estudio empírico 1.....	158
1.	<i>Introduction</i>	161
2.	<i>Method.....</i>	168
3.	<i>Results.....</i>	173
4.	<i>Discussion</i>	182
5.	<i>Conclusion</i>	189
5.2.	Estudio empírico 2.....	201

1. Introduction	203
2. Method.....	210
3. Results.....	219
4. Discussion	236
5. Conclusion	240
5.3. Estudio empírico 3.....	257
1. Introduction	259
2. Method.....	264
3. Results.....	270
4. Discussion	291
5. Conclusion	296
6. Capítulo VI: Discusión e integración de la tesis doctoral.....	310
6.1. Objetivo 1.....	313
6.1.1. Hipótesis 1.1	314
6.1.2. Hipótesis 1.2	316
6.1.3. Hipótesis 1.3	318
6.1.4. Hipótesis 1.4	320
6.2. Objetivo 2.....	323
6.2.1. Hipótesis 2.1	324
6.2.2. Hipótesis 2.2	327
6.2.3. Hipótesis 2.3	329
6.2.4. Hipótesis 2.4	332
6.2.5. Hipótesis 2.5	335
6.3. Objetivo 3.....	338
6.3.1. Pregunta de investigación 3.1	339
6.3.2. Pregunta de investigación 3.2	341
6.3.3. Pregunta de investigación 3.3	344
6.3.4. Pregunta de investigación 3.4	347
6.4. Los juegos serios y la promoción de la salud mental.....	349
6.5. Implicaciones prácticas	352
6.5.1. Implicaciones en campo laboral, educativo y clínico.	354

6.5.2.	<i>Implicaciones sociales</i>	360
6.6.	Limitaciones y futuras líneas de investigación	364
6.7.	Fortalezas del proyecto de tesis	366
7.	Capítulo VII: Conclusiones de la tesis doctoral.....	368
8.	Capítulo VIII: Referencias de la tesis doctoral	371

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Componente subjetivo modelo de la adultez emergente</i>	26
Figura 2. <i>Componente objetivo modelo de la adultez emergente</i>	43
Figura 3. <i>Modelo dual continuo de salud mental</i>	85
Figura 4. <i>Modelo multidimensional del bienestar psicológico del Ryff</i>	92
Figura 5. <i>Modelo modal de las emociones de Gross</i>	105
Figura 6. <i>Modelo procesual del procesamiento emocional del Gross</i>	107
Figura 7. <i>Vinculación entre estudios y variables de la tesis doctoral</i>	129

Abstract

This doctoral research aims to analyze mental health in emerging adulthood through an integrative model and to explore the role of emotion regulation as a psychological mechanism with developmental potential through innovative interventions such as serious games. The main theoretical framework guiding this work is Arnett's (2000) model of emerging adulthood, which is characterized by five dimensions: identity exploration, instability, self-focus, feeling in-between adolescence and adulthood, and a time of possibilities and optimism. The emerging adulthood framework recognizes that structural changes in contemporary societies influence normative development, including the extension of formal education, job insecurity, delayed residential independence, and the postponement of traditional life milestones such as marriage and parenthood.

To achieve a comprehensive understanding of mental health during this developmental period, this dissertation is based on Keyes's (2005) dual continua model of mental health. This perspective recognizes that mental health comprises not only the absence of psychopathology, but also positive functioning associated with personal growth, purpose in life, and psychological well-being.

Additionally, this thesis also is based on Gross's (2015) process model of emotion regulation, based on the idea that emotion regulation plays a central role as a psychological mechanism linking contextual conditions to psychological outcomes. Furthermore, this research examines how digital interventions, such as serious games, could serve as innovative tools for promoting well-being and developing

emotional skills among emerging adults, given their advantages in terms of accessibility, motivation, and adaptability to different cultural contexts. Accordingly, serious games are proposed as a strategy for promoting mental health during emerging adulthood.

Three empirical studies were conducted within this framework. The first examined the role of emotion regulation in psychological well-being; the second identified three mental health profiles within this population; and the third investigated the development of the field of serious games and emotion regulation through a bibliometric analysis. The findings of the first study indicate that adaptive emotion regulation strategies are associated with higher levels of psychological well-being, whereas maladaptive strategies are linked to lower levels of well-being. The second study suggests that mental health in emerging adulthood can be understood through distinct profiles based on psychological well-being, emotional distress, emotion regulation, and emerging adulthood dimensions. Finally, the bibliometric study revealed a significant increase in scientific interest in this field, with research primarily concentrated in Europe and the United States and a strong contribution from Spanish institutions. The analysis also identified a lack of studies specifically focused on emerging adults, as well as methodological limitations related to the evaluation of intervention effectiveness.

Based on these findings, an integrative model is proposed in which mental health in emerging adulthood is understood as the result of three interrelated components: contextual conditions, mediating psychological processes (such as emotion regulation), and mental health outcomes in terms of both well-being and

distress. This framework contributes to a deeper understanding of what it means to be an emerging adult in contemporary society. Furthermore, the thesis concludes that mental health can be promoted through technological interventions such as serious games, with emotion regulation functioning as a key resource for managing the distress associated with social and structural conditions.

Keywords: Emerging adulthood, dual continuum model, emotion regulation, serious games, mental health.

Resumen

Esta investigación doctoral busca analizar la salud mental en la adultez emergente desde un modelo integrador y explorar el papel de la regulación emocional como mecanismo psicológico con potencial de desarrollo por medio de programas innovadores como los juegos serios. El modelo principal que orienta este trabajo es el modelo de las dimensiones de la adultez emergente propuesto por Arnett (2000); exploración de la identidad, inestabilidad, centrarse en sí mismo, de sentirse en el medio de dos etapas, y un tiempo de muchas posibilidades y optimismo. El modelo de la adultez emergente reconoce que los cambios estructurales en las sociedades contemporáneas afectan el desarrollo normativo. Entre ellos la prolongación de la educación formal, la precariedad laboral, el retraso en la emancipación residencial y la postergación de hitos tradicionales como el matrimonio o la paternidad. En búsqueda de una comprensión integral de la salud mental en este periodo vital, se toma como referencia el modelo dual continuo de salud mental de Keyes (2005). Este enfoque reconoce que la salud mental tiene un componente de funcionamiento positivo asociado al crecimiento personal, el propósito vital y no únicamente al déficit y a la psicopatología.

Así mismo, esta tesis incluye el modelo de regulación y de procesamiento emocional de Gross (2015) bajo la idea de que la regulación emocional desempeña un papel central como mecanismo psicológico que conecta las condiciones contextuales con los resultados psicológicos. Así mismo, esta investigación analiza cómo las estrategias digitales como los juegos serios, pueden ser una medio

innovador para promover el bienestar y desarrollar habilidades emocionales en esta población acorde con sus ventajas en accesibilidad, motivación, posibilidad de adaptación de contenidos a diferentes contextos culturales, etc. De este modo, se plantea que los juegos serios podrían ser adecuadas para la promoción de la salud mental en la adultez emergente. Bajo esta comprensión, se desarrollaron tres estudios empíricos. En el primero se analizó el papel de la regulación emocional en el bienestar psicológico, el segundo describió tres perfiles de salud mental en esta población y el tercero examinó la evolución del campo de los juegos serios y la regulación emocional mediante un análisis bibliométrico.

El primer estudio evidencia que las estrategias de regulación emocional adaptativas se asocian con mayores niveles de bienestar psicológico, mientras que las estrategias desadaptativas se vinculan con menor niveles de bienestar. El segundo estudio indica que la salud mental en la adultez emergente puede comprenderse a través de perfiles diferenciados basados en su bienestar psicológico, su malestar emocional, en cómo regulan sus emociones y cómo perciben esta etapa de desarrollo. Finalmente, el tercer estudio de carácter bibliométrico muestra un crecimiento significativo del interés científico en este ámbito donde la investigación se concentra principalmente en Europa y Estados Unidos, con una fuerte presencia de instituciones españolas. Asimismo, se detecta una falta de estudios centrados específicamente en adultos emergentes, así como limitaciones metodológicas relacionadas con el análisis de su eficacia.

Como conclusión, a partir de los resultados obtenidos se propone un modelo integrador en el que la salud mental en la adultez emergente se entiende como el

resultado de res aspectos; las condiciones contextuales; los procesos psicológicos mediadores (como la regulación emocional); y los resultados en salud mental en términos de bienestar y malestar. Un enfoque que favorece la comprensión de lo que implica ser adulto emergente en la actualidad. Igualmente, se concluye sobre como la salud mental puede ser promovida a través de estrategias tecnológicas como los juegos serios, a partir de la regulación emocional como un recurso que permite la gestión del malestar derivado de las condiciones sociales y estructurales.

Palabras clave: Adultez Emergente, Modelo Dual Continuo, Regulación Emocional, Juegos serios, Salud mental.

Resum

Aquesta investigació doctoral té com a objectiu analitzar la salut mental en l'adultesa emergent des d'un model integrador i explorar el paper de la regulació emocional com a mecanisme psicològic amb potencial de desenvolupament mitjançant programes innovadors com els jocs seriosos. El model teòric principal que orienta aquest treball és el model de les dimensions de l'adultesa emergent proposat per Arnett (2000): exploració de la identitat, inestabilitat, centrament en un mateix, sentiment de trobar-se entre dues etapes vitals i un període de múltiples possibilitats i optimisme. El model de l'adultesa emergent reconeix que els canvis estructurals de les societats contemporànies afecten el desenvolupament normatiu. Entre aquests canvis destaquen la prolongació de l'educació formal, la precarietat laboral, el retard en l'emancipació residencial i la postergació de fites tradicionals com el matrimoni o la paternitat.

Amb la finalitat d'assolir una comprensió integral de la salut mental durant aquest període vital, aquesta tesi pren com a referència el model dual continu de salut mental de Keyes (2005). Aquest enfocament reconeix que la salut mental inclou no sols l'absència de psicopatologia, sinó també un component de funcionament positiu associat al creixement personal, al propòsit vital i al benestar psicològic.

Així mateix, aquesta tesi incorpora el model de regulació i processament emocional de Gross (2015), sota la premissa que la regulació emocional exerceix un paper central com a mecanisme psicològic que connecta les condicions contextuais amb els resultats psicològics. A més, aquesta investigació analitza com les estratègies

digitals, com ara els jocs seriosos, poden constituir una via innovadora per a promoure el benestar i desenvolupar habilitats emocionals en aquesta població, atesos els seus avantatges en termes d'accessibilitat, motivació i possibilitat d'adaptació dels continguts a diferents contextos culturals. D'aquesta manera, es planteja que els jocs seriosos podrien ser una eina adequada per a la promoció de la salut mental en l'adulthood emergent.

Dins d'aquest marc teòric, es van desenvolupar tres estudis empírics. El primer va analitzar el paper de la regulació emocional en el benestar psicològic; el segon va descriure tres perfils de salut mental en aquesta població; i el tercer va examinar l'evolució del camp dels jocs seriosos i la regulació emocional mitjançant una anàlisi bibliomètrica.

Els resultats del primer estudi mostren que les estratègies adaptatives de regulació emocional s'associen amb nivells més elevats de benestar psicològic, mentre que les estratègies desadaptatives es relacionen amb nivells inferiors de benestar. El segon estudi indica que la salut mental en l'adulthood emergent pot comprendre's a través de perfils diferenciats basats en el benestar psicològic, el malestar emocional, les formes de regulació emocional i la percepció d'aquesta etapa del desenvolupament. Finalment, l'estudi bibliomètric revela un increment significatiu de l'interés científic en aquest àmbit, amb una producció investigadora concentrada principalment a Europa i als Estats Units, i amb una destacada participació d'institucions espanyoles. Igualment, es detecta una escassetat d'estudis centrats específicament en adults emergents, així com limitacions metodològiques relacionades amb l'avaluació de l'eficàcia de les intervencions.

Com a conclusió, a partir dels resultats obtinguts es proposa un model integrador en què la salut mental en l'adulthood emergent s'entén com el resultat de tres components interrelacionats: les condicions contextuais, els processos psicològics mediadors (com la regulació emocional) i els resultats en salut mental en termes tant de benestar com de malestar. Aquest enfocament afavoreix una comprensió més profunda del que implica ser un adult emergent en la societat actual. Així mateix, es conclou que la salut mental pot ser promoguda mitjançant estratègies tecnològiques com els jocs seriosos, amb la regulació emocional actuant com un recurs clau per a gestionar el malestar derivat de les condicions socials i estructurals.

Paraules clau: Adulthood Emergent, Model Dual Continu, Regulació Emocional, Jocs seriosos, Salut mental.

Resumen global

1. Capítulo I: Estructura de la tesis doctoral

1.1. Organización de la tesis doctoral

La presente tesis doctoral se estructura en siete capítulos y se enmarca en la modalidad de compendio de publicaciones. El Capítulo I describe la organización general del trabajo y presenta los estudios que lo componen. El Capítulo II desarrolla la introducción teórica, en la que se aborda la salud mental en la adultez emergente, integrando la perspectiva del modelo dual continuo de salud mental. En este contexto, se analizan tanto el malestar emocional como el bienestar psicológico, destacando el papel de la regulación emocional como factor clave. Asimismo, se introduce el potencial de los juegos serios como herramienta innovadora para la promoción del bienestar y la prevención de la salud mental.

El Capítulo III presenta la justificación de la tesis, fundamentando la relevancia teórica y aplicada del estudio. El Capítulo IV expone los objetivos generales y específicos, así como las hipótesis que guían la investigación. El Capítulo V recoge los tres estudios empíricos que conforman el trabajo. El primero analiza la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico, considerando el papel mediador de la autoestima y el optimismo. El segundo identifica perfiles de salud mental en adultos emergentes a partir del modelo dual continuo, integrando variables emocionales, sintomatología y bienestar. El tercer estudio examina la relación entre regulación emocional y juegos serios mediante un análisis bibliométrico. El Capítulo

VI integra y discute los datos obtenidos en los tres estudios, contrastándolos con la literatura previa y destacando sus implicaciones teóricas y prácticas. Finalmente, el Capítulo VII presenta las conclusiones principales.

2. Capítulo II: Marco teórico

2.1 Modelo de la adultez emergente

La adultez emergente se define como una etapa del desarrollo situada aproximadamente entre los 18 y los 29 años, caracterizada por la exploración de la identidad, la inestabilidad y la transición progresiva hacia los roles adultos. Este periodo se distingue de la adolescencia y la adultez consolidada por su naturaleza intermedia, marcada por altos niveles de exploración, pero también por una alta incertidumbre (Arnett, 2000).

El modelo plantea cinco dimensiones principales, conocidas también como el componente subjetivo o psicológico de la adultez emergente: exploración de la identidad, especialmente en ámbitos como el trabajo y las relaciones; inestabilidad, reflejada en cambios frecuentes en residencia, estudios o empleo; centrarse en sí mismo, asociado a la autonomía y la toma de decisiones personales; sentirse en el medio, como una percepción subjetiva de no ser completamente adolescente ni adulto; y posibilidades y optimismo, vinculados a altas expectativas de futuro.

2.2 Componente objetivo de la adultez emergente

Además del componente subjetivo, la adultez emergente incluye un componente objetivo relacionado con cambios estructurales en las sociedades contemporáneas que afectan a los adultos emergentes de manera global. Entre estos destacan la prolongación de la educación formal, la precariedad laboral, el retraso en la emancipación residencial y la postergación de hitos tradicionales como el matrimonio o la paternidad.

Estos cambios se vinculan con transformaciones sociales más amplias, como la globalización, el desarrollo tecnológico, las revoluciones culturales y la expansión del acceso a la educación superior. Asimismo, se observa una creciente competencia en el mercado laboral, que dificulta la transición hacia la estabilidad adulta. En este contexto, la adultez emergente no es simplemente una etapa evolutiva universal, sino una construcción sociohistórica que puede variar en función de las condiciones estructurales de cada sociedad (Arnett, 2000, 2004).

2.3 Bases teóricas del modelo de adultez emergente

El modelo de la adultez emergente se sustenta en diversas tradiciones teóricas. Destacan las aportaciones de Erikson sobre las crisis psicosociales, especialmente la transición entre identidad e intimidad (Erikson, 1968), los trabajos de Levinson sobre las etapas de la vida adulta (Levinson, 1978), el paradigma del desarrollo a lo largo del ciclo vital (Baltes, 1987), que resalta la plasticidad del desarrollo y la influencia del contexto.

A nivel neurobiológico, el desarrollo cerebral continúa hasta aproximadamente los 30 años, especialmente en áreas relacionadas con el control ejecutivo y la regulación emocional (Silvers & Peris, 2023), lo que contribuye a explicar la coexistencia de conductas de riesgo y procesos de autorregulación (Taber-Thomas & Pérez-Edgar, 2014).

2.4 Contexto internacional de la adultez emergente

La adultez emergente presenta variaciones significativas según el contexto cultural y socioeconómico. En Europa, se ha caracterizado por una fuerte dependencia familiar prolongada y altas tasas de desempleo juvenil, especialmente en países del sur como España (De la Fuente et al., 2020; Domínguez-Alarcón et al., 2025; Douglass, 2007).

En Asia, los valores colectivistas y el énfasis en las responsabilidades familiares influyen en una transición más gradual hacia la independencia (Wang & Li, 2025), mientras que en África se mantiene una orientación comunitaria basada en principios que priorizan las obligaciones hacia la familia extensa (Naudé & Piotrowski, 2023; Obidoa et al., 2019; Rotzinger et al., 2025).

En América Latina, la adultez emergente ha sido menos estudiada, aunque se observa una combinación de patrones tradicionales y modernos. Factores como el nivel socioeconómico, el contexto urbano-rural y el apoyo familiar determinan trayectorias heterogéneas, con transiciones más rápidas en contextos vulnerables (De la Torre-Luque et al., 2023; Diaz-Strong & Gonzales, 2023; Galambos & Martínez,

2007). Estos resultados subrayan que la adultez emergente no puede entenderse sin considerar las condiciones culturales, económicas y sociales en las que se desarrolla.

2.5 Malestar psicológico en la adultez emergente

La adultez emergente es una etapa de especial vulnerabilidad para el desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés (Domínguez et al., 2024). Estudios han señalado una elevada prevalencia de sintomatología psicológica en población universitaria, asociada a la incertidumbre vital, las demandas académicas y la presión social (Brito & Soares, 2023). El modelo tripartito de Clark y Watson (1991) permite entender estos trastornos a través de tres componentes: afecto negativo, afecto positivo reducido y activación fisiológica. Este marco explica la frecuente comorbilidad entre ansiedad y depresión en esta etapa (Essau et al., 2018; Ravagnani Salto et al., 2025). De igual forma, factores como la precariedad económica, la inseguridad laboral y eventos globales recientes han intensificado este malestar psicológico en esta población (Domínguez et al., 2024).

2.6 Modelo dual continuo de salud mental

El modelo dual continuo de salud mental, propuesto por Keyes (2002, 2005), plantea que la salud mental no se limita a la ausencia de psicopatología, sino que incluye también la presencia de bienestar. Así, el malestar y el bienestar se conceptualizan como dimensiones de la salud mental. A partir de ello, investigaciones en población universitaria han identificado diferentes perfiles o configuraciones de salud mental: florecimiento (alto bienestar, bajo malestar); vulnerable o languideciente

(bajo bienestar, bajo malestar); sintomático pero funcional (alto bienestar, alto malestar); y disfuncional (bajo bienestar, alto malestar) (Huang et al., 2024).

Este modelo permite una comprensión más completa de la salud mental en la adultez emergente, al reconocer que individuos con síntomas pueden mantener niveles adecuados de funcionamiento, y viceversa. Su aplicación facilita la identificación de perfiles diferenciados y el diseño de intervenciones más específicas (Magalhães, 2024).

2.7 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como el desarrollo óptimo del potencial humano y se estructura en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Este modelo integra diversas tradiciones filosóficas y psicológicas, incluyendo aportaciones de la psicología humanista y existencial (Ryff, 1989; Smith, 2015). La evidencia sugiere que dimensiones como el propósito vital y el dominio del entorno pueden verse afectadas por la inestabilidad característica de esta etapa, mientras que la exploración de la identidad puede favorecer el crecimiento personal (Baggio et al., 2017; Hawkins et al., 2009).

2.8 Regulación emocional

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas influyen en la intensidad, duración y expresión de sus emociones (Gross, 2015). En la adultez emergente, la regulación emocional desempeña un papel central

como mecanismo que conecta las condiciones contextuales con los resultados psicológicos (Park et al., 2020; Zimmermann & Iwanski, 2014). Las estrategias adaptativas se asocian con mayores niveles de bienestar, resiliencia y ajuste psicológico, mientras que las desadaptativas se relacionan con mayor sintomatología (Haga et al., 2009; Mandal et al., 2022; Shum et al., 2024). De igual forma, la regulación emocional se vincula con variables como la autoestima y el optimismo, que actúan como factores protectores. Por ello, se considera una habilidad clave para el desarrollo de intervenciones en salud mental (Eckland & Berenbaum, 2023; Wong & Hamza, 2024).

2.9 Juegos serios

Los juegos serios son herramientas digitales diseñadas con fines educativos, formativos o terapéuticos, que utilizan dinámicas propias del videojuego para fomentar el aprendizaje y el cambio conductual (Kaimara et al., 2020). En el ámbito de la salud mental, se han propuesto como una estrategia innovadora para promover el bienestar y desarrollar habilidades emocionales (Eichenberg & Schott, 2017; Huss & Eichenberg, 2023). Entre sus principales ventajas se encuentran la accesibilidad, la motivación que generan en los jóvenes y la posibilidad de adaptar contenidos a diferentes contextos culturales (Abd-Alrazaq et al., 2022; Dewhirst et al., 2022).

Además, permiten el aprendizaje experiencial a través de la simulación y la retroalimentación inmediata (Fleming et al., 2017). No obstante, también presentan limitaciones y riesgos, como el uso problemático, la posible sustitución de intervenciones tradicionales o efectos negativos en la salud física y social. Por ello,

se recomienda su utilización como complemento dentro de programas basados en evidencia (Huss & Eichenberg, 2023).

3. Capítulo III: Justificación de la tesis

La presente tesis se justifica a partir de la creciente relevancia de la salud mental en la adultez emergente, una etapa vital caracterizada por importantes cambios personales, sociales y estructurales (Reifman, 2020). A pesar de ser un periodo normativo del desarrollo, la evidencia muestra una elevada prevalencia de problemas psicológicos, como ansiedad, depresión y estrés, especialmente en población universitaria (Mitra & Arnett, 2021). Esta situación pone de manifiesto la necesidad de profundizar en los factores que explican tanto el malestar como el bienestar psicológico en este grupo poblacional (Rashid et al., 2023).

Tradicionalmente, la investigación en salud mental se ha centrado en la identificación de síntomas y trastornos, adoptando un enfoque predominantemente basado en el déficit (Hawkins et al., 2017). Sin embargo, en los últimos años ha surgido la necesidad de integrar perspectivas más amplias que incluyan el bienestar psicológico y el funcionamiento positivo, como propone el modelo dual continuo de salud mental (Keyes, 2005). Este cambio de enfoque permite comprender la salud mental de manera más completa y favorece el desarrollo de intervenciones más eficaces (Mjøsund, 2021; Westerhof & Keyes, 2010). En este contexto, la regulación emocional se plantea como un mecanismo psicológico clave, al actuar como un puente entre las condiciones estructurales propias de la adultez emergente y los resultados en términos de bienestar o malestar (Jentsch & Wolf, 2020).

Por otra parte, el desarrollo de nuevas tecnologías ha abierto oportunidades innovadoras en el ámbito de la salud mental (Dewhirst et al., 2022). En consecuencia, los juegos serios emergen como una herramienta prometedora para la promoción del bienestar y el entrenamiento en habilidades emocionales (Fovet et al., 2016; Hou et al., 2020; Papoutsi et al., 2022). No obstante, la evidencia empírica en adultos emergentes es aún limitada, lo que justifica la necesidad de investigar su potencial (Eichenberg & Schott, 2017; Huss & Eichenberg, 2023; Lau et al., 2017).

De esta manera, esta tesis responde a la necesidad de adoptar un enfoque integrador que combine marcos teóricos consolidados, análisis empíricos y aplicaciones prácticas. Su propósito es contribuir al avance del conocimiento sobre la salud mental en la adultez emergente y aportar evidencia útil para el diseño de estrategias de intervención basadas en la regulación emocional y el uso de tecnologías innovadoras.

4. Capítulo IV: Objetivos e hipótesis

4. Objetivo general

El objetivo principal de esta tesis doctoral es analizar la salud mental en la adultez emergente desde un enfoque integrador que combine condiciones estructurales, mecanismos psicológicos y resultados en términos de bienestar y malestar.

4.1 Objetivos específicos

Para alcanzar este propósito, se establecen tres objetivos específicos:

1. Analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y el bienestar psicológico en adultos emergentes, considerando el papel mediador de variables personales como la autoestima y el optimismo.

2. Identificar perfiles de salud mental en la adultez emergente a partir del modelo dual continuo, integrando indicadores de bienestar psicológico, sintomatología emocional y estrategias de regulación emocional.

3. Examinar la evolución y estado actual de la investigación sobre regulación emocional y juegos serios mediante un análisis bibliométrico, con el fin de identificar tendencias, vacíos y oportunidades en este campo emergente.

5. Capítulo V: Estudios empíricos

El presente capítulo recoge los tres estudios empíricos que constituyen el núcleo de la tesis doctoral. Globalmente, estos trabajos permiten analizar la salud mental en la adultez emergente desde una perspectiva integradora, abordando la regulación emocional como mecanismo central, la identificación de perfiles de salud mental y el potencial de los juegos serios como herramienta de intervención.

1. Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample.

El primer estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y el bienestar psicológico en adultos emergentes, considerando el papel mediador de la autoestima y el optimismo. La muestra estuvo compuesta por 771 estudiantes universitarios, con una media de edad de 20,38 años. Se utilizaron instrumentos validados para evaluar las estrategias de regulación emocional (CERQ-18), la autoestima (Escala de Rosenberg), el optimismo (LOT-R) y el bienestar psicológico (escala de Ryff). Los datos obtenidos evidenciaron que las estrategias adaptativas, como la planificación y la reevaluación positiva, se asocian significativamente con mayores niveles de bienestar psicológico. En contraste, las estrategias desadaptativas, especialmente la catastrofización, se relacionan negativamente con el bienestar. Además, se confirmó el papel mediador de la autoestima y el optimismo en la relación entre regulación emocional y bienestar.

En particular, la planificación se identificó como la estrategia con mayor peso explicativo, al favorecer tanto la autoaceptación como el dominio del entorno y el propósito vital. Por el contrario, la catastrofización mostró efectos negativos sobre estas dimensiones, especialmente cuando se consideraban sus efectos indirectos a través de menores niveles de autoestima y optimismo. De tal forma, este estudio destaca la importancia de la regulación emocional como un factor clave en la

promoción del bienestar psicológico en la adultez emergente, así como el papel de variables personales positivas como mecanismos de protección.

2. Mental health in Colombian emerging adults: A latent profile analysis of emotion regulation, emotional symptoms, and psychological well-being.

El segundo estudio se centró en la identificación de perfiles de salud mental en adultos emergentes, empleando el modelo dual continuo como marco teórico. La muestra estuvo formada por 411 jóvenes colombianos entre 18 y 29 años. Mediante un análisis de perfiles latentes, se identificaron tres perfiles diferenciados: saludable, vulnerable y disfuncional. El primero de ellos estuvo caracterizado por altos niveles de bienestar psicológico, elevada autoestima y optimismo, y bajos niveles de sintomatología emocional. Este grupo presenta un uso predominante de estrategias de regulación emocional adaptativas. El perfil vulnerable presentó niveles bajos de bienestar y niveles moderados de malestar emocional. Aunque no muestra sintomatología grave, este grupo se encuentra en una situación de riesgo, al presentar dificultades en la regulación emocional y recursos personales limitados. Finalmente el perfil disfuncional se caracterizó por altos niveles de ansiedad, depresión y estrés, junto con bajos niveles de bienestar, autoestima y optimismo. Este perfil presentó mayores dificultades en la regulación emocional, con predominio de estrategias desadaptativas.

Uno de los datos obtenidos más relevantes es la elevada proporción de individuos en el perfil vulnerable, lo que sugiere la necesidad de intervenciones preventivas dirigidas a este grupo. Asimismo, no se encontraron diferencias

significativas en función de variables sociodemográficas, lo que indica que los factores psicológicos desempeñan un papel más determinante en la configuración de los perfiles de salud mental. Este estudio refuerza la utilidad del modelo dual continuo para comprender la salud mental de forma más completa, superando enfoques centrados exclusivamente en la psicopatología.

3. Mapping the Landscape: A Bibliometric Analysis of Research on Emotion Regulation and Serious Games.

El tercer estudio tuvo como objetivo analizar la evolución del campo de investigación sobre regulación emocional y juegos serios mediante un enfoque bibliométrico. Para ello, se revisaron 106 publicaciones indexadas en Web of Science entre 2012 y 2025. Los resultados muestran un crecimiento significativo del interés científico en este ámbito, especialmente a partir de 2019, lo que evidencia su carácter emergente. La investigación se concentra principalmente en Europa y Estados Unidos, con una fuerte presencia de instituciones españolas. En cuanto a las principales líneas de investigación, se identifican tres enfoques: (1) el análisis del papel de la regulación emocional en la experiencia de juego; (2) el estudio del uso problemático de videojuegos y su relación con dificultades emocionales; y (3) el desarrollo de juegos serios como herramientas para la intervención en salud mental.

La evidencia disponible sugiere que los juegos serios presentan un potencial significativo para mejorar la regulación emocional, reducir el estrés y promover el bienestar psicológico. Sin embargo, los efectos encontrados son generalmente de tamaño pequeño a moderado, y la mayoría de los estudios se han realizado en

población infantil y adolescente. Asimismo, se detecta una falta de estudios centrados específicamente en adultos emergentes, así como limitaciones metodológicas relacionadas con el diseño de las investigaciones y la diversidad de instrumentos utilizados. En síntesis, este estudio pone de manifiesto la necesidad de seguir desarrollando investigaciones rigurosas que evalúen la eficacia de los juegos serios como herramienta de intervención en salud mental, especialmente en poblaciones jóvenes adultas.

6. Capítulo VI: Discusión e integración de resultados

El presente capítulo integra los datos obtenidos de los tres estudios empíricos, con el objetivo de ofrecer una comprensión global de la salud mental en la adultez emergente desde un enfoque multidimensional. En general, los datos obtenidos confirman la relevancia de la regulación emocional como mecanismo central que conecta las condiciones estructurales propias de esta etapa con los resultados psicológicos, tanto en términos de bienestar como de malestar.

En relación con el primer objetivo, los datos obtenidos evidencian que las estrategias de regulación emocional desempeñan un papel clave en la explicación del bienestar psicológico. Las estrategias adaptativas, especialmente la planificación y la reevaluación positiva, se asocian de forma consistente con mayores niveles de autoaceptación, dominio del entorno y propósito en la vida. Por el contrario, las estrategias desadaptativas, como la catastrofización, muestran una relación negativa con estas dimensiones (Aldao et al., 2010; Kraiss et al., 2020; Mandal et al., 2022). Asimismo, se confirma el papel mediador de la autoestima y el optimismo, lo que

refuerza la idea de que la regulación emocional no actúa de forma aislada, sino en interacción con otras variables personales (Balaguer Pich et al., 2018; Zou et al., 2022). Estos resultados son coherentes con modelos teóricos previos y destacan la importancia de fomentar recursos psicológicos positivos como vía para promover el bienestar en la adultez emergente (Sanjivani & Ramdas, 2024).

En cuanto al segundo objetivo, la identificación de perfiles de salud mental aporta una visión más compleja del funcionamiento psicológico en esta etapa. La existencia de perfiles saludable, vulnerable y disfuncional respalda el modelo dual continuo de salud mental, evidenciando que el bienestar y el malestar no son polos opuestos (Lyons et al., 2012; Petersen et al., 2020; Suldo & Shaffer, 2008).

La alta prevalencia del perfil vulnerable, caracterizado por niveles bajos de bienestar y malestar subclínico representa un punto intermedio de especial interés, ya que, aunque no presenta trastornos graves, muestra un riesgo elevado de deterioro psicológico si no se implementan estrategias preventivas (Westerhof & Keyes, 2010; Magalhães, 2024). Por otro lado, el perfil disfuncional confirma la asociación entre alta sintomatología emocional, baja autoestima y dificultades en la regulación emocional (Galanaki & Sideridis, 2019; Yazdani et al., 2025). La ausencia de diferencias significativas en variables sociodemográficas sugiere que los factores psicológicos tienen un mayor peso explicativo que las características externas, lo que refuerza la necesidad de intervenciones centradas en habilidades emocionales y recursos personales (Magalhães, 2024).

Respecto al tercer objetivo, el análisis bibliométrico pone de manifiesto el creciente interés por el uso de juegos serios en el ámbito de la regulación emocional y la salud mental (Fovet et al., 2016; Hou et al., 2020; Papoutsi et al., 2022). Aunque la evidencia disponible sugiere beneficios potenciales, especialmente en términos de motivación y accesibilidad, también se identifican importantes limitaciones, como la escasez de estudios en adultos emergentes y la falta de diseños metodológicos robustos (Banerjee, 2021; et al., 2023).

En este sentido, los juegos serios se plantean como una herramienta complementaria, no sustitutiva, de las intervenciones tradicionales (Huss & Eichenberg, 2023). Su valor radica en su capacidad para facilitar el aprendizaje experiencial y la práctica de habilidades emocionales en entornos seguros y controlados (Francillette et al., 2021; Lau et al., 2017). No obstante, su implementación debe ir acompañada de una evaluación rigurosa y un uso responsable (El-Nasr, 2026).

Los datos obtenidos de la tesis permiten proponer un modelo integrador en el que la salud mental en la adultez emergente se entiende como el resultado de la interacción entre tres niveles: condiciones estructurales y contextuales, mecanismos psicológicos, con especial énfasis en la regulación emocional, y resultados en términos de bienestar y malestar, conceptualizados desde el modelo dual continuo.

Este enfoque tiene importantes implicaciones teóricas y prácticas. A nivel teórico, contribuye a integrar diferentes marcos conceptuales, como la adultez emergente, la regulación emocional y el bienestar psicológico. A nivel aplicado,

sugiere la necesidad de diseñar intervenciones personalizadas que tengan en cuenta los diferentes perfiles de salud mental y que promuevan el desarrollo de estrategias adaptativas.

7. Capítulo VII: Conclusiones

La presente tesis doctoral profundiza en la comprensión de la salud mental en la adultez emergente desde un enfoque integrador. Los resultados obtenidos ponen de relieve la complejidad de esta etapa del desarrollo, caracterizada simultáneamente por oportunidades de crecimiento y vulnerabilidad psicológica.

En primer lugar, la regulación emocional constituye un mecanismo central para el bienestar psicológico. Las estrategias adaptativas, como la planificación y la reevaluación positiva, se asocian de forma consistente con mayores niveles de bienestar, mientras que las estrategias desadaptativas, como la catastrofización, se relacionan con mayores niveles de malestar. Además, la autoestima y el optimismo desempeñan un papel fundamental como variables mediadoras, actuando como recursos personales que potencian los efectos positivos de la regulación emocional.

En segundo lugar, la identificación de perfiles diferenciados de salud mental brinda una visión más matizada del funcionamiento psicológico en la adultez emergente. Los resultados apoyan el modelo dual continuo, evidenciando la coexistencia de bienestar y malestar como dimensiones independientes. La elevada proporción de individuos en el perfil vulnerable pone de manifiesto la necesidad de

desarrollar estrategias preventivas dirigidas a este grupo, que, a pesar de no presentar sintomatología grave, se encuentra en riesgo de deterioro psicológico.

En tercer lugar, la tesis destaca el potencial de los juegos serios como herramienta innovadora en el ámbito de la salud mental. Aunque la evidencia aún es incipiente, estos recursos ofrecen ventajas en términos de accesibilidad, motivación y aprendizaje experiencial, especialmente relevantes en esta población. No obstante, su uso debe considerarse complementario a las intervenciones tradicionales y estar respaldado por evidencia científica sólida.

De este modo, los datos obtenidos permiten proponer un modelo integrador en el que la salud mental en la adultez emergente se entiende como el resultado de la interacción entre condiciones contextuales, procesos psicológicos, principalmente la regulación emocional y resultados en términos de bienestar y malestar, un enfoque que contribuye a superar las limitaciones de modelos unidimensionales y favorece una comprensión más completa de lo que implica ser adulto emergente en la actualidad.

1. Capítulo I: Estructura de la tesis doctoral

1.1. Organización de la tesis doctoral

Esta tesis está organizada en siete capítulos y corresponde a una tesis doctoral por compendio de publicaciones. El capítulo 1 describe la estructura general de la investigación, además de reseñar los artículos publicados y las referencias de cada uno de ellos. El segundo capítulo describe el planteamiento de la tesis doctoral, aborda la salud mental en la adultez emergente desde el modelo de Arnett (2000), tomando como referente una perspectiva dual que integra los síntomas psicopatológicos y el bienestar en la definición de la salud mental (Keyes, 2007). Así mismo, se analiza el papel de la regulación emocional como factor protector de la sintomatología psicopatológica y potenciador del bienestar como elemento constitutivo de la salud mental en este periodo vital. Finalmente, se plantea como los juegos serios pueden ser un medio adecuado para la promoción del bienestar y de la salud mental en la adultez emergente considerando los riesgos potenciales de su uso. El tercer capítulo corresponde a la justificación de la tesis.

El cuarto capítulo describe los objetivos de la investigación mientras que el quinto capítulo retoma los tres estudios empíricos realizados. El primer estudio analiza la regulación emocional y el bienestar psicológico en adultos emergentes, y el papel mediador del optimismo y la autoestima. El segundo estudio describe tres perfiles de salud mental en adultos emergentes considerando competencias emocionales, sintomatología y bienestar basado en el modelo dual de salud mental. Finalmente, el tercer estudio analiza la relación entre la regulación emocional y los juegos serios a través de un análisis bibliométrico, entendiendo que los juegos serios constituyen una

estrategia eficaz para la promoción de las competencias emocionales, el bienestar y la salud mental en la adultez emergente.

El sexto capítulo corresponde a la discusión e integración de los resultados obtenidos de acuerdo con las hipótesis y a la literatura previa sobre el tema, indicando las aportaciones teóricas y prácticas. El séptimo capítulo describe las conclusiones principales de la tesis doctoral, y finalmente el octavo capítulo recoge las referencias de la investigación.

1.2. Referencia a las publicaciones

Estudio 1: Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929.

<https://doi.org/10.3390/bs15070929>

Estudio 2: Sanchez-Sanchez, H., Cruz-Triviño, I., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mental health in Colombian emerging adults: A latent profile analysis of emotion regulation, emotional symptoms, and psychological well-being. *Emerging Adulthood*, 0(0). 1- 15.

<https://doi.org/10.1177/21676968261435676>

Estudio 3: Sanchez-Sanchez, H., Valero-Moreno, S., Velert-Jiménez, S, Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mapping the Landscape: A Bibliometric Analysis of Research on Emotion Regulation and Serious Games. *Technology, Knowledge and Learning*. 31 (1), 1 -20.

<https://doi.org/10.1007/s10758-025-09951-6>

2. Capítulo II: Marco teórico de la tesis doctoral

2.1. Modelo de la adultez emergente de Arnett

El modelo de la adultez emergente fue planteado por Arnett (2000), quien realizó entrevistas en profundidad a aproximadamente 300 estudiantes universitarios de Estados Unidos, provenientes de diversos orígenes étnicos, entre ellos latinos, asiáticos, jóvenes de Medio Oriente, afroamericanos y norteamericanos blancos. Siguiendo un enfoque cualitativo similar al de Levinson, preguntó cómo describían su vida en ese momento, si se consideraban adultos, qué significaba para ellos ser adulto y qué decisiones importantes estaban enfrentando en esa etapa.

Al analizar cualitativamente esta información, sus resultados mostraron una notable consistencia en las respuestas, incluso entre jóvenes de distintos contextos culturales y económicos. La mayoría describía su vida como un periodo marcado por la inestabilidad en múltiples ámbitos (estudios, trabajo, relaciones sociales) y al mismo tiempo como una fase de exploración activa, especialmente en lo referente a la identidad personal y vocacional. También señalaban que esta etapa se caracterizaba por una mayor libertad para tomar decisiones, aunque reconocían que dicha libertad implicaba asumir responsabilidades crecientes (Arnett, 2000).

Otro patrón recurrente fue la percepción de que la vida estaba llena de posibilidades, acompañada de un sentimiento de ambigüedad respecto a la adultez. Los jóvenes expresaban que, en ciertos contextos, se sentían plenamente adultos, mientras que en otros se percibían como adolescentes (Arnett, 2000).

Años después, el modelo de la adultez emergente se vio fortalecido por la perspectiva psicométrica. Arnett, Reifman & Colwell (2007), desarrollaron el

Inventario de Dimensiones de la Adultez Emergente (IDEA-S) con el objetivo de evaluar empíricamente las características centrales de esta etapa del desarrollo, un instrumento con múltiple evidencia y respaldo internacional con traducción y validación a más de 21 idiomas (Reifman, 2024).

Este instrumento fue elaborado a partir de una serie de estudios en los que se analizaron las propiedades psicométricas de la escala. Los resultados identificaron cinco factores coherentes con los planteamientos teóricos del modelo de adultez emergente (Reifman, Arnett & Colwell, 2007). Asimismo, las comparaciones entre adultos emergentes (18 a 25 años), adolescentes (de 12 a 17 años) y adultos mayores (mayores de 50 años) mostraron que las cinco características propuestas por el modelo eran significativamente más prominentes durante la adultez emergente que en otros grupos etarios (Arnett & Mitra, 2020; Reifman et al., 2007).

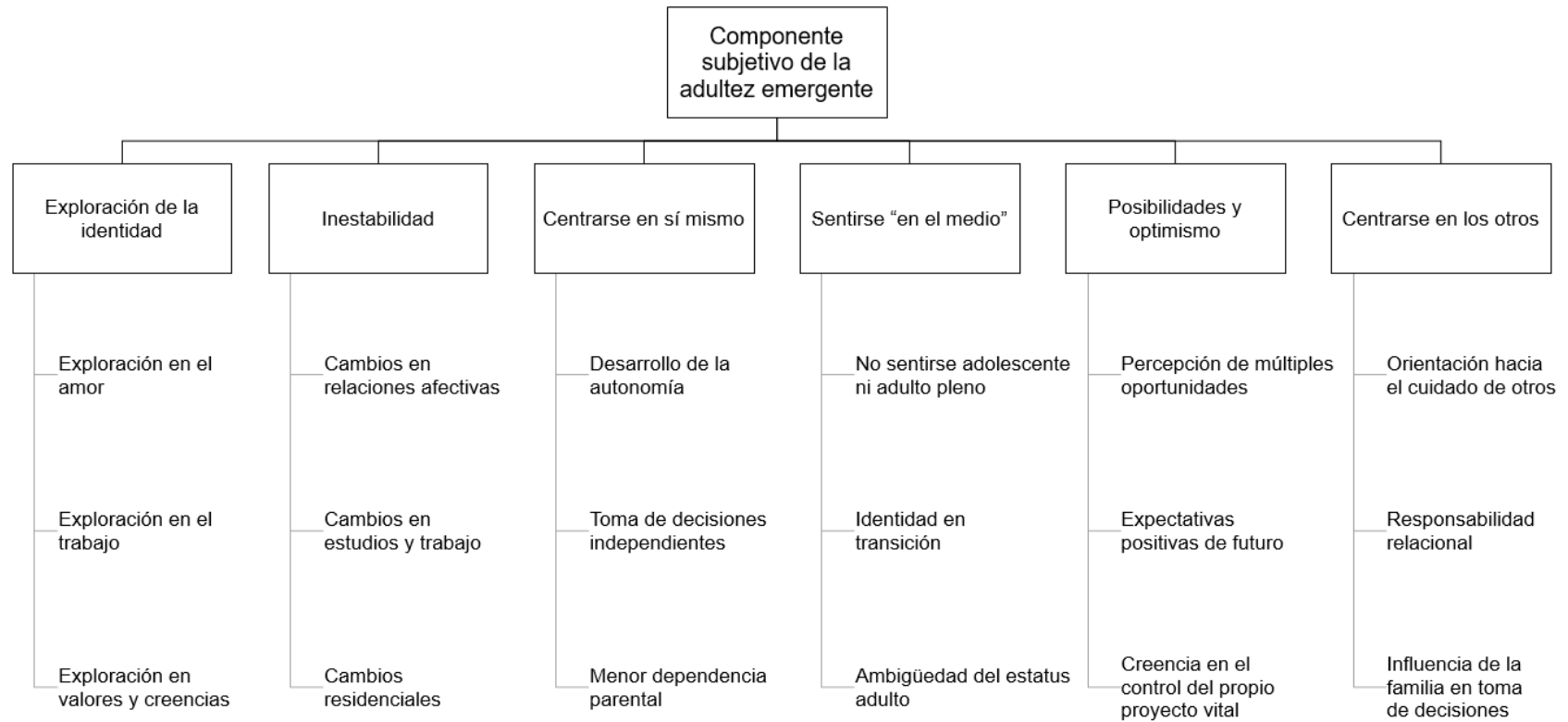
En relación con el rango de edad que comprende esta etapa, el planteamiento inicial situó la adultez emergente entre los 18 y los 25 años (Arnett, 2000). No obstante, investigaciones posteriores han sugerido que esta transición puede extenderse hasta los 29-30 años (Mehta et al., 2020), reconociendo que los criterios estrictamente cronológicos resultan insuficientes para delimitar esta etapa del desarrollo (Arnett, 2018). De hecho, estudios más recientes han encontrado que, aunque las características de la adultez emergente son particularmente frecuentes entre los 18 y los 25 años, una proporción considerable de adultos en grupos de edad posteriores (26-29, 30-39 e incluso 40-60 años) también reportan experiencias asociadas a algunos de estos elementos (Arnett & Mitra, 2020).

Para Arnett (2000) el concepto *emergente*, del latín *ēmergere* (salir a la superficie) transmitía la idea de algo que está en proceso de aparecer pero aún no se ha manifestado plenamente. A lo largo de la historia, diversos términos han sido utilizados para describir el periodo comprendido entre el final de la adolescencia y el inicio de la adultez plena. Sin embargo, para Arnett estos conceptos presentaban limitaciones conceptuales importantes (Arnett, 2004). La adolescencia tardía, la edad adulta temprana, la transición a la adultez, la juventud, entre otros. El término adolescencia tardía resultaba inadecuado, ya que las experiencias vitales de las personas entre los 18 y los 25 años difieren significativamente de las de los adolescentes más jóvenes. A diferencia de estos, los adultos emergentes ya han superado los cambios puberales y no se encuentran necesariamente en la educación secundaria, no son considerados legalmente menores de edad y, con frecuencia, han iniciado procesos de independencia residencial. Por otro lado, jóvenes adultos, o adultos jóvenes también presentan problemas de delimitación, puesto que ha sido utilizada para referirse a rangos de edad muy amplios y heterogéneos, desde la preadolescencia hasta la adultez media.

De este modo, el modelo de la adultez emergente propone que este periodo vital puede comprenderse a partir de cinco dimensiones psicológicas centrales que caracterizan la experiencia subjetiva de ser adulto emergente. También conocida como el componente subjetivo del modelo del Arnett (Reifman, 2022) (ver Figura 1).

Figura 1

Componente subjetivo modelo de la adultez emergente de Arnett



Nota: Creación propia a partir de Arnett (2000, 2020).

Estas dimensiones incluyen la exploración de la identidad, referida a la búsqueda activa de un proyecto vital, en la que los jóvenes experimentan distintas posibilidades académicas, laborales y relacionales para definir quiénes son y qué quieren, una ambigüedad identitaria que refleja el carácter gradual y no lineal del proceso de convertirse en adulto (Arnett, 2000, 2015).

La segunda dimensión describe que esta etapa de la vida constituye un tiempo de inestabilidad que se asocia con sentimientos de incertidumbre, inquietud y, en ocasiones, de estar abrumados por los constantes cambios propios de esta etapa. La tercera dimensión es centrarse en sí mismo y hace referencia a la manera en la que los jóvenes experimentan y ejercen su autonomía, aprovechando la libertad personal para tomar decisiones que orientan su proyecto de vida. La cuarta es sentirse en el medio, describe la vivencia subjetiva de transición entre dos etapas: una sensación de estar dejando atrás la adolescencia, pero sin sentirse aun completamente adultos.

Finalmente, la dimensión de tiempo de posibilidades y optimismo corresponde a un momento especialmente optimista de la vida, en el que los jóvenes se dedican a explorar diversas oportunidades personales, académicas y profesionales. Todas estas dimensiones permiten comprender la complejidad psicológica de la adultez emergente (Arnett, 2000; Baggio et al., 2017).

2.1.1. Exploración de la identidad

La exploración de la identidad en la adultez emergente implica la búsqueda activa de diversas posibilidades respecto a qué tipo de persona se desea ser y qué tipo de vida se desea construir. Las condiciones sociales del nuevo siglo han permitido escenarios donde los adultos emergentes, a diferencia de anteriores generaciones, tienen una oportunidad excepcional para probar diferentes formas de vida y diferentes opciones en el estudio, el amor y el trabajo (Arnett, 2004, 2015).

Los trabajos de Erikson plantearon la búsqueda de la identidad como uno de los elementos centrales de la adolescencia e investigaciones contemporáneas sugieren que gran parte de las exploraciones identitarias se extienden hacia la adultez emergente (Stein et al., 2017). Esto se debe a que durante este periodo los individuos reflexionan de manera más profunda sobre los compromisos que configurarán su vida adulta, especialmente en ámbitos como las relaciones amorosas, el trabajo y los proyectos personales. A través de estos procesos se va configurando una estructura identitaria más estable, que integra el sentido de sí mismo con los roles sociales que el individuo asume y va consolidando (Galanaki & Sideridis, 2019; Schwartz et al., 2005).

Menciona Arnett (2000) que Erikson parece haber distinguido, sin nombrarlo en su modelo de desarrollo, un período que en algunos aspectos podría corresponder a la adolescencia y en otros la edad adulta temprana, pero que no es estrictamente ninguno de los dos, un período en el que los compromisos y responsabilidades de la

edad adulta se retrasan mientras que la experimentación de roles se intensifica (Arnett, 2000).

Los adultos emergentes se enfrentan a importantes cuestiones relacionadas con la identidad como preguntarse en qué tipo de trabajo son buenos o qué tipo de trabajo podría resultarles satisfactorio a largo plazo, qué probabilidades tienen de conseguir empleo en el campo que parece ajustarse mejor a sus intereses y habilidades, entre otras. A medida que prueban diferentes empleos, carreras universitarias o trayectorias formativas, los adultos emergentes van adquiriendo un mayor conocimiento sobre sí mismos (Arnett, 2004).

Durante este periodo de vida es común que los jóvenes cambien de empleo con relativa frecuencia, explorando distintas opciones ocupacionales antes de establecerse en una trayectoria profesional más estable. En muchos casos, esta exploración responde a la búsqueda de un trabajo que no solo proporcione sustento económico, sino también sentido de realización personal y profesional. Este proceso se vincula con la construcción de la identidad adulta, en la medida en que los individuos intentan alinear sus aspiraciones personales con sus elecciones laborales y vitales (Arnett, 2004).

Lo mismo ocurre en las relaciones personales, donde surgen preguntas como: ¿Qué tipo de pareja soy? o ¿Qué tipo de pareja podría encajar mejor conmigo? Corresponden a exploraciones identitarias con un componente de diversión, lúdico y experimental, ya que forman parte del proceso de acumular experiencias vitales antes

de asumir plenamente las responsabilidades asociadas a la vida adulta (Arnett, 2000, 2004).

Sin embargo, aunque la exploración en distintos ámbitos de la vida puede resultar estimulante y enriquecedora, también genera incertidumbre y presión en la toma de decisiones. Así, los adultos emergentes pueden experimentar dificultades para elegir entre múltiples caminos posibles, especialmente en contextos donde las trayectorias vitales son cada vez más diversas y menos estructuradas socialmente. En este sentido, durante esta etapa pueden coexistir diferentes experiencias: por un lado, procesos normativos de exploración identitaria propios del desarrollo; y por otro, dificultades más significativas que pueden interferir en el funcionamiento personal y social (Arnett et al., 2014).

2.1.2. Inestabilidad

La adultez emergente es posiblemente uno de los periodos más intensos e inestables de la vida. Se trata de una etapa caracterizada por frecuentes cambios en ámbitos centrales como las relaciones amorosas, la educación y el trabajo (Arnett, 2014). En el plano afectivo, la búsqueda de una “alma gemela” suele implicar el establecimiento de varias relaciones antes de alcanzar una relación estable, que quizás no se alcance dada la diversidad sociodemográfica de los adultos emergentes. De forma similar, en el ámbito laboral es común que los individuos cambien de empleo con relativa frecuencia. Se estima que una persona puede experimentar, de media, alrededor de ocho cambios de trabajo entre los 18 y los 29 años (Arnett, 2014), un rasgo distintivo de esta etapa en comparación con generaciones anteriores.

Esta inestabilidad en las relaciones y en el trabajo se relaciona con los procesos de exploración de la identidad. No obstante, parte de esta inestabilidad es involuntaria, ya que las relaciones pueden finalizar por decisión de la pareja o porque los empleadores pueden poner fin a los contratos laborales por las mismas condiciones sociales y económicas de la época. Por tanto, todas estas transiciones, voluntarias y no voluntarias generan incertidumbre y malestar emocional (Arnett et al., 2014).

Durante estos años, muchos jóvenes intentan construir un plan sobre la vida adulta. Siguiendo la propuesta de Levinson, este plan puede entenderse como un borrador del proyecto de vida que se elabora durante los primeros años, y que idealmente, se consolida alrededor de los 30 años. Sin embargo, para la mayoría de

los adultos emergentes este plan está sujeto a numerosas revisiones que suelen ser una consecuencia natural de sus procesos de exploración (Arnett, 2000, 2004).

Pueden iniciar estudios universitarios y posteriormente descubrir que la carrera elegida no resulta tan interesante como esperaban, lo que los lleva a reconsiderar su trayectoria académica. En otros casos, pueden experimentar dificultades para adaptarse a las exigencias académicas, lo que también puede implicar la necesidad de replantear sus planes. Del mismo modo, una relación de pareja que parecía estable puede terminar, obligando a redefinir los proyectos de vida compartidos (Arnett, 2004).

Por ejemplo, la frecuencia con la que los adultos emergentes cambian de lugar de residencia da cuenta de esta inestabilidad. Muchos se mudan varias veces entre los 18 y los 29 años, lo que refleja que rara vez saben con certeza dónde vivirán de un año para otro. Muchas de estas transiciones residenciales están relacionadas con nuevas oportunidades de exploración en ámbitos como el amor, el trabajo o la educación. En consecuencia, la exploración y la inestabilidad hacen parte del desarrollo normativo y tienden a ir de la mano durante la adultez emergente (Arnett, 2004).

2.1.3. Centrarse en sí mismos

La adultez emergente es una etapa de la vida centrada en uno mismo, en el sentido de que es el momento en el que las personas tienen menos obligaciones hacia los demás en todo el ciclo vital. Por ejemplo, durante la infancia y la adolescencia, los individuos deben responder principalmente a las demandas de los padres y de las autoridades escolares. Así mismo, en la adultez plena las personas suelen asumir responsabilidades más estables relacionadas con la pareja, los hijos o el trabajo. Es únicamente en la adultez emergente donde generalmente se experimenta una menor presión de obligaciones sociales permanentes (Arnett, 2014). Por ejemplo, al mudarse y asumir una vida más independiente, muchas decisiones cotidianas pasan a depender exclusivamente del propio individuo; la organización del tiempo, las rutinas diarias o la gestión de las responsabilidades personales.

Este enfoque en uno mismo no debe confundirse con egoísmo o algo con connotación negativa, es una etapa necesaria para la construcción de una identidad sólida. Al centrarse en sí mismos, los adultos emergentes desarrollan habilidades para la vida diaria, adquieren una mejor comprensión de quiénes son y qué quieren de la vida, y comienzan a construir las bases de su futuro personal y profesional (Arnett, 2004).

En los primeros desarrollos del modelo de adultez emergente, Arnett (1998) señaló que los criterios que los jóvenes consideran más importantes como indicadores de la entrada en la adultez están relacionados principalmente con la independencia personal. Entre estos criterios destacan aceptar la responsabilidad por

uno mismo, tomar decisiones de manera independiente y alcanzar la independencia financiera. En este sentido, el objetivo del enfoque en uno mismo durante la adultez emergente es desarrollar autosuficiencia y aprender a valerse por sí mismos (Arnett, 2000).

Los adultos emergentes toman decisiones orientadas a su crecimiento personal, como viajar, explorar diferentes trayectorias profesionales o participar en experiencias que consideran significativas. Este periodo de autoexploración es considerado una preparación importante para asumir posteriormente las responsabilidades propias de la vida adulta (Arnett, 2000, 2015). No obstante, este proceso también puede implicar ciertos desafíos. En algunos casos, el fuerte énfasis en la autonomía personal puede ir acompañado de un menor apoyo social inmediato, lo que podría relacionarse con sentimientos de soledad o malestar psicológico. A pesar de ello, el autoenfoco característico de esta etapa suele ser temporal y cumple una función adaptativa dentro del desarrollo (Arnett, 2000).

2.1.4. Sentirse en el medio

Una característica distintiva de la adultez emergente es la sensación subjetiva de encontrarse en un estado intermedio entre la adolescencia y la adultez (Arnett, 2000). Los adultos emergentes tienden a percibirse a sí mismos como personas que ya no son adolescentes, pero que tampoco se consideran plenamente adultas. Más bien, se sienten en un periodo de transición hacia la adultez, avanzando progresivamente hacia ella sin haberla alcanzado todavía (Arnett, 2014).

Esta sensación de estar entre ambas etapas se relaciona con los criterios que los propios jóvenes consideran más importantes para definir la entrada en la vida adulta, criterios sociales que aún tienen mucho valor en la sociedad pese a los mismos cambios sociales de la época (Gibbons & Ashdown, 2006; Jeffrey Jensen Arnett et al., 2006). Muchos jóvenes comienzan a sentirse parcialmente adultos a finales de la adolescencia, la sensación de haber alcanzado plenamente la adultez suele consolidarse más adelante, generalmente entre mediados y finales de la tercera década de vida. Mientras se encuentran en el proceso de asumir responsabilidades, tomar decisiones autónomas y lograr estabilidad económica, muchos adultos emergentes experimentan una sensación de ambigüedad respecto a su estatus vital (Arnett, 2004).

La comprensión misma de lo que significa ser adulto está experimentando una transformación en las sociedades actuales. Los adultos emergentes reconocen simultáneamente los marcadores clásicos de la adultez, como el matrimonio, la paternidad o la estabilidad laboral. Unas expectativas sociales que los lleva a una

valoración de no ser completamente adultos. Mientras que, al mismo tiempo, identifican como indicadores clave la aceptación de la responsabilidad por uno mismo, la capacidad de tomar decisiones de manera independiente y la independencia económica, perciben que ser adulto implica cada vez más dimensiones psicológicas y de autonomía personal, más allá de los hitos tradicionales (Arnett, 2004, 2024).

Este enfrentamiento de lo que significa ser adulto puede generar en algunos casos sentimientos de incertidumbre, ansiedad o malestar psicológico, especialmente cuando los jóvenes consideran que deberían sentirse más adultos de lo que realmente se perciben. No obstante, esta ambigüedad también refleja el carácter gradual y flexible de la transición hacia la adultez en las sociedades contemporáneas (Arnett et al., 2014).

2.1.5. Posibilidades y optimismo

La adultez emergente es el periodo de las posibilidades, cuando muchos futuros diferentes permanecen abiertos, cuando poco se ha decidido con certeza sobre la dirección que tomará la vida de una persona (Arnett, 2000). El optimismo es una tendencia general a esperar resultados positivos en el futuro y es una de las variables centrales desde la psicología positiva (Carver & Scheier, 2014, 2021). El optimismo está relacionado con la esperanza, la felicidad y el sentido de la vida, siendo parte de la competencia personal para adaptarse a las circunstancias (Sanjivani & Ramdas, 2024).

Los jóvenes en esta etapa suelen ser excesivamente optimistas sobre su futuro, creyendo firmemente que, a pesar de las dificultades presentes, el futuro les traerá lo que desean, en parte porque la mayoría de los sueños de los jóvenes aún no han sido puestos a prueba en la vida real. Los adultos emergentes suelen imaginar un trabajo satisfactorio y bien remunerado, un matrimonio amoroso y duradero, e hijos felices, sin anticipar los posibles obstáculos como empleos insatisfactorios, divorcios o dificultades familiares (Arnett, 2014).

De este modo, la transición hacia la adultez ofrece una oportunidad sin precedentes para transformar la propia vida. Por ejemplo, para quienes provienen de familias problemáticas, constituye una ocasión de reconstruirse. Así mismo, para quienes tienen familias estables también representa una posibilidad de plantearse nuevos y mejores escenarios. De este modo, menciona Arnett que durante esta etapa los jóvenes poseen un margen amplio para experimentar y cambiar su trayectoria vital

antes de asumir responsabilidades duraderas en el trabajo, el amor o la familia (Arnett, 2000, 2004).

Los adultos emergentes son optimistas incluso en condiciones económicas y sociales desfavorables. En las investigaciones de Arnett con adultos emergentes tras la crisis financiera global de los mercados en el 2008, un gran porcentaje afirmaba que, a pesar de la recesión económica global, con el tiempo podrían alcanzar lo que deseaban y que su vida sería mejor a la de sus padres (Arnett, 2014). Análogamente, aun cuando muchos adultos emergentes se muestran insatisfechos con sus empleos actuales, trabajos prototípicos para esta población como trabajos de medio tiempo o temporales, su narrativa está marcada por la expectativa de alcanzar empleos más satisfactorios y mejor remunerados en el futuro (Arnett, 2004).

Este optimismo funciona como un recurso psicológico protector que ayuda a los jóvenes a enfrentar la incertidumbre y los desafíos propios de esta década vital. Proporciona la resiliencia necesaria para superar los desafíos que enfrentan, desde la incertidumbre laboral hasta las dificultades en las relaciones personales. Esta presencia de optimismo se ha asociado con el uso habitual de estrategias de reevaluación cognitiva (Zou et al., 2022). La percepción de que todo es posible impulsa a los adultos emergentes a seguir explorando, buscando mejorar continuamente. Por el contrario, aquellos adultos emergentes que no confían en que sus vidas vayan a salir bien en la edad adulta podrían correr un alto riesgo de presentar sintomatología asociada a la depresión y la ansiedad (Arnett, 2014).

Investigaciones muestran que en países con mayor PIB el optimismo está más fuertemente relacionado con la felicidad y la emocionalidad. Así mismo, las personas que viven en países más desarrollados con un PIB proyectado relativamente estable, el optimismo es un predictor de bienestar más fuerte que para las personas que viven en países menos desarrollados (Baranski et al., 2021). De igual modo, el optimismo ha mostrado efectos favorables sobre el curso de la enfermedad en pacientes terminales y es uno de los mejores predictores de salud mental (Carver & Scheier, 2021).

2.1.6. Centrarse en los otros

Durante el desarrollo del Inventario de las dimensiones de la adultez emergente (IDEA-S), se incorporó una dimensión adicional denominada *centrarse en los otros* con fines comparativos dentro del proceso de validación del instrumento psicométrico y no como otra dimensión de la adultez emergente (Reifman et al., 2007). Los autores buscaban un contraste con la dimensión centrarse en uno mismo. La hipótesis planteaba que los individuos fuera del rango típico de la adultez emergente (18 - 25 años) obtendrían puntuaciones más altas en esta dimensión, reflejando un mayor compromiso con roles adultos tradicionales vinculados al cuidado de otros (Reifman et al., 2007).

Los resultados de Reifman (2007) mostraron que las cinco dimensiones principales presentaban correlaciones moderadas entre sí, mientras que la subescala centrarse en otros presentó un patrón diferente donde los participantes más jóvenes obtuvieron las puntuaciones más bajas, mientras que las medias aumentaron progresivamente con la edad (Reifman et al., 2007).

Investigaciones posteriores en contextos distintos al estadounidense cuestionaron la interpretación inicial de esta dimensión. Observaron que los adultos emergentes podían puntuar simultáneamente alto tanto en las dimensiones clásicas de la adultez emergente como en la orientación hacia los demás, por tanto, el autoenfoque y la responsabilidad hacia otros no necesariamente funcionan como dimensiones opuestas, sino que pueden coexistir dentro de determinados contextos culturales (Sánchez-Queija et al., 2020).

Así, la adultez emergente no implicaría necesariamente una desvinculación de la familia de origen como en Estados Unidos al centrarse en sí mismo. Por el contrario, el apoyo familiar suele constituir un recurso clave que facilita la exploración identitaria y la transición hacia la adultez. En este sentido, adaptaciones posteriores a la prueba describen un modelo con seis dimensiones donde la orientación hacia los demás se manifiesta como una responsabilidad relacional, en la cual las decisiones personales se encuentran influenciadas por las necesidades y expectativas de la red familiar (Marzana et al., 2010; Sánchez-Queija et al., 2020).

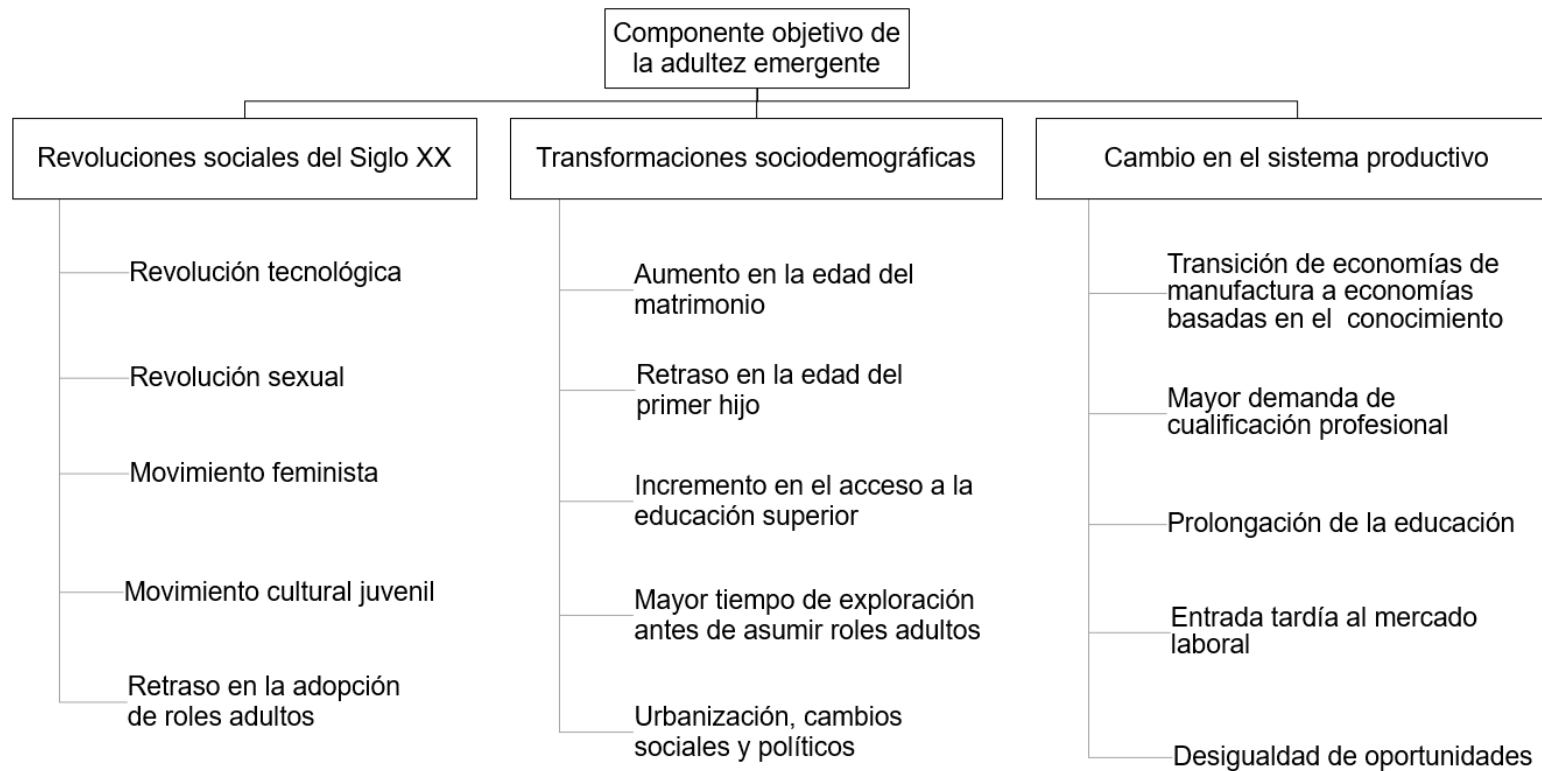
2.2. Componente objetivo del modelo de la adultez emergente

Además del componente psicológico o subjetivo, el modelo de adultez emergente describe un componente objetivo referido a los cambios medibles, estructurales y las transiciones de rol que ocurren entre los 18 y los 29 años (Arnett et al., 2014) (ver Figura 2). Este modelo parte desde una perspectiva del desarrollo que integra de manera fundamental los factores históricos, culturales y sociales, llamada la dimensión objetiva del modelo (Arnett, 2000).

El trabajo de Arnett describe cómo, desde los años 60's, la juventud en Estados Unidos y en otros países industrializados comenzó a experimentar importantes transformaciones sociodemográficas (Arnett et al., 2014). Entre estos cambios se encuentran el aumento en la edad media del matrimonio, el retraso en la edad del primer hijo, el incremento en la proporción de jóvenes que cursan estudios superiores o universitarios, así como procesos demográficos asociados a mayores niveles de urbanización y a transformaciones sociales y políticas propias del cambio de siglo (Arnett, 1998).

Figura 2

Componente objetivo modelo de la adultez emergente de Arnett



Nota: Creación propia a partir de Arnett (2000, 2020) y Reifman (2022).

2.2.1. Revoluciones sociales

Cinco grandes transformaciones sociales del siglo XX favorecieron la prolongación de la transición hacia la adultez (Arnett, 2015; Reifman, 2022). En principio, la revolución tecnológica modificó profundamente el mercado laboral. Décadas atrás, las economías basadas en la manufactura permitían una incorporación relativamente rápida al mundo laboral tras la finalización de la educación secundaria, e incluso con niveles educativos menores. Así, la automatización y el uso creciente de tecnologías avanzadas en los procesos de manufactura incrementaron la necesidad de una mayor formación educativa. Por ello, la transición hacia economías centradas en la información, el conocimiento y la tecnología ha ido incrementando las demandas de cualificación profesional, extendiendo el tiempo dedicado a la formación académica. Como consecuencia, la entrada plena al mundo laboral ha tendido a producirse cada vez más tarde (Arnett, 2004).

La segunda es la revolución sexual impulsada por la difusión de la píldora anticonceptiva, contribuyendo a una disminución de las tasas de natalidad separando la sexualidad de la reproducción. En tercer lugar, el desarrollo del movimiento feminista impulsó transformaciones importantes en los roles de género. Estos movimientos promovieron una mayor participación de las mujeres en la educación superior y en el mercado laboral, así como una mayor autonomía en la toma de decisiones sobre su proyecto de vida. Así mismo, la cuarta revolución correspondió al movimiento cultural juvenil, que reflejó una creciente distancia entre los valores de las generaciones jóvenes y los de sus padres.

Finalmente, una quinta revolución se caracterizó por el retraso en la adopción de roles tradicionalmente asociados a la adultez, como el matrimonio, la paternidad o la estabilidad laboral, acompañado de una mayor tendencia a dedicar más tiempo a la exploración personal antes de asumir dichas responsabilidades (Arnett, 2004; Reifman, 2022).

2.2.2. Transformaciones sociodemográficas

La variabilidad sociodemográfica y la imprevisibilidad en las trayectorias vitales constituyen características centrales de los adultos emergentes. Un grupo etario que se distingue por un alto dinamismo en comparación con otras etapas del ciclo vital debido a que disponen de un abanico más amplio de posibilidades en ámbitos como la educación, el trabajo, las relaciones y el estilo de vida, y a diferencia de etapas posteriores, es menos probable que se encuentren fuertemente condicionados por las exigencias de roles adultos consolidados, por ello sus trayectorias demográficas tienden a ser más cambiantes y menos predecibles (Arnett, 2000).

Así mismo, diversos factores económicos y culturales han dificultado los procesos de emancipación residencial. Entre ellos destacan las dificultades de acceso a la vivienda, la precariedad laboral inicial y los altos costos de vida en las sociedades contemporáneas (Arnett & Mitra, 2020). Estas condiciones sociales han contribuido a que sea cada vez más frecuente que los jóvenes permanezcan viviendo con sus padres hasta bien entrada la tercera década de vida. Este fenómeno refleja no solo limitaciones económicas, sino también transformaciones culturales en las relaciones familiares y en las trayectorias de transición hacia la vida adulta (Arnett & Eisenberg, 2007).

Muchos de estos cambios fueron descritos inicialmente en la población norteamericana, sin embargo, investigaciones posteriores han mostrado que transformaciones similares se estaban produciendo en otros países industrializados y en países en vía de desarrollo (Arnett, 2024). Ante este panorama, la transición a la

edad adulta comenzó a percibirse como un proceso más prolongado, ambiguo e indefinido frente a las valoraciones de generaciones anteriores debido a los profundos cambios sociales (Arnett, 2000).

2.2.3. Cambios estructurales

Las transformaciones sociales han incrementado las recompensas para quienes acceden a la educación superior y, al mismo tiempo, ha elevado los costos y las dificultades para quienes no la obtienen (Becker, 2018). Por ello, para los adultos emergentes contar con educación superior abre una amplia gama de oportunidades laborales, mientras que quienes no la poseen se enfrentan a opciones de empleo más limitadas y con menores perspectivas de desarrollo (Arnett, 2016a).

Desde la teoría económica tres premios nobel respaldan esta idea. Becker (1992), sostiene que la educación constituye una inversión que incrementa la productividad individual y, en consecuencia, contribuye al crecimiento económico (Becker, 2018). Así mismo Lucas (1995) describió en sus estudios como el aumento del nivel educativo de los individuos beneficia al conjunto de la sociedad al elevar su productividad agregada. Mientras que Heckman (2000) argumentó que cada año adicional de escolaridad incrementa el salario individual y, por extensión, la riqueza nacional (Bethencourt & Perera-Tallo, 2024).

No obstante, en las sociedades contemporáneas, la obtención de un título universitario no garantiza necesariamente la inserción laboral en el área de formación ni el acceso a empleos bien remunerados (OECD, 2025; Velasco-Sánchez, 2018). Si bien las transformaciones estructurales han ampliado significativamente las oportunidades de acceso a la educación superior, el mercado laboral no ha crecido al mismo ritmo en términos de absorción de mano de obra altamente cualificada, como resultado muchos adultos emergentes enfrentan trayectorias laborales caracterizadas

por la precariedad, la inestabilidad o el desajuste entre su nivel educativo y las exigencias del puesto de trabajo, lo que puede constituir una fuente relevante de malestar psicológico (Maestriperi et al., 2025).

Contrario a la teoría del capital humano de Becker (1950), en la práctica se observa que el incremento generalizado de la educación superior no siempre conlleva beneficios proporcionales a nivel individual (Gray et al., 2021). Collins (2019) plantea que la expansión de los sistemas educativos ha generado una inflación de títulos académicos, reduciendo su valor diferencial en el mercado laboral haciendo que los títulos universitarios dejen de constituir un elemento distintivo para el acceso a empleos cualificados y pasen a ser, en muchos casos, un requisito mínimo para competir por posiciones que no necesariamente demandan ese nivel de formación (Hill, 2020)

Sumado a ello, investigaciones recientes mencionan que el mercado laboral contemporáneo tiende a recompensar de manera desproporcionada el trabajo caracterizado por una alta disponibilidad temporal y dedicación intensiva, donde muchos jóvenes que no pueden o no desean ajustarse a estas dinámicas, quedar relegados a empleos con menor remuneración con un impacto mayor para las mujeres por la posible interferencia con otras actividades (Goldin, 2023; Stevenson, 2024).

Al respecto, Arnett (2004) plantea una nueva concepción del desarrollo humano donde los individuos priorizan su desarrollo y crecimiento personal, explorando diferentes posibilidades educativas, profesionales y relacionales, distinto

al enfoque de generaciones anteriores que daban un mayor valor a la productividad y a la estabilidad laboral (Hinton & Meyer, 2014). Por el contrario, los perfiles ocupacionales de los adultos emergentes están orientados en la búsqueda de significado, sentido y propósito de vida (Schwartz et al., 2013; Wright & von Stumm, 2024), la exploración de muchas opciones y oportunidades (Baggio et al., 2017), y el mercado laboral parece no estar respondiendo a estas dinámicas (Gray et al., 2021).

2.3. Bases teóricas del modelo de adultez emergente

2.3.1. *Desarrollos preliminares sobre la transición a la adultez*

A inicios del siglo XX el desarrollo humano se comprendió bajo un modelo ascendente que situaba la culminación del desarrollo en la pubertad y la adolescencia tardía. Desde una perspectiva influida por el modelo Piagetiano, se asumía que, una vez alcanzado el pensamiento lógico-formal y completado el desarrollo físico, el individuo entraba en un periodo de relativa estabilidad. En este marco, la adultez era concebida como una meseta de funcionamiento óptimo, mientras que los cambios posteriores se interpretaban como señales de declive (Benavides Delgado, 2015; Blanchard-Fields, 2001). Esta concepción fue objeto de críticas que dieron lugar a nuevos desarrollos teóricos orientados a comprender la etapa adulta desde una perspectiva más amplia, modelos teóricos que hacen parte de la comprensión del planteamiento del modelo planteado por Arnett.

Uno de estos desarrollos fue realizado por Carl Jung (1930), quien propuso dos grandes fases al abordar la adultez, en primer lugar, una fase temprana, que abarca aproximadamente entre los 20 y los 40 años, la cual constituía las bases de la vida adulta y estaba caracterizada por la orientación hacia las demandas externas; la construcción de una carrera profesional, la consolidación de relaciones y el cumplimiento de expectativas sociales como casarse o tener hijos (Jung, 2022).

En esta primera etapa la energía psíquica se dirigía hacia la adaptación al mundo externo postergando el proceso de exploración interior a una segunda mitad de la vida, orientada hacia un proceso de individualización psicológica profunda que

implicaba la búsqueda de sentido y la integración de diferentes aspectos de la *psique* como el ego y los contenidos inconscientes. Una segunda fase orientada a alcanzar una mayor coherencia, una mayor reflexión sobre el sentido de la vida, las experiencias acumuladas y una consolidación de la identidad personal (Smith, 2015).

Otro modelo de interés al comprender la transición a la etapa adulta que sirvió de base en los planteamientos de la adultez emergente fue el modelo epigenético de Erikson (1950). Este modelo indicaba que el desarrollo humano se daba a través de una secuencia donde el individuo debía resolver un conflicto entre las necesidades psicológicas y las demandas sociales. De este modo, a la transición a la adultez antecedía una crisis en la adolescencia entre la identidad y la confusión de roles. Al resolver esta crisis, el individuo ingresaba a lo que se llamó adultez temprana, un periodo caracterizado por una coyuntura entre la intimidad y el aislamiento (Erikson, 1997).

Por un lado, la intimidad constituye la fuerza positiva, ya que permite comprometerse con otras personas en relaciones basadas en el amor, la cooperación y la responsabilidad. Esto implica la capacidad de desarrollar vínculos y compromisos significativos con otras personas. Por otra parte, el aislamiento implica la dificultad para establecer vínculos profundos con los demás, limitando la posibilidad de construir relaciones significativas. De este modo, la resolución adecuada de esta tensión entre intimidad y aislamiento favorece el desarrollo de la virtud del amor, entendida como la capacidad de entregarse a otros y comprometerse con la sociedad (Antonio Bordinon, 2005; Erikson, 1997).

Otro antecedente relevante en la comprensión del tránsito hacia la adultez lo constituyen los trabajos de Keniston (1971) sobre el concepto de *juventud*. Este autor conceptualizó la juventud como un período intermedio entre la adolescencia y la adultez temprana, caracterizado por una experimentación continua de roles y una tensión entre el desarrollo del yo y las demandas de la sociedad. Desde su perspectiva, esta etapa reflejaba, de manera particular, el impacto de los contextos históricos y políticos en el desarrollo humano, especialmente en el marco de los movimientos contraculturales de las décadas de 1960 y 1970 en Estados Unidos.

En este sentido, la noción de juventud según Keniston (1971) estuvo fuertemente vinculada a fenómenos sociopolíticos concretos, como las protestas contra la guerra de Vietnam y las críticas a la política exterior estadounidense. Por ello, su planteamiento tuvo un impacto significativo en el ámbito social y político, al destacar el papel de las juventudes como agentes de cambio, aunque con un desarrollo teórico más limitado desde el punto de vista psicológico y evolutivo (Arnett, 2000).

Complementando la visión de Erikson, Havighurst (1973) propuso que la adultez estaba relacionada con el cumplimiento exitoso de hitos biopsicosociales. Su modelo indicaba que en el rango de los 18 a los 30 años (un rango que no estaba descrito explícitamente en el modelo de Erickson), el individuo debía cumplir con la selección de una pareja, el aprendizaje de la convivencia conyugal, el inicio de una familia, la crianza de hijos, y el inicio de una carrera profesional estable. Así, la *madurez* se alcanzaba mediante la inserción funcional en la estructura productiva enmarcada en los estándares de la sociedad (Havighurst, 1973). Vale mencionar, que

desarrollos actuales proponen una integración de la teoría de la adultez emergente y describen tres nuevas tareas para los adultos emergentes de la actualidad; el aprendizaje permanente y el desarrollo del pensamiento; la construcción de resiliencia mental; la solidaridad social y la apertura a la diversidad, una tendencia global en distintos países analizados (Jankowiak et al., 2025).

Otro autor fundamental para planteamiento de la adultez emergente fue Levinson (1976), quien entrevistó sujetos de mediana edad preguntándoles por cómo habían sido sus años anteriores cuando eran jóvenes. Encontró que en esta etapa se experimenta una cantidad considerable de cambios y un sentimiento de inestabilidad en diversas áreas de la vida como el amor y el trabajo. Denominó a las edades comprendidas entre los 17 y los 33 años la *fase novata del desarrollo*, una correspondencia a la experimentación de roles del modelo de Erickson (Arnett, 2000). Sostenía que este periodo servía para construir una estructura preliminar, utilizó la metáfora de un documento en fase de borrador que debía quedar en versión definitiva antes de los 30 años. En su modelo, la transición a los 30 años funcionaba como una última oportunidad para corregir fallos en esa estructura inicial, reforzando la idea de que, al entrar en la tercera década, la identidad y el rol social debían estar plenamente definidos (Levinson et al., 1976).

La perspectiva del desarrollo del ciclo vital de Baltes (1987) es otro desarrollo importante. Esta plantea que el desarrollo humano es un proceso que se extiende a lo largo de toda la vida. Desde este marco, el desarrollo se caracteriza por ser multidireccional, multidimensional, multidireccional y contextual. A lo largo de la vida, las personas experimentan ganancias y pérdidas simultáneamente. Por ejemplo, al

envejecer, se puede perder velocidad de procesamiento cognitivo, pero ganar sabiduría. El desarrollo también es multidimensional y contextual, esto quiere decir que el desarrollo ocurre en múltiples niveles interconectados: biológico, cognitivo y social. En consecuencia, el desarrollo humano no culmina en la adolescencia, sino que continúa evolucionando a lo largo de todo el ciclo vital (Baltes, 1987).

Además de indagar por teorías psicológicas en la comprensión del tránsito hacia la adultez, Arnett (1998) tomó como referencia las diferencias antropológicas históricas y culturales del concepto. En uno de los estudios antropológicos analizados en población árabe, Arnett habla sobre la palabra árabe “*aqil*”, un elemento con connotaciones de racionalidad y control de los impulsos, de modo que poseerla significaría ser capaz de emitir juicios razonados e informados, y tener control sobre las propias necesidades y pasiones, resultando en una cualidad que se espera de los adultos y que a menudo falta en los adolescentes (Arnett, 1998).

Por otra parte, la investigación en psicología de la personalidad respaldó la idea de que el desarrollo psicológico continúa durante la adultez. En especial, los estudios basados en el modelo de los Cinco Grandes factores de personalidad identificaron patrones sistemáticos de cambio en los rasgos a lo largo del ciclo vital (McCrae et al., 2005). Durante la transición hacia la adultez, las personas tienden a experimentar incrementos en rasgos como la responsabilidad y la amabilidad, así como una disminución gradual del neuroticismo, un patrón conocido como *principio de maduración de la personalidad*, el cual sugiere que, a medida que los individuos asumen roles sociales propios de la adultez, como el trabajo, la pareja o la vida familiar, desarrollan rasgos que favorecen el funcionamiento social adaptativo. Estos

modelos destacaron la adultez temprana como una orientación más centrada en el yo, y hacia una mayor orientación hacia los otros posteriormente, reflejada en una mayor responsabilidad interpersonal, compromiso social y capacidad de cooperación (McCrae et al., 2005), resultados coherentes con evidencia longitudinal y genética (Hopwood et al., 2011).

En conclusión, este apartado describe las bases teóricas del modelo de Arnett sobre la adultez emergente. Un modelo que toma como referencia los desarrollos de la psicología de la época, tanto de la personalidad como del ciclo vital, una lectura antropológica-cultural, y una comprensión social del momento histórico de los jóvenes a inicios del siglo XXI en las sociedades industrializadas.

2.3.2. Bases neurobiológicas de la adultez emergente

El modelo de la adultez emergente propuesto por Arnett (2000) se fundamenta principalmente en cambios psicológicos y sociales, no obstante, investigaciones posteriores han evidenciado que este periodo también se caracteriza por transformaciones neurobiológicas y genéticas (Hopwood et al., 2011; Nelson, 2021). Tradicionalmente, se asumía que el desarrollo cerebral culminaba al final de la adolescencia, sin embargo, la evidencia actual indica que el cerebro se sigue desarrollando durante la tercera década de vida (Taber-Thomas & Pérez-Edgar, 2014). Por ejemplo, análisis topológicos del desarrollo cerebral sugieren que la reorganización estructural y funcional del cerebro puede extenderse hasta aproximadamente los 30 años, seguida de nuevas configuraciones de conectividad (Mousley et al., 2025).

La adultez emergente ha sido relativamente poco explorada desde una perspectiva del neurodesarrollo, y son escasos los trabajos que vinculan las trayectorias de maduración cerebral con resultados psicosociales clave durante este periodo (Hochberg & Konner, 2019). Sin embargo, estudios sugieren que las regiones prefrontales y las conexiones prefrontal-subcorticales implicadas en la toma de decisiones, la autorregulación y la cognición social continúan experimentando procesos de refinamiento funcional durante este periodo (Silvers & Peris, 2023).

Así mismo, las conductas de riesgo observadas en la adultez emergente pueden comprenderse a partir de la dinámica de los circuitos motivacionales relacionados con los mecanismos subyacentes a la sensibilidad a la recompensa.

Aunque tradicionalmente se han asociado con la adolescencia, estos mecanismos mantienen niveles elevados de reactividad durante la adultez emergente, contribuyendo a patrones conductuales orientados a la búsqueda de novedad y exploración, que son característicos de esta etapa (Taber-Thomas & Pérez-Edgar, 2014).

Del mismo modo, la evidencia indica que las conexiones entre la corteza prefrontal y la amígdala se fortalecen progresivamente en este periodo, favoreciendo una mayor capacidad de control emocional y una interpretación más compleja de los estímulos ambiguos (Silvers & Peris, 2023). Igualmente, la intolerancia a la incertidumbre y las interpretaciones negativas de situaciones ambiguas se vinculan con procesos de rumiación y ansiedad que pueden intensificarse durante la transición hacia la adultez y los sentimientos subjetivos de sentirse en medio de dos etapas (Duell et al., 2019).

En su totalidad, aunque la investigación está en una fase prematura, la adultez emergente es un periodo de reorganización neuro-funcional caracterizado por la integración progresiva de sistemas cognitivos, emocionales y motivacionales, de modo que esta interacción entre procesos de maduración cerebral, y experiencias contextuales, configura trayectorias de adaptación diversas y distintas a otros periodos del desarrollo (Guyer et al., 2022).

2.3.3. Críticas al modelo de la adultez emergente

A pesar de su amplia difusión en la investigación sobre desarrollo humano, el modelo de la adultez emergente también ha sido objeto de diversas críticas (Reifman, 2022). Por un lado, se ha cuestionado la originalidad teórica del concepto, señalando que ideas similares habían sido planteadas previamente en la literatura del desarrollo humano (Jankowiak et al., 2025). Los críticos señalan que existe un paralelismo con el modelo psicosocial propuesto por Erikson, el cual describe un periodo de exploración y una postergación temporal de responsabilidades adultas durante el tránsito hacia la vida adulta (Kloep & Hendry, 2011).

Por otra parte, se ha criticado que solo quienes tienen el respaldo económico (familiar o estatal) pueden permitirse explorar su identidad sin la presión de un trabajo a tiempo completo (Smith et al., 2015). De igual forma, en muchas culturas no occidentales o sectores rurales, la transición de la escuela al trabajo y al matrimonio es directa y temprana (Dutra-Thomé & Pereira, 2017). Por tanto, la adultez emergente correspondería a una etapa del desarrollo para un grupo específico de jóvenes, un fenómeno propio de las sociedades postindustriales (Côté, 2014; Hendry & Kloep, 2007; Reifman, 2022).

Otra crítica importante refiere que la teoría podría subestimar el peso de las estructuras sociales y económicas en las trayectorias de los jóvenes. Desde esta perspectiva, procesos descritos por Arnett como exploración de identidad, exploración de carrera o exploraciones en diferentes trabajos, podrían reflejar en realidad situaciones de precariedad laboral, inestabilidad económica o dificultades para

acceder a empleos estables, más que elecciones personales propiamente orientadas al desarrollo identitario (Kloep & Hendry, 2011).

Asimismo, en determinados discursos públicos y académicos, la prolongación de la transición a la adultez ha sido interpretada como un signo de dependencia o inmadurez generacional. Bajo esta perspectiva, se ha descrito a las generaciones jóvenes como inmersas en una suerte de “*adolescencia prolongada*”, utilizando conceptos como *adullescencia* o *síndrome de Peter Pan* para señalar una supuesta tendencia a postergar las responsabilidades adultas (Reifman, 2022).

Algunos autores han planteado la idea de una *infantilización estructural de los jóvenes*, argumentando que la prolongación de la educación, la precariedad laboral y la dependencia económica prolongada limitarían el acceso real a la economía. Desde esta perspectiva, la exploración característica de la adultez emergente podría interpretarse como una consecuencia de condiciones estructurales que dificultan la consolidación de trayectorias adultas estables. Además, la desaparición o transformación de ciertos hitos tradicionales como el servicio militar, el acceso temprano al empleo o la salida temprana del hogar familiar, habrían contribuido a generar una mayor ambigüedad respecto a los límites entre adolescencia y adultez (Reifman, 2022).

Ante estas críticas, Arnett ha aclarado diversos aspectos de su propuesta teórica aportando evidencia empírica que matiza algunas de las objeciones planteadas (Arnett, 2007a, 2016b). En primer lugar, menciona que su modelo toma como respaldo el modelo de desarrollo psicosocial de Erickson, aunque reconoce que

las nuevas dinámicas sociales hacen que sea necesario distinguir entre conceptos como la adolescencia tardía, la adultez temprana y la adultez emergente.

Arnett expone que su teoría no pretende describirse como una etapa universal aplicable a todas las sociedades, sino como un patrón de desarrollo característico de determinados contextos sociohistóricos, particularmente en países desarrollados donde los cambios en el sistema educativo, el mercado laboral y la estructura familiar han modificado las trayectorias de transición a la adultez (Arnett, 2016b). Estas transformaciones demográficas, como el aumento en la edad media para el acceso al empleo estable, el matrimonio y la parentalidad, son fenómenos globales que se presentan con diversos matices sociales y culturales (Arnett, 2007a). Si bien, existen diferencias importantes en las oportunidades y perspectivas de vida asociadas al nivel socioeconómico, también se observan similitudes significativas entre jóvenes de distintas clases sociales en varios aspectos centrales de la adultez emergente, como la exploración de identidad, la inestabilidad en el ámbito laboral y relacional, o las expectativas sobre el futuro (Arnett, 2016b).

De acuerdo con estos resultados, Arnett sostiene que las diferencias socioeconómicas deben entenderse como variaciones dentro de una misma etapa del desarrollo, más que una evidencia de que se trate de fenómenos completamente distintos. Así, aunque los jóvenes de clases sociales más bajas o de contextos no occidentales pueden enfrentarse a mayores obstáculos estructurales como menores recursos económicos o mayores dificultades para acceder a la educación superior, muchos de ellos comparten con sus pares experiencias características de este

periodo, como cambios frecuentes en el trabajo o en las relaciones afectivas, así como expectativas optimistas respecto al futuro (Arnett, 2016b).

En consecuencia, Arnett concluye que la adultez emergente puede entenderse como una etapa del desarrollo con múltiples trayectorias, influida por factores sociales, culturales y económicos. Es una herramienta teórica que facilita comprender las experiencias comunes que caracterizan el periodo entre el final de la adolescencia y la consolidación de los roles adultos.

2.4. Contexto internacional de la adultez emergente

La adultez emergente se ha abordado como un periodo de transición a la adultez plena representativo de las sociedades modernas donde los individuos exploran diferentes escenarios y enfrentan situaciones nuevas y desafiantes (Arnett, 2000; Eckland & Berenbaum, 2023). No obstante, la generalización de la adultez emergente como un periodo de desarrollo común a todas las sociedades es un tema de actual debate (Arnett, 2016; Diaz-Strong & Gonzales, 2023). Gran parte de los estudios desarrollados sobre la adultez emergente han sido realizados con poblaciones universitarias y de países occidentales desarrollados, y las características del modelo son prominentes en estudiantes universitarios de clase media más que en otros colectivos (Smith et al., 2015).

Desde las primeras investigaciones sobre el tema, se ha reconocido que la adultez emergente está relacionada con culturas cuyas situaciones económicas fomentan la libertad de explorar múltiples alternativas en la vida, mediado por el avance y el desarrollo económico (Arnett, 2000; Galambos & Martínez, 2007). Estudios han señalado que los jóvenes pertenecientes a minorías raciales o étnicas enfrentan barreras estructurales significativas que limitan las oportunidades de explorar y alcanzar los proyectos vitales que caracterizan esta etapa (Syed et al., 2011). No obstante, a pesar de estas dificultades, algunos trabajos sugieren que muchos adultos emergentes transforman estos desafíos en fuentes de motivación para alcanzar sus metas personales y profesionales (Cooper et al., 2002; Lanz & Serido, 2020).

En este contexto, una de las cuestiones centrales del debate contemporáneo es hasta qué punto las características de la adultez emergente pueden aplicarse a diferentes culturas y contextos sociales. Esta discusión plantea si la adultez emergente puede considerarse una etapa del desarrollo global o si, por el contrario, su manifestación se ajusta a las condiciones socioeconómicas y culturales específicas de sociedades particulares (Schwartz, 2016).

Del mismo modo, otras investigaciones proponen el concepto de adultez emergente como un marco global para comprender las diversas transiciones hacia la vida adulta (Arnett, 2024; Arnett & Eisenberg, 2007; Schwartz, 2016). Múltiples estudios basados en el Inventario de las dimensiones de la adultez emergente (IDEA) (Reifman et al., 2007), entrevistas y diversas técnicas de recolección de información cualitativa, han confirmado la presencia de las características centrales del modelo en distintos países (Jensen, 2011; Schwartz, 2016).

2.4.1. Adultez emergente en Europa

Las investigaciones muestran que los adultos emergentes de Europa son similares a sus pares en Estados Unidos, aunque hay matices importantes. Los jóvenes europeos valoran especialmente la posibilidad de prolongar un periodo de exploración y libertad antes de asumir compromisos duraderos propios de la adultez (Arnett, 2006).

En países de Europa del Este, como Polonia o la República Checa, la exploración de identidad se centra especialmente en el ámbito educativo valorando la formación académica para la realización personal y profesional. La transición al mercado laboral está más orientada a la estabilidad y no hacía una exploración constante como sus pares estadounidenses. También suelen tener un tiempo por encima de los 30 años para adquirir roles tradicionalmente adultos (Macek et al., 2007; Szulc-Obłóza et al., 2023).

Estudios en países nórdicos como Dinamarca, indican que la adultez emergente se concibe socialmente como un periodo orientado al desarrollo personal, la educación y la exploración de experiencias vitales. Los jóvenes y sus familias consideran deseable una transición posterior hacia roles convencionales de la adultez, promoviendo la construcción de trayectorias vitales más flexibles (Arnett & Padilla-Walker, 2015).

Este patrón también se observa en otros contextos europeos, donde la libertad para trabajar, viajar y estudiar se ha convertido en un valor social central favorecido

tanto por el apoyo familiar en los países del sur europeo, como por los sistemas de bienestar estatal, en los países del norte (Arnett, 2006).

En el contexto de España, las investigaciones muestran que los adultos emergentes tienden a priorizar el disfrute de experiencias vitales, como viajar o participar en actividades de ocio, considerando que responsabilidades tradicionales como el matrimonio o la crianza pueden limitar estas oportunidades, un estilo de vida se ve facilitado, en parte, por la permanencia prolongada en el hogar familiar, característica frecuente en el sur de Europa, además de una marcada flexibilidad cultural que facilita la exploración de la identidad (De la Fuente et al., 2020; Domínguez-Alarcón et al., 2025; Douglass, 2007).

En los adultos emergentes españoles la experimentación de los jóvenes está influenciada por la protección familiar, quienes a menudo deben negociar nuevos espacios de libertad para facilitar la autonomía de sus hijos (Serrano et al., 2025). Así mismo, los jóvenes españoles tienden a concebir la adultez desde una perspectiva predominantemente individualista, sumado a una orientación hacia los demás, lo que evidencia la coexistencia de procesos de exploración individual con vínculos culturales (De la Fuente, 2022; De la Fuente et al., 2020; Sánchez Queija et al., 2025; Serrano et al., 2025).

Los factores socioeconómicos también desempeñan un papel relevante. En Europa, las tasas de desempleo juvenil suelen duplicar las de la población adulta. En 2026, la media de desempleo juvenil en la Unión Europea se sitúa en torno al 15%, mientras que España presenta una de las cifras más elevadas, superando el 25%

(Eurostat, 2026). Este contexto económico puede generar mayores niveles de incertidumbre en la transición hacia la vida adulta y se ha asociado con mayores dificultades de inserción laboral en comparación con otros países europeos (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Sánchez Queija et al., 2025). En efecto, muchos jóvenes ven la adultez emergente como un periodo de inestabilidad, lo cual podría explicarse tanto por la falta de objetivos a corto plazo tras finalizar los estudios universitarios como por las dificultades asociadas al alto costo de vida (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Sánchez-Queija et al., 2020).

2.4.2. Adultez emergente en Asia

En Asia oriental, la adultez emergente se produce en un marco cultural que prioriza el deber hacia la familia y la estabilidad económica sobre la exploración de la identidad individual. Los jóvenes también retrasan hitos como el matrimonio o la paternidad, pero lo hacen como una estrategia para cumplir primero con expectativas de estatus socioeconómico (Jensen & Arnett, 2014). Por ejemplo, en Japón, la proporción de nacimientos de mujeres menores de 30 años disminuyó de forma constante, pasando del 77% en 1970 al 62% en 1990 y, finalmente, al 35% en 2020. Mientras que la proporción de fertilidad de las menores de 30 años pasó del 94% en 1980 al 64% en el 2000. Esta rápida transformación refleja respuestas sociales agudas a las presiones de modernización comprimidas y a los valores generacionales cambiantes (Wang& Li, 2025).

En países colectivistas como Armenia, China y Rusia, se ha evidenciado que la inestabilidad se experimenta de manera distinta debido a los cambios políticos y económicos recientes. En estos entornos los jóvenes comprenden sus obligaciones, donde una sociedad bien estructurada simboliza el orden que ayuda a obtener respuestas a las preguntas en tiempos de incertidumbre. Su cultura orientada a valores tradicionales lleva a los jóvenes a afrontar los problemas tal y como lo hacían sus padres y abuelos (Yerofeyeva et al., 2024).

En contextos como India, la adultez emergente refleja una tensión entre los procesos de modernización occidental y la persistencia de valores tradicionales como el matrimonio arreglado. Los jóvenes indios de entre 18 y 26 años ya se sienten

adultos debido a que, para ellos, la adultez se define por la capacidad de cumplir roles familiares más que por la independencia individualista occidental. Además, los jóvenes indios puntúan alto en *enfoque en los demás* (familia) distinto al autoenfoco de la adultez emergente occidental (Mitra & Arnett, 2021). Adicionalmente, aunque cerca del 90% de los matrimonios en la India siguen siendo arreglados por las familias, están surgiendo modelos mixtos donde en lugar de desplazar a los padres, las mujeres jóvenes colaboraron cada vez más con ellos para elegir a sus maridos de forma colectiva (Allendorf & Pandian, 2016).

2.4.3. Adultez emergente en África

El contexto africano también ha resultado de especial interés. Los estudios sugieren la existencia de una forma híbrida de adultez emergente en la que las dinámicas globales conviven con valores culturales tradicionales. Por ejemplo, en Namibia, muchos adultos emergentes pertenecen a la generación nacida en libertad, aquellos nacidos tras la independencia del país en 1990. Esta generación ha crecido con mayores oportunidades educativas y sociales que las anteriores, por lo que viven cambios similares a sus pares occidentales (Rotzinger et al., 2025).

No obstante, elementos de la adultez emergente como la autosuficiencia y la exploración personal se entrelazan con valores culturales tradicionales como el pensamiento *Ubuntu*, que enfatiza la interdependencia y la importancia de la comunidad bajo la idea de que una persona se constituye a través del otro, o prácticas como el *black tax*, que describe la obligación moral y económica de apoyar financieramente a sus familias extensas, lo que limita el grado de autoenfoque e independencia económica característico del modelo occidental (Naudé & Piotrowski, 2023; Obidoa et al., 2019; Rotzinger et al., 2025).

En el contexto de Oriente Medio, la experiencia de la adultez emergente presenta características particulares que reflejan la influencia de valores culturales colectivistas, con una fuerte influencia religiosa (Sheikholeslami et al., 2019; Sulimani-Aidan, 2020). A diferencia de los adultos emergentes occidentales, estos se orientan más por centrarse en los otros que centrarse en ellos mismos (Atak & Çok, 2008). Así mismo, la exploración no es una libertad sin compromisos, por el contrario, se

encuentra profundamente vinculada al deber familiar, las normas sociales y las tradiciones culturales. De igual modo, la construcción de identidad personal coexiste con una fuerte orientación hacia el bienestar de la familia y el cumplimiento de obligaciones sociales (Sheikholeslami et al., 2019).

En estos escenarios, la religión y la espiritualidad actúan como un marco normativo relativamente estable que define los límites de la exploración, y ayuda a reducir la sensación de inestabilidad asociada a la transición hacia la adultez, al tiempo que proporciona un sentido claro de propósito y dirección disminuyendo esa sensación subjetiva de ambigüedad de sus pares occidentales (Sheikholeslami et al., 2019; Sulimani-Aidan, 2020).

2.4.4. Adultez emergente en América latina

En América Latina, el uso de la teoría de la adultez emergente es relativamente reciente y la evolución conceptual y teórica de esta etapa en la región no ha sido explorada de manera profunda (Muñoz Carreño et al., 2024; Pereira et al., 2023). *Una mitad olvidada* dada la alta prevalencia de estudios en poblaciones estadounidenses y europeas y pocas investigaciones en estos territorios (Tello-Navarro et al., 2024).

En algunas zonas de América Latina se ha encontrado que los jóvenes experimentan un período similar a la adultez emergente occidental, pero que tienden a provenir de familias de mayores ingresos que viven en lugares con mayores oportunidades educativas y laborales (Pereira et al., 2023). Así mismo, los contextos políticos y sociales latinoamericanos donde la guerra y la violencia son frecuentes restringen estilos de vida exploratorios entre los jóvenes, limitando severamente las opciones de experimentación (Dutra-Thomé & Koller, 2019). Adicionalmente, en algunas zonas rurales e indígenas de América Latina, la transición de la infancia a la adultez suele ser directa, en algunas comunidades estudios antropológicos han encontrado que, incluso, hablar de adolescencia es complejo, pues los niños en edades muy tempranas asumen roles adultos sin dar lugar a etapas intermedias (De la Torre-Luque et al., 2023; Diaz-Strong & Gonzales, 2023; Galambos & Martínez, 2007).

En Brasil, los contextos de bajos ingresos, muestran que se suelen asumir responsabilidades a temprana edad limitando las posibilidades de explorar diversos campos. No obstante, luego de un periodo de centrarse en otros, los jóvenes se

centran en sí mismos para poder explorar su identidad (Dutra-Thomé & Koller, 2014; Dutra-Thomé & Pereira, 2017). En Chile, se destaca a este periodo como centrado en las relaciones interpersonales, la autonomía, y un periodo de reflexión (Barrera-Herrera et al., 2024; Barrera-Herrera & Vinet, 2017). En Argentina, algunos jóvenes experimentan el surgimiento de la edad adulta emergente, pero sólo aquellos que pertenecen a familias más ricas, áreas urbanas y entornos económicamente más desarrollados (Facio, 2015).

De igual manera, en México, se ha encontrado que la adultez emergente está caracterizada por asumir roles adultos desde una temprana edad, un ingreso al mercado laboral siendo adolescentes, abandono prematuro del hogar paterno, con matrimonios y los hijos a temprana edad (Manago, 2012). Al comparar el perfil con sus pares estadounidenses o europeos, los mexicanos tienden a ser más resolutivos en sus expectativas y su visión del futuro (Fierro Arias & Moreno Hernández, 2007).

En Colombia, la investigación sobre este tema es limitada (Muñoz Carreño et al., 2024; Tello-Navarro et al., 2024). La concepción de ser adultos está unida, fundamentalmente, a las características psicológicas como responsabilidad, proyección, madurez y generatividad, y este periodo de transición está marcado por una fuerte presencia del apoyo familiar, y un comportamiento frente a las relaciones de pareja y al matrimonio más parecido al de los jóvenes de países desarrollados (Marzana et al., 2010).

Respecto al trabajo con el inventario de las dimensiones de la adultez emergente a nivel de Latinoamérica, los estudios en población chilena son los más

avanzados (Barrera-Herrera et al., 2020). Su trabajo describe un ajuste de los nombres de las dimensiones originales del trabajo de Arnett (2000), tales como un tiempo de apertura a las nuevas experiencias, un tiempo de buscar la autonomía, un tiempo de estrés, y un tiempo de búsqueda y consolidación de la identidad (Barrera-Herrera et al., 2020; Oliva Vásquez et al., 2023), un aporte que se tomará como referencia en esta investigación.

En conclusión, el análisis de la adultez emergente desde una perspectiva global contribuye a enriquecer el desarrollo teórico del modelo, al incorporar evidencias provenientes de contextos culturales y sociales que han sido tradicionalmente poco explorados en la literatura. Este enfoque permite ampliar la comprensión de las diversas formas en que se experimenta la transición hacia la adultez en distintas sociedades bajo un mismo marco conceptual.

2.5. Malestar psicológico

2.5.1. *El malestar en la adultez emergente*

Durante la adultez emergente los individuos experimentan una amplia gama de emociones y enfrentan situaciones nuevas y desafiantes, lo que puede dificultar la gestión efectiva de sus emociones (Eckland & Berenbaum, 2023). De igual forma, la presión social y las expectativas externas sobre los roles adultos intensifican estos desafíos emocionales y caracterizan esta etapa (Kranzler et al., 2019). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la mitad de los trastornos mentales en la edad adulta ya han empezado a los 18 años, y la mayoría de los casos no se detectan, y tampoco se intervienen (OMS, 2023).

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado aún más los desafíos de salud mental dentro de este grupo. El inicio de la pandemia se caracterizó por una serie de acontecimientos muy estresantes: miedo al contagio y a la enfermedad, altas tasas de mortalidad, confinamiento, cambios drásticos en la forma de impartir las clases, entre otros. Así, la exposición a estos acontecimientos explica probablemente los mayores niveles de malestar emocional encontrados entre los jóvenes evaluados después de la pandemia en comparación con otras crisis sociales (Díez et al., 2024). Los planteamientos clásicos de Durkheim sobre la anomia describieron que el incremento del “*sufrimiento humano*” se vinculaba a contextos de incertidumbre estructural (Durkheim, 2012; Yan & Peng, 2025).

Por ello, la salud mental de los adultos emergentes constituye un gran desafío para los distintos sistemas sanitarios de todo el mundo, con una importante carga

económica y social, tanto por su frecuencia, coexistencia y comorbilidad, como por la discapacidad que producen (Domínguez et al., 2024).

Desde una perspectiva teórica, el malestar psicológico es abordado desde el modelo tripartito de la ansiedad y la depresión (Clark & Watson, 1991). El modelo tripartito plantea que la ansiedad y la depresión comparten un componente común que refleja una tendencia general a experimentar emociones como tristeza, culpa, irritabilidad, preocupación o tensión, denominado afecto negativo. Sin embargo, se distinguen en cuanto la depresión se define por una combinación de este afecto negativo y bajo afecto positivo, representado en sentimientos de anhedonia, poca energía, sensación de vacío. Por otra parte, la ansiedad se caracteriza por esos mismos niveles altos niveles de afecto negativo pero su marcador es la elevada activación fisiológica (alerta constante, tensión muscular) (Gillies & Dozois, 2021).

Este modelo es la base conceptual de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS), la cual describe el malestar psicológico en tres dimensiones interrelacionadas: depresión, ansiedad y estrés (Ruiz et al., 2017; Vignola & Tucci, 2014).

2.5.2. Depresión

La depresión se caracteriza por la presencia persistente de tristeza, anhedonia y una serie de síntomas cognitivos y conductuales, tales como la disminución de la atención, la pérdida de interés en actividades previamente gratificantes, la irritabilidad o la ideación suicida, y se distingue de la tristeza que la mayoría de las personas experimenta ocasionalmente y de la angustia o desesperación que sufren quienes atraviesan momentos difíciles (Herrman et al., 2022).

La depresión constituye uno de los principales problemas de salud mental a nivel global, siendo considerada la principal causa de discapacidad relacionada con la salud y un importante contribuyente a la carga mundial de enfermedad (Lu et al., 2024; Thapar et al., 2022). Corresponde a uno de los tres trastornos asociados con los mayores decrementos en la salud percibida, junto con el insomnio grave y algunos trastornos neurológicos (Herrman et al., 2022).

Se estima que aproximadamente el 4,7% de la población mundial experimenta un episodio depresivo al año y entre el 33% y el 50% de las personas con antecedentes de depresión a lo largo de la vida experimentan un episodio depresivo cada 12 meses. Adicionalmente, la prevalencia de síndromes subclínicos (típicamente 2 semanas) llega hasta el 17% a nivel mundial (Herrman et al., 2022). Estudios longitudinales, con datos de múltiples países, han evidenciado un aumento en la prevalencia de síntomas depresivos leves y moderados en población joven entre 20 y 24 años, mayor en mujeres que en hombres, y una prevalencia que se incrementa a medida que la población envejece (Hua et al., 2024).

En España, la prevalencia de la depresión entre estudiantes universitarios se sitúa entre el 40% y el 50% (Cardila et al., 2015; Ramón-Arbués et al., 2020). Más de la mitad de los estudiantes sienten la necesidad de apoyo psicológico, más del 50% había buscado ayuda profesional en algún momento y uno de cada cinco ha experimentado pensamientos suicidas (Ministerio de Universidades, 2023).

Diversos estudios han señalado una alta prevalencia de síntomas depresivos en la adultez emergente en comparación con otras etapas del desarrollo (Brito & Soares, 2023). Desde la perspectiva de la adultez emergente, las variables sociales y contextuales adquieren especial relevancia en la comprensión de la depresión. En particular, la evidencia indica que el impacto de los síntomas depresivos es mayor en regiones con menor Índice de Desarrollo Social (IDS) (Hua et al., 2024; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Factores como la exposición prolongada a condiciones de vida adversas, la violencia, los conflictos armados, la inseguridad alimentaria o las experiencias traumáticas se asocian de manera significativa con mayores niveles de sintomatología depresiva (Keyes et al., 2024).

Así mismo, al comparar la prevalencia de sintomatología depresiva en las nuevas generaciones, algunos estudios han encontrado que los cambios sociodemográficos de las sociedades desarrolladas han llevado a mayores indicadores. Este fenómeno ha estado acompañado por un aumento en los valores individualistas, mayores tasas de suicidio, consumo de sustancias, abuso y violencia (Hua et al., 2024; Livingstone, 2018; Twenge et al., 2019).

Finalmente, respecto a las dimensiones psicológicas de la adultez emergente y su relación con la depresión, las investigaciones señalan que percibir la adultez como un tiempo de inestabilidad es un importante predictor de la sintomatología depresiva debido a que los problemas y dificultades experimentados en esta época pueden contribuir a la experiencia de emociones negativas de forma generalizada. Así mismo, sentirse en el medio está asociado a sentimientos de estar fuera de tiempo respecto a los retos, desafíos y obstáculos sociales. Las personas que no se adhieren al reloj social, pueden sentirse estresadas, ansiosas o severamente juzgadas por no cumplir con las expectativas de su familia o sociedad, especialmente cuando otros alcanzan hitos similares a tiempo, lo que puede derivar en sintomatología depresiva (Othman & Jaafar, 2022; Rodríguez-Sáez et al., 2025).

2.5.3. Ansiedad

La ansiedad es un estado psicofisiológico adaptativo de alerta anticipatoria, caracterizado por una combinación de respuestas cognitivas (preocupación), físicas (activación del sistema nervioso) y conductuales (evitación), cuya función es preparar al organismo para enfrentar o evitar una amenaza potencial o incierta (Warner et al., 2023). Sin embargo, cuando estas respuestas fisiológicas y cambios de comportamiento se vuelven persistentes, irracionales e incontrolables, impiden que las personas lleven una vida normal, es allí cuando ya no se considera dentro de los límites normales (Sun et al., 2021).

La adultez emergente es un periodo de alta prevalencia de sintomatología ansiosa, en particular, trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y la agorafobia tienden a aumentar de manera significativa en este periodo (Kranzler et al., 2019; Sun et al., 2021). Evidencia longitudinal muestra que la presencia de trastornos de ansiedad durante la infancia y la adolescencia aumenta significativamente la probabilidad de padecer ansiedad durante la adultez emergente, teniendo un impacto mayor para las mujeres (Essau et al., 2018; Ravagnani Salto et al., 2025).

La ansiedad resulta especialmente problemática en la adultez emergente debido a que las demandas propias de esta etapa como iniciar estudios superiores, incorporarse al mercado laboral o establecer relaciones íntimas, requieren asumir riesgos, tolerar la incertidumbre y enfrentarse a posibles fracasos, y dado que la ansiedad se asocia frecuentemente con conductas de evitación, los jóvenes evitan

afrontar estas experiencias, lo que representa grandes dificultades para avanzar en su trayectoria vital. Como resultado, son frecuentes sentimientos de estancamiento, inseguridad y falta de preparación para asumir responsabilidades adultas (Ichsan et al., 2024; Kranzler et al., 2019).

Otro aspecto relevante es que la forma en que los jóvenes experimentan y gestionan la ansiedad está influida por el grado de incertidumbre percibida en su entorno, así como por las condiciones económicas, laborales y sociales propias de cada contexto. De este modo, la ansiedad en esta etapa puede interpretarse, en parte, como una respuesta a la inestabilidad y a las exigencias de adaptación características de las sociedades contemporáneas (Delvecchio, 2023).

Al comparar la respuesta ante la incertidumbre de diversos países, los adultos emergentes de las culturas individualistas tienen una respuesta menos adaptativa, ello debido a que la estructura social de países colectivistas prioriza las necesidades de la familia y la comunidad sobre las individuales. De este modo, los marcos institucionales y sistemas de creencias resultan en un soporte que brinda a los adultos emergentes mayor seguridad percibida que sus pares en países con economías o sistemas políticos percibidos como más impredecibles y económicamente inestables (Delvecchio et al., 2023).

2.6. Modelo dual continuo de salud mental

2.6.1. Definición del modelo

La adultez emergente es una etapa marcada por cambios y transiciones que, si bien presentan oportunidades para explorar diversas opciones, también conllevan riesgos en términos de salud mental debido a los retos, los cambios y los desafíos que supone. Como marco de referencia para comprender la salud mental en la adultez emergente se ha propuesto el modelo dual-continuo de salud mental (Keyes, 2002, 2005).

Este modelo plantea que la salud y la enfermedad mentales no constituyen polos opuestos de un único continuo, sino dos dimensiones relacionadas. Desde esta perspectiva, la salud mental no se define únicamente como la ausencia de trastornos psicológicos, sino también como la presencia de bienestar emocional, psicológico y social (Mjøsund, 2021; Westerhof & Keyes, 2010). Por ello, comprender la salud mental incluye considerar tanto la afectación emocional y psicopatológica, como el funcionamiento positivo en la adultez emergente (Rashid et al., 2023).

Este planteamiento se alinea con la definición de salud propuesta por la (OMS), que entiende la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). En este sentido, el modelo de Keyes integra dos tradiciones complementarias en el estudio de la salud: el enfoque patogénico, centrado en la identificación y tratamiento de la enfermedad, y el enfoque salutogénico, orientado a la promoción del bienestar y el funcionamiento positivo (Mjøsund, 2021; Westerhof &

Keyes, 2010). En este sentido, la salud mental corresponde a un *síndrome* de síntomas positivos según la valoración que los individuos hacen de su propia vida (Keyes, 2005).

2.6.2. Modelo dual continuo en la adultez emergente

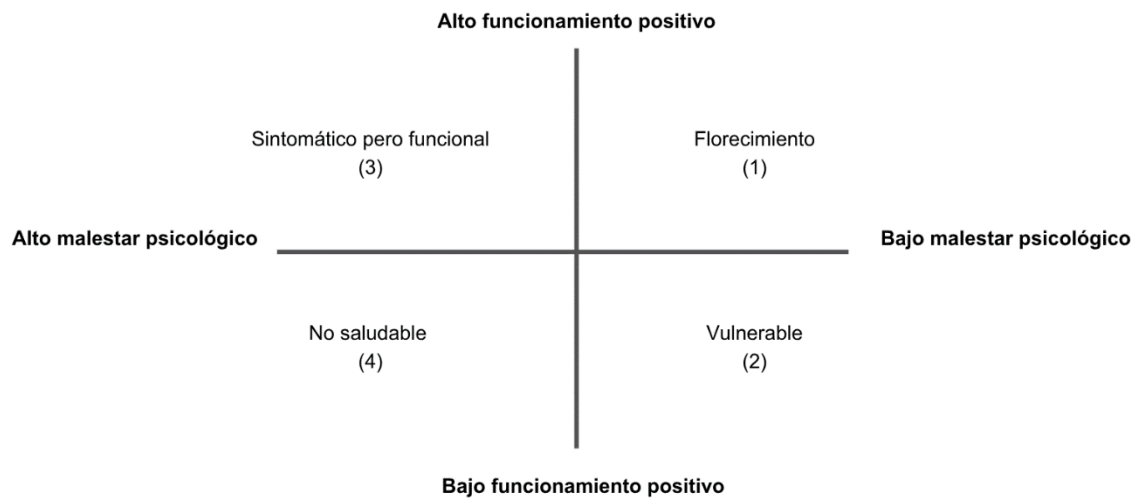
El modelo dual-continuo de salud mental ha sido ampliamente estudiado en población en adultez emergente (Lyons et al., 2012; Petersen et al., 2020; Suldo & Shaffer, 2008). Los resultados derivados de esta línea de investigación describen un marco bidimensional compuesto por dos ejes relativamente independientes: por un lado, el bienestar positivo, que incluye emociones positivas, satisfacción con la vida, sentido de propósito y relaciones interpersonales saludables; y, por otro, el malestar psicológico, representado por síntomas como la ansiedad, la depresión y el estrés (Magalhães, 2024).

Además de esta estructura bidimensional, el modelo incorpora una organización en cuatro cuadrantes que permite una comprensión más matizada de la salud mental (ver Figura 3).

En consecuencia, el florecimiento se define como el estado óptimo, caracterizado por altos niveles de bienestar y ausencia o baja presencia de sintomatología. Un segundo perfil corresponde a individuos con bajo malestar psicológico, pero también con niveles reducidos de bienestar, lo que refleja una condición de vulnerabilidad o languidez. El tercer cuadrante agrupa a personas que, pese a experimentar niveles elevados de bienestar, presentan simultáneamente síntomas psicológicos significativos, lo que se ha denominado perfil “sintomático pero funcional”. Finalmente, el cuarto cuadrante representa la situación más crítica, caracterizada por bajo bienestar y alto malestar psicológico (De la Fuente et al., 2020; Huang & Ismail, 2024; Keyes, 2002).

Figura 3

Modelo dual continuo de salud mental



Nota: Creación propia basado en Huang (2024).

Revisiones sistemáticas indican que aproximadamente el 85 % de los estudios identifican más de dos perfiles de salud mental, lo que respalda la utilidad del modelo para capturar la heterogeneidad del funcionamiento psicológico. Asimismo, se ha observado que entre el 50% y el 64% de los individuos tienden a permanecer en el mismo perfil a lo largo del tiempo, lo que sugiere una relativa estabilidad en estas configuraciones (Magalhães, 2024).

Estos perfiles han sido replicados en diversos contextos culturales. En población española, se han identificado cuatro perfiles principales: (a) salud mental positiva (alto bienestar y bajos niveles de sintomatología), (b) vulnerabilidad (bajo bienestar y bajos niveles de síntomas), (c) sintomático pero estable (alto bienestar y alta sintomatología) y (d) problemático (bajo bienestar y alta sintomatología) (de la Torre-Luque et al., 2023; González et al., 2023).

Resultados similares han sido encontrados en muestras de Estados Unidos (Brewer et al., 2016; Furlong et al., 2026), y en estudiantes universitarios chinos (Chen et al., 2025; Jiang et al., 2023). En América Latina, los resultados también respaldan esta estructura, aunque con algunas variaciones: en Chile, identificaron cinco perfiles, incluyendo dos variantes de alto bienestar (Guzmán-González et al., 2025), mientras que en Argentina se han descrito cuatro grupos diferenciados: salud mental completa, sintomático pero estable, vulnerable y con problemas (De la Iglesia, 2019).

2.7. Bienestar psicológico

Esta investigación propone una aproximación desde la psicología positiva al estudio de la adultez emergente, centrada en el bienestar psicológico como eje fundamental de la salud mental. Mientras que Arnett (2000) describe qué está ocurriendo en la vida de los jóvenes hoy en día, Ryff (2014) proporciona un marco para saber sobre el funcionamiento positivo al enfrentar los retos de la vida. De este modo, se parte de la premisa de que sus dimensiones constitutivas se encuentran estrechamente relacionadas con los retos y desafíos característicos de esta etapa del desarrollo, tales como la exploración de la identidad, la toma de decisiones vitales y la construcción de un proyecto de vida.

Este enfoque se articula con el modelo dual-continuo de salud mental propuesto por Keyes (2005), el cual concibe la salud mental como la coexistencia de dos dimensiones relacionadas pero independientes: el bienestar y el malestar psicológico. En este sentido, el modelo de bienestar psicológico desarrollado por Ryff (2014) comparte fundamentos teóricos con dicho enfoque, en tanto que ambos autores colaboraron en la conceptualización de la salud mental positiva, integrando el funcionamiento óptimo del individuo como un componente esencial más allá de la ausencia de enfermedad.

2.7.1. Fundamentos del modelo

El modelo de Carol Ryff se fundamenta en una integración multidisciplinar que abarca desde principios del budismo, filosofía griega hasta teorías del desarrollo humano (Ryff, 2023). El bienestar ha sido abordado tradicionalmente desde dos grandes perspectivas: la hedónica, centrada en la experiencia de placer y la satisfacción vital, y la eudaimonia, orientada al desarrollo del potencial humano, principal interés de Ryff.

Su modelo toma como referencia principios de la filosofía oriental del siglo VI a.c. El budismo habla sobre tener una *visión correcta* que implica que la liberación del sufrimiento empieza por ver la realidad sin el velo de los deseos o el ego bajo en concepto de la búsqueda de la ecuanimidad (*upekkhā*), que permite responder a las crisis sin perder el centro. También menciona la necesidad de cultivar las virtudes internas para alcanzar la plenitud (Ryff, 2014).

Los principios aristotélicos constituyen un pilar del modelo. Aristóteles en *Ética a Nicómaco*, describe que la *eudaimonia* es el estado de plenitud y autorrealización que se alcanza mediante el ejercicio de la razón y la práctica constante de la virtud. No es una emoción pasajera o un placer momentáneo, sino una actividad del alma que consiste en vivir de manera plena. Para Aristóteles, la *eudaimonia* representa el bien supremo y el fin último de la vida, integrando tanto el desarrollo del carácter como el uso de la inteligencia en todas nuestras acciones (Ryff, 2023; Ryff & Keyes, 1995).

Los principios de Carl Jung (1933) también hicieron parte de su análisis (Smith, 2015). Jung menciona que el propósito de la vida es llegar a ser quien realmente se

quiere entre las luces (lo que se reconoce conscientemente y se valida como positivo), y las sombras (el lado oscuro de la personalidad), reconociendo que la sombra es parte integral del ser humano. Por ello, para Jung la verdadera libertad proviene de la aceptación de la complejidad de ser humanos, con luces y sombras integradas. Estos principios son retomados cuando Ryff aborda la dimensión autoaceptación (Ryff, 1989; Smith, 2015).

El modelo de bienestar psicológico también encuentra fundamentos en la logoterapia de Frankl (1946). Este modelo destaca que la búsqueda de sentido constituye la motivación primaria del ser humano y un elemento central, incluso en condiciones adversas. Frankl hace referencia a la capacidad del individuo para elegir su actitud frente a las circunstancias, aun cuando estas estén condicionadas por factores biológicos o sociales. A diferencia de otras perspectivas centradas en la búsqueda del placer, Frankl plantea que las personas se orientan hacia la consecución de un propósito significativo, manteniendo una dirección adaptativa hacia metas y valores. Según Frankl, la vida posee un significado potencial en cualquier circunstancia, incluso en el sufrimiento, como lo vivido por él mismo en los campos de concentración, siendo este sentido único para cada individuo y cambiante a lo largo del tiempo (Frankl, 2004; Rubio-Belmonte, 2019).

El modelo de Ryff también incorpora la visión del desarrollo psicosocial de Erikson (1950), de quien retoma la idea de que el bienestar implica un proceso continuo de crecimiento y resolución de tareas evolutivas a lo largo de la vida. Así mismo, el trabajo de Jahoda (1954) sobre salud mental positiva proporciona la base estructural al modelo de Ryff al proponer el concepto de salud mental positiva. En

concreto, identifica seis elementos clave al hablar de salud: (a) actitudes positivas hacia uno mismo, que incluyen una autoestima elevada y una identidad coherente; (b) crecimiento y autorrealización, entendidos como el impulso continuo por desarrollar el propio potencial; (c) integración, que hace referencia al equilibrio psicológico y la capacidad de afrontar el estrés; (d) autonomía, como la habilidad para tomar decisiones independientes; (e) percepción adecuada de la realidad, que implica interpretar el entorno sin distorsiones significativas; y (f) dominio del entorno, definido como la capacidad para gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana.

Jahoda (1954) subraya respecto a este último, que actividades como el trabajo y otras ocupaciones significativas contribuyen al bienestar más allá de su valor económico, al proporcionar estructura temporal, oportunidades de interacción social, metas compartidas y reconocimiento social (Jahoda, 1981; Ryff & Keyes, 1995). En esta misma línea, Ryff retoma el concepto de madurez psicológica de Allport (1961), vinculado a la capacidad de establecer relaciones interpersonales profundas y empáticas. Allport (1961) considera que la madurez se refleja en la calidez y en la capacidad de sentir empatía a los demás, siendo esto una extensión del sentido del sí mismo. Esta idea fundamenta la dimensión de relaciones positivas con los demás del modelo de Ryff (Ryff, 1989).

Por su parte, Rogers (1961) y Maslow (1962) contribuyen de manera significativa en la comprensión del bienestar (Herce Fernández, 2020). Por un lado, Rogers (1961) describe el funcionamiento pleno de un individuo como alguien abierto a la experiencia, que confía en sus propios juicios y vive de forma existencial, por ello, una persona saludable no busca la aprobación externa constantemente, sino que

tiene un lugar interno de valoración que le permite resistir la presión social y ser autónomo, un locus interno de evaluación integrado que es base de la autodirección y la independencia psicológica, un principio clave en la autonomía según Ryff (Ryff, 1989). Por otra parte, Maslow (1962), en su modelo de la jerarquía de necesidades, describe como necesidad primaria la necesidad de autorrealizarse y vivir experiencias enfocadas en el desarrollo pleno de las capacidades individuales.

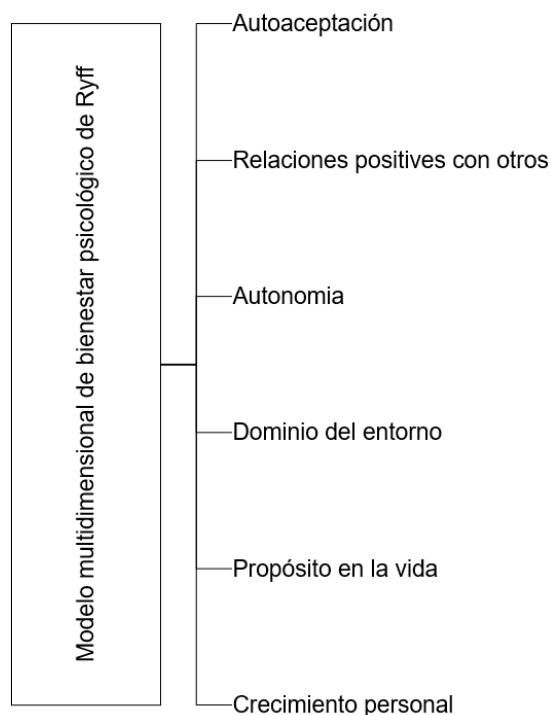
En conclusión, bajo estos principios Ryff (1995) propone el modelo multidimensional del bienestar psicológico, que comprende la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Ryff & Keyes, 1995).

2.7.2. Dimensiones del modelo

El modelo multidimensional de bienestar psicológico propuesto por Ryff entiende el bienestar como el desarrollo del potencial humano y el funcionamiento óptimo del individuo en su contexto vital (Rozas Calderón & Enciso Sotomayor, 2025). Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico no se limita a la experiencia de emociones positivas, sino que refleja el grado en que las personas se perciben a sí mismas como individuos en crecimiento, con sentido de propósito y capaces de gestionar eficazmente su vida. En este marco, el bienestar psicológico se articula en seis dimensiones interrelacionadas (Ryff, 2014, 2023). (Ver Figura 4)

Figura 4

Modelo multidimensional del bienestar psicológico del Ryff



Nota: Creación propia basada en Ryff (2014).

La autoaceptación hace referencia a la actitud positiva hacia uno mismo, implica reconocer y aceptar tanto las cualidades como las limitaciones personales, así como mantener una valoración satisfactoria de la propia trayectoria vital con una visión positiva de la vida pasada. Dificultades en esta dimensión describen sentimientos de insatisfacción consigo mismo, decepción con lo ocurrido en la vida pasada, y una preocupación constante de las cualidades personales, deseando ser diferente de lo que es.

Las relaciones positivas con los demás describe la capacidad de establecer vínculos interpersonales satisfactorios, caracterizados por la empatía, la confianza y la intimidad. Es representativo de individuos con relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, orientados por el bienestar de los demás, con sentimientos de gran empatía, afecto e intimidad hacia los otros, mientras que bajas relaciones positivas corresponden a individuos con pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás y sensación de aislamiento y frustración en las relaciones interpersonales.

Por su parte, la autonomía describe la habilidad para regular la propia conducta a partir de criterios internos resistiendo la presión social, lo que permite tomar decisiones de manera independiente. Alguien con alta autonomía es capaz de resistir las presiones sociales en su forma de pensar y actuar. Se evalúa a sí mismo según estándares personales, mientras que alguien con dificultades en esta dimensión se preocupa en exceso por las expectativas y evaluaciones de los demás, se basa en los juicios de los demás para tomar decisiones importantes y accede a las presiones sociales para pensar y actuar.

El dominio del entorno se refiere a la capacidad para gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana, aprovechar las oportunidades disponibles y moldear el contexto de acuerdo con las propias necesidades y valores. Un elevado dominio del entorno implica una gestión adecuada de las responsabilidades, mientras que un individuo con bajo dominio del entorno se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea, con una sensación constante de que las exigencias de la vida diaria son desbordantes.

El propósito en la vida se vincula con la presencia de metas, objetivos y creencias que otorgan dirección y significado a la existencia, permitiendo integrar el pasado, el presente y el futuro dentro de una narrativa coherente. Los individuos con propósito sienten que hay significado en la vida presente y pasada. Por el contrario, un bajo propósito vital está relacionado con sentimientos de poco significado en la vida, pocas metas, objetivos y sentido de dirección. Sin consolidación de perspectivas ni creencias que den significado a la vida. En conclusión, una sensación de no tener una idea clara de lo que se quiere lograr en la vida.

Finalmente, el crecimiento personal alude a la percepción de desarrollo continuo, la apertura a nuevas experiencias y la sensación de estar realizando progresivamente el propio potencial, a ver la vida como un proceso continuo de aprendizaje, de cambio y crecimiento. Un bajo crecimiento personal describe individuos como una sensación de estancamiento personal, aburrimiento y desinterés en la vida, acompañados de sentimientos de incapacidad para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.

En síntesis, estas dimensiones permiten comprender el bienestar psicológico como un constructo complejo y dinámico, que integra tanto aspectos intrapersonales como interpersonales del funcionamiento humano. Este modelo resulta especialmente relevante en la adultez emergente, una etapa caracterizada por la exploración, la toma de decisiones y la construcción de la identidad, en la que el desarrollo del potencial individual y la adaptación al entorno adquieren un papel central.

2.7.3. El modelo de Arnett y el modelo de Ryff

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, enfocado en fortalezas, virtudes y emociones positivas en lugar de solo patologías, cuyo énfasis está en potenciar recursos psicológicos y emocionales que permitan a los individuos prosperar, incluso en contextos de adversidad e incertidumbre (Rashid et al., 2023; Seligman, 2019). Recientemente, ha cobrado interés el análisis de la relación entre las dimensiones de la adultez emergente y el bienestar psicológico, al considerarse este último como un indicador clave de la salud mental en esta población (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Sharon, 2016). De hecho, una de las tareas más importantes en la adultez adulta emergente, quizá más que en cualquier otro periodo de la vida, está relacionada con el bienestar y el funcionamiento psicológico pleno (García-Alandete et al., 2018; Wright & von Stumm, 2025).

No obstante, los estudios que analizan conjuntamente la relación entre las características psicológicas de la adultez emergente y el bienestar psicológico son escasos (Baggio et al., 2017; Hawkins et al., 2009). La mayor parte de la literatura se centra en describir las dimensiones del bienestar en muestras de adultos emergentes, y no respecto a las dimensiones de Arnett específicamente, lo que ha generado una necesidad de modelos con respaldo empírico que integren el funcionamiento positivo con las particularidades de esta etapa del desarrollo (Hawkins et al., 2017). Sin embargo, algunos trabajos han comenzado a explorar esta relación planteando que el bienestar psicológico es un indicador clave (Hawkins et al., 2017; Kansky & Diener, 2022; O'Connor et al., 2014). Además, la literatura reciente ha comenzado a articular ambos enfoques bajo el concepto de florecimiento (De la Fuente et al., 2020).

Desde este marco, se han identificado correspondencias entre los dos modelos. Por ejemplo, los procesos de exploración de la identidad que caracterizan la adultez emergente impulsan el crecimiento personal, debido a que permiten percibir la vida como un proceso de continuo cambio y aprendizaje (Ballester, 2022; Schwartz et al., 2013). Así mismo, la exploración de distintas posibilidades en el trabajo y en las relaciones, que tendrán consecuencias valoradas como positivas y negativas, puede favorecer la autoaceptación como resultado integrador cuando esta exploración se da de forma adaptativa (Baggio et al., 2017; Domínguez-Alarcón et al., 2025). De igual modo, la adultez emergente puede constituir un periodo privilegiado para la búsqueda de significado y sentido vital, ya que las experiencias diversas en el trabajo, en las relaciones y en el estudio brindan a la vida objetivos que favorecen la dirección y propósito dentro de una narrativa propia (Velert-Jiménez, De-la-Barrera, et al., 2025; Wright & von Stumm, 2025).

Otros estudios dan cuenta de una relación negativa entre las dimensiones del bienestar y características de la adultez emergente. Por ejemplo, la inestabilidad inherente a esta etapa, también denominada tiempo de estrés o de negatividad en algunos estudios (Barrera-Herrera et al., 2020; Sánchez-Queija et al., 2020), puede relacionarse negativamente con la dimensión de dominio del entorno, en tanto que pone a prueba la capacidad de los jóvenes para gestionar eficazmente contextos cambiantes e inestables (Baggio et al., 2017; Velert-Jiménez, De-la-Barrera, et al., 2025). De manera similar, el estrés asociado a los desafíos inherentes a esta etapa como la construcción de un sentido de identidad sólido, sumado a la incertidumbre laboral, relacional y económica, pueden afectar negativamente varias dimensiones

del bienestar, entre ellos la autonomía debido a la dificultad para establecer criterios propios basados en una identidad que resiste la presión social (Domínguez-Alarcón et al., 2025; Schwartz et al., 2005, 2013). En la misma línea, el sentimiento de estar en medio entre la adultez y la adolescencia se ha asociado con menores niveles de propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía, lo que sugiere que percibirse como un adulto y no entre dos etapas, es elemento importante para alcanzar un bienestar pleno (Nelson, 2021). Esto sugiere que los beneficios asociados a la exploración coexisten con desafíos significativos de la etapa, lo que puede afectar la salud mental (Arslan et al., 2025; Hill et al., 2019).

A pesar de estos avances, la evidencia empírica sigue siendo escasa, aún más en contextos no occidentales y norteamericanos (Díaz-Strong & Gonzales, 2023; Muñoz Carreño et al., 2024; Pereira et al., 2023). Por ello, resulta fundamental profundizar en el análisis de cómo se articulan las dimensiones de la adultez emergente con el bienestar psicológico en otras poblaciones, así como identificar los recursos personales y contextuales que favorecen una adaptación positiva durante este periodo vital (Hinton & Meyer, 2014). Además, desde esta concepción, el bienestar psicológico se configura como un resultado clave para evaluar la salud mental en la adultez emergente, lo que justifica su inclusión como variable central en los estudios empíricos de la presente investigación.

2.8. Regulación emocional

2.8.1. Fundamentación teórica

La regulación emocional se define como el conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 2024). Implica mecanismos internos y externos de monitoreo, evaluación y modificación de las respuestas emocionales con el fin de alcanzar objetivos y adaptarse al entorno (Thompson, 1994). También incluye la capacidad de comprender, aceptar y modular las experiencias emocionales mediante el uso de estrategias flexibles y ajustadas al contexto (Gratz & Roemer, 2008).

El desarrollo del concepto de regulación emocional ha sido el resultado de una evolución teórica progresiva que integra aportes de distintas tradiciones psicológicas. Uno de los antecedentes más tempranos es la propuesta funcional de William James (1884), para quien las emociones tienen la función de prepararnos para la acción inmediata, y aunque para la época no existía el concepto de regulación, consideraba que el esfuerzo voluntario para dirigir la atención hacia otros pensamientos o acciones podía interrumpir la cadena de reacciones fisiológicas (Gross, 1999, 2024).

Posteriormente, desde el psicoanálisis, la regulación emocional, (término que aún no existía), se puede entender como la capacidad del Yo (Ego) para mediar entre las pulsiones del Ello, las exigencias de la realidad y las restricciones del Superyó. Mencionaba Freud (1923) que si el afecto (el componente cualitativo de la pulsión) no encontraba una vía de descarga, esa energía quedaba *estrangulada*, dando lugar a

la formación de síntomas neuróticos. De esta manera, para evitar que la angustia desbordara al Yo, el aparato psíquico recurre a los mecanismos de defensa: la represión, que consiste en el rechazo y mantenimiento en el inconsciente de representaciones ligadas a un afecto penoso (un tipo de evitación en modelos modernos); la sublimación, que permite canalizar la energía pulsional hacia fines socialmente productivos; y la proyección, que sitúa en el exterior deseos o afectos que el sujeto no puede reconocer como propios (como culpar al otro) (Gross, 1999; Thompson, 1994).

Luego de la visión centrada en la represión psicoanalítica, un avance significativo se produjo con la revolución cognitiva. Albert Ellis (1956) propuso que no es el evento lo que causa la emoción, sino las creencias que se tienen sobre ese evento, por ello, al cambiar la percepción sobre el evento, la emoción se puede regular. En la misma línea, Beck (1957) desarrolló su modelo observando a pacientes deprimidos. Notó que su malestar no venía solo de conflictos internos, sino de una *Tríada Cognitiva Negativa*: una visión sesgada de sí mismo, del mundo y del futuro.

Hizo la equivalencia a unos lentes sucios que hay que limpiar ya que distorsionan la percepción de los eventos, (distorsiones como la catastrofización). Con ello surgió el concepto de *reestructuración cognitiva*, una habilidad voluntaria centrada en identificar, cuestionar y modificar las distorsiones cognitivas o errores en el procesamiento de la información que generan emociones disfuncionales (Beck, 1976; Thompson, 1994).

Otro avance importante fue el modelo transaccional de Lazarus (1966), quien introdujo el concepto de *afrontamiento* como el aspecto central de la regulación emocional. Lazarus menciona que las emociones no son reacciones automáticas, sino el resultado de un proceso de evaluación cognitiva en dos fases: una evaluación primaria, donde el individuo determina el significado de un evento (si es amenaza, un desafío o pérdida), y una evaluación secundaria, donde analiza sus propios recursos disponibles y capacidades para enfrentar dicha demanda. De este modo, surge el *estrés*, cuando la demanda del entorno supera los recursos percibidos. Allí se ponen en marcha dos estrategias de afrontamiento para conseguir el equilibrio, el afrontamiento centrado en el problema o el afrontamiento centrado en la regulación de la propia emoción (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Folkman et al., 1986; Folkman & Lazarus, 1980).

En esta misma lógica, desde una visión funcionalista, Thompson (1994) definió la regulación emocional como el conjunto de procesos extrínsecos e intrínsecos encargados de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales para el cumplimiento de metas, tanto de manera consciente como inconsciente. En esta línea, la regulación no se limita únicamente a la reducción de estados negativos, sino que constituye una capacidad evolutiva, adaptativa y funcional que se desarrolla a lo largo del ciclo vital. Así, en la infancia la regulación es externa y es proporcionada por los cuidadores, y luego se internaliza, permitiendo una adaptación flexible y socialmente eficaz ante las demandas del entorno (Thompson, 1994).

El desarrollo del concepto de regulación emocional alcanzó difusión internacional de la mano del modelo de Inteligencias Múltiples de Gardner (1983) y

su posterior desarrollo de la inteligencia emocional por Salovey y Mayer (1997). Gardner (1983) planteó una ruptura en la comprensión de la inteligencia (Factor *g*). En particular, al incluir aspectos emocionales como la inteligencia intrapersonal e interpersonal, difundió que el mundo afectivo era una capacidad intelectual importante. Basado en este trabajo, Goleman (1995), periodista del New York Time en ese momento, impulsó una difusión masiva del libro *La Inteligencia Emocional*, basado en su lectura de los trabajos preliminares de Salovey y Mayer (Mayer et al., 2016).

Goleman (1995) sostuvo que la capacidad de gestionar emociones es más crucial para el éxito vital y profesional que el cociente intelectual. Así, psicólogos y otros profesionales descubrieron que, al alinear sus investigaciones con el término *Inteligencia Emocional*, podían generar un mayor interés en su trabajo. La amplia difusión del trabajo de Goleman (1995) generó la necesidad de una formalización académica más rigurosa. De este modo, el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997) definió la regulación emocional como la última y más compleja habilidad de un proceso secuencial de cuatro ramas: percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional, un modelo cercano al concepto de inteligencia y personalidad, que analiza la inteligencia emocional como una competencia o habilidad presente en distintos grados en toda la población (Mayer et al., 2016; Mayer & Salovey, 1997).

Finalmente, uno de los modelos integradores de todos estos principios y con mayor soporte y difusión en la actualidad es el modelo de procesamiento emocional de Gross (Gross, 2015, 2024), el cual organiza las estrategias de regulación

emocional en función del momento en el que se aplican dentro del proceso generativo de la emoción, distinguiendo entre estrategias centradas en los antecedentes y en la respuesta.

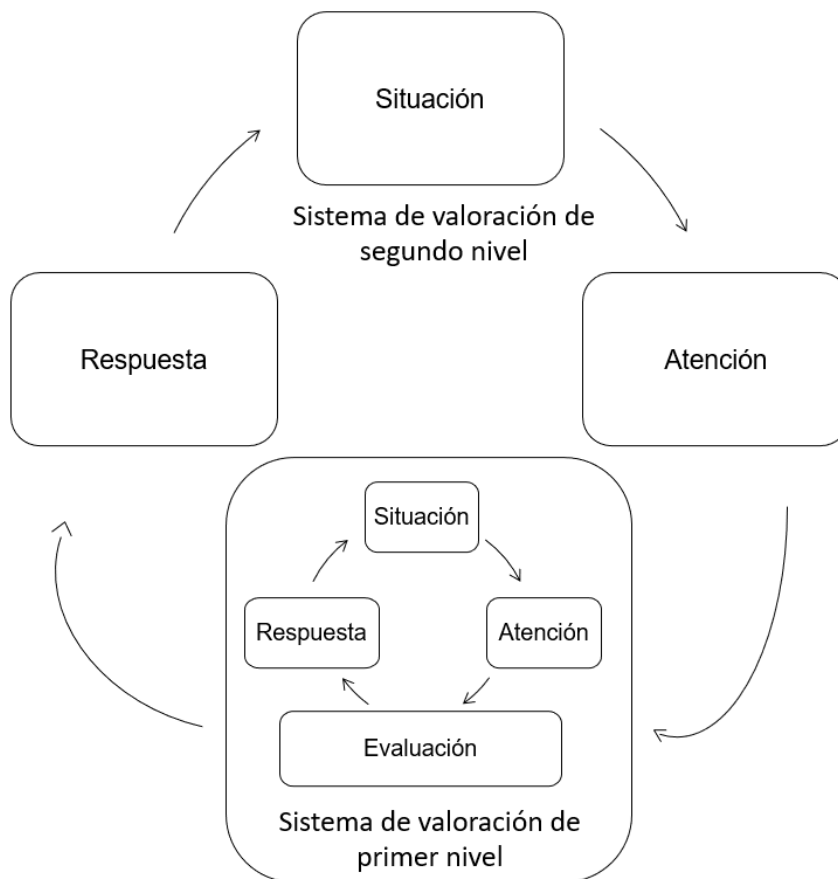
2.8.2. *Modelo de procesamiento emocional*

El modelo de Gross es una de las teorías más influyentes en la literatura contemporánea sobre la regulación emocional (Manjarres et al., 2023; Rahaman et al., 2024). Basándose en la teoría cibernética, la psicología cognitiva y modelos neurobiológicos, Gross (2024) menciona que las emociones pueden entenderse como procesos dinámicos que emergen a partir de ciclos iterativos compuestos por cuatro elementos fundamentales: una situación, que puede ser real o imaginada; la atención, que determina qué aspectos de dicha situación son seleccionados; la valoración de la situación en función de las metas activas del individuo; y la respuesta emocional, que incluye componentes experienciales, fisiológicos y conductuales.

Esta respuesta, a su vez, en un nuevo ciclo, puede reinterpretarse como una nueva situación, generando un continuo que puede intensificar o modificar la experiencia emocional (Gross, 2024; Isabelle et al., 2024) (ver Figura 5).

Figura 5

Modelo modal de las emociones de Gross



Nota: Creación propia tomando como referencia Roskam et al., (2024)

En este sentido, la regulación emocional se define como los esfuerzos orientados a influir en qué emociones se experimentan, cuándo ocurren, cómo se viven y cómo se expresan. Desde esta perspectiva, la regulación emocional tiene lugar cuando una emoción es evaluada como deseable o indeseable, y dicha evaluación activa una meta (Gross, 2015). Este enfoque guarda relación con las propuestas clásicas de Lazarus (1966), debido a que describe un acoplamiento funcional de dos sistemas de valoración: un sistema de primer nivel, encargado de

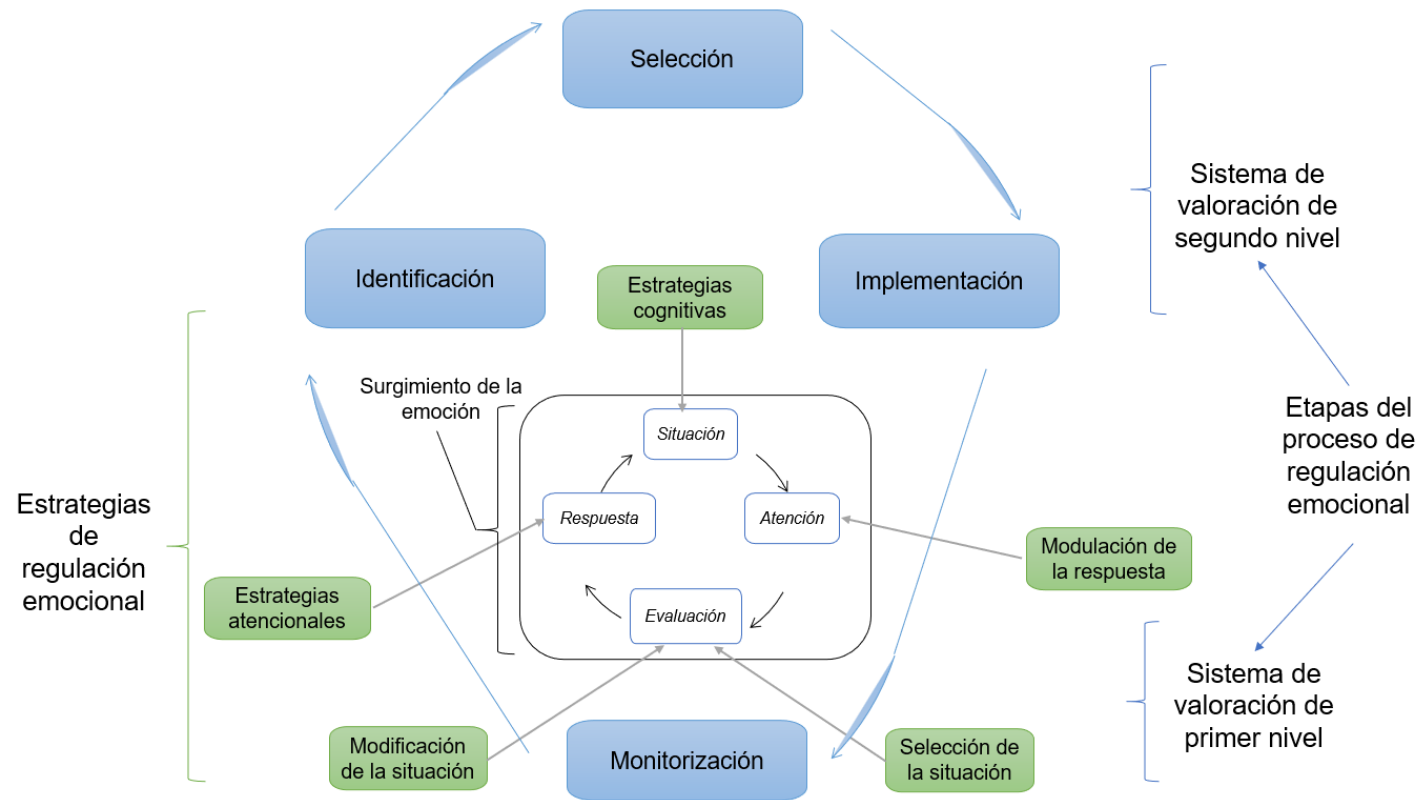
generar la emoción, y un sistema de segundo nivel, que toma esa emoción como objeto de evaluación y regula su curso.

Sin embargo, el enfoque de los dos modelos es distinto. Menciona Gross que mientras que el afrontamiento se centra en la gestión del estrés y el afecto en una valoración de qué recursos se dispone, la regulación emocional se orienta a la modificación de respuestas emocionales más inmediatas y específicas. Asimismo, el afrontamiento se relaciona más con los estados de ánimo, más difusos y duraderos que las emociones, por ello, suelen implicar procesos regulatorios centrados en la experiencia emocional más que en su expresión conductual (Gross, 2024).

El modelo de Gross también introduce una distinción relevante en función del objetivo de la regulación (ver Figura 6). El sistema de valoración de primer nivel puede estar localizado en el propio individuo (regulación centrada en uno mismo) o en otra persona (regulación centrada en otros). Diferenciación que ha sido tradicionalmente vinculada a los conceptos de regulación intrínseca y extrínseca, así como a la distinción entre regulación intra e interpersonal (Thompson, 1994). Adicionalmente, Gross señala que tanto los objetivos centrados en uno mismo como en otros pueden alcanzarse mediante medios sociales, lo que supone la participación de otras personas en el proceso regulatorio (Gross, 2015, 2024). En su formulación más reciente, el modelo procesual ampliado (Gross, 2024; Isabelle et al., 2024) describe la regulación emocional como un proceso compuesto por una serie de etapas interrelacionadas: identificación, selección, implementación y monitorización (ver Figura 6).

Figura 6

Modelo procesual del procesamiento emocional del Gross



Nota: Creación propia tomando como referencia Gross (2024) y (Roskam et al., 2024)

En la fase de identificación, el individuo evalúa si su estado emocional actual requiere ser modificado en función de sus metas; en la fase de selección, decide en qué punto del proceso emocional intervenir, lo que da lugar a diferentes familias de estrategias. Estas incluyen estrategias centradas en la situación (selección y modificación de la situación), estrategias atencionales (despliegue de la atención), estrategias cognitivas (cambio en cómo se interpreta la situación) y estrategias de modulación de la respuesta (como la supresión expresiva).

Posterior a la selección de estrategias, en la fase de implementación, las estrategias seleccionadas se traducen en acciones concretas adaptadas a las demandas del contexto. Finalmente, en la fase de monitorización el individuo realiza una evaluación continua de la eficacia de la regulación, permitiendo mantener, modificar o detener el proceso regulatorio en función de los resultados obtenidos o de cambios en la situación. De este modo, contrario al primer planteamiento, estas fases no operan de manera estrictamente lineal, sino que conforman un ciclo dinámico en el que las decisiones regulatorias se actualizan constantemente a medida que evoluciona la experiencia emocional (Gross, 2024).

En general, el modelo procesual de Gross ofrece un marco que integra gran parte de la investigación sobre regulación emocional, además de ser un modelo vigente y actualizado con amplia evidencia teórica y empírica que resulta útil para comprender la regulación emocional como un mecanismo psicológico que genera un efecto en la salud mental de los adultos emergentes.

2.8.3. La regulación emocional en la adultez emergente

La adultez emergente es un periodo de desarrollo con cambios neurobiológicos y cambios en los tipos de estrategias de regulación emocional que se utilizan. Aunque estas capacidades continúan evolucionando a lo largo del ciclo vital, la evidencia sugiere que en esta etapa los individuos presentan mayores niveles de desregulación emocional en comparación con la adultez plena (Park et al., 2020; Zimmermann & Iwanski, 2014).

Desde una perspectiva evolutiva, la literatura muestra que durante la adolescencia y la transición hacia la adultez emergente se produce un aumento progresivo en el uso de estrategias de regulación emocional consideradas adaptativas, como la reevaluación cognitiva, junto con una disminución relativa de estrategias menos eficaces, como la supresión emocional (John & Gross, 2004). Este cambio se asocia con una mayor maduración de los sistemas de control cognitivo, evidenciada en un incremento lineal de la activación de regiones prefrontales implicadas en la regulación emocional (McRae et al., 2012).

Por ejemplo, aun cuando el desempeño en tareas que implican interferencia emocional mejora progresivamente desde la infancia hasta la adultez emergente, adolescentes y adultos emergentes aún requieren un mayor esfuerzo cognitivo para inhibir la interferencia emocional y regular de manera implícita sus respuestas afectivas, en comparación con adultos plenamente desarrollados (Pozzi et al., 2021). Sin embargo, este desarrollo no es completamente lineal, ya que se observan

patrones diferenciados en regiones vinculadas a la cognición social que influyen en la capacidad de regulación emocional (Guyer et al., 2022; Shum et al., 2024).

Este periodo también se ha asociado con una elevada reactividad del sistema límbico ante estímulos emocionales y de recompensa, junto con una maduración aún incompleta de las regiones prefrontales implicadas en el control cognitivo y la regulación emocional, contribuyendo a una mayor intensidad emocional y a dificultades en la modulación de las respuestas afectivas (Adleman et al., 2013; Pozzi et al., 2021). Los estudios describen que los déficits en funciones ejecutivas están relacionados con un mayor uso de estrategias de regulación emocional desadaptativas (O'Rourke et al., 2020). En consecuencia, algunos trastornos, como la ansiedad, la depresión o el abuso de sustancias, tienden a alcanzar su punto máximo de incidencia durante esta etapa del desarrollo (O'Rourke et al., 2020; Pozzi et al., 2021).

A pesar de la tendencia general hacia una mayor adaptación, una proporción significativa de jóvenes presenta dificultades en la claridad emocional, el control de impulsos y el manejo de estados emocionales intensos (Oliveira et al., 2024). Estas dificultades pueden estar asociadas a experiencias tempranas adversas, especialmente en contextos familiares invalidantes, que interfieren en el desarrollo de habilidades emocionales adecuadas, tales como negligencia, trauma infantil, maltrato infantil y estrés socioeconómico (Warmingham et al., 2023).

En suma, estos resultados sugieren que la regulación emocional en la adultez emergente se caracteriza por una combinación de avances en el uso de estrategias

adaptativas y persistencia de vulnerabilidades asociadas a factores neurobiológicos, individuales y contextuales. Aunque es un campo poco explorado, esta doble condición convierte a la regulación emocional en un elemento central para comprender las trayectorias de salud mental durante este periodo del desarrollo, así como un objetivo clave para la intervención psicológica.

2.8.4. Regulación emocional y salud mental

La regulación emocional desempeña un papel central como factor protector en la adultez emergente, al facilitar la adaptación a los desafíos propios de esta etapa. Su influencia se manifiesta en la capacidad para manejar el estrés, recuperarse de experiencias adversas y mantener trayectorias positivas de salud mental (Jentsch & Wolf, 2020). Durante la adultez emergente, la exploración de la identidad y las responsabilidades crecientes implican una alta demanda de gestión de las emociones para manejar la incertidumbre (Rodríguez-Sáez et al., 2025), y las habilidades regulatorias favorecen el desarrollo de la resiliencia y promueven respuestas adaptativas ante situaciones estresantes, reduciendo el riesgo de malestar psicológico (Aldao et al., 2010; Hinton & Meyer, 2014). En consecuencia, la regulación emocional no solo contribuye directamente al bienestar, sino que también actúa como un mecanismo que amortigua el impacto de factores de riesgo (Kranzler et al., 2019; O'Rourke et al., 2020; Ripoll et al., 2020).

El interés en la regulación emocional ha aumentado significativamente en las últimas décadas debido a su relevancia para la salud mental (Koole, 2009). La evidencia indica que dificultades en la regulación emocional están presentes tanto en poblaciones clínicas como no clínicas y se asocian con mayores niveles de ansiedad, depresión y malestar psicológico (Bae et al., 2022; Hu et al., 2024). Entre el 40 y el 75% de los problemas psiquiátricos están caracterizados por dificultades con las emociones y una adecuada regulación emocional se vincula con una mejor adaptación psicológica y un mejor bienestar (Mandal et al., 2022; Plantade-Gipch et al., 2023).

De acuerdo con el modelo procesual (Gross, 2015, 2024), las personas emplean estrategias centradas en los antecedentes, así como estrategias centradas en la respuesta. Además, estas estrategias pueden clasificarse en adaptativas y desadaptativas, en función de sus efectos sobre la psicopatología (Aldao et al., 2010). Las estrategias adaptativas, como la reevaluación cognitiva, que implican reinterpretar una situación desde una perspectiva más positiva, han sido identificadas como uno de los predictores más robustos del bienestar psicológico y subjetivo (Haga et al., 2009; Mandal et al., 2022; Shum et al., 2024)

Por el contrario, estrategias desadaptativas como la supresión emocional o la catastrofización, que describe una sobreestimación del riesgo y la gravedad de los eventos negativos, contribuyen al mantenimiento de creencias disfuncionales y al desarrollo de trastornos emocionales y se han vinculado con mayores niveles de ansiedad, depresión y menor satisfacción vital. Las dificultades en regulación emocional pueden derivarse por diversos motivos; ausencia de regulación cuando resulta necesaria; por un uso de estrategias inadecuadas para el contexto; o por una implementación ineficaz de estrategias potencialmente adaptativas (Gross & Jazaieri, 2014; Werner & Gross, 2010). Asimismo, han de ser considerados otros aspectos emocionales, como los objetivos emocionales, las creencias propias sobre las emociones y en cómo se regulan, la frecuencia y eficacia del uso de estrategias, así como la flexibilidad regulatoria, entendida como la capacidad de adaptar las estrategias a las demandas del contexto (Gross, 2015).

Por ello, la forma en que los adultos emergentes regulan sus emociones influye directamente en la interpretación de las experiencias vitales y en su capacidad de

afrontamiento, impactando en su evaluación global de la vida (Aldao et al., 2010; Freire & Tavares, 2011; Gangemi et al., 2021). Adicionalmente, la evidencia empírica indica que en la adultez emergente la regulación emocional no solo se relaciona con el bienestar, sino que también puede influir indirectamente en otros factores relevantes, como la motivación académica, la calidad de las relaciones interpersonales y la capacidad de afrontamiento ante el estrés (Eckland & Berenbaum, 2023; Wong & Hamza, 2024).

En conclusión, estos resultados subrayan la importancia de promover habilidades de regulación emocional como una vía para mejorar la salud mental y favorecer el desarrollo positivo durante esta etapa del ciclo vital. Así mismo, este cuerpo de evidencia teórica y empírica respalda la inclusión de la regulación emocional como mecanismo explicativo central en el modelo integrador propuesto en esta investigación, particularmente en su relación con el bienestar psicológico y el malestar emocional en adultos emergentes.

2.9. Juegos serios

2.9.1. Conceptualización y evolución histórica.

Los juegos serios son un tipo de video juegos que se diseñan para fomentar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y competencias en diversos contextos (Kaimara et al., 2020). Brindan la oportunidad de explorar y experimentar el funcionamiento emocional, la intensidad y expresión de las emociones en un entorno simulado (Gaetan et al., 2016). Además, son juegos persuasivos que permiten a los jugadores adquirir una comprensión experiencial de los problemas del mundo real (Banerjee, 2021). Resultan apropiados para promover las competencias socioemocionales por su capacidad para cautivar y mantener el interés del jugador dado su potencial para crear una conexión profunda e íntima y proporcionar experiencias inmersivas (Fleming et al., 2017).

De este modo, hay conceptos relacionados que, a pesar de utilizar el potencial de entretenimiento para transmitir conocimiento e información, son distintos a los juegos serios y es importante diferenciarlos (Huss & Eichenberg, 2023). Por ejemplo, a diferencia del entrenamiento educativo, los juegos serios integran el tanto el aprendizaje como el juego en una única experiencia. De igual forma, son distintos a la gamificación, ya que esta aplica elementos del juego como recompensas o niveles en contextos no lúdicos, sin implicar necesariamente una experiencia de juego completa. Asimismo, los juegos serios son distintos al e-learning, ya que este se centra en la transmisión de contenidos mediante recursos multimedia, y estas simulaciones (como la realidad virtual o aumentada) solo pueden considerarse juegos

serios cuando incorporan elementos propios del juego, como objetivos, reglas e interacción significativa (El-Nasr, 2026; Huss & Eichenberg, 2023)

El uso de los juegos como herramienta formativa ha estado presente a lo largo de la historia (Banerjee, 2021; Wilkinson, 2016). En la antigua Grecia, Platón decía que los niños que en el futuro quisieran ser constructores deberían de jugar con herramientas similares, pero de menor tamaño (Pisabarro-Marrón, 2025). Así mismo, el ajedrez moderno, de origen valenciano en siglo XV, fue un juego formativo de simulación militar para la enseñanza de la planificación estratégica. De igual modo, el Monopoly se diseñó con un objetivo formativo, que era enseñar los riesgos en el manejo de propiedades en las sociedades capitalistas, y cómo la especulación generaba desigualdad (Díaz et al., 2024).

El concepto *de juegos serios* fue introducido formalmente por Clark Abt en 1970 y fue popularizado posteriormente por Ben Sawyer en 2002 como una herramienta para promover la salud en entornos educativos y clínicos. Inicialmente, para Clark (1970) los juegos serios eran herramientas de simulación y entrenamiento que podrían ser de utilidad para el entrenamiento militar. De su trabajo se derivaron juegos serios famosos como *Microsoft Flight Simulator* y *el The Army Battlezone*, réplicas virtuales exactas de la realidad militar que ayudaron a preparar misiones y a entrenar a los soldados norteamericanos (Wilkinson, 2016). Sin embargo, no fue hasta inicios del siglo XXI cuando se dio una transición del concepto, pasando de lo analógico a una concepción más alineada a lo digital, sumado a un prominente interés por estas tecnologías en la sociedad en diversos campos (Banerjee, 2021). En conclusión, estas tecnologías han adquirido un papel central en el desarrollo de múltiples

intervenciones, donde el sector sanitario es la tercera área de aplicación más grande de los juegos serios (Huss & Eichenberg, 2023).

2.9.2. Juegos serios y la promoción de la salud mental

Los juegos serios pueden considerarse y clasificarse como herramientas y aplicaciones tecnológicas novedosas dentro del amplio campo de las soluciones de salud mental para la prevención e intervención formando parte de un ecosistema amplio de intervenciones digitales con el objetivo de mejorar el acceso y la calidad de los servicios en salud mental (Eichenberg & Schott, 2017; Huss & Eichenberg, 2023). Así, la salud digital se define como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en apoyo de la salud y los campos relacionados con ella. Este concepto ha evolucionado hacia una noción más amplia que integra la salud móvil y tecnologías emergentes como el análisis de macrodatos, la inteligencia artificial y otras herramientas digitales aplicadas a la salud (World Health Organization (WHO), 2018). Este reconocimiento institucional subraya su valor estratégico para avanzar hacia la cobertura sanitaria universal digital para cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), planteando la necesidad a los sistemas de salud de evaluar, implementar y escalar intervenciones digitales basadas en evidencia (WHO, 2018).

En el ámbito de la salud mental, los juegos serios han mostrado un potencial significativo para el desarrollo de habilidades de regulación emocional debido a que el uso de estos entornos implica la activación constante de estos procesos (Dewhirst et al., 2022). En estos entornos, los jugadores deben gestionar tanto emociones positivas como negativas para mantener el rendimiento y la implicación (Alcañiz et al., 2014; Gómez-León, 2025; Kou & Gui, 2020), favoreciendo la práctica de estrategias regulatorias y su posterior transferencia a la vida cotidiana (Fovet et al., 2016; Hou et al., 2020; Papoutsi et al., 2022). La evidencia empírica sugiere que los juegos serios

pueden contribuir a la reducción del estrés, la promoción de emociones positivas y la mejora del bienestar psicológico, aunque los tamaños del efecto reportados suelen ser de pequeños a moderados (Fleming et al., 2017; Lau et al., 2017; Villani et al., 2018).

Los juegos serios también han sido importantes en la prevención primaria fortaleciendo la salud mental en personas sin sintomatología, evitando que aparezcan problemas o trastornos en el futuro (Zeiler et al., 2025). Estos juegos contribuyen a la alfabetización en salud mental, al facilitar el reconocimiento de emociones y señales tempranas de malestar, promoviendo el autocuidado antes de la aparición de crisis y han evidenciado su eficacia en la mejora de habilidades de regulación emocional y en la prevención de problemas emocionales y conductuales (David et al., 2021; De la Barrera et al., 2021; Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Gil-Gómez, et al., 2025).

De igual modo, los juegos serios presentan múltiples ventajas como herramientas de intervención en salud mental (Abd-Alrazaq et al., 2022; Dewhirst et al., 2022). Su accesibilidad y adaptabilidad permiten su implementación en dispositivos de bajo coste, facilitando el acceso remoto a programas de intervención y reduciendo brechas de tratamiento en salud mental por razones geográficas y económicas, especialmente en contextos con recursos limitados (Alarcón Belmonte et al., 2025; Nathan et al., 2025; Sheng et al., 2025), reduciendo además la carga financiera para las personas y los sistemas de salud (Dereje et al., 2025; Rizzo & Kim, 2005).

Los juegos serios también han sido diseñados para educar sobre las emociones y el bienestar ya que ayudan a que las personas reconozcan señales tempranas de estrés o malestar en sí mismas y en otros, facilitando el autocuidado antes de llegar a una crisis (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020). Por ejemplo, evidencia muestra que pueden ayudar en la gestión del estrés promover la relajación mediante la psicoeducación en técnicas de respiración, donde el usuario aprende a autorregular su sistema nervioso de forma lúdica, integrando hábitos de calma de manera natural (Fleming et al., 2017). Así mismo, han sido diseñados juegos serios para la prevención del deterioro cognitivo, incluyendo juegos de lógica, memoria y atención, que se ha implementado para mantener el cerebro activo, lo cual es un factor preventivo clave frente al declive cognitivo en adulto (Bonnechère et al., 2020).

Este tipo de herramientas Incorporan elementos motivacionales como recompensas, desafíos, retroalimentación inmediata e interacción social que favorecen la adherencia y el compromiso del jugador (Francillette et al., 2021; Lau et al., 2017). Este aspecto resulta especialmente relevante dado que muchas intervenciones psicológicas online presentan elevadas tasas de abandono en contextos reales y los juegos serios pueden incrementar la implicación del usuario al promover la curiosidad, la competencia y la progresión narrativa (Fleming et al., 2017). Otra ventaja relevante es su capacidad para adaptarse a contextos culturales específicos mediante la incorporación de narrativas y contenidos significativos para la población objetivo, lo que incrementa su aceptación y eficacia permitiendo experiencias personalizadas, escalables y seguras, lo que facilita su integración en

estrategias de salud pública (Fendt-Newlin et al., 2020; Fitzgerald & Ratcliffe, 2020; Wang et al., 2022).

El crecimiento de este campo ha sido notable en los últimos años, impulsado tanto por el desarrollo tecnológico como por la necesidad de herramientas innovadoras en educación y salud (Huss & Eichenberg, 2023). Se estima un aumento significativo del mercado de los juegos serios, reflejando su creciente relevancia en distintos ámbitos de aplicación (Ochoa Silva & Chalmeta, 2020). Sin embargo, a pesar de su potencial, la evidencia empírica sobre su efectividad sigue siendo limitada (Banerjee, 2021; et al., 2023). Muchas intervenciones carecen de validación científica robusta, lo que pone de manifiesto la necesidad de investigaciones que evalúen no solo los efectos inmediatos, sino también la sostenibilidad, la generalización de los aprendizajes y su impacto en contextos reales (Gómez-León, 2025; Huss & Eichenberg, 2023).

En este sentido, se ha subrayado la importancia de desarrollar e implementar intervenciones digitales basadas en evidencia, así como de evaluar rigurosamente sus beneficios y riesgos para garantizar su adecuada integración en los sistemas de salud (Alarcón Belmonte et al., 2025). De igual forma, la mayoría de los estudios se han centrado en población infantil y adolescente, existiendo una menor evidencia en población adulta (Eichenberg & Schott, 2017; Huss & Eichenberg, 2023; Lau et al., 2017), aun menos en población adulta emergente (Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Pérez-Marín, et al., 2025).

2.9.3. Riesgos potenciales de los juegos serios

Además de los múltiples beneficios para la salud mental de los juegos serios, es fundamental considerar los posibles riesgos asociados su uso (Huss & Eichenberg, 2023). Entre estos efectos se encuentran posibles problemas de salud física asociados a la postura, dolores de cabeza, fatiga ocular y reducción de la actividad física (Leung et al., 2024), sin embargo, es un área poco explorada y con resultados contradictorios (Düll et al., 2024). También se han encontrado dificultades psicosociales como aislamiento social, síntomas depresivos o sustitución de relaciones interpersonales y, en algunos casos, efectos asociados a contenidos violentos, como el aumento de conductas agresivas o el desarrollo de patrones desadaptativos de comportamiento (Huss & Eichenberg, 2023). Uno de los riesgos más relevantes es el desarrollo de adicción a los video juegos, aún más en adultos emergentes debido a que son una población de riesgo debido al uso cotidiano que tienen con los medios digitales (Bhadra, 2025; Coyne et al., 2014; Sussman & Arnett, 2014).

Por ello, la relación entre regulación emocional y uso de videojuegos en la adultez emergente ha de ser analizada con especial precaución, debido a que algunas personas pueden utilizar los videojuegos como estrategias de evitación o supresión y como un método escapista de sus dificultades emocionales, lo que puede favorecer patrones de uso problemático (Estupiñá et al., 2024; Hemenover & Bowman, 2018). De allí la importancia de diseñar juegos serios que promuevan un uso adaptativo y regulado, evitando reforzar dinámicas disfuncionales que vayan a tener un impacto negativo en vez de una mejora (El-Nasr, 2026).

Por otra parte, en su aplicación en casos de malestar psicológico severo, pueden resultar insuficientes e incluso problemáticos. Por ello, la ausencia de evaluación rigurosa en algunos programas implica el riesgo de evocar respuestas emocionales que interfieran o dificulten procesos terapéuticos en curso (Fleming et al., 2017; Lau et al., 2017). Incluso, en adultos emergentes con alta sintomatología emocional se ha encontrado que jugar puede intensificar la introspección emocional y aumentar el malestar (Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Gil-Gómez, et al., 2025). Por ello, es importante resaltar que estos formatos no sustituyen la intervención psicológica tradicional, por lo que se ha recomendado su uso como complemento y no como sustituto de tratamientos convencionales (Huss & Eichenberg, 2023).

Finalmente, también se ha señalado un bajo nivel de conocimiento sobre el uso terapéutico de los juegos serios tanto en profesionales como en usuarios, a pesar de una actitud favorable hacia su implementación (Eichenberg & Schott, 2017; Huss & Eichenberg, 2023). Este aspecto, junto con la diversidad de enfoques de diseño y las diferencias en las motivaciones de los usuarios, plantea desafíos adicionales para su integración efectiva tanto en contextos normativos como en clínicos para los adultos emergentes.

3. Capítulo III: Justificación de la tesis doctoral

Este capítulo sintetiza los modelos teóricos analizados previamente con el propósito de remarcar aquellas evidencias teóricas y empíricas para brindar un marco integrador en la comprensión de la adultez emergente y la salud mental. Así mismo, destaca como los tres estudios empíricos realizados responden a preguntas teóricamente relevantes en el campo y se integran en el modelo propuesto.

La presente investigación se fundamenta en el estudio de la adultez emergente, la cual plantea que los individuos entre los 18 y 29 años atraviesan una etapa del desarrollo diferenciada a otras etapas vitales como la adolescencia y la adultez plena (Arnett, 2000). El modelo plantea dos grandes componentes, denominados el componente objetivo y el componente subjetivo de la adultez emergente; unas transformaciones en la estructura social por un lado y unos cambios en la experiencia psicológica por el otro (Arnett, 2004).

Respecto al componente objetivo, en las sociedades contemporáneas se ha producido una postergación de los hitos tradicionalmente asociados a la adultez, como el matrimonio, la parentalidad, el acceso a un empleo estable y una prolongación de la formación académica (Reifman, 2020). Por otro lado, en cuanto a la experiencia psicológica de ser adulto emergente, esta se caracteriza por la exploración en distintos dominios (relacional, académico y laboral) orientados hacia la construcción de la identidad. Esta exploración suele ir acompañada de una visión optimista del futuro, así como de sentimientos de incertidumbre e inestabilidad, un mayor énfasis en el desarrollo personal y la autonomía, junto con una experiencia ambivalente en la que los individuos no se identifican plenamente ni como adolescentes ni como adultos (Arnett, 2004).

La adultez emergente ha trascendido del contexto occidental a un fenómeno globalizado que ha generado un creciente cuerpo de investigación internacional (Arnett, 2016). Si bien, se observan similitudes entre países occidentales, también se presentan diferencias relevantes en otros contextos, como los latinoamericanos, africanos o de oriente medio, donde la transición a la adultez se puede ver influida por estructuras familiares y culturales (Arnett, 2015). Bajo esta idea, la globalización ha dado lugar a configuraciones híbridas, en las que coexisten elementos de exploración e inestabilidad con mayores niveles de estructura y apoyo social (Arnett, 2016). Por ejemplo, Herrera-Barrera (2022) describen una nueva agrupación de los ítems del Inventario de la Adultez Emergente (IDEA-S) (Reifman, 2007) acorde a una nueva estructura factorial en población chilena de 4 dimensiones: tiempo de apertura a las nuevas experiencias, tiempo de buscar la autosuficiencia, tiempo de tensión y estrés, y un tiempo de búsqueda y consolidación de la identidad (Barrera-Herrera et al., 2022).

De este modo, la adultez emergente resulta en un marco conceptual que permite analizar distintas configuraciones psicológicas dentro de un contexto social globalizado, donde se presentan diferencias en la forma en que los individuos transitan esta etapa dadas las condiciones culturales, económicas y políticas (Mitra & Arnett, 2021). Por ello, este modelo resulta en un marco conceptual adecuado para comprender un periodo de especial vulnerabilidad para el desarrollo de problemas de salud mental, tales como sintomatología ansiosa y depresiva, con una prevalencia creciente en los últimos años (Herrman et al., 2022; Hua et al., 2024).

Bajo este enfoque, esta investigación, además de abordar la sintomatología ansiosa y depresiva, adopta el modelo dual continuo como marco para abordar la salud mental de esta población (Keyes, 2005). El modelo propone analizar de manera simultánea el malestar psicológico y el funcionamiento positivo, superando una visión exclusivamente centrada en la enfermedad, e incorporando la perspectiva de la psicología positiva y del florecimiento (Rashid et al., 2023). Así, en línea con estos desarrollos, se profundiza en el bienestar psicológico, uno de los componentes del modelo dual continuo.

El bienestar es comprendido como el grado en que las personas se perciben a sí mismas como individuos en crecimiento, con sentido de propósito y capaces de gestionar eficazmente su vida (Ryff, 2023). Al respecto, recientes investigaciones han analizado el papel del bienestar psicológico en la adultez emergente, encontrando correspondencias entre los dos modelos permitiendo tener una visión más completa de la experiencia psicológica de ser adulto emergente, en especial sobre cómo es el funcionamiento positivo respecto a los retos y desafíos que esta etapa propone (Hawkins et al., 2017).

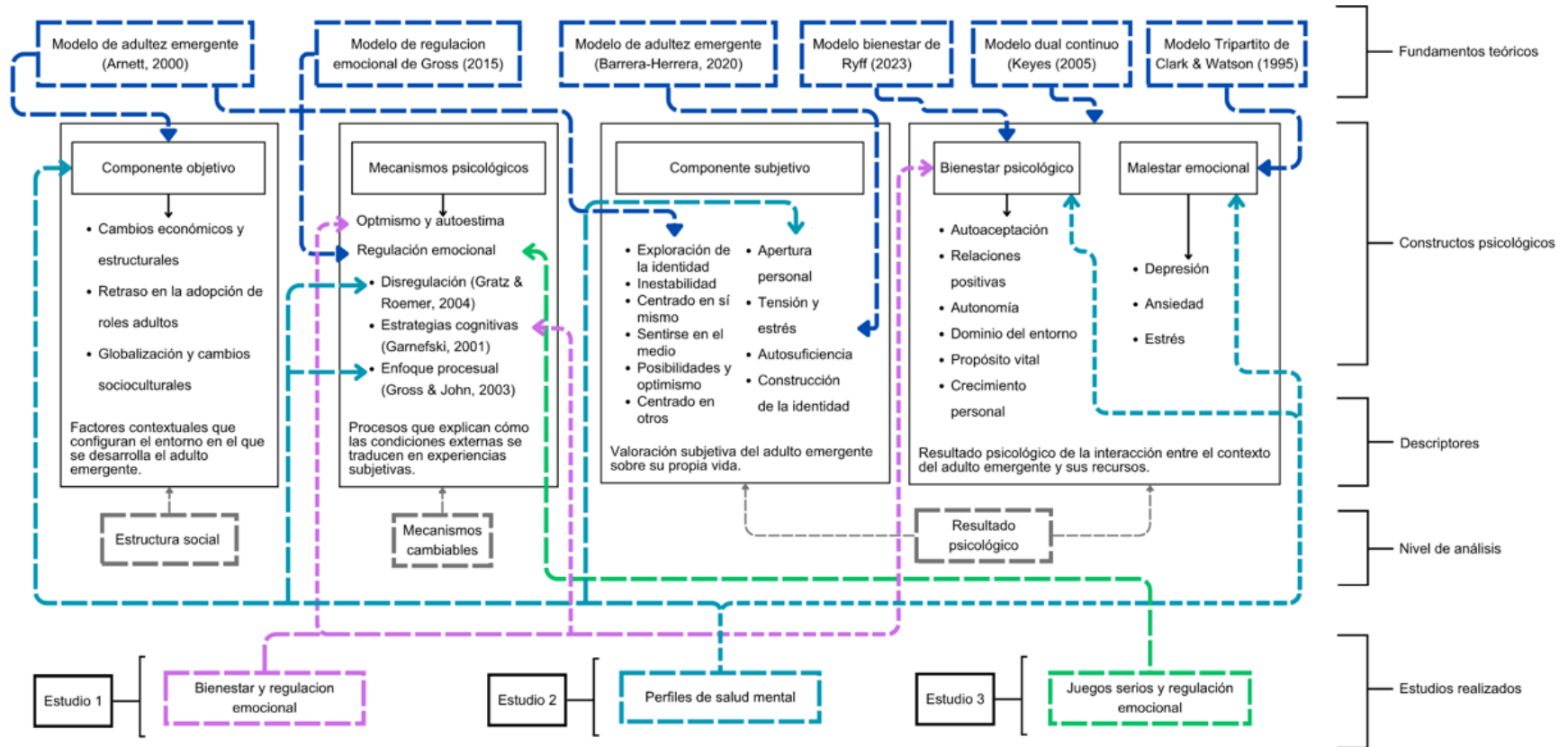
Desde esta perspectiva, la intervención sobre la salud mental requiere de estrategias que sean viables, atractivas y coherentes con el contexto vital de los adultos emergentes. Bajo esta lógica, esta investigación enlaza la regulación emocional con los juegos serios, dado su carácter interactivo, lúdico y experiencial que los hace especialmente adecuados para esta etapa del desarrollo, al facilitar estados de implicación y flujo, favoreciendo la práctica habilidades psicológicas como la regulación emocional (Fleming et al., 2017; Gaetan et al., 2016). Un planteamiento

coherente con el enfoque de salud digital promovido por la Organización Mundial de la Salud que describe a las herramientas digitales como un medio clave para ampliar el acceso, la prevención y la promoción de la salud mental mediante intervenciones basadas en evidencia (WHO, 2018; Huss & Eichenberg, 2023). De igual forma, estas características resultan particularmente relevantes en el ámbito de la prevención primaria y la promoción del bienestar en esta población, donde la adherencia, el interés y la adecuación evolutiva representan factores críticos para la efectividad de las intervenciones (Dewhirst et al., 2022; Huss & Eichenberg, 2023).

En esta lógica argumentativa, se plantea una perspectiva integradora que propone que la salud mental en la adultez emergente puede comprenderse como el resultado dinámico de la interacción entre tres niveles de análisis: una estructura social globalizada, unos mecanismos psicológicos intermedios, y unos resultados psicológicos que dan cuenta de la salud mental de esta población en términos de su nivel de malestar y funcionamiento psicológico (Ver Figura 7).

Figura 7

Vinculación entre estudios y variables de la tesis doctoral



Nota. El azul oscuro representa la fundamentación teórica; las líneas púrpuras, azul claro y verdes indican las variables analizadas en los Estudios 1, 2 y 3.

En este modelo integrador, en primer lugar, se encuentran las condiciones estructurales externas, que hacen referencia al conjunto de factores sociales, económicos, culturales y contextuales que enmarcan la transición a la adultez en una economía globalizada, tomando como referencia teórica las investigaciones de Arnett (2000, 2004) referidas al componente objetivo de la adultez emergente. Entre estos se incluyen los cambios sociales del siglo XXI como la prolongación de la formación académica, las transformaciones en los modelos familiares, las expectativas socioculturales sobre lo que implica ser adulto, y las condiciones propias de cada entorno. Estos elementos, en gran medida no son controlables por el individuo, sin embargo, configuran el escenario en el que se desarrollan sus trayectorias vitales y pueden actuar tanto como fuentes de oportunidad, como de estrés e incertidumbre (Arnett, 2000).

En segundo lugar, están los mecanismos internos a través de los cuales el individuo gestiona, modula y responde a estas demandas del entorno y a su propia experiencia. El concepto de mecanismo, desde la física como en psicología, es entendido como el conjunto de elementos conectados entre sí, diseñados para transmitir o transformar movimientos y fuerzas desde una fuente motriz hasta un receptor. Por ello, se sitúa en un espacio intermedio entre el escenario social y los resultados psicológico en términos de salud mental. Una idea con raíces psicodinámicas y con respaldo empírico en la actualidad. Por ejemplo, Anna Freud (1932) describió los mecanismos de defensa como los recursos inconscientes utilizados por el yo, como una respuesta del aparato psíquico ante los conflictos internos y la angustia emocional, orientados al equilibrio emocional. De igual modo,

revisiones contemporáneas describen estos mecanismos psicológicos como sistemas complejos que determinan el nivel de adaptación y bienestar psicosocial del sujeto (Bailey & Pico, 2026).

Estos mecanismos psicológicos son un concepto que ha evolucionado integrándose junto con sistemas de clasificación de enfermedades mentales como el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) (Lingiardi & Madeddu, 2025). Así, en este nivel, esta investigación se centra en la regulación emocional entendida como un mecanismo psicológico, que adquiere un papel central a nivel contextual e individual, al permitir influir en la intensidad, duración y expresión de las emociones (Gross, 2015).

Esto es de especial relevancia dado que, a diferencia del primer nivel, la regulación emocional es un proceso más modificable y susceptible de cambio (Mayer et al., 2016). Por ejemplo, a través del uso de estrategias adaptativas, en función de la demanda de la situación, los individuos pueden amortiguar el impacto de las condiciones estructurales adversas, reinterpretar sus experiencias y favorecer mayores niveles de salud mental (Goubet & Chrysikou, 2019; John & Gross, 2004). De este modo, la regulación emocional puede actuar como un puente entre lo externo y lo interno, explicando por qué, ante contextos similares, los adultos emergentes pueden mostrar trayectorias de ajuste psicológico significativamente diferentes (John & Gross, 2004; Plantade-Gipch et al., 2023).

En este orden de ideas, los tres estudios que componen esta investigación abordan la regulación emocional como mecanismo psicológico; el Estudio 1 se centra en las estrategias cognitivas de regulación emocional, entendidas como formas específicas de gestionar cognitivamente las emociones que luego tienen un efecto en el bienestar psicológico (Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007); el Estudio 2 integra, tanto las dificultades en la regulación emocional (Gratz & Roemer, 2004; Hervás, 2011), como las estrategias de regulación basadas en el modelo procesual (Gross & John, 2003); mientras que el estudio 3 sitúa la regulación emocional en un contexto aplicado, analizando su relación con los juegos serios como herramienta tecnológica para la promoción de la salud mental (Fleming et al., 2017).

Dentro de esta comprensión integradora, se sitúa un tercer nivel de análisis que corresponde a los resultados psicológicos del proceso de interacción entre las condiciones estructurales y los mecanismos psicológicos. Este nivel recoge la forma en que los adultos emergentes perciben, interpretan y valoran su experiencia vital en esta etapa del desarrollo. Incorpora la experiencia psicológica de la adultez emergente descrita por Arnett (2000), entendida como la vivencia subjetiva de procesos como la exploración de la identidad y la inestabilidad. En esta investigación se toma como referencia una reciente estructura contextualizada a la realidad latinoamericana de las dimensiones de la adultez emergente propuesta por Barrera-Herrera (2020) que describe como este periodo implica un tiempo de apertura personal con diversas posibilidades, un tiempo de tensión y estrés por los retos y desafíos que se asumen, un tiempo centrado en la autosuficiencia y la autonomía, y

un tiempo para la construcción y consolidación de la identidad (Barrera-Herrera et al., 2020).

Paralelamente, en este tercer nivel se integra la conceptualización de la salud mental desde el modelo dual continuo de Keyes (2005), basado en una operacionalización de esta variable en población universitaria, la cual describe los componentes el modelo dual en una estructura de dos polos, y cuatro cuadrantes: un perfil saludable, uno sintomático pero funcional, un perfil vulnerable o languideciente y finalmente un perfil no saludable (Huang et al., 2024). Así mismo, para tener una aproximación más compleja y detallada de estos perfiles, se aborda el bienestar psicológico desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff (2022), mientras que el malestar se comprende desde el modelo tripartito de Clark y Watson (1995), permitiendo diferenciar los componentes comunes y específicos de la ansiedad, la depresión y el estrés.

Finalmente, dentro de este modelo integrador, se alinean los estudios empíricos que conforman la presente investigación (Ver Figura 7). El Estudio 1 se sitúa en un primer nivel general de análisis, centrado en examinar la relación entre los mecanismos psicológicos y las variables resultado, específicamente en el bienestar psicológico. En este estudio se analiza el papel de las estrategias de regulación emocional cognitiva como mecanismos explicativos del bienestar, considerando a la autoestima y el optimismo como procesos mediadores clave que permiten comprender cómo la regulación emocional se traduce en resultados positivos en salud mental durante la adultez emergente.

En esta línea, el Estudio 2 profundiza la aproximación planteada en el Estudio 1, ampliando la comprensión de la relación entre los mecanismos psicológicos y sus efectos sobre el resultado psicológico. Este estudio incorpora elementos estructurales antecedentes, situados en una línea temporal que contempla las condiciones estructurales como variables independientes que influyen en la salud mental y que, debido a su naturaleza contextual, resultan poco moldeables por el individuo (Jensen & Arnett, 2014). Ante este escenario, son los mecanismos psicológicos los que permiten el afrontamiento del individuo frente al estrés o a las oportunidades derivadas de dichas condiciones objetivas de su entorno social y económico (Plantade-Gipch et al., 2023).

La propuesta de este modelo integrador, es que la forma en que estos mecanismos se gestionan tiene un impacto directo en la salud mental, expresado tanto en términos de bienestar como de malestar psicológico (bajo el marco del modelo dual continuo), así como en la percepción subjetiva de la adultez emergente como una etapa vivida predominantemente como un tiempo de estrés o de apertura personal (Barrera-Herrera et al., 2024; Barrera-Herrera & Vinet, 2017). De este modo, la presente investigación integra el componente subjetivo propio de la adultez emergente, conceptualizándolo como una variable resultado diferenciada y distinta del componente objetivo que antecede en la secuencia: estructura, mecanismo y resultado. Así, los resultados psicológicos se articulan bajo el modelo dual continuo de la salud mental (Westerhof & Keyes, 2010), incorporando no solo el bienestar y el malestar emocional, sino también un tercer aspecto, referido a la valoración subjetiva que realizan los adultos emergentes sobre cómo está transcurriendo su vida.

Por último, el Estudio 3 se sitúa en un nivel aplicado, prospectivo y propositivo, donde se analiza la regulación emocional en su conjunto como un mecanismo central en la promoción de la salud mental. Así, a través de un análisis bibliométrico, este estudio ofrece una visión integradora del campo de investigación sobre regulación emocional y juegos serios, situando los resultados empíricos previos en un marco teórico más amplio y planteando cómo la regulación emocional puede ser entrenada y fortalecida mediante programas innovadores de prevención e intervención, como los juegos serios, particularmente relevantes para la salud mental en la adultez emergente.

4. Capítulo IV: Objetivos e hipótesis de la tesis doctoral

4.1. Objetivo general

El objetivo general de la presente investigación es analizar la salud mental en la adultez emergente desde un modelo integrador que incluye condiciones estructurales, mecanismos psicológicos y resultados en bienestar y malestar en el marco del modelo dual continuo de salud mental. De igual forma, se pretende explorar el rol de la regulación emocional como mecanismo psicológico y como una habilidad con potencial de desarrollo a través de programas innovadores de prevención e intervención como los juegos serios.

4.2. Objetivos específicos

4.2.1. Objetivo 1

Analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y el bienestar psicológico en adultos emergentes, así como el papel mediador de la autoestima y el optimismo, entendidos como mecanismos psicológicos que intervienen en los resultados en bienestar psicológico.

Hipótesis 1.1: Las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva se asocian positivamente con el bienestar psicológico, mientras que las estrategias desadaptativas se asocian negativamente.

Hipótesis 1.2: La regulación emocional se relaciona positivamente con la autoestima y el optimismo.

Hipótesis 1.3: La autoestima y el optimismo se relacionan positivamente con el bienestar psicológico.

Hipótesis 1.4: La autoestima y el optimismo median la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico.

4.2.2. Objetivo 2

Identificar perfiles de salud mental en adultos emergentes a partir del modelo dual-continuo, integrando indicadores de bienestar psicológico, malestar emocional, regulación emocional, autoestima, optimismo y las dimensiones de la adultez emergente.

Hipótesis 2.1: Existe un perfil sintomático pero funcional, caracterizado por la coexistencia de altos niveles de bienestar psicológico y alto malestar emocional, que presenta recursos psicológicos relativamente preservados, incluyendo niveles moderados de regulación emocional adaptativa, autoestima y optimismo. Este perfil se asocia con mayores puntuaciones en tiempo de tensión y estrés, junto con niveles moderados de tiempo de apertura personal y construcción de la identidad.

Hipótesis 2.2: Existe un perfil saludable, caracterizado por alto bienestar psicológico y bajo malestar emocional, que presenta patrones adaptativos de regulación emocional, especialmente un mayor uso de la reevaluación cognitiva, junto con niveles elevados de autoestima y optimismo. Este perfil se asocia con puntuaciones más altas en las dimensiones positivas de la adultez emergente, particularmente en tiempo de apertura personal, y con menores niveles de tiempo de tensión y estrés.

Hipótesis 2.3: Existe un perfil vulnerable o languideciente, caracterizado por bajo bienestar psicológico y bajo malestar emocional, que presenta niveles bajos de autoestima y optimismo, así como un menor uso de estrategias adaptativas de regulación emocional. Este perfil se asocia con niveles reducidos de tiempo de

apertura personal, junto con dificultades en el tiempo de construcción de la identidad y niveles relativamente bajos de tensión y estrés.

Hipótesis 2.4: Existe un perfil no saludable, caracterizado por alto malestar psicológico y bajo bienestar, que se distingue por mayores dificultades en la regulación emocional, incluyendo mayores niveles de desregulación emocional, menor uso de estrategias cognitivas adaptativas y mayor utilización de la supresión expresiva, así como niveles reducidos de autoestima y optimismo. Este perfil se asocia con altas puntuaciones en tiempo de tensión y estrés, junto con dificultades en el tiempo de autosuficiencia y en la construcción de la identidad,

Hipótesis 2.5: La pertenencia a los diferentes perfiles de salud mental está condicionada por variables sociodemográficas y estructurales, observándose variaciones en los perfiles más saludables en función de estas características.

4.2.3. Objetivo 3

Analizar la evolución del campo de investigación sobre regulación emocional y juegos serios mediante un enfoque bibliométrico, identificando su desarrollo temporal, estructura científica, principales líneas temáticas y vacíos de conocimiento, con el fin de comprender su potencial como herramienta de intervención en la salud mental.

Pregunta de investigación general: ¿Cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo la investigación sobre los juegos serios y la regulación de las emociones, y cuáles son los temas clave, las tendencias y las lagunas que caracterizan este campo?

Preguntas de investigación específicas

3.1: ¿Cómo ha evolucionado la producción científica sobre juegos serios y regulación emocional a lo largo del tiempo en términos de volumen de publicaciones e impacto científico?

3.2: ¿Cuál es la estructura del campo en términos de distribución geográfica, redes de colaboración, autores, instituciones y fuentes científicas más influyentes?

3.3: ¿Cuáles son las principales líneas temáticas, enfoques teóricos y tendencias de investigación en el estudio de los juegos serios y la regulación emocional, y cómo han evolucionado en el tiempo?

3.4: ¿Cuál es el abordaje para los adultos emergentes en el campo de investigación sobre los juegos serios y la regulación emocional?

5. Capítulo V: Estudios empíricos de la tesis doctoral

5.1. Estudio empírico 1

Título

Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample.

Autores

Hugo Sanchez-Sanchez¹, Konstanze Schoeps¹ and Inmaculada Montoya-Castilla¹

Afiliación

¹ Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, University of Valencia, Av. Blasco Ibáñez 21, 46010 Valencia, Spain.

Referencia

Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>

Abstract

Emerging adulthood is a critical phase for emotional development and mental health. Psychological well-being has been associated with using emotion regulation strategies as well as high self-esteem and high optimism. The objective of this study was to examine the mediating role of self-esteem and optimism in the relationship between emotion regulation and psychological well-being in the context of the challenges associated with emerging adulthood. The study was conducted with the participation of 771 university students ($M = 20.38$, $SD = 2.01$, 73.3% female), who completed questionnaires, including the Psychological Well-Being Scales (PWBS), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18), Rosenberg's Self-Esteem Scale and the Optimism Questionnaire (COP). The results indicate a positive correlation between the adaptive strategies of emotion regulation and the dimensions of psychological well-being, as well as a positive correlation with self-esteem and optimism. A mediation model was tested with an adequate model fit, examining both direct and indirect effects. The model identifies planning, positive reappraisal, and catastrophizing as the most significant emotion regulation strategies, while also emphasizing the importance of some dimensions of well-being, such as self-acceptance, mastery of the environment, and life purpose. Furthermore, the findings illustrate the role of self-esteem and optimism as mediators in these relationships. The study concludes with an analysis of the theoretical and practical implications of the findings in the context of the difficulties associated with emerging adulthood where individuals define their identity, goals and purposes in life and their personality becomes more consistent.

Keywords: psychological well-being; emotion regulation strategies; self-esteem; optimism; emerging adulthood; emotion development; mediation model

1. Introduction

1.1 Emerging adulthood: A New Developmental Stage

Over the past two decades, there has been a notable increase in literature focusing on emerging adulthood from a human development perspective. Emerging adulthood, defined as the period between ages 18 and 29, is marked by a range of new developmental challenges that can significantly impact emotion and psychological well-being (Ballester, 2022; Eckland & Berenbaum, 2023). This phase is often characterized by prolonged educational and training trajectories, largely shaped by the demands of contemporary economic and industrial systems (Arnett, 2007). As a result, the traditional, normative experiences associated with this age range have shifted substantially for newer generations (Arnett, 2020). The accumulation of personal, academic, financial, and social pressures during this time can negatively affect mental health, making it a period of heightened vulnerability and increased prevalence of disruptive behaviors (Mahmoud et al., 2012).

According to Arnett (2000), emerging adulthood is experienced as a distinct developmental stage and defined by identity exploration, experimentation, instability, self-focus, other-focus, and a feeling in-between adolescence and adulthood. This identity exploration can provoke confusion and fear, particularly among individuals with low self-esteem, while instability may be exacerbated by the unpredictable nature of the transitions faced. Moreover, the psychological tension stemming from not fully identifying as either an adolescent or an adult has been associated with elevated levels of anxiety and depression, which may in turn hinder autonomy and exploratory

behaviors (Arnett, 2020; Brito & Soares, 2023). During this complex period, high levels of stress and uncertainty are common and have been linked to an increased risk of developing psychiatric disorders (Baggio et al., 2017; Brito & Soares, 2023). Understanding how young adults navigate these challenges is crucial, as their experiences during this time can shape their long-term mental health and development (Ballester, 2022).

1.2 Psychological well-being in emerging adulthood

The period of emerging adulthood is characterized by substantial psychosocial changes that can have a considerable impact on both mental health and overall well-being (Bruto & Soares, 2023). Although numerous studies have identified elevated stress levels and emotion difficulties as common experiences during this period (Arnett, 2018), it is crucial to recognize that this phase can also be a time for individuals to engage in processes that promote psychological well-being (Sharon, 2016). Therefore, emerging adulthood is characterized by a duality of vulnerability to mental health challenges and the capacity for positive psychological development (Hawkins et al., 2009).

Well-being has been identified as particularly relevant during emerging adulthood (Stupar-Rutenfrans et al., 2024). Well-being is a central psychological concept, explored from two main theoretical perspectives. The eudaimonic perspective focuses on personal growth, developing virtuous traits, and pursuing meaningful life goals (Ryff, 2023; Ryff & Keyes, 1995). In contrast, the hedonic perspective emphasizes the pursuit of pleasure and the avoidance of pain (Cobo-

Rendón et al., 2020; Diener, 1984, 2022). The present research focuses on the eudaimonic perspective, more specifically on Ryff's model of psychological well-being (Ryff, 2014, 2023), which is a widely developed integrative model based on humanistic, existential, and positive psychology (Herce Fernández, 2020).

Ryff's model proposes that true well-being is not merely the absence of psychological problems or the pursuit of happiness, but rather a state of living in harmony with oneself, with a focus on leading a purposeful and meaningful life (Cobo-Rendón et al., 2020). Recent research in positive psychology has sought to identify variables that contribute to well-being across different stages of development (Rashid et al., 2023; Seligman, 2019). It has been consistently shown that well-being in emerging adulthood is associated with healthy behaviors that enhance mental health and increase life expectancy (Stupar-Rutenfrans et al., 2024).

1.3 Emotion regulation strategies and mental health

A fundamental aspect of well-being during emerging adulthood is the capacity to regulate emotions effectively. Emotion regulation strategies, a key predictor of well-being in both clinical and research settings (Balzarotti et al., 2016), refers to a diverse set of processes that help individuals manage their emotion responses to achieve specific goals and adapt to their environment (Gross & John, 2003). The process model of emotion regulation (Gross, 2015, 2024) suggests that people use both antecedent-focused strategies, such as selecting or modifying situations and cognitive reappraisal, and response-focused strategies like emotional suppression. These strategies play a critical role in maintaining psychological balance and well-being and

they can be categorized as adaptive or maladaptive. Adaptive strategies, such as cognitive reappraisal and planning, are associated with positive outcomes, including personal growth, environmental mastery, and a sense of life purpose (Balzarotti et al., 2016; Garnefski & Kraaij, 2006). For example, cognitive reappraisal, which means that individuals reinterpret a stressful situation in a more positive light, is one of the strongest predictors of well-being (Haga et al., 2009; Mandal et al., 2022; Shum et al., 2024; Verzeletti et al., 2016). Maladaptive strategies like emotional suppression or catastrophizing can have detrimental effects, leading to lower psychological well-being and a more negative evaluation of life (Aldao et al., 2010; Freire & Tavares, 2011). Catastrophizing may lead people to overestimate the probability, risk, and severity of negative events, and it may reduce satisfaction with preventive behaviors in the face of negative events. This facilitates the perpetuation of these dysfunctional beliefs and contributes to the maintenance of anxiety disorders (Gangemi, 2021). Thus, the way individuals regulate their emotions has a profound impact on their overall psychological health (Freire & Tavares, 2011).

1.4 Personality traits: self-esteem and optimism

The available research evidence indicates that the most significant transformations and changes occur during emerging adulthood, as do the processes or mechanisms that influence personality traits, individuals' behavioural, cognitive and emotion development (Roberts & Davis, 2016). This research has led to the development of integrative models such as the Neo-Socioanalytic Model of Personality that provides a framework for understanding the relationship between personality

traits, human development and the study of emerging adulthood (Roberts & Davis, 2016; Roberts & Yoon, 2022). In particular, the present paper highlights self-esteem and optimism as key contributors to psychological well-being and emotion regulation in emerging adulthood.

Research has shown that difficulties in emotion regulation are often linked to low self-esteem and pessimism (Balaguer Pich et al., 2018; Zou et al., 2022). Self-esteem, defined as an individual's overall positive or negative attitude towards themselves, plays a crucial role in how they perceive and respond to life's challenges (Rosenberg, 2016). Individuals with high self-esteem tend to view themselves as valuable and worthy, fostering resilience and positive mental health. Conversely, those with low self-esteem may struggle with self-rejection and dissatisfaction, which can complicate effective emotion regulation and well-being. Optimism, another critical factor, refers to a general tendency to expect positive outcomes in the future (Carver & Scheier, 2014, 2021). Optimistic individuals are more likely to use adaptive strategies like cognitive reappraisal and acceptance, which contribute to higher levels of well-being (Zou et al., 2022). On the other hand, those with a more pessimistic outlook are prone to employing maladaptive strategies, such as avoidance or suppression, which can negatively affect their mental health (Aldao et al., 2010; Pavani & Colombo, 2023). Research consistently supports the role of optimism as a predictor of psychological well-being across diverse contexts and populations (Baranski et al., 2021; Ferrer, 2020; Sanjivani & Ramdas, 2024). Emerging adulthood is characterized by a sense of possibility and optimism and thus it provides a unique context to explore these dynamics further. Despite the uncertainties and challenges of this

developmental stage, many emerging adults maintain a hopeful outlook on their future, which can act as a protective factor in their pursuit of personal goals and life satisfaction (Reifman et al., 2007). This optimism fosters resilience and supports continuous personal development, even in the face of setbacks and difficulties.

1.5 Objective and hypotheses of the study

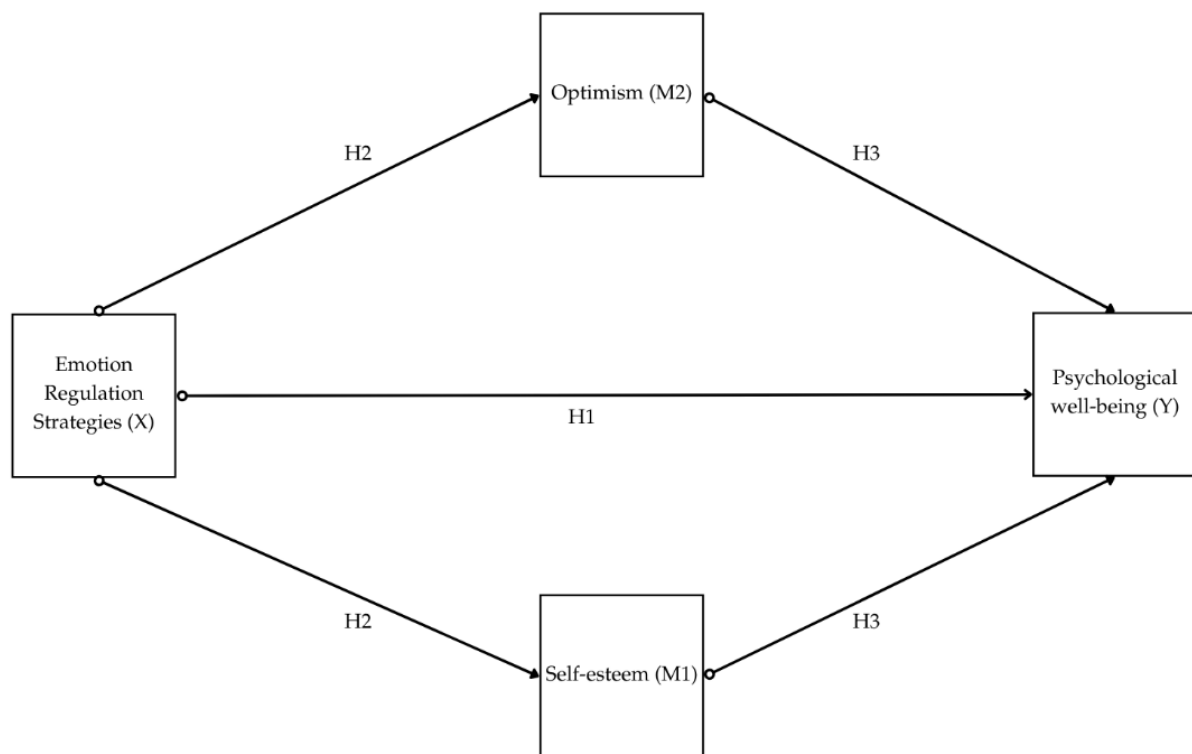
This study is essential for advancing our understanding of the mechanisms linking emotion regulation and psychological well-being during emerging adulthood, a developmental stage marked by significant personal and emotion challenges in contemporary society. Investigating how self-esteem and optimism relate to emotion regulation and well-being provides valuable insights that can inform efforts to enhance mental health outcomes in this population. Furthermore, identifying the most influential variables in promoting well-being is particularly relevant given the complex and multifaceted demands faced by emerging adults today.

The aim of this study was to explore how self-esteem and optimism mediate the relationship between emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adults. We hypothesize that individuals with higher levels of self-esteem and a positive optimism about the future are more likely to engage in adaptive emotion regulation strategies, which, in turn, enhances their well-being. To test this, we formulated four hypotheses: H1: Emotion regulation strategies (X) will be associated with psychological well-being (Y), more specifically adaptive strategies will be positively related, and maladaptive strategies will be negatively related to well-being dimensions. H2: Emotion regulation (X) will be positively related to self-esteem (M1)

and optimism (M2), more specifically adaptive strategies will be positively related, and maladaptive strategies will be negatively related to self-esteem and optimism. H3: Self-esteem (M1) and optimism (M2) will be positively related to psychological well-being (Y). H4: Self-esteem (M1) and Optimism (M2) will mediate the relationship between emotion regulation (X) and psychological well-being (Y) (View Figure 1).

Figure 1

Graphical representation of study's hypotheses



Note: H1= Hypothesis 1; H2= Hypothesis 2; H3= Hypothesis 3.

2. Method

2.1. Participants

The dataset consisted of 1074 records, which were refined according to pre-established criteria. First, based on the definition by (Arnett, 2000), only participants aged between 18 and 29 years were included, leading to the exclusion of 21 subjects who did not meet this age criterion. Subsequently, an infrequency scale (Fonseca-Pedrero & Paino, 2008) was applied, resulting in the removal of 3 additional subjects. Furthermore, only responses that were at least 80% complete were considered, which led to the exclusion of 279 subjects. After applying these criteria, a total of 771 participants were included in the study ($M = 20.38$; $SD = 2.01$; 73.3 % female).

Most of the participants (94%) were undergraduate students, with a smaller proportion (6%) of PhD students. The student population was comprised of individuals from various academic disciplines, including health sciences (72%), which encompasses disciplines such as psychology, medicine, and nutrition, (11%) from social and legal sciences, and (10%) from information technology, and a small percentage from industrial sciences and aeronautics (7%). Regarding economic resources, 50.7% indicated that they are sufficient, followed by somewhat lower (9.8%) and somewhat higher (19.6%). The data indicate that 75.7% of the participants were studying, 23.7% studied and worked, and 0.4% worked. (61%) of the participants reside with their family of origin, (32.4%) in cohabitation, 2.9% with a partner, and 2.3% by themselves. Income is derived from familial sources 58.2%, familial and occupational sources 25.6%, subventions 8%, and employment 7.8%.

The sampling was obtained by convenience from various universities in the region. The survey was distributed by university professors, both during classroom sessions and via email. The duration was approximately 20 minutes. Participants took part in a raffle for gift cards as an incentive. To a priori determine an appropriate sample size, a calculation was carried out using G Power Software (Faul et al., 2007). The parameters were based on a linear multiple regression analysis, effect size f^2 of 0.02, with a confidence level of 95%, a statistical power of 0.8, and 5 predictors. The calculated sample size was determined to be 647 individuals, which is less than the sample obtained.

2.2. Instruments

The instruments chosen for this research were selected because of their adaptation and validation for the population in which the study was conducted. In addition, the instruments have demonstrated high levels of validity and reliability in previous research.

To identify the cognitive strategies employed to regulate emotion responses, the Spanish short version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) was used (Garnefski & Kraaij, 2006; Holgado-Tello et al., 2018). The test comprises nine strategy categories, self-blame, other-blame, rumination, catastrophizing, putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, acceptance, and planning. The questionnaire comprises 18 items, each of which is answered on a 5-point Likert scale (1 = Never, 5 = Always). The reliability of the scale indices was demonstrated by the Spanish adaptation, with coefficients for adaptive

strategies ($\alpha = .84$) and maladaptive strategies ($\alpha = .72$) (Holgado-Tello et al., 2018). The indices observed in this study were comparable with ($\alpha = .78$), ($\omega = .65$) in adaptive strategies, and ($\alpha = .72$), ($\omega = .77$) in maladaptive strategies.

The Rosenberg Self-Esteem Scale was utilized to assess self-esteem. An elevated score on the scale is indicative of a higher level of global self-esteem. The scale comprises 10 items, each of which is rated on a 4-point Likert scale (1 = Strongly disagree; 4 = Strongly agree). In the Spanish version of the scale, Cronbach's α coefficient was $\alpha = .84$. (Martín-Albo et al., 2007). This is like the value observed in our study: $\alpha = .9$, and $\omega = .9$.

The assessment of optimism was conducted using the Optimism Questionnaire (Pedrosa et al., 2015). A higher score on this scale indicates a greater dispositional optimism. The items (9) are presented on a Likert scale, with responses ranging from 1 (indicating a strong disagreement) to 5 (indicating a strong agreement). The scale has demonstrated satisfactory psychometric properties, meeting the criteria for reliability ($\alpha = .84$) and construct validity (Pedrosa et al., 2015). Similarly, in the present study, we observed a value of $\alpha = .9$, and $\omega = .9$.

The Spanish version of the Psychological Well-Being Scales (PWBS) was employed to assess psychological well-being. A score that is higher on each scale indicates a higher level of psychological well-being in the following dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The instrument comprises a total of 29 items, each of which is rated on a 6-point Likert scale (1 = Strongly agree, 6 = Strongly disagree).

The psychometric properties of this instrument were found to be satisfactory in both its original version ($\alpha = .78$ to $\alpha = .81$) (Ryff, 1989) and in its Spanish validation ($\alpha = .70$ to $.84$) (Díaz et al., 2006). In our analyses, indices ranging from $\omega = .63$ (Environmental mastery) to $.86$ (Self-acceptance) were identified.

Finally, the Oviedo Infrequency Scale was used (Fonseca-Pedrero & Paino, 2008). This a 12-item self-report instrument utilizing a 5-point Likert-type scale. Its objective is to identify participants who respond randomly, pseudo-randomly, or dishonestly. Participants with more than three incorrect responses on this test were excluded from the sample.

2.3. Procedure

The procedure was carried out by the ethical principles outlined in the 1964 Declaration of Helsinki (JAVA, 2013). The study has been approved by the Ethical Committee of the University where the research was conducted. Prior to data collection, all participants provided informed consent, they were informed that they were free to withdraw from the study at any time, without giving any reason.

2.4. Statistical Analyses

The analyses were conducted using Jasp (version 0.18.3) and SPSS (Version 28.0.1.1 (14). The mediation analyses were conducted following the AGREMA guideline (Lee et al., 2021). The AGREMA is a checklist based on evidence and consensus. It has been developed to provide recommendations for studies reporting statistical mediation analyses (Cashin et al., 2022). Preliminary analyses were

performed, calculating descriptive statistics for the variables of interest, including mean deviation, measures of asymmetry, the internal consistency indicators Omega and Cronbach's alpha, and conducting.

To examine the relationships between emotion regulation, psychological well-being, optimism and self-esteem, we conducted bivariate Pearson correlation analyses. Although the Kolmogorov–Smirnov tests indicated significant deviations from normality for all variables, the large sample size ($N = 771$) supports the robustness of parametric analyses, in line with the Central Limit Theorem (Lumley et al., 2022). Additionally, visual inspection of histograms and Q–Q plots suggested approximately symmetric distributions with no extreme skewness or kurtosis, further justifying the use of Pearson's correlation coefficients.

Based on significant correlations with an effect size greater than 0.3, we selected the variables that showed a strong association with each other to construct the mediation model. Furthermore, variables based on existing literature were considered to facilitate the inclusion of variables that demonstrate a significant association (Tamhane, 2020). To test hypothesis 4, we conducted mediation analyses, using the model fit indicators recommended by (Hu & Bentler, 1999), and testing direct, indirect and total effects, bootstraps and confidence intervals were estimated.

3. Results

3.1 Descriptive statistics and correlations

The detailed descriptive statistics, encompassing means, standard deviations, and the distribution of scores for all variables analyzed, are thoroughly presented in Table 1. It was found that the relationships were of a negative relationship with maladaptive strategies and positive direction with adaptive strategies. the effect size was found to be higher than .3 for planning, positive reappraisal, and catastrophizing in all dimensions of well-being, except for positive relations with others.

Table 1*Descriptive statistics for the variables*

<i>Variable</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ks</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>α</i>	<i>ω</i>
Adaptive strategies	Planning	7.67	1.58	-.48	.04	2	10	.65	N/A
	Acceptance	7.98	1.41	-.52	.37	2	10	.73	N/A
	Positive reappraisal	6.39	2.12	-.02	-.69	2	10	.84	N/A
	Putting into perspective	6.94	1.61	.0	-.46	2	10	.51	N/A
	Positive refocusing	5.62	1.93	.07	-.53	2	10	.73	N/A
Maladaptive strategies	Rumination	7.01	1.70	-.25	-.34	2	10	.63	N/A
	Catastrophizing	5.73	1.88	.18	-.58	2	10	.79	N/A
	Self-blame	6.45	1.88	-.19	-.32	2	10	.81	N/A
	Other blame	4.68	1.65	.40	.07	2	10	.85	N/A
Psychological Wellbeing	Self-acceptance	16.77	4.23	-.23	-.52	4	24	.86	.86
	Positive relations	23.05	5.16	-.63	-.21	7	30	.81	.81
	Autonomy	24.10	5.81	-.31	-.48	7	36	.78	.77
	Environmental mastery	20.45	4.12	-.08	-.41	8	30	.65	.63
	Purpose in life	20.36	5.24	-.08	-.62	6	30	.85	.85
	Personal growth	19.55	3.44	-.57	-.19	8	24	.71	.73
Mediation variables	Self-esteem	31.10	5.72	-.48	-.36	11	40	.90	.90
	Optimism	35.19	6.76	-.66	.13	12	45	.90	.90

Note: M=mean; SD=standard deviation; Sk= skewness; Ks= Kurtosis; α= Alfa Cronbach; ω= Omega.

Correlations between Emotion regulation strategies and the mediating variables; Self-esteem and Optimism greater than .3 were identified, and r oscillates between .43 and .53. Similarly, the correlations between self-esteem and optimism and the dimensions of well-being were all positive, with medium-high correlation indices r oscillates between .35 and .79. (Table 2). Self-esteem and optimism showed strong positive correlations between 0.63 and 0.79 with dimensions of well-being such as self-acceptance, environmental mastery, and purpose in life. In contrast, a significant negative correlation, greater than -0.4, was observed between maladaptive strategies, specifically catastrophizing, and the dimensions of self-acceptance and environmental mastery, as well as with self-esteem and optimism. Conversely, adaptive strategies, such as acceptance and positive reappraisal, demonstrate positive correlations nearing 0.5 with the dimensions of well-being self-acceptance and life purpose, as well as positive correlations around 0.4 with self-esteem and optimism.

Table 2*Correlation matrix of the study*

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rumination	,															
Catastrophizing	.52 ^{***}	,														
Self-blame	.32 ^{***}	.27 ^{***}	,													
Other blame	.07 [*]	.25 ^{***}	-.10 ^{**}	,												
Planning	-.08 [*]	-.27 ^{***}	-.07 [*]	.02	,											
Acceptance	-.063	-.24 ^{***}	-.05	-.04	.39 ^{***}	,										
Positive reappraisal	-.25 ^{***}	-.45 ^{***}	-.09 ^{**}	-.13 ^{***}	.49 ^{***}	.33 ^{***}	,									
Putting into perspective	-.12 ^{***}	-.11 ^{**}	.06	-.00	.22 ^{***}	.30 ^{***}	.28 ^{***}	,								
Positive refocusing	-.22 ^{***}	-.18 ^{***}	-.14 ^{***}	.10 ^{**}	.31 ^{***}	.16 ^{***}	.32 ^{***}	.26 ^{***}	,							
Self-acceptance	-.17 ^{***}	-.40 ^{***}	-.22 ^{***}	-.07 [*]	.50 ^{***}	.32 ^{***}	.47 ^{***}	.18 ^{***}	.27 ^{***}	,						
Positive relations	-.10 ^{**}	-.24 ^{***}	-.15 ^{***}	-.12 ^{***}	.19 ^{***}	.08 [*]	.19 ^{***}	.05	.08 [*]	.41 ^{***}	,					

Autonomy	-.25***	-.35***	-.23***	-.06	.32***	.17***	.31***	.02	.14***	.46***	.29***	,				
Environmental mastery	-.23***	-.40***	-.14***	-.15***	.41***	.30***	.40***	.12***	.17***	.72***	.41***	.37***	,			
Purpose in life	-.14***	-.29***	-.14***	-.05	.47***	.30***	.43***	.17***	.24***	.78***	.28***	.35***	.72***	,		
Personal growth	-.02	-.22***	-.13***	-.06	.39***	.26***	.32***	.09**	.09*	.58***	.30***	.30***	.50***	.54***	,	
Self-esteem	-.23***	-.43***	-.29***	-.11**	.43***	.24***	.43***	.10**	.22***	.79***	.41***	.51***	.66***	.63***	.53***	,
Optimism	-.27***	-.47***	-.21***	-.12***	.51***	.29***	.53***	.16***	.27***	.75***	.35***	.43***	.67***	0.69***	.53***	.78***

Note: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

3.2 Model fit

The model fit indices were, in general, considered to be acceptable. The CFI was .87, a value slightly below the conventional threshold of .90, but close enough to indicate an acceptable level of fit (Hu & Bentler, 1999). The RMSEA was .76, with values below .8 generally considered to indicate an acceptable fit (Hu & Bentler, 1999). The SRMR was .10, indicating that the model exhibits a reasonable degree of fit with the data. The R^2 values for the well-being dimensions were found appropriate, with values of .64 for self-acceptance, .45 for environmental mastery, and .48 for purpose in life. About the mediating dependent variables, the R^2 values for self-esteem and optimism were .31 and .43, respectively.

It is important to note that not all possible relationships among the variables were considered in the final analysis. Instead, the focus was placed on the three emotion regulation strategies that exhibited the strongest correlations, along with the three well-being dimensions with the highest values. This selection reduced the model from 17 variables to 8. While this simplification may enhance the robustness and interpretability of the model, it also carries potential implications for its structural integrity due to the exclusion of relevant relationships. Therefore, a careful evaluation of the model fit indices is essential to assess its adequacy and ensure that key associations have not been overlooked.

Table 3*Direct, indirect and total effects mediation model*

								<i>Interval</i>	
<i>(X)</i>	<i>(M)</i>	<i>(Y)</i>	<i>Effect Type</i>	<i>Est</i>	<i>Std</i>	<i>Z-value</i>	<i>p</i>	<i>Low</i>	<i>Up</i>
Positive reappraisal	N/A	Self-acceptance	Direct	.03	.01	2.08	.04	.00	.05
Positive reappraisal	N/A	Environmental mastery	Direct	.01	.02	.43	.66	-.02	.04
Positive reappraisal	N/A	Purpose in life	Direct	.03	.02	2.12	.03	.00	.06
Planning	N/A	Self-acceptance	Direct	.07	.02	4.70	<.00	.04	.10
Planning	N/A	Environmental mastery	Direct	.04	.02	2.19	.03	.00	.08
Planning	N/A	Purpose in life	Direct	.08	.02	4.10	<.00	.04	.12
Catastrophizing	N/A	Self-acceptance	Direct	.00	.01	-.10	.91	-.03	.02
Catastrophizing	N/A	Environmental mastery	Direct	-.04	.02	-2.23	.02	-.07	-.03
Catastrophizing	N/A	Purpose in life	Direct	.05	.02	3.28	.00	.02	.08
Positive reappraisal	Self-esteem	Self-acceptance	Indirect	.04	.01	4.57	<.00	.02	.06
Positive reappraisal	Optimism	Self-acceptance	Indirect	.03	.01	5.06	<.00	.02	.05
Positive reappraisal	Self-esteem	Environmental mastery	Indirect	.03	.01	4.16	<.00	.01	.04
Positive reappraisal	Optimism	Environmental mastery	Indirect	.04	.01	5.22	<.00	.03	.06
Positive reappraisal	Self-esteem	Purpose in life	Indirect	.02	.01	3.96	<.00	.01	.03
Positive reappraisal	Optimism	Purpose in life	Indirect	.05	.01	6.11	<.00	.03	.07
Planning	Self-esteem	Self-acceptance	Indirect	.09	.01	6.65	<.00	.06	.11
Planning	Optimism	Self-acceptance	Indirect	.05	.01	5.64	<.00	.04	.07
Planning	Self-esteem	Environmental mastery	Indirect	.06	.01	5.18	<.00	.04	.08

Planning	Optimism	Environmental mastery	Indirect	.07	.01	5.70	<.00	.05	.10
Planning	Self-esteem	Purpose in life	Indirect	.04	.01	4.52	<.00	.03	.06
Planning	Optimism	Purpose in life	Indirect	.09	.01	7.37	<.00	.07	.12
Catastrophizing	Self-esteem	Self-acceptance	Indirect	-.08	.01	-7.61	<.00	-.10	-.06
Catastrophizing	Optimism	Self-acceptance	Indirect	-.04	.01	-5.35	<.00	-.05	-.03
Catastrophizing	Self-esteem	Environmental mastery	Indirect	-.05	.01	-5.73	<.00	-.06	-.03
Catastrophizing	Optimism	Environmental mastery	Indirect	-.05	.01	-5.54	<.00	-.07	-.03
Catastrophizing	Self-esteem	Purpose in life	Indirect	-.04	.01	-4.96	<.00	-.05	-.02
Catastrophizing	Optimism	Purpose in life	Indirect	-.07	.01	-6.76	<.00	-.09	-.05
Positive reappraisal	N/A	Self-acceptance	Total	.10	.02	5.90	<.00	.07	.13
Positive reappraisal	N/A	Environmental mastery	Total	.07	.02	4.20	<.00	.04	.11
Positive reappraisal	N/A	Purpose in life	Total	.10	.02	5.96	<.00	.07	.14
Planning	N/A	Self-acceptance	Total	.21	.02	10.16	<.00	.17	.25
Planning	N/A	Environmental mastery	Total	.16	.02	7.50	<.00	.12	.21
Planning	N/A	Purpose in life	Total	.21	.02	9.63	<.00	.17	.26
Catastrophizing	N/A	Self-acceptance	Total	-.11	.02	-6.72	<.00	-.15	-.08
Catastrophizing	N/A	Environmental mastery	Total	-.13	.02	-7.36	<.00	-.17	-.10
Catastrophizing	N/A	Purpose in life	Total	-.05	.02	-2.78	0.00	-.09	-.08

Note: X = Emotion Regulation Strategies; M= Mediator; Y= Psychological Wellbeing Dimension; Est =Estimate; Std= Standard deviation.

3.3 Direct Effects

The results of the mediation model demonstrated significant direct effect of emotion regulation strategies on the dimensions of psychological well-being. All direct effects were statistically significant, except for positive reappraisal with environmental mastery and catastrophizing with self-acceptance, and a direct positive effect between catastrophizing and life purpose was identified. (Table 3).

Positive reappraisal had a significant direct effect on purpose in life. Planning had a significant direct effect on self-acceptance and environmental mastery, as well as on purpose in life. Catastrophizing demonstrated a significant inverse index with environmental mastery and, contrary to the hypothesis 2, a positive relationship with purpose in life. (Table 3).

3.4 Indirect Effects

The indirect effects demonstrate that emotion regulation strategies have an impact on psychological well-being through the influence of optimism and self-esteem. This is evidenced by the fact that all indirect effects were statistically significant, as estimated by both the bootstrap confidence interval methods.

The association between positive reappraisal on self-acceptance is mediated by self-esteem and optimism. Furthermore, planning demonstrated indirect effects on environmental mastery through self-esteem and optimism. Similarly, catastrophizing

had a negative impact on self-acceptance through self-esteem and optimism, and a negative effect on purpose in life through self-esteem, and optimism. (Table 3).

3.5 Total effects

The results indicated that all effects were statistically significant. Of the total effects, the largest were observed for planning through self-acceptance, followed by planning through environmental mastery with the same index, and then again, planning through purpose in life. (Table 3).

Complete mediation was found between catastrophizing and self-acceptance as positive reappraisal and environmental mastery with self-esteem as optimism like mediator. All other mediations were partial, both the direct and indirect effects were significant. As evidenced by the results, both self-esteem and optimism are identified as significant mediators, influencing the relationship between emotion regulation strategies and dimensions of psychological well-being. Significant direct effects of positive reappraisal and planning on self-acceptance and purpose in life were observed, whereas catastrophizing demonstrated negative direct effects on environmental mastery. The indirect effects showed that emotion regulation strategies affect psychological well-being by influencing self-esteem and optimism.

4. Discussion

The aim of the study was to examine the relationship between emotion regulation strategies and psychological well-being, as well as to investigate the mediating role of self-esteem and optimism in the period of emerging adulthood. This

research is important because it sheds light on how emotion regulation strategies relate to psychological well-being in young adulthood. This, in turn, can provide valuable insights into the factors that lead to well-being and the optimal development of an individual's emotion state.

The first hypothesis was that emotion regulation strategies would be associated with psychological well-being, with adaptive strategies expected to have a positive relationship and maladaptive strategies a negative relationship with dimensions of well-being. Our findings support a significant correlation between adaptive strategies and well-being and direction was confirmed. The most significant associations were observed for planning, positive reappraisal, and catastrophizing across most well-being dimensions. The findings suggest that the use of adaptive emotion regulation strategies in response to challenging circumstances is associated with enhanced levels of well-being (Aldao et al., 2010; Kraiss et al., 2020; Mandal et al., 2022).

The second hypothesis was a positive connection between emotion regulation, self-esteem, and optimism, which was supported in this study: Adaptive strategies, such as planning and positive reappraisal, demonstrated the strongest correlations with self-esteem and optimism. Conversely, the catastrophizing strategy exhibited the most significant negative correlations with both self-esteem and optimism. In the context of emerging adulthood, a period characterized by instability, identity exploration, and elevated uncertainty, these findings suggest that the use of adaptive strategies could enable individuals to navigate challenges with higher levels of self-confidence and a more positive view of the future (Balaguer Pich et al., 2018; Zou et al., 2022). Conversely, in the case of maladaptive strategies such as catastrophizing,

this could be linked to a diminished self-image and a pessimistic view of the future, which could act as a limiting factor in the individual's ability to adapt to and respond to the challenges of this life stage (Freire & Tavares, 2011).

The third hypothesis, was that self-esteem and optimism would be positively related to psychological well-being, was also confirmed. These findings are consistent with Ryff's model (2014, 2023), which suggests that a sense of purpose in life is related to self-acceptance and the ability to control one's environment. Self-esteem can be conceptualized as a resource that strengthens the perception of personal value, thereby facilitating the acceptance of both strengths and weaknesses (Rosenberg, 2016). Optimism has been shown to be associated with a greater orientation towards goals or life purposes, especially in a context marked by uncertainty, such as emerging adulthood (Sanjivani & Ramdas, 2024).

Finally, the fourth hypothesis was that self-esteem, and optimism would mediate the relationship between emotion regulation and well-being. The results indicated that these variables play a crucial role in this relationship, as adaptive strategies contribute to enhanced well-being, whereas maladaptive strategies have the opposite effect. High self-esteem and high levels of optimism enhance the benefits of positive reappraisal, favoring greater self-acceptance, environment mastery, and meaning in life. Therefore, promoting positive self-esteem and optimism can significantly increase the effectiveness of positive reappraisal, thereby enhancing emotion regulation and overall well-being (Zou et al., 2022).

Planning was the emotion regulation strategy with the greatest direct, indirect, and total effects. Furthermore, planning was found to be highly related to optimism and self-esteem. Planning facilitates the development of coping strategies for stressful situations, thereby reducing uncertainty and stress. This, in turn, facilitates a more effective mastery of the environment and an enhanced sense of self-acceptance and life purpose (Gross, 2015, 2024). The integration of planning, self-esteem, and optimism represents a significant structure in the development of a proactive disposition toward goals. This constructive process not only improves the ability to regulate emotions but also has a beneficial effect on self-esteem and the ability to recognize and accept oneself as one is (Carver & Scheier, 2021; Scheier & Carver, 1985). With respect to positive reappraisal, the adoption of a constructive reinterpretation of a stressful event as a mechanism of emotion regulation has the potential to enhance psychological well-being. This is because it enables individuals to perceive difficulties as opportunities for growth, thereby reinforcing their self-acceptance and sense of control (Haga et al., 2009; Shum et al., 2024).

Self-esteem and optimism act as complete mediators in the relationship between maladaptive emotion regulation strategies such as catastrophizing and the dimensions of psychological well-being. A notable finding of this study is the direct positive effect of catastrophizing on the dimension of life purpose. Catastrophizing involves excessive negative thinking, which may lead to further introspection as people try to understand and manage their emotional responses (Gellatly & Beck, 2016). This introspection might result in greater self-awareness, although focused on the negative aspects, it may allow deep reflection on life circumstances, achieving a reappraisal of

personal goals and stimulating adaptive change (Seager, 2009). Philosophical Accounts of Self-Awareness and Introspection. When self-esteem and optimism are included as mediating variables, the overall effect of catastrophizing on life purpose changes from positive to negative. While catastrophic thinking may initially prompt introspection regarding the meaning of life, low self-esteem and a negative perspective about the future can ultimately have a negative impact on life purpose (Savi Çakar, 2014).

In the context of stressful circumstances that may give rise to catastrophic ideas during emerging adulthood, high self-esteem and optimistic thinking can facilitate a more balanced and positive evaluation of the situation. Conversely, catastrophic beliefs associated with low self-esteem and a pessimistic view of the future could have a significant impact on several aspects of well-being, such as self-acceptance, environmental mastery, and purpose in life. This is because these ideas overestimate one's limitations, making it difficult to be accepting and compassionate towards oneself, limiting the ability to effectively master the circumstances of daily life, and compromising the search for meaning and commitment to important and meaningful goals (Arnett & Mitra, 2020; Duy & Yıldız, 2019; Rodríguez-Menchón et al., 2021).

The results presented are significant concerning the challenges associated with emerging adulthood. This period is characterized by a phase of exploration and the consolidation of a coherent personality, which is of great importance to well-being (Roberts & Davis, 2016). The capacity for self-acceptance is of fundamental significance during this phase, as it comprises the identification and acceptance of both personal strengths and weaknesses. Such acceptance allows for the

development of a more accurate and resilient self-image, which is a crucial element in emotion development (Roberts & Davis, 2016). For this, self-acceptance at this stage is associated with higher levels of self-esteem, self-confidence, and optimism because these factors are crucial for individuals to be adequately prepared to confront the challenges and uncertainties inherent to this period (Ballester, 2022; Sanjivani & Ramdas, 2024).

Likewise, emerging adulthood also is characterized by a multitude of changes, including the transition to university life, the commencement of one's career, changes in one's place of residence, and the setting up of new relationships. Therefore, an adequate level of environmental mastery will allow individuals to effectively manage these transitions and adapt to new situations, which in turn is vital for well-being (Arnett & Eisenberg, 2007; Arnett & Mitra, 2020). Moreover, the search for a purpose in life is a central characteristic of emerging adulthood. Individuals explore different career options, relationships, and lifestyles to identify what matters to them and what they consider relevant. It can be seen, therefore, that adaptive emotion regulation is vital for maintaining psychological well-being despite the uncertainties and changes that characterize this stage of life (Sanjivani & Ramdas, 2024).

4.1 Strengths, Implications and Limits

The findings of this study have significant practical implications for the development of psychological interventions and educational contexts. The results indicate that psychological interventions may be most effective when they focus on reinforcing self-esteem and fostering optimism. It is recommended that strategies such

as positive reappraisal and planning be promoted as a way of enhancing well-being. Self-esteem and optimism may serve to reduce the impact of catastrophizing thoughts on psychological well-being, thereby reducing their negative effects. In the context of higher education, these findings offer a basis for the development of educational resources to foster optimism and self-esteem in university students and to enhance their ability to respond effectively to academic and personal stressors. The implementation of programs of this nature by educational institutions would serve to provide students with the necessary support for their mental health and well-being during this critical developmental stage.

Psychoeducational programs that emphasize emotion regulation and the strengthening of personal resources for well-being should be prioritized within university wellness initiatives, as universities are primary settings serving this population. At the institutional level, these findings also underscore the need for policymakers to prioritize mental health promotion strategies tailored to the needs of emerging adults. Specifically, the results support the development of targeted interventions aimed at fostering socio-emotion competencies, including innovative approaches such as serious games (Velert-Jiménez, 2025) and cognitive-behavioral techniques adapted for this developmental stage (Gangemi, 2019).

While the study yielded meaningful findings, it is not without limitations. The sample consisted exclusively of university-educated emerging adults, which may restrict the generalizability of the results. However, this focus is contextually relevant, as this life stage is increasingly characterized by extended academic engagement due to the demands of a knowledge- and technology-based economy (Arnett, 2016).

Future research should aim to include non-university emerging adults for comparative analysis and expand the sample to encompass individuals from a wider range of academic disciplines and age brackets. Additionally, efforts should be made to achieve a more balanced gender distribution, as women tend to be overrepresented in psychology-related studies, a trend reflected in our sample.

Another limitation concerns the exclusive use of self-report measures, which are susceptible to biases such as social desirability. Nonetheless, these instruments remain valuable for reaching large samples and capturing subjective psychological experiences. Finally, the cross-sectional nature of the study limits causal inferences. Future research would benefit from longitudinal designs or the inclusion of complementary methods such as behavioral observations, physiological measurements, or external evaluations to complement findings and provide a more comprehensive perspective on psychological well-being in emerging adulthood.

5. Conclusion

Emotion regulation strategies and the development of self-esteem and optimism during emerging adulthood play a crucial role in dimensions of psychological well-being, specifically self-acceptance, environmental mastery, and purpose in life. The capacity to master one's environment enables individuals to effectively navigate numerous transitions and adapt to new situations, which are significant in the consolidation of their personality, identity and emotional management. Moreover, the optimistic perspective allows emerging adults to maintain a sense of purpose in life and in the face of the uncertainties and changes that characterize this stage of life.

Taken together, these dimensions of well-being and emotion regulation strategies contribute significantly to a more purposeful and meaningful life in emerging adulthood. Additionally, this research can enhance the theoretical comprehension of human development during the period of emerging adulthood. By examining the way emotion regulation, optimism, and self-esteem affect well-being, it is possible to develop more comprehensive theories of emotion processes during this crucial stage.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: emerging adulthood around the world. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66–67. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.>
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. In J. L. Murray & J. J. Arnett Emerging Adulthood and Higher Education. *Routledge*, 11-24. <https://doi.org/10.4324/9781315623405-2>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the united states. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J.-B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: a time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Balaguer Pich, N., Sánchez Gómez, M., & García-Palacios, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Àgora de Salut*, 5, 373–380. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.41>
- Ballester, A. M. (2022). Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes. Universidad de Valencia. Tesis Doctoral.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>

Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2021). Optimism. In encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 1–6). *Springer International Publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2018-2

Cashin, A. G., McAuley, J. H., & Lee, H. (2022). Advancing the reporting of mechanisms in implementation science: A guideline for reporting mediation analyses (AGReMA). *Implementation Research and Practice*, 3, 263348952211055. <https://doi.org/10.1177/26334895221105568>

Cobo-Rendón, R. C., Pérez-Villalobos, M. V., Díaz-Mujica, A. E., & García-Álvarez, D. J. (2020). Revisión sistemática sobre modelos multidimensionales del bienestar y su medición en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 13(2), 103–118. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000200103>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, A. B., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (2022). Marty, me, and early positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 149–150. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016902>

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>

Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), 38(5), 184–188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>

Fonseca-Pedrero, E., & Paino, M. (2008). Construction and validation of the Oviedo Infrequency Scale in Spanish adolescents.

Gangemi, A., Dahò, M., & Mancini, F. (2021). Emotion reasoning and psychopathology. *Brain Sciences*, 11(4), 471. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040471>

Gangemi, A., Gragnani, A., Dahò, M., & Buonanno, C. (2019). Reducing probability overestimation of threatening events: an italian study on the efficacy of cognitive techniques in non-clinical subjects. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(3), 149–155.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2006.04.010>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.) (3rd ed., pp. 3–12, 605 Pages). The Guilford Press. <https://www.proquest.com/books/conceptual-foundations-emotion-regulation/docview/2938543587/se-2?accountid=14777>

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>

Hawkins, M. T., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D., & Toumbourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 89–99. <https://doi.org/10.1080/00049530802001346>

Herce Fernández, R. (2020). Interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en la investigación de Carol Ryff. Naturaleza y Libertad. *Revista de Estudios Interdisciplinarios*, 14(2). <https://doi.org/10.24310/NATyLIB.2020.v14i2.10734>

Holgado-Tello, Fco. P., Amor, P. J., Lasa-Aristu, A., Domínguez-Sánchez, Fco. J., & Delgado, B. (2018). Two new brief versions of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and its relationships with depression and anxiety. *Anales de Psicología*, 34(3), 458–464. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.306531>

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

JAVA. (2013). Declaration of Helsinki World Medical Association Declaration of Helsinki. *Bulletin of the World Health Organization*., 79(4).

Kraiss, J. T., ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>

Lee, H., Cashin, A. G., Lamb, S. E., Hopewell, S., Vansteelandt, S., VanderWeele, T. J., MacKinnon, D. P., Mansell, G., Collins, G. S., Golub, R. M., McAuley, J. H., Localio, A. R., van Amelsvoort, L., Guallar, E., Rijnhart, J., Goldsmith, K., Fairchild, A. J., Lewis, C. C., Kamper, S. J., ... Henschke, N. (2021). A guideline for reporting mediation analyses of randomized trials and observational studies. *JAMA*, 326(11), 1045. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.14075>

Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual Review of Public Health*, 23(1), 151–169. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.23.100901.140546>

Mahmoud, J. S. R., Staten, R. “Topsy,” Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Mandal, S., Arya, Y., Pandey, R., & Singh, T. (2022). The mediating role of emotion regulation in the emotion complexity and subjective well-being relationship. *Current Issues in Personality Psychology*. <https://doi.org/10.5114/cipp.2022.114457>

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The rosenberg self-esteem scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>

Pavani, J. B., & Colombo, D. (2023). Appreciation and rumination, not problem solving and avoidance, mediate the effect of optimism on emotion wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112094>

Pedrosa, I., Celis-Atenas, K., Suárez-Álvarez, J., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica*, 33(2), 127–138. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082015000200007>

Rashid, T., Summers, R. F., & Seligman, M. E. P. (2023). Positive psychology model of mental function and behavior. In Tasman's Psychiatry (pp. 1–24). *Springer International Publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42825-9_28-2

Roberts, B. W., & Davis, J. P. (2016). Young adulthood is the crucible of personality development. *Emerging Adulthood*, 4(5), 318–326. <https://doi.org/10.1177/2167696816653052>

Roberts, B. W., & Yoon, H. J. (2022). Personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 73(1), 489–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-114927>

Rodríguez-Menchón, M., Orgilés, M., Fernández-Martínez, I., Espada, J. P., & Morales, A. (2021). Rumination, catastrophizing, and other-blame: the cognitive-emotion regulation strategies involved in anxiety-related life interference in anxious children. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(1), 63–76. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00988-5>

Rosenberg, M. (2016). The measurement of self-esteem. In M. Rosenberg Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press, 16-38. <https://doi.org/10.1515/9781400876136-003>

Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D. (2023). In pursuit of eudaimonia: past advances and future directions. In *Human Flourishing* (pp. 9–31). *Springer International Publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_2

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sanjivani, D. I., & Ramdas, K. (2024). Optimism and psychological well-being among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1).

Savi Çakar, F. (2014). The effect of automatic thoughts on hopelessness: role of self-esteem as a mediator. *Educational Sciences: Theory & Practice*. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.5.2132>

Seager, W. (2009). Philosophical accounts of self-awareness and introspection. *Encyclopedia of Consciousness*, 187–199. <https://doi.org/10.1016/B978-012373873-8.00071-2>

Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: a personal history. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 15). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161–167. <https://doi.org/10.1177/2167696815579826>

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: a scoping review. *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>

Stupar-Rutenfrans, S., Fokke, A., Bye, S., Padilla, E., Kalibatseva, Z., Batkhina, A., Ryabichenko, T., Bushina, E., Varaeva, N., Helmy, M., Kowalczyk, M., Danuta Liberska, H., Uka, F., & Papageorgopoulou, P. (2024). Subjective well-being: a pilot study on the importance of emotion regulation, gender identity and sexuality. *Psychology & Sexuality*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/19419899.2024.2325973>

Tamhane, A. (2020). Multiple linear regression: variable selection and model building (pp. 159–180). <https://doi.org/10.1002/9781119464761.ch6>

Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J.-A., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). EmoWELL: effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418>

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>

Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: mediating roles of reappraisal and acceptance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>

5.2. Estudio empírico 2

Título

Mental health in Colombian emerging adults: A latent profile analysis of emotion regulation, emotional symptoms, and psychological well-being

Autores

Hugo Sanchez-Sanchez¹, Ingrid Lorena Cruz Triviño², Konstanze Schoeps¹ and Inmaculada Montoya-Castilla¹

Afiliación

¹ Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, University of Valencia, Av. Blasco Ibáñez 21, 46010 Valencia, Spain.

² Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Ibagué, Colombia.

Referencia

Sanchez-Sanchez, H., Cruz-Triviño, I., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mental health in Colombian emerging adults: A latent profile analysis of emotion regulation, emotional symptoms, and psychological well-being. *Emerging Adulthood*, 0(0). 1- 15. <https://doi.org/10.1177/21676968261435676>

Abstract

Emerging adulthood is a developmental stage marked by emotional vulnerability and a high prevalence of symptoms of depression, anxiety, and stress. This study aimed to identify mental health profiles among Colombian emerging adults based on the dual factor model of mental health. A total of 411 participants aged 18 to 29 years completed self-report measures assessing psychological well-being, self-esteem, optimism, emotion regulation, and emotional distress. Latent profile analysis revealed three distinct profiles: a healthy profile characterized by high psychological well-being, low emotional symptoms, and strong protective factors; a dysfunctional profile, marked by low well-being and high emotional symptoms; and a vulnerable profile, showing moderate emotional symptoms and low well-being. These findings align with previous research and highlight the importance of mental health interventions tailored to the challenges of emerging adulthood. The high prevalence of vulnerable and dysfunctional profiles emphasizes the need for effective strategies that address both the prevention of emotional symptoms and the promotion of well-being.

Keywords: Emerging adulthood, Mental health profiles, Dual-factor model, Psychological well-being, Emotion regulation, Emotional symptoms

1. Introduction

Emerging adulthood is a developmental stage between the ages of 18 and 29 characterized by identity exploration, instability, and experimentation (Arnett, 2000). During this period, individuals prioritize personal growth, explore educational and relational paths (Hinton & Meyer, 2014), and seek meaning and purpose (Wright & von Stumm, 2025). It reflects a prolonged phase of training and transition in a complex world in which traditional markers (such as marriage, parenthood, and stable employment) are no longer sufficient to define adulthood (Arnett & Mitra, 2020; Wright & von Stumm, 2025). The concept of emerging adulthood helps explain how young people adapt to shifting socio-historical contexts (King, 2009). However, this transition often brings uncertainty and pressure to meet social expectations, which can increase stress and vulnerability, particularly in unequal or precarious environments (Matud et al., 2020; Sharon, 2016). A lack of family support and changing roles may also contribute to psychological risk, including symptoms of anxiety and depression (Arnett, 2018; Brito & Soares, 2023; Mahmoud et al., 2012), a trend exacerbated by events such as the COVID-19 pandemic (De la Torre-Luque et al., 2023; Fuller-Rowell et al., 2021).

Within emerging adulthood, prolonged academic training makes the university student role central, not only for professional development but also for identity formation. As such, this role significantly influences mental health, shaping social adaptation, perception of achievement, and psychological well-being (Antaramian, 2024). Mental health in emerging adults has become a growing public health concern because it directly affects academic performance, future adult development, and even

long-term national progress (Huang et al., 2024). Empirical research in this field has revealed that college students are a population that is at particularly high risk of psychological distress and mental disorders (Baik et al., 2019; Nielsen et al., 2024). According to the World Health Organization (WHO) half of adult mental disorders have their onset at the age of 18 and often remain undetected (WHO, 2023), posing a major challenge for global health systems (Dominguez et al., 2024). Recent studies indicate that up to 80% of university students experience stress or psychological distress (Jiang et al., 2023), and 60% report loneliness and social barriers during adaptation (Tennant et al., 2007), and 75% exhibit mental health concerns linked to academic workload (Barnett et al., 2022).

Mental health acts as a cornerstone for academic and social adjustment during this stage (Zhao, 2024). Protective factors such as high academic performance and satisfaction, as well as social support, are associated with greater psychological wellbeing, whereas low income and high perceived risk increase distress (Nogueira et al., 2024). Traditionally, research has focused on psychological symptoms and distress, equating health with the absence of illness. However, an alternative perspective emphasizes that mental health also involves positive characteristics, not merely the absence of pathology (Antaramian, 2024).

Building on this broader understanding of mental health in emerging adults, the dual-continuum model offers the central theoretical framework for conceptualizing well-being and psychological distress as related but distinct constructs. This model states that mental illness and positive mental health are distinct yet related constructs (Gonzalez et al., 2023; Keyes, 2005). Positive functioning can coexist with

psychological distress (Agteren & Iasiello, 2020), underscoring the need to assess both dimensions separately (Rashid et al., 2023). Recent reviews of this model in university populations, such as Huang et al. (2024), describe a dual framework with two independent dimensions: positive well-being (positive emotions, life satisfaction, sense of purpose, and healthy relationships) and psychological distress (anxiety, depression, and stress) (Magalhães, 2024).

The model incorporates a four-quadrant structure in addition to the bidimensional perspective. (1) Flourishing is defined as an optimal state, in which an individual experiences positive emotion, high life satisfaction, and an absence of significant symptoms. (2) Struggling describes individuals who, while not experiencing severe symptoms, demonstrate a certain degree of dissatisfaction and a lack of purpose. (3) Languishing describes individuals who experience low wellbeing and a certain degree of psychological distress, and finally, (4) Floundering represents the most critical state: low well-being and high distress, marked by an absence of positive emotions and the presence of anxiety or depression, implying an elevated risk for mental health problems (Huang et al., 2024).

Regarding empirical evidence of the model, the research has focused on the identification of distinct profiles and psychological variables that constitute these profiles. About profile, a systematic review of 85 studies supports the two dimensionality, while 85% of the studies classified individuals into more than two mental health profiles (quadrants). Longitudinal evidence suggests that most participants (50–64%) remain in the same profile over time (Magalhães, 2024). Rodríguez-Saez et al. (2025), building on Lyons et al. (2012), identified four profiles

among Spanish university students: (a) positive mental health (high well-being, low symptoms), (b) vulnerability (low well-being, low symptoms), (c) symptomatic but content (high well-being, high symptoms), and (d) problematic (low well-being, high symptoms). Similar profiles were found in U.S. samples (Brewer et al., 2016; Furlong et al., 2025) and Chinese university students (Chen et al., 2025; Jiang et al., 2023), with cultural factors acting as moderators (Clark & Malecki, 2022; Petersen et al., 2020).

Longitudinal research by De la Torre-Luque et al. (2023) revealed three profiles from adolescence to emerging adulthood: absence of psychopathology, internalizing disorders, and externalizing disorders. Gonzalez et al. (2023) confirmed the two-dimensional structure of mental health and replicated the four-profile model in Spanish adults, though no significant sociodemographic differences were found. In addition to the identification of distinct profiles, the research has also focused on the psychological variables (Bao et al., 2023; Cooper & Sukhawathanakul, 2025; Galanaki & Sideridis, 2019; Lanctot & Poulin, 2018; Newcomb-Anjo et al., 2017; Yazdani et al., 2025). One such variable is psychological well-being, which refers to positive functioning and the development of personal qualities (Ryff, 2014, 2023). It has been identified as a relevant indicator in the definition of mental health profiles (Brewer et al., 2016; Gonzalez et al., 2023; Yazdani et al., 2025).

In addition, emotion regulation appears to play a pivotal role in the establishment of these profiles (Brewer et al., 2016; Cooper & Sukhawathanakul, 2025). Extant research has addressed both the challenges associated with emotion regulation (Cooper & Sukhawathanakul, 2025) and the deployment of specific

strategies, including expressive suppression and cognitive reappraisal. The former is characterized by the inhibition of emotional expression, and the latter refers to the process of reinterpreting a situation to modify its emotional impact (Brewer et al., 2016; Gross & John, 2003).

Other studies have incorporated variables such as self-esteem (Galanaki & Sideridis, 2019; Lanctot & Poulin, 2018; Newcomb-Anjo et al., 2017). This construct, as defined by Rosenberg (2016), is conceptualized as an individual's positive or negative attitude toward themselves. In the field of emerging adulthood research, optimism has been shown to be related to greater psychological well-being (Sanchez-Sanchez et al., 2025). Optimism is understood as a general disposition towards a positive vision of the future (Carver & Scheier, 2014; Newcomb-Anjo et al., 2017). Regarding emotional symptoms, profile analyses have included symptoms of depression, anxiety, and stress as relevant indicators (De la Torre-Luque et al., 2023; Lanctot & Poulin, 2018; Newcomb-Anjo et al., 2017).

Similarly, the dimensions of emerging adulthood have been included as variables of interest in the configuration of the profiles (Bao et al., 2023; Galanaki & Sideridis, 2019; Lanctot & Poulin, 2018; Yazdani et al., 2025). Nevertheless, to enhance the model, it is essential to consider the findings from emerging adults in other contexts, where sociocultural conditions may differ substantially and may shape mental health profiles in unique ways. However, despite the extensive research that has been carried out in this field, studies focusing on mental health profiles in Latin America and Colombian emerging adults remain scarce. For example, in Chile, Guzman-Gonzalez et al. (2025) identified five profiles, including two positive variants,

complete mental health and well adapted, which comprised 70% of the sample. In an Argentine emerging adult sample, De la Iglesia and Castro Solano (2019) identified four groups through cluster analysis that replicated the four-group classification of the dual-factor model by Lyons et al. (2012): complete mental health, symptomatic but content, troubled, and vulnerable.

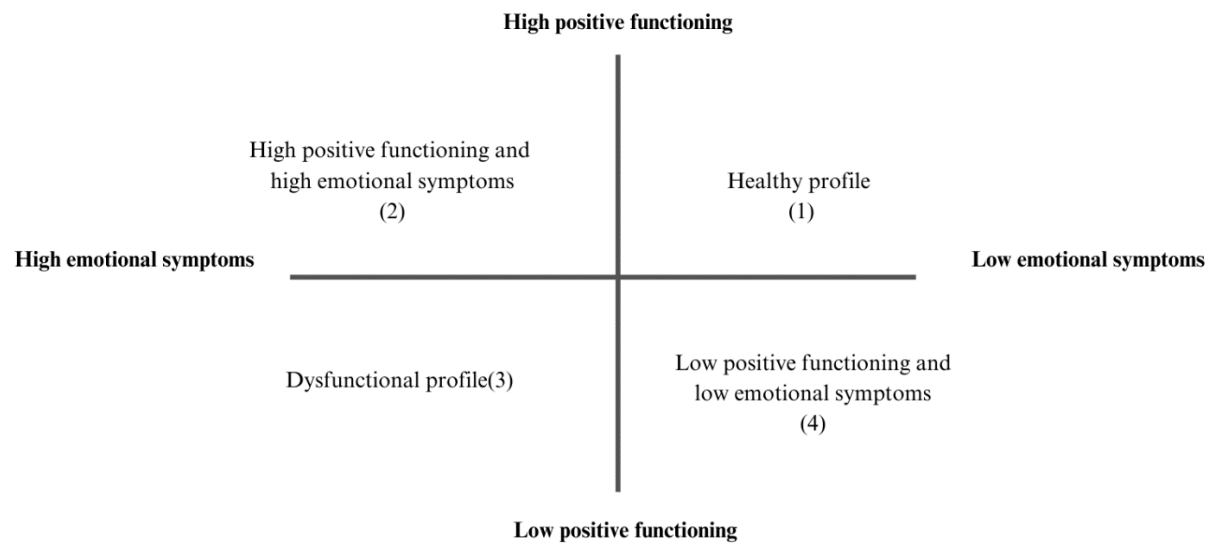
Consequently, based on this dual model, psychological variables could be useful for describing and differentiating mental health profiles in Colombian populations. Colombia presents unique sociocultural and economic conditions that may influence mental health during this stage, including high inequality and limited access to mental health services. It is therefore essential to understand these profiles to design culturally sensitive interventions and inform public health strategies (Gómez-Restrepo et al., 2016).

1.1 Objective and hypothesis

The present study aims to identify mental health profiles in Colombian emerging adults according to the dual-continuum model (Keyes, 2005) and the quadrants described by Huang et al. (2024), based on psychological well-being, emotion regulation, emotional symptoms, self-esteem, optimism, and emerging adulthood dimensions. Moreover, this study examines the role of sociodemographic variables in profile membership. The following hypotheses were put forward regarding the possible latent mental health profiles in emerging adults: (1) a healthy profile, characterized by high levels of psychological well-being and low symptoms and emotional difficulties; (2) a profile exhibiting high positive functioning, but also high emotional symptoms; (3) a dysfunctional profile, with low levels of well-being and high emotional symptoms; and (4) a profile exhibiting low emotional symptoms, but also low levels of psychological well-being. (See Figure 1).

Figure 1

Hypothetic profiles



2. Method

2.1 Participants

A total of 411 students between the ages of 18 and 29 years ($M = 20.65$, $SD = 2.57$), from three Colombian universities participated in the study. The clinical and sociodemographic characteristics are described in Table 1. Systematic reviews suggest an average sample size of 494 for latent profile studies (Spurk et al., 2020). Simulation based research recommends a minimum of 200 participants for reliable fit indices like AIC and BIC (Edelsbrunner et al., 2023), while samples closer to 500 yield greater accuracy (Nylund et al., 2007).

Table 1*Sociodemographic and Clinical Characteristics of Participants*

Category	Subcategory	Percentage (%)
Gender	Men	19.05 %
	Female	80.90 %
	Binary	0.05 %
Occupational Status	Students	64.2 %
	Students and workers	32.2 %
	Employed only	3.4 %
Type of Employment	Sales or customer service	19.05 %
	Restaurant sector	16.33 %
	Business or self-employed	6.80 %
	Student assistants	5.44 %
Current Level of Studies	University students	94.4 %
	Postgraduates	5.6 %
University	A	52.06 %
	B	36.08%
	C	11.86 %
University Degree	Psychology	79.4 %
	Early childhood education	8.0 %
	Other fields (21 areas with values close to 1%)	12.6 %
Residential Situation	Living with family of origin	83.53 %
	Living alone	6.3 %
	Co-habited housing	5.81 %
	Living with a partner	3.14 %
	Living with family and children	1.21 %

Parental Status	Without children	98.3 %
	With children	1.7 %
Financial Status	Low income	35.4 %
	Medium income	52.3 %
	High income	12.3 %
Source of Income	Family income	69.7 %
	Employment income	20.8 %
	Other sources	9.4 %
Diagnosed Psychological Difficulties	Yes	13.6 %
	Not	80.4 %
Type of Difficulty (among diagnosed)	Anxiety and depression	30.91 %
	Anxiety only	27.27 %
	Depression only	14.55 %
	Anxiety/depression with other disorders (e.g., ADHD, ED, PD) *	27.27 %
Therapy Attendance	Yes	18.9 %
	Not	81.1 %
Reason for Therapy (among attendees)	Anxiety and depression	38.71 %
	Emotion regulation	20.97 %
	Personal development and mental health	16.13 %
	Relational difficulties	8.06 %
	Academic difficulties	6.45 %

Note: ADHD= Attention-deficit/hyperactivity disorder; ED= eating disorders; PD= Personality Disorders.

2.3 Procedure

The study was carried out in accordance with the ethical principles contained in the Declaration of Helsinki and had the approval of the Ethics Committee of the University (Registration number 2013883). Participants provided informed consent outlining the study's objectives, benefits, and confidentiality assurances. Data was collected via convenience sampling at three universities using an online survey hosted on Lime Survey. Recruitment was conducted through social media, institutional channels, and in-class administration.

2.4 Variables and instruments

To assess psychological variables associated with mental health, adapted and validated psychological tests for the Colombian population were used except for the emerging adulthood dimensions test. For this test, we used the Chilean version and informed about additional psychometric properties.

Emerging adulthood: The Chilean version of the Inventory of Dimensions of Emerging Adulthood (IDEA-S) was used (Barrera-Herrera et al., 2020; Reifman et al., 2007). The scale uses a Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). This version considers four dimensions: personal openness, self-sufficiency, identity construction, and strain and stress. It is important to note that, despite the names being different from the original scale, the dimensions maintain the contents of identity, instability and exploration of the original instrument. However, given that there is a new organization of the items, the name of the dimensions was adjusted to the

factorial weights (Barrera-Herrera et al., 2020). For the 27-item IDEA model, adequate internal consistency was reported ranging from $\alpha = .68$ to $\alpha = .81$, however, no confirmatory fit indices were provided for this four-factor solution. Fit indices were only reported for the extended version of the instrument, which integrates these 27 items with 25 additional cultural items, yielding acceptable global fit (RMSEA = .07; CFI = .98; TLI = .95; SRMR = .03) (Barrera-Herrera et al., 2020).

Emotion regulation difficulties: A Colombian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) was applied (Gratz & Roemer, 2004; Navarro Carrascal et al., 2021). This 18-item test uses a 5-choice Likert scale ranging from 1 (almost never) to 5 (almost always). In addition to total dysregulation, it accounts for six other dimensions: awareness, clarity, goals, impulse, non-acceptance and strategies. Cronbach's alpha reliability in the Colombian sample was .83, with dimension-level reliability ranging from $\alpha = .30$ (Awareness) to $\alpha = .46$ (Goals and Impulse). The confirmatory factor analysis supported the original six-factor structure, yielding excellent fit (RMSEA = .02; CFI = .99; TLI = .99; SRMR = .049) (Navarro Carrascal et al., 2021).

Emotion Regulation Strategy: The Colombian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was utilized (Canales, 2020; Gross & John, 2003). The test uses a Likert scale ranging from 1 (totally disagree) to 7 (totally agree). This scale evaluates two distinct dimensions: Expressive suppression and cognitive reappraisal. Regarding its psychometric indicators, exploratory and confirmatory analyses replicated the original two-factor structure (Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression). The confirmatory model showed good global fit (RMSEA =

.056; CFI = .961; TLI = .949). Internal consistency was adequate for the total score ($\alpha = .85$; $\omega = .85$), and high for both factors (Reappraisal: $\alpha = .87$; Suppression: $\alpha = .87$) (Gómez-Acosta et al., 2024).

Psychological well-being: The evaluation of well-being was conducted using the Colombian version of the Psychological Well-Being Scale (Pineda Roa et al., 2017; Ryff, 1989). The structure of the test is composed of six dimensions: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, personal growth and purpose in life. The 29-item version was implemented, utilizing a Likert scale that ranged from 1 (strongly disagree) to 6 (strongly agree). In terms of its psychometric properties the CFA yielded similar fit indices with both six dimensions and with six dimensions and a second-order factor (RMSEA = .066; CFI = .95; SRMR = .077). The reliability values ranged from .60 to .84, although the reduced 29-item version demonstrated a superior fit and acceptable levels of reliability (Pineda Roa et al., 2017).

Self-esteem: The assessment of self-esteem was conducted utilizing the Colombian version of the Rosenberg Self-Esteem Scale (Gómez-Lugo et al., 2016; Rosenberg, 1989). The scale has ten items and a four-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). This version demonstrates a Cronbach's alpha of .83, and a factor structure with an adequate level of fit (RMSEA: .079; CFI: .91) (Gómez-Lugo et al., 2016).

Emotional symptoms (Depression, Anxiety and Stress): The Colombian version of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) was utilized (Antony

et al., 1998; Ruiz et al., 2017). The test is composed of 21 items, with three subscales: depression, anxiety and stress. The scale used was a Likert scale ranging from 0 (it has not happened to me) to 3 (it has happened to me a lot). Regarding the scale's internal consistency, it showed high internal consistency, with an overall Cronbach's alpha of .93 and coefficients ranging from .81 to .86 in its subscales. Its factor structure fit a model with one overall factor and three second-order factors, which presented adequate fit indices (RMSEA = .051; CFI = .99; SRMR = .043) (Ruiz et al., 2017).

Optimism: The Colombian adaptation of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) was used (Valdelamar-Jiménez et al., 2017). The test uses a Likert scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). The scale is comprised of 10 items, accounts for two subdimensions; optimism and pessimism, and the overall score indicates dispositional optimism. In relation to psychometric analyses, was a Cronbach's alpha of .72 for optimism and .58 for pessimism. Regarding its factorial structure, presents adequate adjustment indexes (RMSEA = .04; CFI = .98; TLI = .97) (Zenger et al., 2013).

2.5 Data analysis

A Latent Profile Analysis (LPA) was conducted using version 8.8 of the Mplus (Muthén et al., 2017). LPA is employed for the identification of latent groups within data by determining the probability of individuals belonging to different groups. This process involves the examination of the distributions of groups in the data, with the objective of determining whether these distributions are meaningful (Ferguson et al., 2020). A database cleansing process was conducted. First, cases lacking informed

consent were excluded ($n = 81$). Next, only participants who had completed more than 80% of the questionnaire were retained ($n = 103$). Subsequently, responses that were considered inconsistent responses were eliminated, following the criteria proposed by Fonseca-Pedrero and Paino (2008). Four control items were included in the questionnaire. Each item had predefined response options, considered highly improbable in the general population. For example, an infrequent response would be denying a statement such as "I know people who wear glasses". Cases with at least two infrequent responses were excluded from the analysis ($n = 24$). Finally, cases that fell outside the target age range (18 to 29 years) were excluded from the study ($n = 32$). Four control items were included in the questionnaire. Each item had predefined response options, considered highly improbable in the general population. For example, an infrequent response would be denying a statement such as "I know people who wear glasses". Cases with at least two infrequent responses were excluded from the analysis ($n = 24$). Finally, cases that fell outside the target age range (18 to 29 years) were excluded from the study ($n = 32$).

The LPA model was estimated on a set of 23 psychological indicators: six dimensions of psychological well-being, six dimensions of emotional dysregulation, two emotion regulation strategies, self-esteem, optimism, psychological symptomatology (depression, anxiety and stress), four dimensions of emerging adulthood (personal openness, self-sufficiency, identity construction, and strain and stress).

In addition, six sociodemographic variates were included (gender, financial status, financial resources, occupational status, presence of psychological difficulties

and therapy attendance). Prior to model estimation, all psychological indicators were standardized to account for differences in scale across the various instruments. Three baseline models with two, three, and four profiles were then estimated using the 23 standardized psychological indicators. The specifications included Type = Mixture, the robust maximum likelihood estimator (MLR), Starts = 500,100, Iterations = 20, and the model defined in the Overall section. Model selection was based on multiple fit indices: Akaike Information Criterion (AIC), Bayesian Information Criterion (BIC), Sample Size Adjusted BIC (SABIC), the Bootstrap Likelihood Ratio Test (BLRT), the adjusted Lo-Mendell-Rubin test (LMR), and entropy, following recommended guidelines (Ferguson et al., 2020; Spurk et al., 2020).

After selecting the final model, multivariate associations with sociodemographic covariates were examined using the three-step approach (R3STEP option in Mplus). This procedure estimates multinomial logistic regressions of latent class membership on covariates while correcting for classification error, thus preserving class enumeration and interpretation. Odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) were reported for each covariate effect (Ferguson et al., 2020).

To compare profiles on categorical distal outcomes, the DCAT approach was applied. This method adjusts for classification uncertainty and provides unbiased estimates of differences in category probabilities across profiles. Global chi-square tests and pairwise comparisons were interpreted based on DCAT results rather than modal class assignment, in accordance with best practices for mixture models. Finally, posterior probabilities were saved to describe the proportion of participants in each profile and to produce descriptive tables for sociodemographic and distal variables.

3. Results

The descriptive analyses are presented in Table 2. The means, measures of data dispersion and internal consistency indices are described, with values in a high to acceptable range.

Table 2*Descriptive Statistic*

Variables		M	SD	Asy	Kur	Min	Max	Alfa	Omega
Well-being	Self-acceptance	4.09	1.12	-.32	-.56	1.00	6.00	.85	.85
	Positive relationships	4.03	1.07	-.23	-.38	1.00	6.00	.76	.74
	Autonomy	3.79	.91	-.16	-.21	1.17	6.00	.70	.69
	Environmental mastery	3.93	.85	.00	-.27	1.60	6.00	.59	.54
	Personal growth	4.71	.90	-.27	-.68	2.25	6.00	.65	.69
	Purpose in life	4.07	1.06	-.21	-.49	1.00	6.00	.84	.84
Optimism		14.09	3.85	-.37	.31	.00	24.00	.64	.62
Self-esteem		28.37	5.36	-.22	-.11	11.00	40.00	.87	.87
Emotional symptoms	Depression	7.07	5.47	.69	-.30	.00	21.00	.91	.91
	Anxiety	7.62	5.35	.55	-.49	.00	21.00	.88	.89
	Stress	8.86	4.96	.20	-.53	.00	21.00	.87	.87
Expressive suppression		15.91	5.49	-.12	-.86	4.00	28.00	.79	.79

Emotion regulation strategies	Cognitive reappraisal	28.73	6.31	-.77	.71	6.00	42.00	.74	.74
Difficulties in Emotion Regulation	Awareness	7.59	2.69	.35	-.53	3.00	15.00	.72	.74
	Clarity	8.20	3.11	.49	-.55	3.00	15.00	.86	.87
	Goals	8.85	3.49	.19	-.94	3.00	15.00	.89	.88
	Impulse	6.15	3.23	1.03	.24	3.00	15.00	.89	.89
	Non-acceptance	7.69	2.90	.48	-.48	3.00	15.00	.63	.65
	Strategies	7.05	3.06	.71	-.24	3.00	15.00	.80	.80
Emerging adulthood	Personal openness	3.34	.53	-1.14	2.09	1.00	4.00	.83	.83
	Strain and stress	2.73	.65	-.25	-.46	1.00	4.00	.80	.81
	Self-sufficiency	3.28	.51	-.96	1.71	1.00	4.00	.77	.77
	Identity construction	3.33	.50	-1.19	2.31	1.00	4.00	.82	.81

Note: M = Mean; SD = Standard Deviation; Asy = Asymmetry; Kur = Kurtosis; Alpha = Cronbach's Alpha; Omega = McDonald's Omega.

3.1 Optimal Selection of the Number of Latent Profiles

Across the three models tested (two, three, and four profile solutions), these indices decreased progressively as additional profiles were introduced, indicating improved fit with each successive model. Entropy values exceeded .92 for all models, reflecting high classification accuracy, and average posterior probabilities for most likely class membership were above 90%, supporting clear differentiation among profiles. Furthermore, all profiles met the recommended minimum size per class (Lubke & Neale, 2006) (See Table 3). The three-profile model was identified as the optimal solution. Although AIC, BIC, and SABIC continued to decline with the addition of a fourth profile, this model introduced a subdivision that lacked conceptual distinctiveness. Specifically, the fourth profile displayed patterns very similar to the healthy profile, reducing its interpretive value. In contrast, the three-profile model incorporated an intermediate profile with distinctive characteristics, offering a more nuanced and theoretically meaningful representation of the data.

Table 3*Model Fit Statistics for Latent Profile Analysis*

	<i>Model 1 (2 Profiles)</i>	<i>Model 2 (3 Profiles)</i>	<i>Model 3 (4 Profiles)</i>
LL	-12219.05	-11907.00	-11661.48
FP	70	94	118
AIC	24578.11	24002.00	23558.95
BIC	24859.41	24379.75	24033.15
SABIC	24637.28	24081.47	23658.71
Entropy	.93	.92	.93
LMR-LRT	.00	.42	.12
BLRT	.00	.42	.12
AVEPP	.98 / .98	.96 / .97 / .95	.94 / .98 / .97 / .94
Counts	183 / 228	58 / 171 / 182	130 / 161 / 54 / 66

Note: LL= scaled loglikelihood; FP = Free parameters; AIC = Akaike Information criterion; BIC = Bayesian Information Criterion; SABIC = Sample Size Adjusted BIC; LMR-LRT = Lo-Mendell Rubin Likelihood Ratio Test; BLRT= Bootstrapped Likelihood Ratio Test; AVEPP = Average Posterior Probabilities; Counts = Profile counts.

3.2 Profiles description

Table 4 presents the means, standard errors, and statistical significance for the three latent profiles identified: healthy, dysfunctional, and vulnerable. The vulnerable profile comprised 182 participants (44.28%), representing the largest group, followed by the healthy profile with 171 participants (41.6%), and finally the dysfunctional profile with 58 participants (14.11%).

Table 4*Mean measures for healthy, dysfunctional, and vulnerable profiles*

Variables	Healthy			Dysfunctional			vulnerable		
	<i>Est</i>	<i>S.e</i>	<i>p</i>	<i>Est</i>	<i>S.e</i>	<i>p</i>	<i>Est</i>	<i>S.e</i>	<i>p</i>
Self-acceptance	.68	.10	.00	-1.04	.18	.00	-.31	.16	.05
Positive relationships	.57	.08	.00	-.92	.15	.00	-.24	.14	.07
Autonomy	.57	.10	.00	-.96	.15	.00	-.23	.10	.03
Environmental mastery	.73	.10	.00	-1.10	.16	.00	-.32	.11	.01
Personal growth	.60	.11	.00	-.74	.19	.00	-.31	.14	.03
Purpose in life	.60	.10	.00	-.92	.16	.00	-.25	.13	.05
Expressive suppression	-.36	.09	.00	.66	.15	.00	.13	.11	.23
Cognitive reappraisal	.19	.07	.01	-.33	.20	.11	-.06	.08	.48
Depression	-.76	.06	.00	1.55	.31	.00	.21	.14	.14
Anxiety	-.69	.07	.00	1.27	.27	.00	.23	.14	.09
Stress	-.72	.08	.00	1.31	.26	.00	.26	.13	.04
Awareness	-.47	.13	.00	.55	.21	.01	.27	.10	.01

Clarity		-.68	.06	.00	1.26	.22	.00	.24	.15	.11
Goals		-.56	.07	.00	1.08	.27	.00	.18	.13	.17
Impulse	Emotion regulation	-.52	.06	.00	.92	.42	.03	.18	.09	.05
Non-acceptance	strategies	-.62	.06	.00	1.22	.39	.00	.19	.12	.12
Non-Strategies		-.69	.05	.00	1.31	.27	.00	.22	.16	.15
Self-esteem		.74	.09	.00	-1.19	.14	.00	-.31	.18	.08
Optimism		.64	.10	.00	-1.14	.21	.00	-.24	.10	.02
Personal openness		.39	.07	.00	-.63	.23	.01	-.17	.09	.07
Strain and stress		-.49	.09	.00	.84	.14	.00	.18	.11	.08
Self-sufficiency	Emerging adulthood	.27	.08	.00	-.35	.29	.23	-.13	.10	.19
Identity construction		.11	.08	.16	-.02	.19	.92	-.11	.11	.32

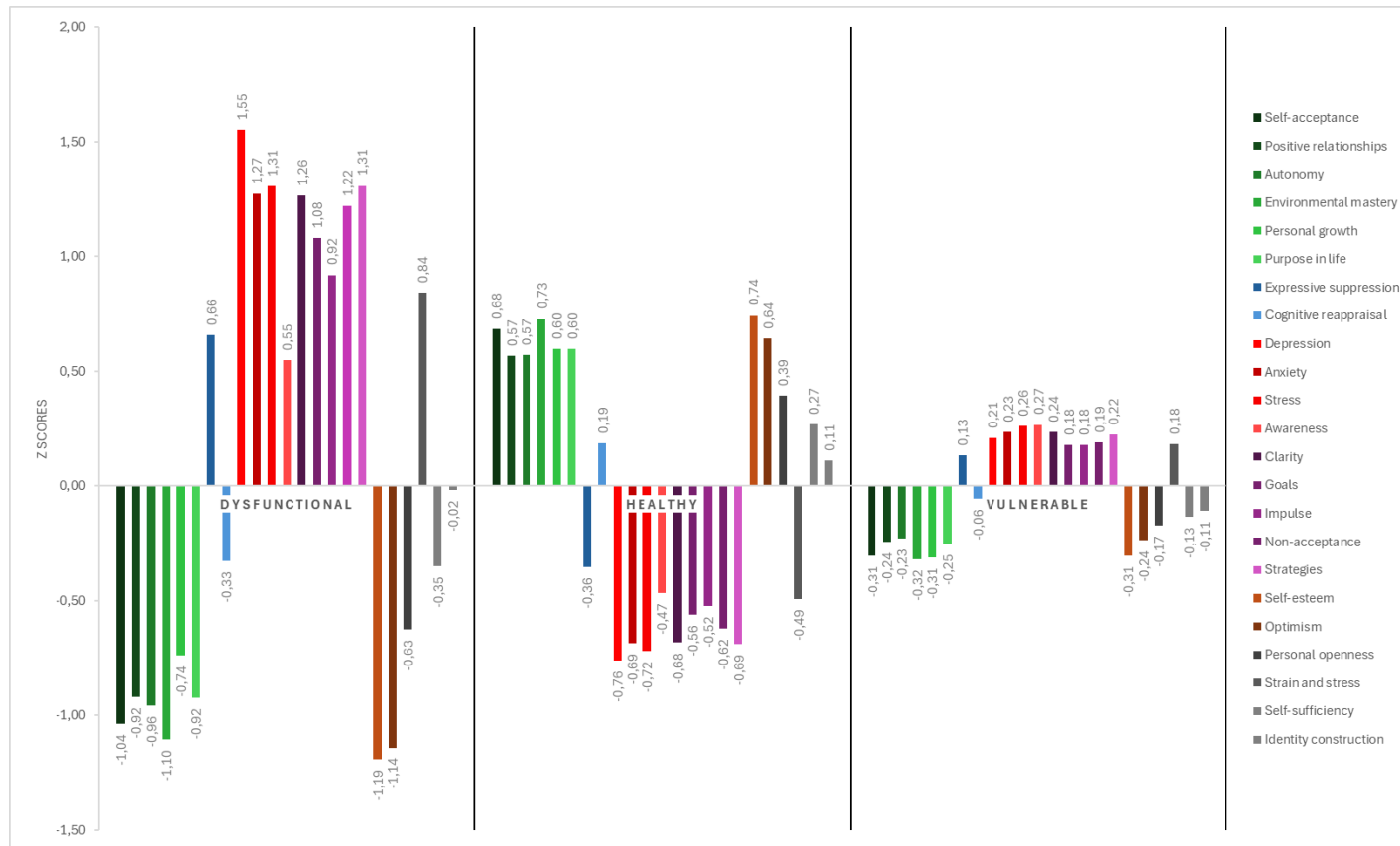
Notes: Est= Estimator; S.E = Error; p = p value.

3.2.1 Healthy profile

The healthy profile includes individuals with high levels of psychological adjustment, characterized by superior adaptive emotional functioning. This group demonstrated favorable outcomes across all dimensions of psychological well-being, with medium to large effect sizes (See Table 4). The most pronounced effects were observed in environmental mastery and self-acceptance, while self-esteem emerged as the highest positive value. Optimism was also notably high, and cognitive reappraisal showed a small but significant effect (See Figure 2). Regarding emotional symptoms, this profile was associated with low levels of depression, stress, and anxiety. Negative scores were observed for expressive suppression, and similarly, emotional dysregulation exhibited moderate negative effects across dimensions, from awareness to strategies. Within the emerging adulthood dimensions, personal openness and self-sufficiency showed positive and significant values, whereas strain and stress presented the highest negative value. No significant effect was found for identity construction in this profile.

Figure 2

Scores for health, dysfunctional and vulnerable profile



Note: Green = psychological Well-being; Blue = Emotion regulation; Red = Emotional symptoms; Purple = Emotion regulation strategies; Orange: Self-esteem and Optimism; Grey = Emerging adulthood.

3.2.2 Dysfunctional profile

This profile is defined by significant psychological difficulties, reflecting a high degree of dysfunction. Participants exhibited consistently low scores across all domains of psychological well-being, from personal growth to environmental mastery. The strongest negative effects were observed in self-acceptance and purpose in life, while self-esteem showed the most pronounced negative value, contrasting sharply with its highest positive value in the healthy profile. Optimism also demonstrated a substantial negative effect size, alongside negative mean values for cognitive reappraisal (See Figure 2).

Emotional symptoms revealed large effect sizes for depression, stress, and anxiety. Expressive suppression showed positive mean effects, and emotional dysregulation exhibited large effects across all dimensions, particularly in strategies, clarity, and non-acceptance. Emerging adulthood dimensions were characterized by negative values with medium-to-high effects for personal openness and self-sufficiency, although these were not statistically significant. Like the healthy profile, strain and stress displayed positive values with high effects. As in the healthy profile, identity construct values were near zero and non-significant.

3.2.3 Vulnerable profile

This vulnerable profile reflects low levels of psychological well-being, similar to the dysfunctional profile but with smaller effect sizes. The dimensions with lowest scores were environmental mastery and self-acceptance, accompanied by lower

levels of optimism and negative values for self-esteem, which again showed the largest negative effect (See Figure 2).

For emotional symptoms, small but significant effects were observed for stress, depression, and anxiety. Emotional dysregulation showed minor significant effects for awareness and impulsivity, while expressive suppression and cognitive reappraisal did not exhibit significant associations. Regarding emerging adulthood dimensions, only personal openness and strain and stress reached marginal significance.

3.3 Analysis of profile differences

Comparisons between profiles revealed notable differences beyond simple changes in valence. For instance, environmental mastery in the dysfunctional profile had a Z-score of -1.10, whereas in the healthy profile it was not merely the opposite sign but a smaller magnitude (.73) (See Figure 2). Effect sizes followed a descending pattern: dysfunctional profile with high Z-values (1.00 to 1.55), healthy profile with moderate values (.50 to .70), and vulnerable profile with small values (.10 to .30).

Importantly, healthy and dysfunctional profiles are not mirror opposites. For distress-related variables (e.g., depression, anxiety, stress, and emotional dysregulation), the dysfunctional profile showed large positive Z-values, while the healthy profile exhibited negative values of smaller magnitude (approximately -.50 to -.70). Similarly, well-being dimensions presented large positive effects in the healthy profile (.70 to 1.00) compared to smaller negative effects in the dysfunctional profile. The vulnerable profile, although sharing similarities with the dysfunctional profile, is

not merely a less intense version; it displays distinct configurations, with higher scores for stress and awareness, and depression not emerging as the most prominent variable. In this profile, self-acceptance, personal growth, and environmental mastery were the most affected dimensions, whereas in the healthy and dysfunctional profiles, environmental mastery consistently ranked highest.

3.4 Sociodemographic characteristics of latent profiles

Associations between sociodemographic variables and latent profile membership were examined using the three-step approach (R3STEP) and the DCAT procedure to account for classification uncertainty. With respect to gender, all three profiles exhibited a predominance of women: dysfunctional (84.5%), healthy (78.9%), and vulnerable (81.9%) (See Table 5). However, no statistically significant differences were observed (DCAT global test: ($\chi^2 = 1.80$; $p = .41$), and multinomial logistic regressions (R3STEP) confirmed that gender was not a significant predictor of profile membership (See Table 6).

Table 5*Sociodemographic characteristics of latent profiles*

		<i>Dysfunctional</i>		<i>Healthy</i>		<i>Vulnerable</i>		<i>Total</i>	
Categories	Level	N	%	N	%	N	%	N	%
Gender	Female	49	84,5%	135	78,9%	149	81,9%	333	81,0%
	Male	9	15,5%	36	21,1%	33	18,1%	78	19,0%
Financial status	Low	21	36,20%	60	35,10%	66	36,30%	147	35,80%
	Medium	31	53,40%	90	52,60%	92	50,50%	213	51,80%
	High	6	10,30%	21	12,30%	24	13,20%	51	12,40%
Financial resources	Family	41	70,7%	113	66,1%	131	72,0%	285	69,3%
	Employment	10	17,2%	45	26,3%	32	17,6%	87	21,2%
	Other	7	12,1%	13	7,6%	19	10,4%	39	9,5%
	Study	42	72,4%	105	61,4%	115	63,2%	262	63,7%

Occupational	Employment	1	1,7%	9	5,3%	5	2,7%	15	3,6%
status	Both	15	25,9%	57	33,3%	61	33,5%	133	32,4%
Psychological	Yes	17	29,3%	8	4,7%	29	15,9%	54	13,1%
Difficulty	No	41	70,7%	163	95,3%	152	83,5%	356	86,6%
Therapy	Yes	19	32,8%	23	13,5%	35	19,2%	77	18,7%
	No	38	65,5%	148	86,5%	146	80,2%	332	80,8%

Note. Values represent absolute frequencies and valid percentages within each profile category. Percentages are shown in parentheses

Financial status showed similar distributions across profiles, with most participants in the middle level (dysfunctional = 53.4%, healthy = 52.6%, vulnerable = 50.5%), followed by the low level (approximately 36%) and the high level (around 12%). Neither financial status nor financial resources demonstrated significant differences across profiles (DCAT $p > .30$; R3STEP OR ≈ 1). Family support was the most frequent source of financial resources (dysfunctional = 70.7%, healthy = 66.1%, vulnerable = 72.0%), followed by employment and other sources.

Table 6*Odds ratios for profile comparisons by predictor (r3Step)*

Variable	Profile Comparison	OR	95% IQ	p
Gender	Dysfunctional vs Healthy	1.34	[0.57, 3.16]	.50
	Vulnerable vs Healthy	1.17	[0.48, 2.85]	.64
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.75	[0.32, 1.76]	.50
Financial Status	Dysfunctional vs Healthy	1.29	[0.80, 2.08]	.30
	Vulnerable vs Healthy	1.15	[0.70, 1.87]	.54
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.78	[0.48, 1.26]	.30
Financial Resources	Dysfunctional vs Healthy	1.03	[0.62, 1.73]	.90
	Vulnerable vs Healthy	0.89	[0.54, 1.56]	.54
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.97	[0.58, 1.62]	.90
Occupational Status	Dysfunctional vs Healthy	1.33	[0.91, 1.95]	.14
	Vulnerable vs Healthy	1.32	[0.90, 1.93]	.15
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.75	[0.52, 1.10]	.14
Psychological Difficulty	Dysfunctional vs Healthy	6.68	[2.24, 19.95]	.001
	Vulnerable vs Healthy	1.47	[0.61, 3.56]	.39
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.15	[0.05, 0.45]	.001
Therapy	Dysfunctional vs Healthy	1.34	[0.57, 3.16]	.50
	Vulnerable vs Healthy	1.17	[0.48, 2.85]	.64
	Dysfunctional vs Vulnerable	0.75	[0.32, 1.76]	.50

Note. OR = Odds Ratio; CI = Confidence Interval.

Occupational status, categorized as employed, studying, or both, revealed that studying was the most common category (dysfunctional = 72.4%, healthy = 61.4%, vulnerable = 63.2%), followed by combining study and work. Notably, the healthy profile exhibited a slightly higher proportion of participants engaged in both study and work (33.3%) compared to the dysfunctional profile (25.9%), although these differences were not statistically significant.

In contrast, significant differences emerged for psychological difficulty and therapy attendance. Only 4.7% of the healthy profile reported psychological difficulties, compared to 29.3% in the dysfunctional profile and 15.9% in the vulnerable profile. Similarly, therapy attendance was more frequent in the dysfunctional profile (32.8%) than in the healthy (13.5%) and vulnerable (19.2%) profiles. DCAT results indicated strong global differences for psychological difficulty ($\chi^2 = 29.99$; $p < .001$) and therapy attendance ($\chi^2 = 11.09$; $p = .004$). Multinomial logistic regressions (R3STEP) corroborated these findings: psychological difficulty significantly increased the odds of belonging to the dysfunctional profile compared to the healthy profile (OR = 6.68; 95% CI [2.24, 19.95]; $p = .001$) and compared to the vulnerable profile (OR = 0.15; 95% CI [0.05, 0.45]; $p = .001$). Therapy attendance also differentiated profiles, with a significant effect between dysfunctional and healthy (OR = 2.12; 95% CI [1.08, 4.16]; $p = .029$) and a marginal effect between dysfunctional and vulnerable (OR = 0.47; 95% CI [0.24, 0.93]; $p = .058$).

4. Discussion

This study employed latent profile analysis to explore the underlying mental health profiles among emerging Colombian adults. The analyses described a three-profile solution: healthy, dysfunctional, and vulnerable. The findings underscore the relevance of the dual-factor model, which offers a more comprehensive understanding of mental health by integrating both positive and negative dimensions. The results provide valuable evidence for developing public policies that enable institutions to create evidence-based mental health programs for Colombian emerging adults, offering a comprehensive understanding of mental health that goes beyond the traditional binary view of health versus disease (Keyes, 2002, 2005; Westerhof & Keyes, 2010). This approach not only reduces psychopathology but also strengthens well-being and personal resources (Mason Stephens et al., 2023).

Our results align with Keyes (2005) dual-factor model and its application to college students (Huang, 2024). Mental health comprises two relatively independent dimensions. One dimension characterized by variables associated with positive functioning; psychological well-being, self-esteem, and optimism, and another dimension reflecting the traditional distress perspective, represented in our findings by emotional symptoms (depression, anxiety, stress) and difficulties in emotion regulation. Previous research on mental health profiles has commonly identified two predominant patterns; healthy and dysfunctional, which aligns with our findings. However, studies employing latent profile analysis and quadrant models have documented additional profiles beyond these extremes. Our results identified three distinct profiles (quadrants). Although some investigations have reported four profiles

(De la Iglesia & Castro Solano, 2019; González et al., 2023; Lyons et al., 2012). However, the three-profile solution demonstrated both theoretical coherence and statistical robustness. Moreover, this pattern is congruent with evidence from other studies (Clark & Malecki, 2022; Jiang et al., 2023).

The vulnerable profile identified is particularly noteworthy. While individuals in this group exhibit few clinical symptoms, they cannot be considered fully psychologically healthy due to their low levels of well-being. This distinction underscores a critical point, the absence of psychopathological symptoms does not necessarily equate to optimal mental health (Lyons et al., 2012; Rashid et al., 2023; Westerhof & Keyes, 2010). The relatively high proportion of participants within this profile suggests that emerging adults may be especially susceptible to low well-being, even in the absence of overt symptomatology (Jiang et al., 2023). In the Colombian population, transformations in family structures, reconfigurations of social roles, and persistent exposure to various forms of violence (interpersonal, collective, domestic, social, political, and economic), could influence coping practices and cultural meanings associated with well-being and psychopathological symptoms (Roncancio-Moreno et al., 2025). Structural conditions associated with unequal distribution of resources and opportunities exert a direct influence on psychosocial trajectories. Similarly, limited access to mental health services, educational gaps, precarious employment, housing instability, and income inequality constitute a set of vulnerabilities that affect both well-being and emotional symptoms (Gómez-Restrepo et al., 2016).

Regarding psychological variables, the dimensions of psychological well-being were a key discriminating factor between the three profiles. The healthy profile demonstrated favorable and elevated scores analogous to well-adjusted profiles (Brewer et al., 2016), high well-being (González et al., 2023) and positive transitions to emerging adulthood (Yazdani et al., 2025). Conversely, low well-being scores were indicative of the dysfunctional and vulnerable profile, analogous to diffuse profiles documented by Bao et al. (2023) and poorly adjusted well-being (Brewer et al., 2016). High levels of environmental mastery and a clear sense of purpose focused on personal growth and self-acceptance could facilitate adaptation to these challenges, promoting higher levels of well-being and mental health (Hinton & Meyer, 2014). Nevertheless, low well-being among Colombian emerging adults may reflect structural and cultural factors, such as poverty, unequal resource distribution, and unmet basic needs, which normalize stress and discomfort (Ministry of Health and Social Protection, 2024; Carmona & Parra, 2015).

Another notable result was that self-esteem was the most highly valued characteristic in the vulnerable profile and the second most highly valued characteristic in the healthy and dysfunctional profiles. High self-esteem has been found to be related to high well-being, while low self-esteem has been found to be related to emotional symptoms and difficulty regulating emotions, such as Lanctot & Poulin (2018) and Newcomb-Anjo et al., (2017). This suggests that self-esteem may be a protective factor in the face of adversity that is typically experienced during emerging adulthood (Baumeister et al., 2003; Galambos et al., 2006; Sánchez-Sánchez et al., 2025). Similarly, high optimism characterizes a healthy profile, while low optimism

described a dysfunctional and vulnerable profile. This is consistent with low-risk profiles categorized by optimism that are inversely related to depressive and anxious symptoms (Newcomb-Anjo et al., 2017). This further emphasizes the protective role of optimism in the face of the multiple challenges and adversities of emerging adulthood (Baggio et al., 2017; Ferrer, 2020; Sanjivani & Ramdas, 2024).

In addition, emotion regulation strategies significantly impacted mental health, consistent with prior research. Lack of effective strategies for managing distress was linked to greater difficulties and poorer functioning (Cooper & Sukhawathanakul, 2025). Depression, stress, and anxiety showed the highest scores, consistent with internalizing profiles reported in previous studies (De la Torre-Luque et al., 2023) and the transition time profile (Lanctot & Poulin, 2018). These results highlight that depression, anxiety, and stress are key indicators of mental health problems in emerging adulthood. In Colombia, these issues are exacerbated by significant stressors such as unemployment, inequality, insecurity, and barriers to care (National Mental Health Survey, 2015).

On the other hand, emerging adulthood dimensions helped differentiate profiles, especially tension and stress, followed by personal openness and self-sufficiency. Healthy profiles showed low stress and high openness, suggesting that perceptions of this life stage may indicate mental health status (Bao et al., 2023; Lanctot & Poulin, 2018; Yazdani et al., 2025). Additionally, psychological difficulties and therapy attendance were more frequent in dysfunctional and vulnerable profiles, supporting the model's validity. Individuals with more severe symptoms were more

likely to seek psychological support and were clustered in unhealthy profiles, reinforcing the model's internal consistency.

Finally, a key limitation was the sample's low diversity, mostly university women, which restricts analysis of sociodemographic factors and limits generalizability. Additionally, the cross-sectional design prevents causal inference; future longitudinal studies should examine profile stability over time. Future research could explore profiles typified by externalizing behaviors or severe dysregulation (Cooper & Sukhawathanakul, 2025; De la Torre-Luque et al., 2023), as well as profiles that appear contradictory, such as those exhibiting high levels of symptomology alongside high well-being (Galanaki & Sideridis, 2019; González et al., 2023; Yazdani et al., 2025). Expanding the diversity of the sample and considering contextual markers will facilitate a more profound comprehension of this critical developmental phase.

5. Conclusion

Based on the dual-factor model of mental health, this study identified three distinct health profiles among Colombian emerging adults: healthy, dysfunctional and vulnerable. These findings underscore the significance of psychological indicators such as psychological well-being, self-esteem, optimism, symptoms of depression, anxiety and stress, and emotion regulation in the structuring of these profiles. The present study highlights emerging adulthood as a period of development that represents a critical window for the preventive approach to mental health. Furthermore, the high prevalence of the vulnerable and dysfunctional profile indicates

the necessity for preventive interventions that promote not only the reduction of symptoms, but also the strengthening of personal resources and well-being.

References

- Agteren, J., & Iasiello, M. (2020). Advancing our understanding of mental wellbeing and mental health: The call to embrace complexity over simplification. *Australian Psychologist*, 55(4), 307–316. <https://doi.org/10.1111/ap.12440>
- Antaramian, S. (2024). Further examination of the dual-factor model: characteristics of emerging adults with non-traditional mental health profiles. *Discover Psychology*, 4(1), 55.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. In *emerging adulthood and higher education* (p. 14). <https://doi.org/10.4324/9781315623405>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the united states. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J.-B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: a time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Bao, G., Xie, H., Cheng, X., Wang, C., & Hong, J. (2023). Adulthood status and its associations with stress and well-being among Chinese emerging adults: A person-

centred approach. *International Journal of Psychology*, 58(6), 605–613. <https://doi.org/10.1002/ijop.12936>

Barrera-Herrera, A., Vinet, E. V., & Ortiz, M. S. (2020). Evaluation of emerging adulthood in Chile: validation of the IDEA - extended in Chilean university students. *Psychological Therapy*, 38(1), 47–61.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674-687.

Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.09.002>

Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>

Canales, R. (2020). Validation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) in a sample of Colombian adults.

Carmona, Z., & Parra, D. (2015). Determinantes sociales de la salud: un análisis desde el contexto colombiano. *Salud Uninorte*, 31(3), 608-620.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Chen, R., Gao, X., Zhang, Z., Hong, M., & Zhang, L. (2025). What predicts mental health profiles in first-generation college freshmen? the role of proactive personality and university environment. *BMC Psychology*, 13(1), 166. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02498-2>

Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2022). Adolescent mental health profiles through a latent dual-factor approach. *Journal of School Psychology*, 91, 112–128. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.01.003>

Collins, S., Hoare, E., Allender, S., Olive, L., Leech, R. M., Winpenny, E. M., Jacka, F., & Lottfalian, M. (2023). A longitudinal study of lifestyle behaviours in emerging adulthood and risk for symptoms of depression, anxiety, and stress. *Journal of Affective Disorders*, 327, 244–253. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.010>

Cooper, T. R., & Sukhawathanakul, P. (2025). The adolescent dysregulation profile and its association with educational, occupational, and substance use outcomes in emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 49(3), 277–287. <https://doi.org/10.1177/01650254241308468>

De la Iglesia, G., & Castro Solano, A. (2019). Positive personality model: Which traits relate to complete mental health as conceived by the Dual Factor Model? *Psychological Thought*, 12(2), 202–213.

De la Torre-Luque, A., Borges, G., Benjet, C., Orozco, R., Medina-Mora, M. E., & Ayuso-Mateos, J. L. (2023). Diagnostic profiles in adolescence and emerging adulthood: Transition patterns and risk factors. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.002>

Domínguez, J. A., Expósito Duque, V., & Torres Tejera, E. (2024). Epidemiology of anxiety and its context in primary care. *Practical Primary Care*, 6(2), 100194. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>

Edelsbrunner, P. A., Flaig, M., & Schneider, M. (2023). A simulation study on latent transition analysis for examining profiles and trajectories in education:

recommendations for fit statistics. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 16(2), 350–375. <https://doi.org/10.1080/19345747.2022.2118197>

Ferguson, S. L., G. Moore, E. W., & Hull, D. M. (2020). Finding latent groups in observed data: A primer on latent profile analysis in Mplus for applied researchers. *International Journal of Behavioral Development*, 44(5), 458–468. <https://doi.org/10.1177/0165025419881721>

Ferrer, C. (2020). Optimism and its relationship with psychological well-being. *Revista Científica Referada de La Fundación MenteClara*, 5. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>

Fonseca-Pedrero, E., & Paino, M. (2008). Construction and validation of the Oviedo Infrequency Scale in Spanish adolescents.

Fuller-Rowell, T. E., Nichols, O. I., Doan, S. N., Adler-Baeder, F., & El-Sheikh, M. (2021). Changes in depressive symptoms, physical symptoms, and sleep-wake problems from before to during the covid-19 pandemic among emerging adults: inequalities by gender, socioeconomic position, and race. *Emerging Adulthood*, 9(5), 492–505. <https://doi.org/10.1177/21676968211042111>

Furlong, M. J., Chan, M. K., Dowdy, E., Park, H. K., Nylund-Gibson, K., & Geng, A. (2025). Toward an enhanced understanding of the dual-factor model of mental health. *School Mental Health*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12310-025-09816-4>

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350>

Galanaki, E., & Sideridis, G. (2019). Dimensions of emerging adulthood, criteria for adulthood, and identity development in greek studying youth: a person-centered approach. *Emerging Adulthood*, 7(6), 411–431. <https://doi.org/10.1177/2167696818777040>

Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., & Espinoza-Gallardo, A. C. (2024). Psychometric properties of the emotional regulation questionnaire in a colombian sample. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56, Article 12. <https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.12>

Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, validation, reliability and factorial equivalence of the rosenberg self-esteem scale in colombian and spanish population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E66. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.67>

Gómez-Restrepo, C., de Santacruz, C., Rodríguez, M. N., Rodríguez, V., Tamayo Martínez, N., Matallana, D., & González, L. M. (2016). National mental health survey colombia 2015. Study protocol. *Colombian Journal of Psychiatry*, 45, 2–8. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.04.007>

González, M., González, M., Hernández, L., & Lorenzo, L. (2023). The bidimensional model of mental health: an empirical approach in a general population sample. *Interactions*, e259. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.259>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Guzmán-González, M., Gómez, F., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2025). Unveiling mental health profiles in emerging adults and their associations with attachment insecurity: a person-centered approach. *Journal of Happiness Studies*, 26(5), 81. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00917-0>

Hinton, V., & Meyer, J. (2014). Emerging adulthood: resilience and support. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*, 28(3), 143–157. <https://doi.org/10.1891/2168-6653.28.3.143>

Huang, D., Ismail, R., Yeoh, K. K., & Ahmad, A. (2024). *Exploring the dual-factor model of mental health in college students*. *Applied & Educational Psychology*, 5, 40–49. <https://doi.org/10.23977/appep.2024.050707>

Jiang, Y., Ding, C., & Shen, B. (2023). Latent profile analysis of mental health among chinese university students: evidence for the dual-factor model. *Healthcare*, 11(20), 2719. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202719>

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2). <https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

King, A. (2009). Coming of age in times of uncertainty: redefining contemporary adulthood. *Sociological Research Online*, 14(5), 293–294. <https://doi.org/10.1177/136078040901400504>

Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment. *Emerging Adulthood*, 6(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>

Lubke, G., & Neale, M. C. (2006). Distinguishing between latent classes and continuous factors: resolution by maximum likelihood? *Multivariate Behavioral Research*, 41(4), 499–532. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr4104_4

Lyons, M. D., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Shinkareva, S. V. (2012). The dual-factor model of mental health. *Canadian Journal of School Psychology*, 27(2), 183–196. <https://doi.org/10.1177/0829573512443669>

Magalhães, E. (2024). Dual-factor models of mental health: a systematic review of empirical evidence. *Psychosocial Intervention*, 33(2), 89–102. <https://doi.org/10.5093/pi2024a6>

Mahmoud, J. S. R., Staten, R. "Topsy," Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Mason Stephens, J., Iasiello, M., Ali, K., van Agteren, J., & Fassnacht, D. B. (2023). The importance of measuring mental wellbeing in the context of psychological distress: using a theoretical framework to test the dual-continua model of mental health. *Behavioral Sciences*, 13(5), 436. <https://doi.org/10.3390/bs13050436>

Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: a gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>

Ministry of Health and Social Protection (2024). Análisis de situación de la salud mental con énfasis en determinantes sociales. Colombia, 2024. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles Grupo de Gestión Integral para la Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>

Ministry of Health and Social Protection (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) 2015. Informe general (Tomo I). <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/libro-salud-mental-2015-tomo1.pdf>

Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). Mplus: Statistical analysis with latent variables; user's guide; [version 8]. Muthén et Muthén.

Navarro Carrascal, O., Restrepo-Ochoa, D. A., Rommel, D., Ghalaret, J.-M., & Fleury-Bahi, G. (2021). Validation of a brief version of the Emotion regulation

Difficulties Scale with Spanish-speaking population (DERS-S SF). *CES Psychology*, 14(2), 71–88. <https://doi.org/10.21615/cesp.5360>

Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T., & Howard, A. L. (2017). A person-centered analysis of risk factors that compromise wellbeing in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 867–883. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0603-2>

Nielsen, L., Bermejo-Martins, E., Nelausen, M. K., Madsen, C. S., Riva, E., Koushede, V. J., & Meilstrup, C. B. (2024). The ABCs of mental health at the university: a multi-level intervention design for promoting mental well-being. *Frontiers in Public Health*, 12, 1382393.

Nogueira, M. J. C., & Sequeira, C. A. (2024, May). Positive and negative correlates of psychological well-being and distress in college students' mental health: a correlational study. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 11, p. 1085). <https://doi.org/10.3390/healthcare12111085>.

Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: a monte carlo simulation study. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(4), 535–569. <https://doi.org/10.1080/10705510701575396>

World Health Organization [WHO]. (2023). The health of adolescents and young adults. Retrieved August 12, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Petersen, K. J., Humphrey, N., & Qualter, P. (2020). Latent class analysis of mental health in middle childhood: evidence for the dual-factor model. *School Mental Health*, 12(4), 786–800. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09384-9>

Pineda Roa, C. A., Castro Muñoz, J. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2017). Psychometric study of the ryff psychological well-being scales in young colombian adults. *Psychological Thought*, 16(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb>

Rashid, T., Summers, R. F., & Seligman, M. E. P. (2023). Positive psychology model of mental function and behavior. In *Tasman's Psychiatry* (pp. 1–24). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42825-9_28-2

Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: theory, assessment and application. *Journal of youth development*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>

Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13(1), 531. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>

Roncancio-Moreno, M., Ocampo-Cepeda, R.P. & Cardona-Isaza, A. d. J. (2025). Exploring the social determinants of mental health in colombian young adults. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 15(7), 133. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070133>

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. (Wesleyan University Press, Ed.).

Rosenberg, M. (2016). 2. The measurement of self-esteem. In *Society and the Adolescent Self-Image*. <https://doi.org/10.1515/9781400876136-003>

Ruiz, F. J., Martín, M. B. G., Falcón, J. C. S., & González, P. O. (2017). The hierarchical factor structure of the spanish version of depression, anxiety and stress scale-21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1).

Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D. (2023). In pursuit of eudaimonia: past advances and future directions. In *human flourishing* (pp. 9–31). Springer international publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_2

Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>

Sanjivani, D. I., & Ramdas, K. (2024). Optimism and psychological well-being among young adults. *International journal of indian psychology*, 12(1).

Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood. *Youth & society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood. *Emerging adulthood*, 1(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>

Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging adulthood*, 4(3), 161–167. <https://doi.org/10.1177/2167696815579826>

Spurk, D., Hirschi, A., Wang, M., Valero, D., & Kauffeld, S. (2020). Latent profile analysis: A review and "how to" guide of its application within vocational behavior research. *Journal of Vocational Behavior*, 120, 103445. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2020.103445>

Valdelamar-Jiménez, J., & Sánchez-Pedraza, R. (2017). Translation and cross-cultural adaptation of the Life Orientation Test-Revised scale to measure dispositional optimism in caregivers of cancer patients in Colombia. *Journal of the National Faculty of Public Health*, 35(2), 2016–2224. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n2a06>

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continuous model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2). <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>

Winpenny, E. M., van Sluijs, E. M. F., White, M., Klepp, K.-I., Wold, B., & Lien, N. (2018). Changes in diet through adolescence and early adulthood: longitudinal trajectories and association with key life transitions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0719-8>

Wright, M., & von Stumm, S. (2025). Perceptions of adulthood: what does it mean to be grown-up? *Journal of adult development*, 32(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10804-024-09477-8>

Yazdani, N., Rafanello, G., Ramdass, V. L., & Kohn, E. (2025). Latent profiles of emerging adulthood in the u.s.: sociodemographic differences and qualitative perceptions of achieved adulthood. *Emerging adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968251339239>

Zhao, K. (2024). A preliminary study of the factors affecting college students' sense of well-being: Self-concept, mental health, interpersonal relationships, and the cultivation of all-round development ability. *Studies in Psychological Science*, 2(1), 48-58.

Zenger, M., Finck, C., Zanon, C., Jimenez, W., Singer, S., & Hinz, A. (2013). Evaluation of the Latin American version of the Life Orientation Test-Revised. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 243–252. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70029-2](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70029-2)

5.3. Estudio empírico 3

Título

Mapping the Landscape: A Bibliometric Analysis of Research on Emotion Regulation and Serious Games

Autores

Hugo Sanchez-Sanchez¹ Selene Valero-Moreno¹ Saray Velert-Jiménez¹

Konstanze Schoeps¹ Inmaculada Montoya-Castilla¹

Afiliación

¹ Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, University of Valencia, Av. Blasco Ibáñez 21, 46010 Valencia, Spain.

Referencia

Sanchez-Sanchez, H., Valero-Moreno, S., Velert-Jiménez, S., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mapping the Landscape: A Bibliometric Analysis of Research on Emotion Regulation and Serious Games. *Technology, Knowledge and Learning*. 31 (1), 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10758-025-09951-6>

Abstract

The field of research on the use of serious games for emotional competence development such as emotion regulation is still in its early stages. However, these games have been shown to promote well-being and mental health, as well as to improve emotional symptoms associated with anxiety and depression. This study presents a bibliometric analysis based on a Web of Science (WoS) search using Boolean syntax for serious games and emotion regulation. Data were processed and visualized with specialized tools, including HistCite, BibExcel, and VOSviewer. A total of 106 records were identified, including journal articles and conference proceedings. The analysis mapped key authors, research networks, institutions, and journals, as well as the most cited references and central topics in the field. Findings provide insights into thematic trends, geographic distribution, and emerging research areas, offering a foundation for future studies and practical applications in clinical and educational contexts.

Keywords Games, Game concepts, Mobile learning, Teaching/learning strategies, Interdisciplinary projects, Bibliometric study.

1. Introduction

Emotion regulation includes internal and external processes of monitoring, evaluating, and modifying emotional responses to achieve goals (Thompson, 1994). It involves modulating emotional responses and behaviors to adapt to the environment, (Gross & John, 2003), as well as understanding and accepting emotional experiences while applying flexible, context-appropriate strategies (Gratz & Roemer, 2008). Research interest in emotion regulation has grown due to its relevance for mental health and well-being (Koole, 2009; Villani et al., 2018). Difficulties in emotion regulation have been observed in both clinical and nonclinical settings (Hu et al., 2024). For instance, individuals with mental health problems, for example experiencing symptoms of depression and anxiety, could exhibit challenges in employing adaptive strategies, such as cognitive reappraisal and emotional awareness (Bae et al., 2022).

Furthermore, an extensive body of research has found that improvements in emotion regulation are linked to a decrease in depressive and anxiety symptoms, as well as enhanced mental health (Blanchard et al., 2024; Mathews et al., 2014). Accordingly, the positive impact of emotion regulation on psychological well-being, suggesting that developing more adaptative emotion regulation strategies could help alleviate symptoms of depression and anxiety (Shum et al., 2024).

Consequently, traditional psychological intervention programs have been developed focusing on emotion regulation to promote mental health and well-being. The present study has focused on intervention programs to improve emotion regulation based on serious games. Serious games offer several advantages over the

traditional interventions mentioned above, making them an innovative, complementary, and potentially more effective alternative in certain contexts. The advantages of this approach include greater intrinsic motivation, active and experiential learning, interactive and customized feedback, realistic simulation, and a sense of familiarity within a digital environment, particularly in the case of Generation Alpha, who are digital natives (Villani et al., 2018).

The development of serious games as an innovative intervention program to improve emotion regulation. These games have been designed to facilitate learning, acquire knowledge and develop skills in various settings, rather than solely for entertainment purposes (Kaimara et al., 2020). Research suggests that serious games enable players to externalize, experience, and regulate emotional processes within simulated environments, thereby supporting emotional learning and self-regulation. This has been shown to have a positive impact on mental health (Gaetan et al., 2016). The significance of serious games in the context of mental health is threefold: first, these games have a high level of popularity; second, they are immersive; and third this immersive experience facilitates the achievement of a state of flow (Fleming et al., 2017).

Nevertheless, despite the advantages of serious games, there is a lack of literature about emotion regulation and serious games. In our search, we analyzed systematic reviews on the relationship between serious games and emotion regulation (Fovet et al., 2016; Villani et al., 2018; Jerčić & Sundstedt, 2019; Khayambashi & Zarafshan, 2020; Moreno et al., 2020; Reynard et al., 2022). These have mainly focused on children and adolescents in educational and clinical settings, with only few

studies conducted in adult population: When analyzing the effectiveness of serious games on emotion regulation, the effect has been small to medium (Villani et al., 2018). These reviews have suggested potential benefits in inducing positive emotions, reducing stress levels, and improving well-being (Jerčić & Sundstedt, 2019; Khayambashi & Zarafshan, 2020).

This systematic review has examined the relationship between emotion regulation and serious games from a variety of perspectives. First, both serious games and commercial video games trigger a variety of emotional responses, and the regulation of these emotions is a central consideration in game design. For example, individuals engaged in the game employ diverse emotion regulation strategies that are essential for sustaining performance (Kou & Gui, 2020). The way players manage both positive and negative emotions during gameplay directly shapes their satisfaction and overall gaming experience (Beres et al., 2023; Formosa et al., 2024).

A second line of research links difficulties in emotion regulation to problematic video game use. In this context, serious games may function as a psychological mechanism for escaping or suppressing negative emotions (Estupiñá et al., 2024). Players often consider their negative emotional experiences in daily life when playing, which affects both their enjoyment and their decision to continue playing (Hemenover & Bowman, 2018).

A third perspective focuses on the potential of serious games to improve emotion regulation skills that contribute positively to mental health and quality of life (Papoutsis et al., 2022). Serious games provide structured and effective opportunities

to practice emotional self-regulation in simulated environments, facilitating the transfer of these skills to daily life and reinforcing their therapeutic value (Hou et al., 2020). For individuals who may not benefit fully from traditional therapeutic approaches, serious games offer an accessible and engaging alternative (Santórum et al., 2023). Evidence also suggests that they can alleviate symptoms of anxiety and depression and improve general well-being, underscoring the need for further research in this area (Fleming et al., 2017).

A fourth perspective addresses the theoretical frameworks that explain the relationship between emotion regulation and serious games. Models such as the Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2004), Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion (Lazarus, 1991), and the Circumplex Model of Affect (Russell & Barrett, 1999) provide conceptual insights for understanding how emotions emerge, how they are regulated, and how they influence learning processes and player experiences within interactive digital environments.

In line with the above, there is a growing interdisciplinary interest in understanding the role of serious games for development of emotion regulation, drawing from research in psychology, education, and technology (Din et al., 2023). However, while these systematic reviews offer valuable syntheses of empirical findings, it is necessary to understand the structure of the field, such as collaboration and citation networks, relevant references, the most cited articles, among others, to gain a comprehensive view of the topic. This is an important issue at the initial stage of any research topic, because it permits a comprehensive literature search that

establishes the current state of the field and identifies any potential research gaps (García et al., 2015).

Technological advances in the analysis of large volumes of information have facilitated researchers' exploration of documentary sources. Consequently, search processes that were previously time-consuming and challenging to replicate due to the subjective nature of the judgements involved, are now efficient, valid, reliable and replicable (Passas, 2024). These advances have given rise to knowledge mapping strategies, known as bibliometric studies, which serve as a complementary alternative to traditional approaches, such as systematic reviews (García et al., 2015).

This point is crucial, as systematic reviews are inherently focused on summarizing empirical evidence due to the very nature and purpose. Thus, the objective of a systematic review is not to provide a structural understanding of the field with broader patterns such as co-occurrence or co-citation networks. A structural understanding of the field requires complementary methodologies.

Bibliometric studies provide precisely this type of information: thematic maps, co-author and co-citation structures, production trends, and the identification of emerging topics (Passas, 2024). Nevertheless, we found no bibliometric analyses that examined the relationship between serious games and emotion regulation, leaving a significant knowledge gap. We found that bibliometric studies focused exclusively on emotion regulation (Manjarres et al., 2023; Rahaman et al., 2024).

Without a comprehensive understanding of the intersection of these two domains through bibliometric analysis, it is difficult to assess the evolution of the field,

its conceptual foundations, or its main lines of collaboration. Addressing this gap is vital for advancing research on the impact of serious games as tools for development of emotion regulation. It provides the structural insights necessary for identifying emerging trends and designing interventions based on a comprehensive understanding of the field.

Given these considerations, the present study aims to conduct the first bibliometric analysis on the relation between serious games and emotion regulation. The main objective is to delineate the evolution of research in this area and to identify its key themes, influential contributors, and research gaps. To achieve this, the following research question is proposed: How has research on serious game and emotion regulation evolved over time, and what are the key themes, trends, and gaps that characterize this field.

2. Method

A bibliometric analysis is a method of analyzing large volumes of research data and enables researchers to extract quantitative information to determine the status of the research field, its evolution, representative authors, most cited articles, frequently published journals, and the institutions and countries where research on the subject is published (Donthu et al., 2021). The objective of this study is to examine research about emotion regulation and serious games to establish the current state of the field, based on the findings of the Web of Science core collections (WoS), which covers journal articles published in several areas.

2.1 Database Selection

WoS was selected for this bibliometric analysis given its extensive coverage of high-quality, peer-reviewed publications across multiple disciplines, including psychology, education and technology. WoS is widely recognized as a reliable and comprehensive source for bibliometric studies, offering robust tools for citation analysis, trend identification, and mapping research networks. Its rigorous curation process ensures that the data used is of the highest academic standard. Additionally, using WoS allows for consistency with previous bibliometric studies, facilitating comparability of results (Pranckut et al., 2021).

The search was conducted on November 23, 2025, using the Web of Science (WoS) advanced search interface, encompassing WoS Core Collection. The search combined keywords related to serious games (serious game, applied game, game-based learning) with emotional regulation (emotion regulation, emotional intelligence) using the bucket builder strategy, which combines the results of previous searches and returns records containing both serious games and emotion regulation.

To ensure relevance to the study's aim, general terms such as video games, computing tools and gaming technologies were not included in the Boolean syntax. In a preliminary search, these terms yielded results focused on general gaming effects, including commercial video games and e-sports, which fall outside the scope of this research focused specifically on serious games as educational and intervention tools. Additionally, quotation marks and asterisks were incorporated to enhance the precision of the searches.

Exactly, the Boolean syntax used was:

Set one: ((TS=("emotion* intelligence")) OR TS=("emotion* regulation"))

Set two: (((TS=("serious* game*")) OR TS=("applied game*")) OR TS=("game-based learning*"))

Query builder (Set one AND Set two): 117 records.

2.2 Inclusion and Exclusion Criteria

The initial search identified 117 records. To ensure precision, inclusion and exclusion criteria were applied. To ensure that the dataset captured studies addressing both serious games and emotion regulation, The following inclusion criteria were defined: (1) records referred to serious games, digital games, or game-based interactive technologies, and, at the same time (2) that included emotion regulation, emotional processes, or related affective constructs. Records were excluded if they (1) focused solely on emotion regulation without any reference to serious games, digital games, or game-based interactive technologies (2) focused on serious games without addressing emotion regulation or affective processes, or (3) were duplicates or (4) addressed any other thematic.

2.3 Screening Steps

The selection process considered studies for inclusion only when the title, abstract, and keywords simultaneously referred to serious games or related terms, and to emotion regulation or affective processes. To ensure the reliability of the

selection process, two experts independently reviewed all records following identical instructions. To be considered an expert in this field, they must have participated actively in the design of serious games and emotion regulation interventions, as well as have published academic research in the field.

When discrepancies arose, the reviewers jointly discussed the study in question to reach a consensus, then, applying the predefined inclusion and exclusion criteria, this way excluding 11 records. The final dataset consisted of 106 records. For example, the article “Enhancing classroom climate and emotional intelligence through board games: A mixed-methods case study with Moroccan students of Spanish as a foreign language” focused on a board game designed to promote emotional intelligence, the article “Exploring the potential of pantomime games in medical education: Non-verbal exercise” was about a theatrical game, not a serious game.

2.4 Data Processing and Analytical Tools

The procedure was conducted in accordance with the guidelines for conducting a bibliometric study as proposed by García et al. (2015) and Donthu et al. (2021). The first step was analyzing the data with 106 records with BibExcel (Version 2016.20), a software for data cleaning and frequency extraction (Persson et al., 2009). This program extracted frequencies of authors and keywords using standard delimiters. A manual normalization procedure was applied to unify author name variants. For example: “Fernández-Aranda, F.” and “Fernandez-Aranda, F” is the same, but due to differences such as an accent (á) the analysis treats them as different.

After obtaining the result from BibExcel, the next stage of the research involved estimating citation indicators and bibliographic mapping using the HistCite program (version 2010.12.6), which is a tool for analyzing bibliographic data. This program analyses term frequencies and constructs term relationships to generate matrices and vectors that represent this type of analysis (García et al., 2015).

In this step, several citation indicators were examined. Specifically, Local Citation Score (LCS) refers to the number of times an article is cited within the set of documents included in the study, thus identifying locally influential articles in our data set (106 records). Global Citation Score (GCS) captures the total number of citations an article has received across the Web of Science database, reflecting its broader scientific impact. Local Cited References (LCR) indicates how many references cited by a given article belong to the analyzed corpus, showing the degree to which, an article is grounded in the internal literature of our data set. Finally, Cited References

(CR) represents the number of times a specific reference is cited within the dataset, helping to identify foundational or highly influential works.

Additionally, aggregate indicators were calculated: Total Local Citation Score (TLCS), representing the sum of all local citations attributed to an author, institution, or journal within the dataset, and Total Global Citation Score (TGCS), which represents the total number of global citations in WoS accumulated by an author, institution, or journal (Barreiro et al., 2015). Together, these metrics provide a comprehensive view of both local and global influence within the field.

The next step were the bibliometric networks, which were built and visualized using VOS viewer (version 1.6.20). Three types of analyses were performed: co-citation, coauthor ship (authors and counties), and keyword co-occurrence, all using the full counting method, which assigns equal weight to each element. This approach is recommended when the goal is to capture the complete thematic structure (Perianes et al., 2016).

For the co-citation analysis, the unit of analysis was cited references, a method widely used to reveal the intellectual foundations of a research field. Co-citation occurs when two references are cited together, In the network visualization, more lines and thicker lines indicate higher levels of co-citation, reflecting stronger intellectual connections between the referenced works.

A minimum citation threshold of five was applied, resulting in 47 selected references. Four to five threshold balances interpretability and stability, avoiding

fragmented networks caused by very low thresholds and excessive reduction of thematic diversity from overly high thresholds (Donthu et al., 2021).

Two co-authorship networks were generated using authors and countries as the unit of analysis. A minimum threshold of four documents per author was applied, and five per countries, following the criteria suggested by Donthu et al. (2021). Only 16 authors met this requirement, although just five of them reached the maximum of five publications. The resulting network yielded 16 connected authors organized into four clusters, and 11 countries in 4 clusters. Links were weighted by total link strength, and an overlay visualization was used to illustrate temporal trends based on the average publication year.

Finally, the keyword co-occurrence analysis was performed to identify thematic structures. Keywords were the unit of analysis, and 11 terms from the Boolean search strings (e.g., serious games, emotion regulation) were excluded to avoid redundancy. A minimum occurrence threshold of five was applied (Donthu et al., 2021), resulting in 23 keywords grouped into three clusters. Normalization was based on the association strength method, and visualization parameters included a scale of 0.95 and a maximum of 100 lines.

3. Results

3.1 Bibliometric Indicator Maps

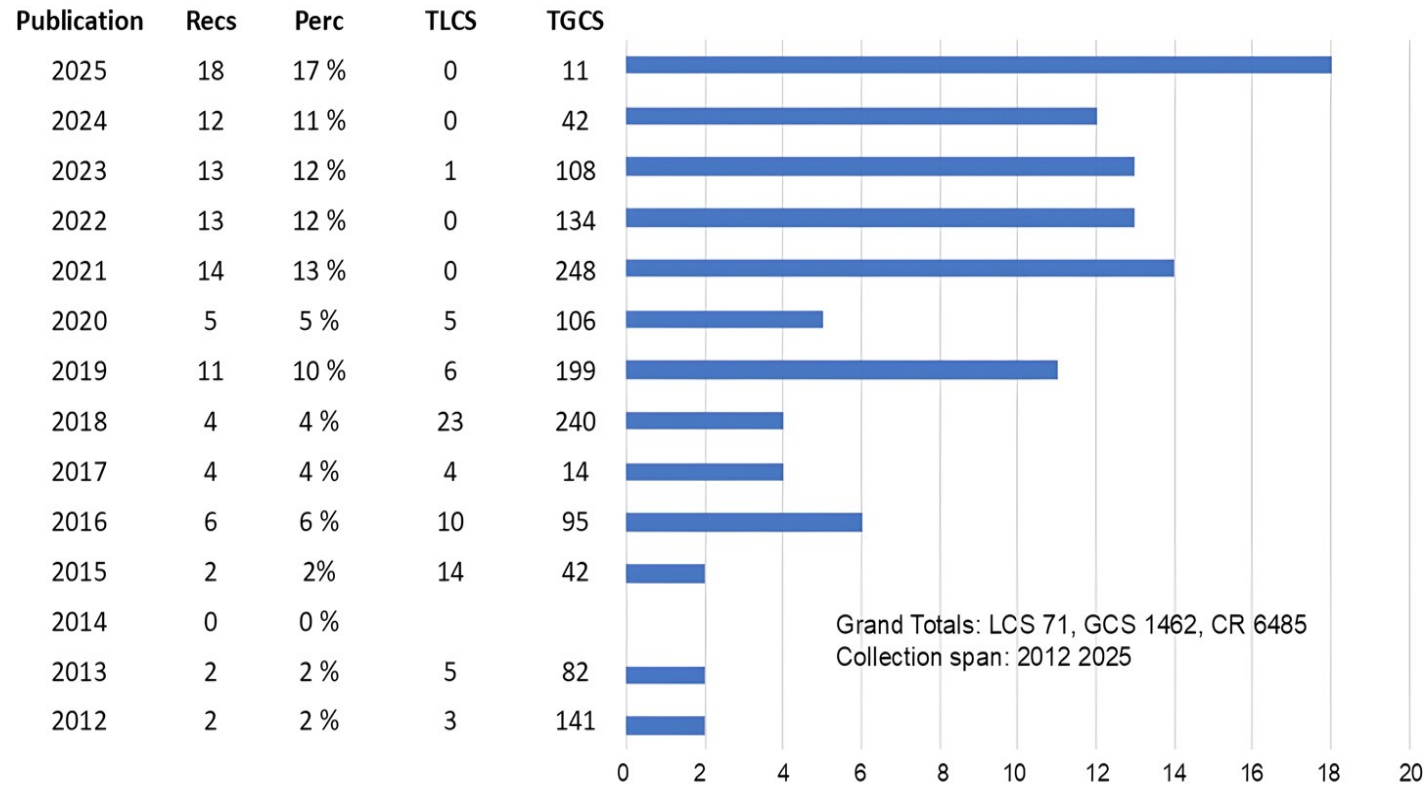
A total of 106 publications published between 2012 and 2025 were analyzed. A substantial global citation impact, as reflected by a GCS of 1462, indicating 1462

citations in WoS and demonstrating broad scientific visibility. Internally, the LCS of 71, number of times the articles have cited each other, reveals a moderate level of interconnectedness among the research in the collection. Additionally, the set of articles shows 6485 references, reflecting a broad and diverse theoretical foundation.

Analysis by year shows that the first publications date back to 2012: GameTeen (Rodríguez et al., 2012) and PlayMancer, (Fernández et al., 2012). A significant increase occurred in 2019 (11 records), followed by a decrease in 2020 (5), which can be attributed to the impact of the pandemic. The years with the most publications are 2025 and 2021, with 18 and 14 publications respectively. Articles published between 2019 and 2025 account for just over 91.16% of all records on this topic.

Figure 1

Bibliometric analysis and publication year



Recs = number of records; Perc = percentage of the entire dataset (106 recs); TLCS = Total local citation score (in the dataset); TGCS = Total global citation score (across whole Web of Science)

A total of 82 journals were identified, an average of 1.29 records per journal. JMIR Serious Games Journal accounted for the highest number of publications (7 records), while the remaining journals contributed between one and three records each. The Games for Health Journal was the highest number of local citations within our dataset (TLCS=19), and the highest number of global citations in WoS (TGCS=203). However, this impact was driven by a single publication: Villani et al., 2018 (GCS=203). A similar case appears with Journal of Mental Health, which ranked second in global citations but also with only one highly cited article: Fernández et al., 2012 (GCS=134).

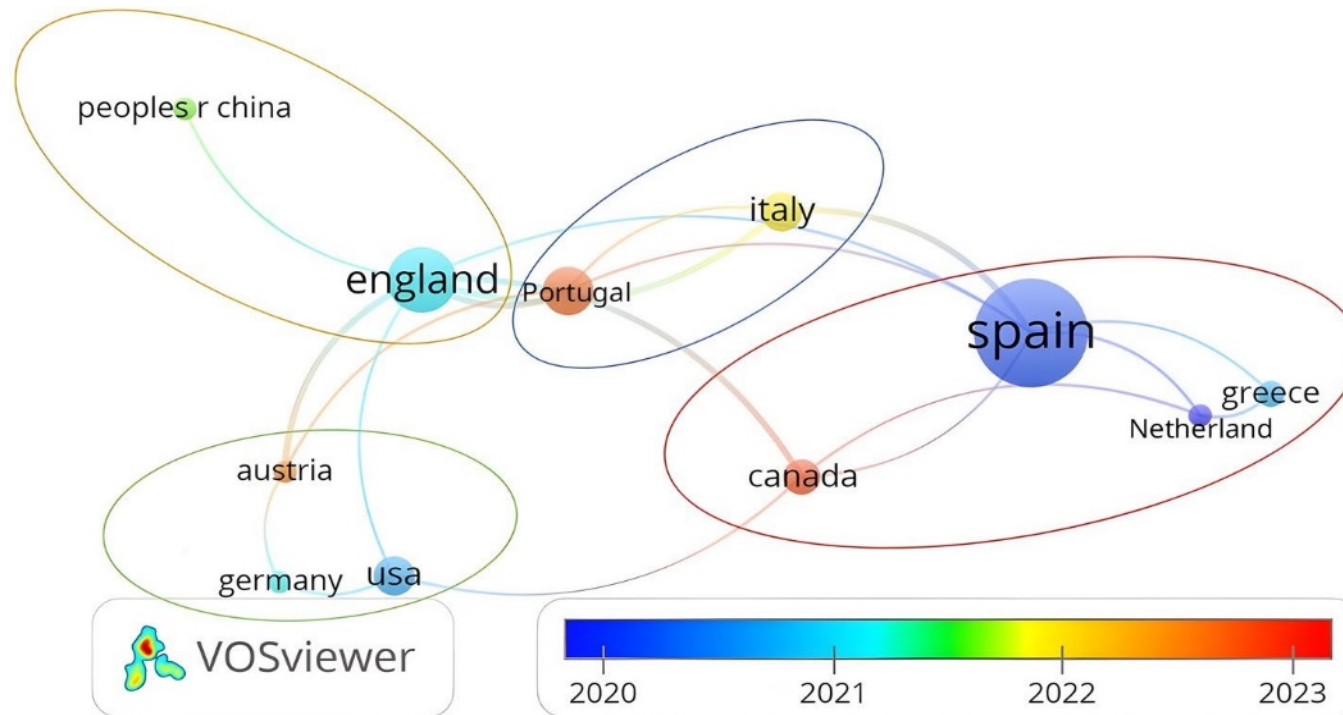
The articles originated from 31 different countries (View Fig. 2). The most productive countries were Spain (n=25), United Kingdom (UK) (n=15), Portugal (n=11), Italy (n=12), and United States of America (USA) (n=9). In terms of global citation impact in WoS, the leading countries also were Spain (TGCS=392), Italy (TGCS=348), the Netherlands (TGCS=222), Germany (TGCS=164), and Greece (TGCS=160) respectively.

Spain has maintained close collaborations, particularly with Canada, Greece, and the Netherlands. Italy and Portugal act as a linkage group, thereby establishing a connection between the UK and the Spanish-led cluster. In contrast, Austria, Germany, and the USA establish a group with a less reduced impact within the network. China plays a relatively minor role in these initiatives, with only a small number of co-authors. The most recent collaborative projects have involved Portugal, Canada and Austria, whereas earlier projects were associated with Spain and the UK.

Accordingly, the University of Valencia and the Polytechnic University of Valencia were the most productive institutions, each contributing nine records. They were followed by the Carlos III Health Institute (Madrid-Spain), the University of Barcelona, the University of Porto, and Babe-Bolyai University (Cluj-Napoca), each with six records. However, when institutions were ranked by global citations in WoS, the Istituto Auxologico Italiano and the Università Cattolica del Sacro Cuore occupied the top position (TGCS=253). This impact was driven by two publications, again, one of which was Villani et al., 2018 (GCS=203). In third and fourth place were the Carlos III Health Institute and the University of Barcelona, with TGCS values of 181 and 162, respectively.

Figure 2

International co-authorship network by country with temporal overlay

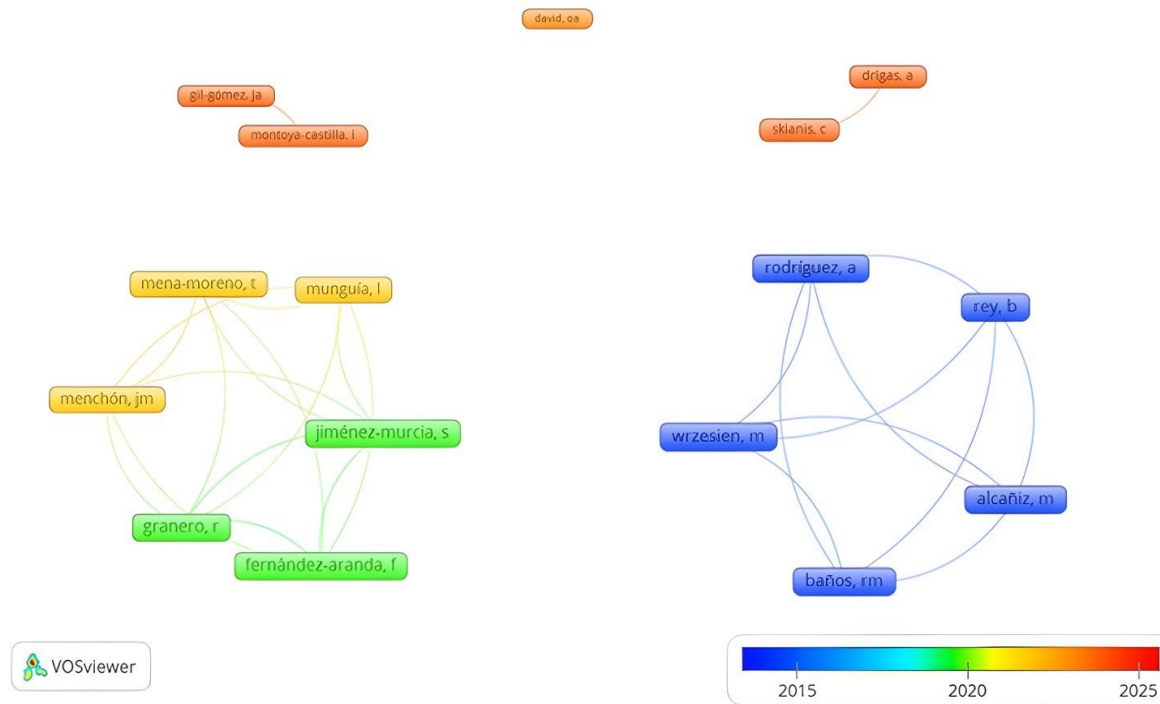


Note: The figure presents the international co-authorship network based on country-level collaboration. Node size indicates the number of publications per country, while the links represent co-authorship relations, with thicker lines denoting stronger collaboration (higher total link strength). Countries are grouped into clusters according to their collaboration patterns. The color scale reflects the average publication year of each country, with blue indicating earlier contributions and red representing more recent research activity.

A total of 433 articles were identified. The co-authorship network (View Fig. 3) comprises 16 principal authors grouped into five clusters. The green cluster (Records=5; TGCS=162) led by Fernández-Aranda, Granero R and Jiménez-Murcia focuses on the clinical applications of serious games for mental health conditions, including gambling disorder, Parkinson's disease and impulse control disorders, published between 2012 and 2022. The blue cluster (Records=4; TGCS=70) formed by Alcañiz M, Baños R, Rey B, Rodríguez A, and Wrzesien M, represents early contributors to technological development in the field with works such as Games Teen (2012), a VR-Based Serious Game (2015) and The Body, a game for emotion regulation in adolescents. The cluster led by David O (Records=5; TGCS=48) centers on RETHink, a serious games aimed at promoting mental health in children and adolescents, with publications spanning 2021 to 2025. The following cluster (Records=5; TGCS=40), led by Gil Gomez and Montoya-Castilla, includes serious games for social and emotional learning (SEL) such as Emotic (2021), EmoTICare (2025) and Emowell (2025). The yellow cluster (Record=4; TGCS=28), represented by Menchón J, and Munguía L, who are also coauthors of the green cluster, reflects their more recent research (2021-2022) developing e-Estesia, a serious games designed to enhance emotion regulation and well-being in individuals with gambling disorder. The final cluster (Records=4; TGCS=25) led by Drigas A and Skianis C, authors of The Park of Emotions, a serious games created to foster emotional intelligence and quality of life in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Their studies span from 2022 to 2025.

Figure 3

Co-authorship overlay



Note: The network included authors with a total link strength of at least 4, resulting in 16 connected authors. Links were weighted by total link strength, and scores were based on the average publication year (2012 to 2025), allowing visualization of temporal trends. Clustering was performed with a resolution of 1, a minimum cluster size of 1, and 10 iterations. The visualization scale was set to 1, with a maximum of 100 lines displayed. The random seed was fixed at 0 to ensure reproducibility

The most frequently cited publication within the dataset was the systematic review by Villani et al. (2018) (LCS=19). The second most frequently cited article was Rodríguez et al. (2015), A VR-Based Serious Game for Studying Emotional Regulation in Adolescents (LCS=14), followed by Astor et al. (2013), Integrating Biosignals into Information Systems: A NeuroIS Tool for Improving Emotion Regulation, and Vara et al. (2016), A Game for Emotional Regulation in Adolescents: The (Body) Interface Device Matters both of them with an LCS of 5.

However, when the analysis was replicated using the Cited References ranking, which calculates the number of times a specific reference is cited within the dataset, additional influential studies were identified, although Villani et al. (2018) retained its leading position. Notably, five of the ten most referenced articles were systematic reviews (see Table 1), highlighting the central role these systematic reviews play in shaping the conceptual and empirical foundations of research on emotion regulation and serious games.

Table 1

Analysis bibliometric according to principal articles by cited references

#	Date / Author / Journal		LCS	GCS	LCR	CR
1	Author	Wols A, Pingel M, Lichtwarck-Aschoff A, Granic I	0	6	1	314
	Title	Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies				
	Journal	Clinical Psychology Review. 2024 MAR; 108: Art. No. 102,396				
2	Author	Martucci A, Gursesli MC, Duradoni M, Guazzini A	0	36	0	158
	Title	Overviewing gaming motivation and its associated psychological and sociodemographic variables: A PRISMA systematic review				
	Journal	Human Behavior And Emerging Technologies. 2023 MAR 14; 2023: Art. No. 5,640,258				
3	Author	Ataguba G, Chan G, Orji R	0	0	2	151

	Title	<i>Exploring persuasive games for emotion regulation: A stateof-the-art scoping review</i>					
	Journal	<i>International journal of human-computer interaction. 2025 NOV 17; 41 (22): 14,474-14,514</i>					
4	Author	<i>Reynard S, Dias J, Mitic M, Schrank B, Woodcock KA</i>	0	22	3	142	
	Title	<i>Digital Interventions for emotion regulation in children and early adolescents: systematic review and meta-analysis</i>					
	Journal	<i>JMIR Serious Games. 2022 JUL-SEP; 10 (3): Art. No. e31456</i>					
5	Author	<i>Hollenstein T, Faulkner K</i>	0	2	0	138	
	Title	<i>Adolescent digital emotion regulation</i>					
	Journal	<i>Journal of Research on Adolescence. 2024 DEC; 34 (4): 1341-1351</i>					
6	Author	<i>88 Bohr Y, Hankey J, Thomas A, Abdelmaseh M, Armour L, et al.</i>	0	1	0	134	

	Title	<i>A Nunavut community-directed Inuit youth mental wellness initiative: making I-SPARX fly</i>					
	Journal	<i>International Journal of Circumpolar Health. 2024 DEC 31; 83 (1): Art. No. 2,401,210</i>					
7	Author	<i>Zhang ZS, Seemann M, Joos R, Suren M, Fischer H, et al.</i>	0	1	1	129	
	Title	<i>Fostering creativity through game-based approaches: A scoping review</i>					
	Journal	<i>Journal of Creative Behavior. 2025 MAR; 59 (1): Art. No. e1536</i>					
8	Author	<i>Mena-Moreno T, Munguía L, Granero R, Lucas I, FernándezAranda F, et al.</i>	0	7	1	128	
	Title	<i>e-Estesia: A serious game for reducing arousal, Improving emotional regulation and increasing wellbeing in individuals with gambling disorder</i>					
	Journal	<i>Journal of clinical medicine. 2022 NOV; 11 (22): Art. No. 6798</i>					
9	Author	<i>Drigas A, Papoutsis C, Skianis C</i>	0	10	0	123	

Title	<i>Being an emotionally intelligent leader through the nine-layer model of emotional intelligence-the supporting role of new technologies</i>
Journal	<i>Sustainability. 2023 MAY; 15 (10): Art. No. 8103</i>

Note: Recs, refers to scientific articles or conference proceedings; LCS, Local Citation Score is local citation frequency within the collection; GCS, Global Citation Score is a global citation frequency based on the ISI Web of Science (WoS) database record; LCR, Local cited references, number of references cited by an article belonging to the study set; CR, Cited references, number of times a specific reference is cited within the dataset

To deepen the understanding of the relationships between these references, a co-citation analysis was conducted. (Fig. 4). The resulting map revealed four primary clusters that represent the conceptual connections between the cited references (see Fig. 4). The red cluster comprises the systematic reviews of empirical evidence on computer and serious games: Villani et al. (2018), Connolly et al. (2012), and Granic et al. (2014), *The Benefits of Playing Video Games*. This cluster provides overarching evidence on the role of serious games in enhancing emotion regulation.

The green cluster centers on foundational theories of emotion regulation, including the process model, published by key authors such as Gross J (1998, 2003, 2015), Astor et al. (2013), Aldao et al. (2010), and Fleming et al. (2017).

The blue cluster, led by publications from Schoneveld et al. (2016, 2020), Scholten et al. (2016), and David O (2018, 2019), contains experimental and clinical studies that evaluate the efficacy of serious games and gamified interventions. This cluster encompasses wellknown interventions such as Rethink, MindLight, and Dojo, which have been developed for emotional disorders and anxiety in educational and therapeutic contexts. Finally, the yellow cluster, which includes studies by Cejudo (2019, 2020) and De la Barrera (2021) on serious games such as Aislados, Spock, and Emotic, aimed at promoting psychosocial adjustment and well-being in adolescents.

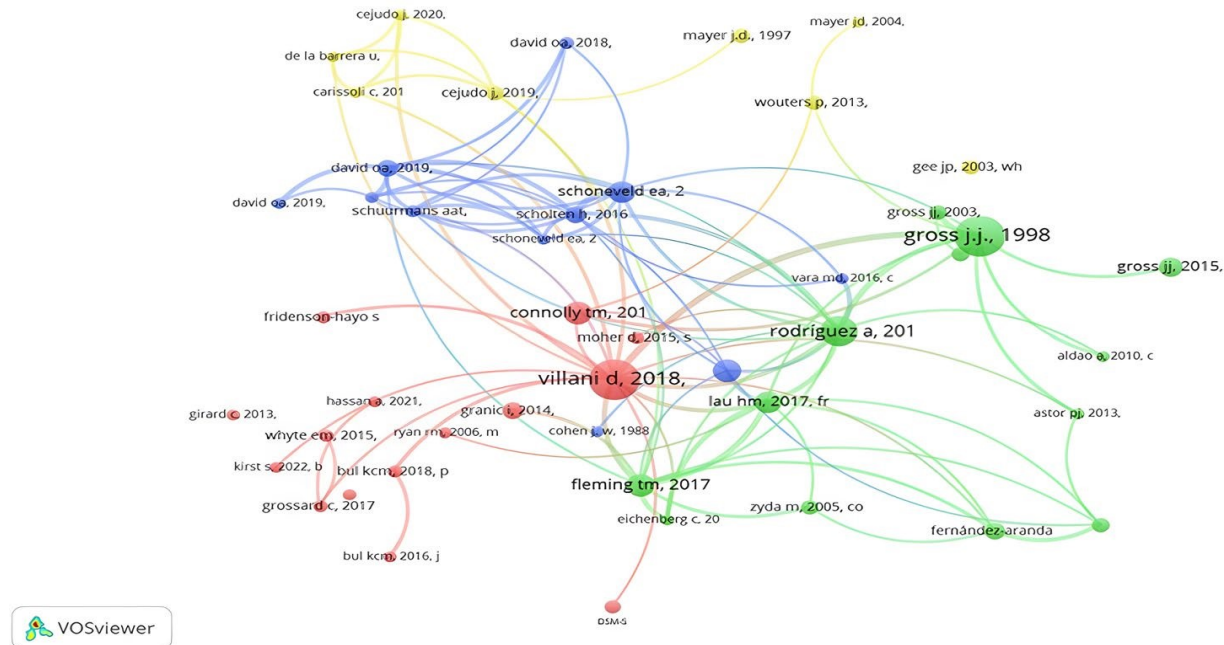
The keyword co-occurrence map (Fig. 5) identified three thematic clusters. The green cluster includes terms such as children, adolescents, depression, mental health, and therapy, representing research focused on emotional and behavioral problems in

youth. The red cluster includes keywords like intervention, virtual reality, gamification, neurofeedback, and autism spectrum, reflecting technology-based therapeutic and training approaches, closely associated with the pioneering studies published in 2012 (Rodríguez et al., 2012; Fernández-Aranda, 2012). The blue cluster comprises anxiety, education, health, stress, and metaanalysis, capturing research on assessment, educational contexts, and broader psychological constructs.

The overlay visualization illustrates temporal trends. Earlier work (light blue, 2018-2019) focused on virtual reality and therapy. Around 2021 (yellow), terms such as mental health and anxiety became more prominent. Between 2021 and 2022 (orange), keywords like children, adolescents (the most recurring), meta-analysis, and intervention dominated, often linked to cognitive behavioral approaches. The most recent terms (orange-red, 2023-2025) appeared more frequently but with lower impact, including gamification, validation, and resilience, indicating an initial focus on evaluative research and the consolidation of gamified tools into mental health interventions.

Figure 4

Co-citation cited references

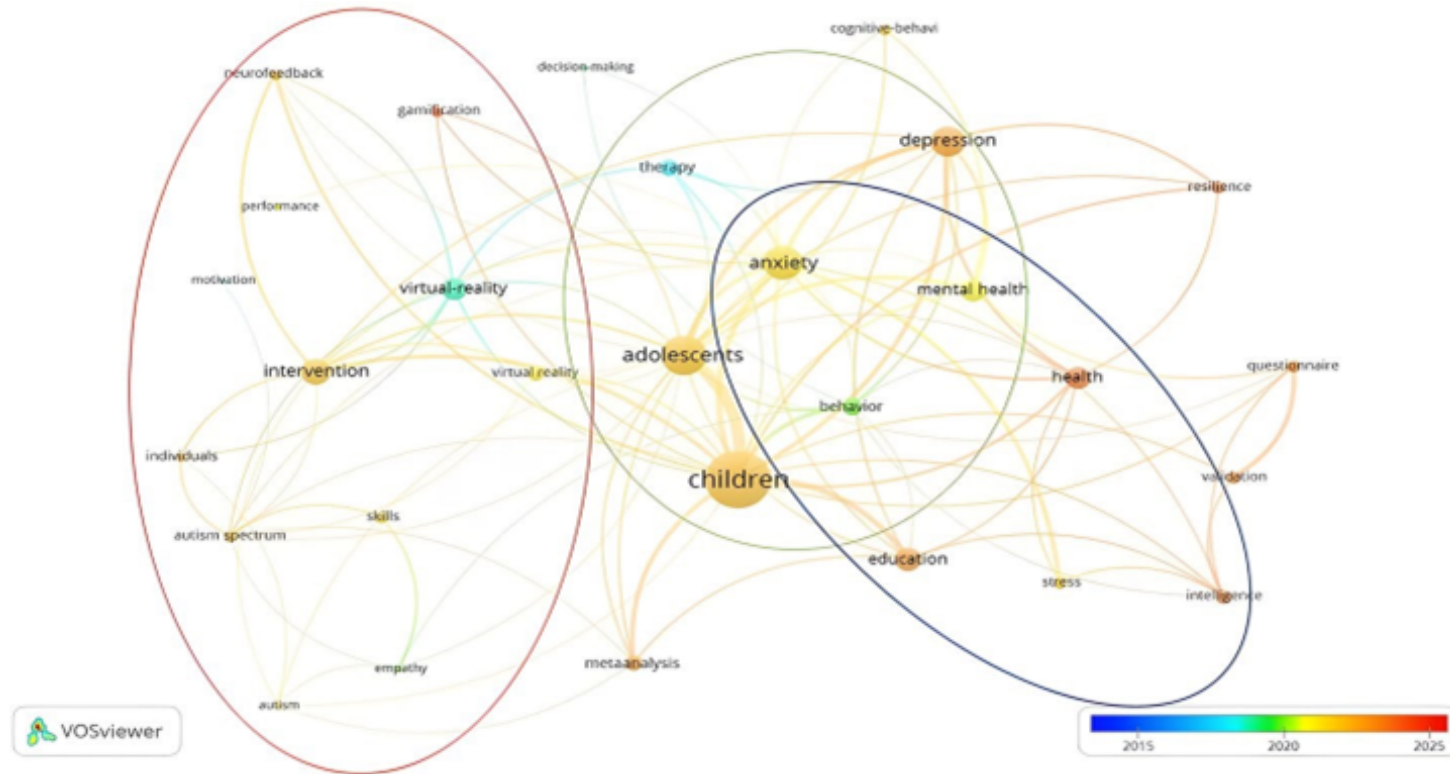


Note: This figure represents the co-citation network of cited references within the dataset. Each node corresponds to a cited reference, and its size is proportional to the number of times that reference was cited within the analyzed corpus. Links between nodes indicate co-citation relationships, meaning that two references were cited together in one or more documents. The thickness of the links reflects the strength of the co-citation connection (higher frequency of co-citation). Colors represent clusters identified through modularity-based clustering, which groups references that share conceptual or thematic similarities based on co-citation patterns. Links were weighted by citation count, with a maximum of 100 lines displayed. Clustering was performed using VOSviewer's modularity-based algorithm with a resolution of 1, a minimum cluster size of 1, and 10 iterations. The random seed was set to zero for reproducibility.

In general, the spatial distribution shows strong connections between mental health, digital interventions, and gamification, indicating an interdisciplinary convergence between psychology, technology, and education. This trend underscores the increasing integration of serious games into therapeutic and preventive strategies, particularly for children, adolescents, and clinical populations.

Figure 5

Co-occurrence network of keywords and overlay visualization



Note: The largest connected set consisted of 23 items. Normalization was performed using the association strength method. Visualization parameters included a scale of 0.95, size variation of 1, weights based on total link strength, a minimum link strength of 1, and a maximum of 100 lines

4. Discussion

This bibliometric study provides a comprehensive overview of research on serious games and emotion regulation, identifying leading authors, specialized journals, geographic distribution, and thematic trends (Arruda et al., 2022). Findings confirm that research on serious games for emotion regulation constitutes an emerging but rapidly developing field. Although the overall number of publications remains limited compared to the broader emotion regulation literature, a marked increase in output has occurred over the past six years, accompanied by growing interdisciplinary interest. For instance, a WoS search for “emotional skills” conducted by Manjarres et al. (2023) retrieved 233 records spanning from 2002 to 2022, while Rahaman et al. (2024) identified 17,951 records on “emotion regulation” between 1992 and 2021.

In contrast, our search concentrated exclusively on serious games and emotion regulation identified only 106 records, emphasizing the novelty and emerging nature of this research area despite its considerable potential for mental health applications (Papoutsi et al., 2022).

Similarly, publication patterns confirm this status. Specialized journals such as JMIR Serious Games account for only 6% of the dataset, while others like Games for Health Journal and Journal of Mental Health contributed only one record each. This dispersion suggests the absence of a dominant, which may hinder knowledge consolidation. Future studies should target more specialized journals to strengthen visibility and foster thematic cohesion.

Citation patterns reinforce this trend. The most cited reference overall was Gross (1998), with 3128 citations in WoS, while the combined 106 publications analyzed account for only 1462 citations, reflecting both the novelty of the field and its limited internal connectivity. Similarly, collaboration among leading research groups is scarce, maximum four or five records per author with only a small number of authors.

The practical value of serious games is evident. Several highly cited studies demonstrate their application in therapeutic and educational contexts. For instance, GameTeen and Body have been used to train emotion regulation strategies in adolescents, while e-Estesia incorporates biosignals to support regulation in clinical settings. Other projects, such as Emodiscovery, assess children's emotional regulation in social situations using virtual agents and explore game-based social skills training. Other tools such as Emotic and Dojo further illustrate the potential of serious games as accessible, engaging, and scalable interventions for emotional well-being. These examples provide a solid foundation for future research and innovation in both clinical and educational domains.

Another notable finding of this study concern geographic distribution. Spain emerged as the leading contributor to research in this field, followed by several European countries, United Kingdom, and United States, findings in line with previous literature, but without lead of United States (Manjarres et al., 2023). Spanish relevance is reflected by the two main research groups and the top four research institutions in terms of output. This concentration suggests that the field is still developing globally and remains largely centered in Western contexts. Future research should aim to

expand beyond Europe, UK and the USA, with a focus on underrepresented regions and populations.

4.1 Practical Implications

These findings offer practical implications for researchers seeking collaboration or guidance in this field. The identification of active research groups and highly cited authors offers guidance in the establishment of interdisciplinary partnerships, the development of future study designs, and the creation of evidence-based serious games that are tailored to emotion regulation.

Current research has primarily focused on clinical applications for children and adolescents, particularly in relation to emotional disorders and therapeutic interventions. This trend is consistent with previous studies (Abd-Alrazaq et al., 2022; Eve et al., 2024; Pallavicini et al., 2018; Villani et al., 2018) and reflected in widely cited serious games such as GameTeen, Body, e-Estesia, and Emodiscovery. While this focus has yielded important insights, it also reveals a significant gap regarding other age groups. Given the potential of serious games to support emotion regulation across the lifespan (Eve et al., 2024), future research should explore their applicability to adult populations and diverse mental health needs. Emerging initiatives, such as EmoWell (2025), which targets emotion regulation in emerging adults, illustrate this opportunity.

From a theoretical perspective, our analysis highlights that most studies rely on established models of emotion regulation, such as Gross's Process Model (1998,

2003, 2015) and Gratz and Roemer model (2008). However, no explicit models were identified that integrate emotion regulation and serious games as a unified conceptual domain. This issue has been addressed to a certain extent through systematic reviews and meta-analyses. Nevertheless, recent studies, including Hollenstein et al., (2024), research on digital emotion regulation in adolescents, are beginning to narrow this gap. Though the global impact of these studies on citations, they demonstrated minimal local influence in our data set, indicating a necessity for theoretical models that integrate serious games and emotion regulation.

To advance theoretical development, models such as Control-Value Theory (Pekrun, 2006) could inform how serious games enhance perceived control and engagement in educational and therapeutic contexts. Similarly, Lazarus's Cognitive-Motivational-Relational Theory (1991) offers a framework for understanding emotional responses to game scenarios, emphasizing empathy, emotion recognition, and social skills. The Circumplex Model of Affect (Russell & Barrett, 1999) could guide the design of game experiences that elicit specific emotional states conducive to learning. Integrating these models into future research would strengthen conceptual foundations and support the development of more effective interventions.

Finally, these findings hold implications for public policy and professional practice. Funding should prioritize the development of serious games for broader populations and diverse mental health conditions. Validated interventions should be included into therapeutic settings and educational programs, supported by evidence-based guidelines. Longitudinal studies are essential to establish the long-term impact of serious games on emotion regulation. The interdisciplinary nature of this field

demands collaboration across psychology, game design, education, and clinical practice to create innovative, accessible, and effective interventions. Expanding the demographic and thematic scope of serious games research will be critical to realizing their full potential as tools for emotional development and mental health support.

4.2 Limitation and Future Direction

This study presents several limitations. First, the use of the WoS Core Collection may introduce publication bias, as it does not capture all relevant literature, particularly from lower impact journals or other databases. Although the initial search included all WoS databases, many records lacked essential metadata, such as cited references, required for indicators like LCS, TLCS, and CR. This limits the possibility of performing advanced analyses (e.g., co-citation) across a unified dataset.

Replicating the Boolean search in Scopus, PubMed, and Mendeley revealed that most retrieved records were already part of the WoS dataset. Future research should integrate multiple sources while addressing interoperability and metadata inconsistencies to achieve more comprehensive mapping.

Second, dependency on specific Boolean terms may have excluded studies using alternative terminology. For example, research on clinical or educational video games might employ keywords different from those defined in our query. Although expert review in our screening steps confirmed that only about 10% of records were excluded, Future research should expand keyword selection to include synonyms, and related concepts could capture a broader range of relevant literature. This approach,

combined with systematic reviews, would enrich findings and allow deeper exploration of key articles. Metrics such as local citation scores could serve as indicators of thematic relevance, supporting other classic protocols and enhancing evidence synthesis.

Finally, future studies should consider mixed-method strategies, combining bibliometric analysis with qualitative reviews of selected articles, for example based in the Cited Reference Score. This would enable researchers to focus more precisely on serious games rather than general gaming topics, providing richer insights into design, implementation, and outcomes. Such integration would improve analytical depth and help identify emerging trends, theoretical frameworks, and practical applications.

5. Conclusion

This bibliometric study provides an updated and structured overview of the research on emotion regulation and serious games, identifying key trends, authors, journals and thematic areas and establishing a robust basis for future research and policy development. The findings reveal significant growth in publications over the past six years, with notable growth in the most recent year. Spanish research institutions emerge as leading contributors in this field, both in terms of output and impact, although the diversity of authors and research teams remains broad. Despite the existence of specialized journals, publications are dispersed across multiple outlets, with only a few high-impact contributions, such as systematic reviews by Villani et al., (2018), and several studies on serious games. These results emphasize the potential of serious games as effective tools for enhancing emotional competence and

promoting mental health. The study's findings are relevant not only to academic research, but also to mental health professionals and educators.

References

- Abd-alrazaq, A., Alajlani, M., Alhuwail, D., Schneider, J., Akhu-Zaheya, L., Ahmed, A., & Househ, M. (2022). The effectiveness of serious games in alleviating anxiety: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games*, 10(1), e29137. <https://doi.org/10.2196/29137>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Astor, P. J., Adam, M. T. P., Jerčić, P., Schaaff, K., & Weinhardt, C. (2013). Integrating biosignals into information systems: a neurois tool for improving emotion regulation. *Journal of management information systems*, 30(3), 247-278. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222300309>
- Arruda, H., Silva, E. R., Lessa, M., Proença Jr., D., & Bartholo, R. (2022). VOSviewer and bibliometrix. *Journal of the Medical Library Association*, 110(3), 392-395. <https://doi.org/10.5195/jmla.2022.1434>
- Bae, M. J., Chang, S. M., & Lee, S. W. (2022). Difficulties in emotion regulation and maladaptive cognitive regulation strategies related to depressive symptoms. *The Korean Journal of Psychopathology*, 26(2). <https://doi.org/10.36430/kjp.2022.26.2.004>
- Barreiro, E. W. (2015). Using histcite software to identify significant articles in subject searches of the web of science. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1512.07069>
- Beres, N. A., Klarkowski, M., & Mandryk, R. L. (2023). Playing with emotions: A systematic review examining emotions and emotion regulation in esports performance. *Proceedings of the ACM on Human Computer Interaction*, 7(CHI PLAY), 558-587. <https://doi.org/10.1145/3611041>

Blanchard, a. W., rufino, k., & patriquin, m. A. (2024). Difficulties in emotion regulation moderates the relationship between mood symptoms and nightmares in an inpatient psychiatric sample. *Journal of affective disorders*, 351, 179-183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.244>

Cejudo, j., lópez-delgado, m. L., & losada, I. (2019). Effectiveness of the videogame spock for the improvement of the emotional intelligence on psychosocial adjustment in adolescents. *Computers in human behavior*, 101, 380-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.028>

Cejudo, j., losada, I., & feltrero, r. (2020). Promoting social and emotional learning and subjective well-being: impact of the aislados intervention program in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 609. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020609>

Connolly, t. M., boyle, e. A., macarthur, e., hainey, t., & boyle, j. M. (2012). A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games. *Computers & education*, 59(2), 661-686.

David, O. A., Predatu, R. M., & Cardo, R. A.-I. (2018). A pilot study of the RETHink online video game applied for coaching emotional understanding in children and adolescents in the therapeutic video game environment: The feeling better resources game. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18(1), 57-67 <https://doi.org/10.24193/jebp.2018.1.5>

David, O. A., Cardo, R. A. I., & Matu, S. (2019). Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial. *European child & adolescent psychiatry*, 28(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1192-2>

De la Barrera, U., Mónaco, E., Postigo-Zegarra, S., Gil- Gómez, J.-A., & Montoya-Castilla, I. (2021). EmoTIC: Impact of a game-based social-emotional programme on adolescents. *PLoS ONE*, 16(4), Article e0250384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250384>

Din, S. U., Baig, M. Z., & Khan, M. K. (2023). Serious games: an updated systematic literature review.

Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285-296.

Dores, A. R., Geraldo, A., & Martins, H. (2022). The road to digitally-driven mental health services (pp. 42-71).

Estupiñá, F. J., Bernaldo-de Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Fernández-Arias, I., & Labrador, F. (2024). Emotional regulation in gaming disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions*, 33(6), 605-620. <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>

Eve, Z., Turner, M., Di Basilio, D., Harkin, B., Yates, A., Persson, S., Henry, J., Williams, A., Walton, G., Jones, M. V., Whitley, C., & Craddock, N. (2024). Therapeutic games to reduce anxiety and depression in young people: A systematic review and exploratory meta-analysis of their use and effectiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2938>

Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., Santamaría, J. J., Gunnard, K., Soto, A., Kalapanidas, E., Bults, R. G., Davarakis, C., Ganchev, T., Granero, R., Konstantas, D., Kostoulas, T. P., Lam, T., Lucas, M., Masuet-Aumatell, C., Moussa, M. H., Nielsen, J., & Penelo, E. (2012). Video games as a complementary therapy tool in mental disorders: PlayMancer, a European multicentre study. *Journal of mental health* (Abingdon, England), 21(4), 364-374. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.664302>

Fleming, T. M., Bavin, L., Stasiak, K., Hermansson-Webb, E., Merry, S. N., Cheek, C., Lucassen, M., Lau, H. M., Pollmuller, B., & Hetrick, S. (2017). Serious games and gamification for mental health: Current status and promising directions. *Frontiers in Psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00215>

Formosa, J., Frommel, J., Mandryk, R. L., Tobin, S. J., Türkay, S., & Johnson, D. (2024). Emotion regulation, need satisfaction, passion and problematic video game play during difficult times. *Behaviour & Information Technology*, 1-26.

Fovet, T., Micoulaud-Franchi, J. A., Vaiva, G., Thomas, P., Jardri, R., & Amad, A. (2016). Le serious game: Applications thérapeutiques en psychiatrie. *L-Encéphale*, 42(5), 463-469.

Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>

García-García, A., Pardo-Ibáñez, A., Ferrer Sapena, A., Peset Mancebo, M. F., & González-Moreno, L. M. (2015). Herramientas de análisis de Datos bibliográficos y construcción de Mapas de conocimiento: Bibexcel y Pajek. *BiD Textos Universitaris De Biblioteconomia I Documentació*, 34, 1-8.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 30(4), 315-315.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & John, O. P. (2004). Healthy and healthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *J Pers.* 2004 Dec;72(6):1301-33. doi: 10.1111/j.14676494.2004.00298.x. PMID: 15509284.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Hansen, D. L., Shneiderman, B., Smith, M. A., & Himelboim, I. (2020). Installation, orientation, and layout. Analyzing social media networks with nodexl: *Insights from a Connected World*, 55-66.

Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 125-143.

Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of research on adolescence: the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 34(4), 1341-1351.

Hou, S., Wang, X., Liu, J., & Ma, J. (2020). State of the Art and trends in research on gamification and serious game in health: A scientometric analysis (Preprint). *JMIR Serious Games*, [Preprint].

Hu, D., Mizrahi Lakan, S., Kalokerinos, E. K., & Tamir, M. (2024). Stuck with the foot on the pedal: Depression and motivated emotion regulation in daily life. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0001351>

Jerčić, P., & Sundstedt, V. (2019). Practicing emotion-regulation through biofeedback on the decision-making performance in the context of serious games: A systematic review. *Entertainment Computing*, 29, 75-86. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2019.01.001>

Kaimara, P., Fokides, E., Plerou, A., Atsikpasi, P., & Deliyannis, I. (2020). Serious games effect analysis on player's characteristics. *International Journal of*

Smart Education and Urban Society, 11(1), 75-91.
<https://doi.org/10.4018/IJSEUS.2020010106>

Khayambashi, S., & Zarafshan, H. (2020). Can we use serious games to enhance emotion regulation capacity in adolescents as a protective strategy against drug abuse an overview of systematic reviews. *In 2020 International Serious Games Symposium (ISGS)*, 115-125.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

Kou, Y., & Gui, X. (2020). Emotion regulation in esports gaming. In *proceedings of the acm on human computer interaction*, 4(cscw2), 1-25.
<https://doi.org/10.1145/3415229>

Lazarides, M. K., Lazaridou, I. Z., & Papanas, N. (2025). Bibliometric analysis: Bridging informatics with science. *The International Journal of Lower Extremity Wounds*, 24(3), 515-517.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.

Manjarres, M. T., Duarte, D. P. M., Navarro-Obeid, J., Álvarez, M. L. V., Martínez, I., Cudris-Torres, L., Hernández-Lalinde, J., & Bermúdez, V. (2023). A bibliometric analysis and literature review on emotional skills. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1040110>

Mathews, B. L., Kerns, K. A., & Ciesla, J. A. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1089-1097.

Martín-Ávila, J., Rodríguez-Jiménez, E., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J. A., Montoya-Castilla, I., & Pérez-Marín, M. (2025). The impact of the emoTICare program on socioemotional adjustment and psychological well-being in adolescents with type

1 diabetes mellitus. *Frontiers in endocrinology*, 16, 1668398.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1668398>

Moreno, G., Moreira, F., Collazos, C. A., & Mfardoun, H. (2020). Recommendations for the design of inclusive apps for the treatment of autism: An approach to design focused on inclusive users. Iberian Conference on Information Systems and Technologies CISTI 2020-June.

Mrvar, A., & Batagelj, V. (2016). Analysis and visualization of large networks with program package Pajek. *Complex Adaptive Systems Modeling*, 4(1), 6.
<https://doi.org/10.1186/s40294-016-0017-8>

Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: A systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in Psychology*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>

Papoutsis, C., Drigas, A., & Skianis, C. (2022). Serious games for emotional intelligencies skills development for inner balance and quality of Life-A literature review. *Retos*, 46, 199-208.

Passas, I. (2024). Bibliometric analysis: The main steps. *Encyclopedia*, 4(2).

Pekrun, R. (2006). The Control-Value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.

Perianes-Rodriguez, A., Waltman, L., & Van Eck, N. J. (2016). Constructing bibliometric networks: A comparison between full and fractional counting. *Journal of Informetrics*, 10(4), 1178-1195.

Persson, O., Danell, R., & Schneider, J. W. (2009). How to use bibexcel for various types of bibliometric analysis. *Celebrating Scholarly Communication Studies: A Festschrift for Olle Persson at his 60th Birthday*, 5(2009), 9-24.

Pranckut, R. (2021). Web of science (WoS) and scopus: The titans of bibliographic information in today's academic world. *Publications*, 9(1), 12. <https://doi.org/10.3390/publications9010012>

Rahaman, S., Govil, P., Khan, D., & Jevremov, T. D. (2024). A 30-year bibliometric assessment and visualisation of emotion regulation research: Applying network analysis and cluster analysis. *Information Discovery and Delivery*, 52(1), 85-100. <https://doi.org/10.1108/IDD-11-2022-0110>

Reynard, S., Dias, J., Mitic, M., Schrank, B., & Woodcock, K. A. (2022). Digital interventions for emotion regulation in children and early adolescents: systematic review and meta-analysis. In *JMIR Serious Games* (Vol. 10, Issue 3). <https://doi.org/10.2196/31456>

Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805-819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.805>

Santórum, M., Carrión-Toro, M., Morales-Martínez, D., Maldonado-Garcés, V., Araujo, E., & Acosta-Vargas, P. (2023). An accessible serious game-based platform for process learning of people with intellectual disabilities. *Applied Sciences*, 13(13), 7748. <https://doi.org/10.3390/app13137748>

Schöbel, S., Saqr, M., & Janson, A. (2021). Two decades of game concepts in digital learning environments. A bibliometric study and research agenda. *Computers & Education*, 173, 104296.

Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological Well-Being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3). <https://doi.org/10.2307/1166137>

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99.

Rodríguez, A., Rey, B., Alcañiz, M., Baños, R., Guixeres, J., Wrzesien, M., Gómez, M., Pérez, D., Rasal, P., & Parra, E. (2012). GameTeen: new tools for evaluating and training emotional regulation strategies. *Studies in health technology and informatics*, 181, 334-338. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22954883/>

Rodriguez, A., Rey, B., Vara, M. D., Wrzesien, M., Alcañiz, M., Baños, R. M., & Pérez-López, D. (2015). A VR-based serious game for studying emotional regulation in adolescents. *IEEE computer graphics and applications*, 35(1), 65-73. <https://doi.org/10.1109/MCG.2015.8>

Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J. A., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). EmoWELL: effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood. *Frontiers in psychology*, 16, 1561418. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418>

Vara, M. D., Baños, R. M., Rasal, P., Rodríguez, A., Rey, B., Wrzesien, M., & Alcañiz, M. (2016). A game for emotional regulation in adolescents: the (body) interface device matters. *Computers in human behavior*, 57, 267-273. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.033>

Schoneveld, E. A., Malmberg, M., Lichtwarck-Aschoff, A., Verheijen, G. P., Engels, R. C. M. E., & Granic, I. (2016). A neurofeedback video game (mindlight) to prevent anxiety in children: a randomized controlled trial. *Computers in human behavior*, 63, 321-333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.005>

Schoneveld, E. A., Wols, A., Lichtwarck-Aschoff, A., Otten, R., & Granic, I. (2020). Mental health outcomes of an applied game for children with elevated anxiety symptoms: a randomized controlled non-inferiority trial. *Journal of child and family studies*, 29(8), 2169-2185.

Scholten, H., Malmberg, M., Lobel, A., Engels, R. C., & Granic, I. (2016). A randomized controlled trial to test the effectiveness of an immersive 3d video game for anxiety prevention among adolescents. *Plos one*, 11(1), e0147763. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147763>

6. Capítulo VI: Discusión e integración de la tesis doctoral

El objetivo general de la presente investigación fue analizar la salud mental en la adultez emergente desde un modelo integrador que articula condiciones estructurales, mecanismos y resultados psicológicos considerando el papel central de la regulación emocional como una habilidad con potencial de promoción del bienestar y prevención del malestar. Desde esta perspectiva, el presente capítulo tiene como finalidad integrar y discutir los principales resultados de los tres estudios realizados.

La discusión se organiza siguiendo la estructura progresiva de los objetivos específicos planteados en la investigación. En primer lugar, se discuten los resultados del Estudio 1, centrado en la relación entre la regulación emocional cognitiva y el bienestar psicológico, así como en el papel mediador de la autoestima y el optimismo. En segundo lugar, se analizan los resultados del Estudio 2, que amplían esta comprensión mediante la identificación de perfiles de salud mental desde el modelo dual-continuo, integrando a la descripción de cada perfil variables como el bienestar psicológico, el malestar emocional, la regulación emocional y la experiencia subjetiva de la adultez emergente. Finalmente, se discuten los resultados del Estudio 3, que explora el papel de los juegos serios como estrategias con el potencial de promover la salud mental en esta etapa del desarrollo.

De esta manera, en coherencia con el modelo integrador propuesto, los estudios avanzan desde un primer nivel centrado en los mecanismos y los resultados psicológicos, hacia un segundo nivel que incorpora una estructura más compleja de la salud mental en la adultez emergente, dando paso a un tercer nivel que propone los juegos serios como una herramienta de promoción de la salud mental. Asimismo, este capítulo identifica las principales aportaciones teóricas y las implicaciones

prácticas, discute las fortalezas y limitaciones de los estudios realizados y plantea futuras líneas de investigación orientadas a profundizar y ampliar el conocimiento sobre el tema.

6.1. Objetivo 1

El primer objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en adultos emergentes, así como examinar el papel mediador de la autoestima y el optimismo como mecanismos psicológicos implicados en dichos resultados. Los resultados del Estudio 1 permiten aportar evidencia empírica relevante a este objetivo, situando la regulación emocional como un mecanismo central en la promoción del bienestar. Este estudio abordó las estrategias de regulación emocional cognitiva entendidas como los pensamientos conscientes que las personas utilizan tras la experimentación de eventos vitales estresantes o negativos (Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007).

6.1.1. Hipótesis 1.1

Esta hipótesis planteó que las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva se asocian positivamente con el bienestar psicológico, mientras que las estrategias desadaptativas se asocian negativamente. Los resultados encontrados respaldan esta hipótesis debido a que las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva se asociaron positivamente con el bienestar psicológico, mientras que las estrategias desadaptativas mostraron asociaciones negativas.

En particular, se encontró que estrategias como la planificación y la reevaluación positiva presentaron un efecto positivo, en tanto pueden facilitar una reorganización cognitiva de la experiencia y permiten una orientación activa hacia la resolución de problemas, integrando el evento negativo en una narrativa vital coherente. Por el contrario, se encontró que estrategias como la catastrofización, la rumiación o la autculpa, estaban relacionadas con menores niveles de bienestar, resultados en línea con investigaciones previas (Aldao et al., 2010; Kraiss et al., 2020; Mandal et al., 2022).

Desde el modelo procesual de la regulación emocional propuesto por Gross (2015), las estrategias cognitivas se sitúan principalmente en la fase de cambio cognitivo del proceso emocional, al intervenir sobre la interpretación de la situación. De este modo, las estrategias como la catastrofización o la autculpa tienden a perpetuar distorsiones cognitivas, descritas ya por Ellis (1946) y Beck (1957) dentro de la triada cognitiva, como aquellas interpretaciones absolutistas, sobregeneralizadas y centradas en la amenaza, lo que intensifica la activación

emocional negativa y dificulta la adaptación psicológica, siendo esto coherente con el efecto negativo en el bienestar psicológico encontrado en esta investigación. En contraste, estrategias cognitivas como la planificación y la reevaluación positiva pueden favorecer una reevaluación en un segundo nivel, acorde al modelo de Lazarus (1966), mucho más funcional, incrementando la percepción de los recursos disponibles y fortaleciendo los procesos de afrontamiento (Lazarus, 1966; Gross, 2024).

En este sentido, los adultos emergentes con mayores niveles de bienestar psicológico son aquellos que utilizan con mayor frecuencia estrategias cognitivas que facilitan la reinterpretación flexible de la experiencia, la orientación hacia metas y la integración del sentido de sí mismo. Por el contrario, el uso de estrategias cognitivamente costosas, como la catastrofización o la autoculpa, se asocian con menores niveles de bienestar en este periodo (Mandal et al., 2022).

6.1.2. Hipótesis 1.2

En relación con la hipótesis 1.2, que planteaba una relación positiva entre la regulación emocional, la autoestima y el optimismo, los resultados confirmaron esta hipótesis. En concreto, las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva, especialmente la planificación y la reevaluación positiva, presentaron las correlaciones más elevadas con la autoestima y el optimismo. Por el contrario, la catastrofización mostró asociaciones negativas, resultados que están en línea con la literatura analizada (Balaguer Pich et al., 2018; Zou et al., 2022).

Basados en los planteamientos de Roberts & Yoon (2022), la autoestima y el optimismo pueden ser abordadas como características disposicionales relativamente estables que influyen en la forma en que los individuos interpretan las experiencias, se posicionan frente a los desafíos y construyen expectativas sobre sí mismos (autoestima) y sobre el futuro (optimismo). Estas disposiciones, en el marco del modelo procesual de Gross (2015) configuran el sistema de valoración emocional, las metas regulatorias y la percepción de eficacia del esfuerzo regulatorio.

De esta manera, cuando el individuo valora si su estado emocional requiere ser modificado, una autoimagen positiva y expectativas favorables respecto al futuro, pueden favorecer que las emociones negativas sean percibidas como manejables y susceptibles de regulación, lo que llevará a los adultos emergentes con un perfil saludable caracterizado por una alta autoestima y optimismo a optar por estrategias como la reevaluación positiva o la planificación. Por el contrario, en esta fase de identificación de la emoción, una baja autoestima y una orientación pesimista pueden

amplificar la percepción de amenaza y vulnerabilidad, aumentando la probabilidad de que las emociones negativas sean vividas como desbordantes o inevitables, lo que limita la activación de procesos regulatorios adaptativos (Roberts & Yoon, 2022; Gross, 2024).

6.1.3. Hipótesis 1.3

Los resultados también respaldaron la hipótesis 1.3 que planteaba una relación positiva entre la autoestima, el optimismo y el bienestar psicológico, resultados en línea con estudios previos (Sanjivani & Ramdas, 2024). Dado que la adultez emergente es un periodo de intensa reorganización de metas, los individuos con mayor autoestima y optimismo establecerán metas orientadas hacia el crecimiento, la resolución de problemas y la búsqueda de sentido, por ello estarán más orientados hacia estrategias como la planificación y la reevaluación positiva como mecanismos de afrontamiento ante eventos negativos y estresantes, y menos propensos a estrategias desadaptativas centradas en la amenaza, la evitación o la rumiación (Roberts & Yoon, 2022; Gross, 2024).

Los efectos sobre las dimensiones del bienestar tales como la autoaceptación, el propósito en la vida y el dominio del entorno, son resultados coherentes con metaanálisis y evidencia previa (Kraiss et al., 2020; Mandal et al., 2022). Este efecto, la autoaceptación permite integrar las experiencias vividas en una narrativa que las reconoce como parte integral del sentido de sí mismo y de la identidad (Baggio et al., 2017; Domínguez-Alarcón et al., 2025), una integración de las experiencias positivas y negativas que es importante para alcanzar la madurez psicológica (Jung, 2022; Smith, 2015).

Así mismo, la autoestima y el optimismo tienen un efecto en la búsqueda de significado, el propósito en la vida y el dominio del entorno. Por un lado, las experiencias diversas en el trabajo, en las relaciones y en el estudio, brindan a la vida

objetivos que favorecen la dirección y propósito dentro de una narrativa propia (Wright & von Stumm, 2025), permitiendo alcanzar una mayor reflexión sobre el sentido de la vida y las experiencias acumuladas, y una consolidación de la identidad personal (Smith, 2015). Adicionalmente, un adecuado dominio del entorno es importante para la autoestima en este periodo vital ya que refleja la percepción de control y eficacia en la gestión de las demandas de la vida cotidiana, en línea con los planteamientos de Jahoda (1956) y Ryff (2014) sobre el funcionamiento positivo.

Estos efectos están en línea con las concepciones de la logoterapia de Viktor Frankl (2004), también integradas en el modelo de Ryff (2014), donde el propósito de vida resulta en un principio organizador de la experiencia vital y del sentido de la vida misma, en especial en contextos de incertidumbre o adversidad (Jankowiak et al., 2025).

6.1.4. Hipótesis 1.4

Finalmente, la Hipótesis 1.4 planteaba que la autoestima y el optimismo son variables mediadoras en la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. Los resultados del Estudio 1 afirman esta hipótesis. Se encontró que las estrategias adaptativas contribuyeron al bienestar de forma indirecta a través del fortalecimiento de estos recursos disposicionales, mientras que las estrategias desadaptativas mostraron un patrón inverso. En particular, niveles elevados de autoestima y optimismo potenciaron los efectos beneficiosos de la reevaluación positiva, favoreciendo una mayor autoaceptación, un mayor dominio del entorno y un mayor sentido de propósito vital, resultados en línea con estudios previos (Zou et al., 2022).

La estrategia de regulación planificación, presentó mayores efectos directos, indirectos y totales sobre el bienestar psicológico. Desde el modelo procesual de Gross (2015), la planificación, permite anticipar, organizar y movilizar recursos frente a situaciones estresantes, reduciendo la incertidumbre y aumentando la percepción de control. Este proceso facilita el afrontamiento eficaz, promueve una orientación proactiva hacia metas y refuerza tanto la percepción de autoeficacia como las expectativas positivas sobre el futuro, configurando una disposición psicológica orientada al crecimiento y al logro (Carver & Scheier, 2021; Gross, 2015, 2024).

De manera similar, la reevaluación positiva evidencia un efecto positivo directo e indirecto frente al bienestar psicológico, ya que permite reinterpretar experiencias estresantes como oportunidades de aprendizaje y crecimiento favoreciendo una

lectura más flexible y constructiva de la experiencia, reforzando la autoaceptación y la percepción de dominio del entorno, en consonancia con otros estudios (Haga et al., 2009; Shum et al., 2024).

Otro hallazgo relevante fue que se observó un efecto directo positivo de la catastrofización sobre la dimensión de propósito en la vida. Este resultado puede interpretarse a la luz de que el pensamiento catastrófico, al implicar una intensa focalización cognitiva sobre los problemas, puede inducir procesos de introspección y reflexión profunda sobre la propia vida y sus circunstancias (Gellatly & Beck, 2016).

Esta introspección, aunque centrada inicialmente en aspectos negativos, podría facilitar una revisión de prioridades y metas vitales, estimulando cambios adaptativos (Seager, 2009). No obstante, cuando se incorporan la autoestima y el optimismo como variables mediadoras dentro del modelo, el efecto de la catastrofización sobre el propósito en la vida se torna negativo. Esto sugiere que, si bien el pensamiento catastrófico puede activar procesos reflexivos, la presencia de una autoimagen negativa y de expectativas pesimistas respecto al futuro terminan cambiando el sentido introspectivo hacia un sentido disfuncional (Savi Çakar, 2014).

Este resultado resulta coherente con modelos contemporáneos que señalan que las estrategias de regulación emocional no son inherentemente adaptativas o desadaptativas en sí mismas, sino que su funcionalidad depende del contexto, de la flexibilidad y de los recursos personales disponibles (Goubet & Chrysikou, 2019; Kiye & Çiçek Habeş, 2024).

De este modo, los resultados del estudio 1 permiten comprender cómo las estrategias de regulación emocional tienen un efecto en el bienestar psicológico, así mismo, como las disposiciones personales como el optimismo y la autoestima configuran un sistema que influye en esta relación principal. Este marco explicativo resulta especialmente pertinente para comprender la regulación emocional como un mecanismo de especial importancia en la salud mental de los adultos emergentes, en una etapa caracterizada por la inestabilidad, la exploración y la construcción progresiva de la identidad y del proyecto de vida que requieren recursos psicológicos para una adecuada gestión y ajuste.

6.2. Objetivo 2

El segundo objetivo de la presente investigación fue identificar cuatro perfiles de salud mental en adultos emergentes a partir del modelo dual continuo. No obstante, fueron identificados tres perfiles claramente diferenciados: saludable, vulnerable y disfuncional. En coherencia con este resultado, el estudio 2 plantea una solución de tres configuraciones de salud mental, basada en estos tres niveles de funcionamiento psicológico, de menor a mayor gravedad (saludable, vulnerable y disfuncional). Esta conclusión es consistente con planteamientos recientes que sugieren que los perfiles mixtos con alto malestar y alto bienestar tienden a fusionarse en configuraciones intermedias de funcionamiento, en las que estos dos elementos aparecen estrechamente entrelazados (Furlong et al., 2026).

6.2.1. Hipótesis 2.1

La primera hipótesis de este estudio planteaba la existencia de un perfil sintomático pero funcional, caracterizado por la coexistencia de altos niveles de bienestar psicológico y alto malestar emocional. Los datos obtenidos de esta investigación no encontraron este perfil en la muestra analizada. No obstante, la ausencia de este perfil es coherente con algunos datos obtenidos de revisiones sistemáticas sobre las configuraciones dentro del modelo dual continuo, donde dicha configuración no emerge de manera consistente y resulta en el perfil menos replicable del modelo, particularmente en contextos no occidentales y en muestras expuestas a mayores desafíos estructurales (Magalhães, 2024).

Este patrón también se observa en investigaciones realizadas en otros contextos latinoamericanos donde los perfiles encontrados muestran configuraciones con un malestar emocional elevado en todos los perfiles (De la Torre-Luque et al., 2023). Resultados similares han sido encontradas en muestras universitarias de adultos emergentes chinos y españoles donde el bienestar psicológico tiende a verse más estrechamente condicionado por niveles elevados de estrés, ansiedad o depresión, dificultando la coexistencia de altos niveles de malestar con recursos positivos igualmente altos (González et al., 2023; Jiang et al., 2023),

Desde otra perspectiva, la no identificación de un perfil con alto bienestar y alto malestar puede interpretarse como un efecto contextual. En entornos caracterizados por desigualdad social, inestabilidad económica, inseguridad y exposición prolongada a estresores estructurales como el colombiano, el malestar emocional parece ejercer

un impacto más directo y persistente sobre el bienestar psicológico global (Marzana et al., 2010). En estos contextos, mantener niveles elevados de bienestar en dimensiones como el propósito en la vida, el crecimiento personal o el dominio del entorno puede resultar menos sostenible cuando las demandas cotidianas se orientan prioritariamente a la adaptación a condiciones adversas (Gómez-Restrepo et al., 2016). Desde esta perspectiva, la no emergencia de este perfil no constituye una anomalía del modelo dual-continuo, sino una evidencia de la necesidad de reconocer el contexto y las realidades socioculturales específicas.

Esto es coherente con modelos sociológicos donde se plantea que el sufrimiento humano no puede comprenderse únicamente desde factores individuales, sino desde las estructuras externas que influyen en cómo las personas piensan, sienten y actúan (Blanco Moreno & Alvira Martín, 2024; Durkheim, 2012). De esta manera, en un contexto donde las normas que orientan la vida social se debilitan, emerge una ruptura entre las expectativas socialmente promovidas y las posibilidades reales de alcanzarlas, generando incertidumbre, desorientación y, por último, malestar (Durkheim, 2012; Yan & Peng, 2025).

Este enfoque resulta particularmente pertinente en el contexto colombiano, marcado históricamente por la violencia, la desigualdad y la inestabilidad institucional, donde los marcos normativos y las trayectorias vitales tienden a ser menos predecibles (Bedoya-Gallego et al., 2026; Fals Borda, 2016). Una idea que conecta directamente con la teoría de Maslow (1962), en tanto el desarrollo personal y la autorrealización presuponen la satisfacción previa de necesidades básicas, lo que refuerza la comprensión de que los perfiles de salud mental no solo reflejan procesos

intrapsíquicos, sino también las condiciones objetivas y estructurales en las que se desarrolla la transición a la adultez (Arnett, 2000).

6.2.2. Hipótesis 2.2

Esta hipótesis planteó la existencia de un perfil saludable, caracterizado por alto bienestar psicológico y bajo malestar emocional, y los resultados de esta investigación respaldan la existencia de dicha configuración en la muestra analizada.

Este se caracterizó por elevadas puntuaciones en dimensiones del bienestar psicológico como la autoaceptación y el dominio del entorno. Ello sugiere que los adultos emergentes que conforman esta configuración de salud mental pueden integrar experiencias tanto negativas como positivas dentro de una narrativa vital coherente y con sentido. Asimismo, este perfil evidenció altos niveles de autoestima y optimismo, un uso más frecuente de estrategias adaptativas de regulación emocional, mayores niveles de apertura personal y autosuficiencia, junto con menores niveles de tensión y estrés, lo que indica una vivencia más positiva de esta etapa como un periodo de posibilidades, exploración y crecimiento, un hallazgo equivalente a lo ya mencionado en el estudio empírico anterior.

Este perfil guarda una clara correspondencia con el perfil de “*estado de salud mental completa*” descrito por Lyons et al. (2012), definido este por la coexistencia de alto bienestar subjetivo y baja psicopatología, así como por menores niveles de neuroticismo, mayor extraversión y mayor apoyo social parental, una regulación emocional más adaptativa, mayor resistencia al malestar y menores niveles de preocupación y evitación experiencial. Asimismo, el perfil encontrado es coherente con el perfil de “*mínima psicopatología*” descrito por De la Torre-Luque (2023),

caracterizado por la ausencia persistente de trastornos mentales, baja comorbilidad y una elevada estabilidad desde la adolescencia hasta la adultez emergente.

Del mismo modo, este perfil se alinea con el perfil “*bien ajustado*” descrito por Brewer et al. (2016) caracterizado por altos niveles de bienestar, bajos niveles de estrés y un uso más adaptativo de la regulación emocional durante la transición de la adolescencia a la adultez emergente. Igualmente, guarda correspondencia con el perfil de “*adultos comprometidos*” caracterizado por elevados niveles de exploración y construcción de la identidad y altos niveles de autoestima (Galanaki & Sideridis, 2019); así como con el perfil de “*estatus adulto*” caracterizado por bajos niveles de estrés y una transición más adaptativa hacia la adultez, un perfil que refuerza la concepción de la adultez emergente como una oportunidad para el desarrollo positivo cuando se dispone de apoyos psicológicos adecuados (Bao et al., 2023; Lanctot & Poulin, 2018).

Desde la perspectiva del modelo integrador propuesto en esta tesis, este perfil representa una configuración óptima de funcionamiento psicológico, en la que los recursos disposicionales, como la autoestima y el optimismo, permiten una gestión flexible y adaptativa de las demandas emocionales propias de la adultez emergente.

6.2.3. Hipótesis 2.3

Los resultados del estudio 2 confirmaron la hipótesis de la presencia de un perfil vulnerable, caracterizado por bajos niveles de bienestar psicológico, junto con efectos pequeños pero significativos en estrés, depresión y ansiedad, y dificultades en la conciencia emocional y en el acceso a estrategias de regulación emocional, lo que sugiere la presencia de un malestar subclínico persistente. Este perfil es consistente con otras investigaciones en las que el perfil vulnerable se define por no cumplir criterios clínicos, pero sí mostrar niveles persistentemente bajos de bienestar subjetivo y psicológico (Lyons et al., 2012; Westerhof & Keyes, 2010; Magalhães, 2024).

De la misma forma, los datos obtenidos son similares al perfil vulnerable descrito por De la Iglesia y Castro Solano (2019), quienes lo caracterizan como personas con poca presencia de sintomatología ansiosa o depresiva, aunque con baja satisfacción vital y afecto positivo, destacando la falta de experiencias de plenitud, energía y estabilidad emocional. En este orden, la literatura vincula estos perfiles vulnerables con sentimientos subjetivos de estancamiento en la adultez emergente, en las que los individuos no experimentan una transición claramente problemática ni adaptativa, sino una vivencia prolongada de incertidumbre, bloqueo y dificultad para avanzar hacia roles adultos consolidados (Galanaki & Sideridis, 2019; Yazdani et al., 2025).

De este modo, a diferencia del perfil saludable, donde la adultez emergente se vive como una oportunidad, y del perfil disfuncional, donde se experimenta como una

sobrecarga emocional, el perfil vulnerable parece corresponder a una transición prolongada y poco direccional, que no colapsa, pero tampoco florece (Magalhães, 2024).

De forma similar, otra característica relevante de los perfiles vulnerables es que el estrés subclínico y la regulación emocional parecen contribuir a un estado de adaptación mínima, resultando especialmente frágiles ante futuros estresores. Estos patrones, asociados con bajos niveles de propósito vital, se han vinculado con inseguridad en el apego, lo que mantiene a los individuos en un estado prolongado de un estado prolongado de subsistencia en lugar de una trayectoria de autorrealización (Bao et al., 2023; Guzmán-González et al., 2025).

Por esta razón, el término vulnerable resulta más adecuado que un perfil moderado, como lo propone Furlong et al. (2026), debido a que no se trata únicamente de un nivel intermedio de funcionamiento, sino de una configuración frágil, con escasos recursos internos y externos para afrontar cambios o adversidades futuras. La combinación de bajo bienestar, estrés persistente y regulación emocional limitada convierte a este perfil en un punto crítico dentro del continuo de la salud mental, con alto riesgo de deterioro progresivo si no se fortalecen los recursos psicológicos disponibles.

Por ello, aunque las personas que conforman este grupo presentan niveles leves de síntomas clínicos, no pueden considerarse psicológicamente saludables debido a sus bajos niveles de bienestar, bajo la comprensión de salud mental del modelo dual continuo (Rashid et al., 2023), alineada a la comprensión de salud (OMS,

2023). Así, esta distinción pone de relieve el planteamiento central del modelo dual-continuo, según el cual la ausencia de psicopatología no equivale necesariamente a una salud mental completa (Mjøsund, 2021; Westerhof & Keyes, 2010).

Otro hallazgo relevante fue que el perfil vulnerable resultó el de mayor prevalencia en esta investigación, en consonancia con otros estudios (Lyons et al., 2012; Jiang et al., 2023; Magalhães, 2024). Esto tiene una implicación clínica importante, dado que representa una forma de funcionamiento psicológico silenciosamente deteriorado, y estos individuos pueden quedar fuera de los sistemas tradicionales centrados exclusivamente en la sintomatología. Por tal motivo, el principal riesgo asociado a este perfil radica en su tendencia a enmascararse como una salud mental *“sin problemas”*.

Este perfil vulnerable puede entenderse como una expresión estructural y evolutiva de la adultez emergente, en la que, dadas las condiciones sociales y estructurales que atraviesan ser adulto emergente hoy en día (Arnet, 2000), el bienestar psicológico no logra consolidarse debido a la interacción entre estas limitaciones contextuales, los recursos personales insuficientes y una vivencia ambigua de la transición a la adultez. No obstante, dado que este perfil conserva mínimas bases de funcionamiento, adquiere un valor importante para la intervención preventiva, orientada a fortalecer los recursos personales y el sentido vital, antes de que deriven en configuraciones de salud mental más claramente disfuncionales.

6.2.4. Hipótesis 2.4

Esta investigación hipotetizó sobre un perfil no saludable, caracterizado por alto malestar psicológico y bajo bienestar. En efecto, esta investigación identificó que se denominó disfuncional caracterizado por altos niveles de malestar emocional, bajo bienestar psicológico, severas dificultades en la regulación emocional y niveles reducidos de autoestima y optimismo. Esta configuración resulta coherente con la evidencia empírica previa que ha descrito perfiles extremos de riesgo durante la adultez emergente.

En particular, el perfil identificado guarda una estrecha correspondencia con el perfil denominado “*altamente problemático*”, caracterizado por abuso de sustancias, dependencia del alcohol, fracaso educativo y ocupacional y conductas violentas (patrones externalizantes), junto con sintomatología ansioso-depresiva e ideación suicida, propias de trayectorias internalizantes. Ambos patrones, tanto internalizantes como externalizante, se asocian con graves déficits en la regulación emocional, especialmente en el control de impulsos, la regulación de emociones negativas intensas y la planificación. La evidencia sugiere que estos perfiles emergen a partir de patrones tempranos de desregulación emocional en la adolescencia, los cuales actúan como predictores robustos de dificultades psicosociales en la adultez emergente (T. R. Cooper & Sukhawathanakul, 2025; De la Torre-Luque et al., 2023). Este hallazgo refuerza la centralidad de la regulación emocional, las disposiciones personales hacia sí mismo y hacia al futuro del Estudio 1, como aspectos transversales que articulan el malestar psicológico, las conductas de riesgo y el deterioro del bienestar.

Igualmente, el perfil disfuncional identificado muestra una clara convergencia con el perfil de “*transición bloqueada*” y “*transición negativa*”, caracterizados por elevados niveles de rumiación, ansiedad y sintomatología depresiva, junto con una percepción subjetiva de estancamiento en el proceso de transición a la adultez, una experiencia marcada por la dificultad para proyectarse hacia el futuro, una baja percepción del logro del estatus adulto, problemas en la construcción de una identidad coherente y una vivencia del tiempo vital predominantemente asociada con tensión y estrés (Galanaki & Sideridis, 2019; Yazdani et al., 2025).

Adicionalmente, el perfil disfuncional guarda correspondencia con el perfil de “*riesgo múltiple*” en el que confluyen dificultades financieras, bajo apoyo social, altos niveles de estrés y escasos recursos personales, dando lugar a bajos niveles de satisfacción vital, autoestima reducida y elevado malestar emocional. Este perfil extremo negativo ilustra cómo la acumulación de riesgos estructurales (como los que viven los adultos emergentes) y personales, comprometen simultáneamente el bienestar psicológico y la capacidad de regulación emocional (Newcomb-Anjo et al., 2017).

De esta manera, estos estudios permiten situar el perfil disfuncional, identificado en el presente trabajo, dentro de un continuum de trayectorias de riesgo ampliamente documentadas en la literatura. Así, ya sea desde patrones internalizantes o externalizantes (consumo de sustancias, conductas disruptivas, violencia), es una configuración que representa una salud mental comprometida en diversos ámbitos.

6.2.5. Hipótesis 2.5

La hipótesis 2.5 planteaba que la pertenencia a los distintos perfiles de salud mental podría estar condicionada por variables sociodemográficas, sin embargo, los resultados evidenciaron pocas diferencias en las probabilidades de pertenecer a los perfiles en función de dichas variables. Una posible interpretación de esta ausencia de relación podría deberse a una limitación metodológica propia de este estudio, donde se presentó limitada variabilidad estadística de los datos analizados. En efecto, la muestra presentó una elevada homogeneidad en varios indicadores analizados, lo que restringe las posibilidades de identificar asociaciones significativas y limita la capacidad inferencial respecto al papel de estos factores en la configuración de los perfiles.

No obstante, es importante matizar que esta homogeneidad no responde a una falta de diversidad intencional en el diseño de la muestra. Por el contrario, el estudio incorporó participantes provenientes de tres contextos universitarios con características estructurales y poblacionales diferenciadas, incluyendo instituciones con distintos modelos de financiamiento (público y privado), perfiles socioeconómicos variados y ubicaciones geográficas que abarcaban tanto contextos metropolitanos como entornos urbanos intermedios. Estas instituciones representan trayectorias educativas diversas, con diferencias en acceso, composición estudiantil y condiciones contextuales, lo que sugiere un esfuerzo deliberado por capturar heterogeneidad en las experiencias de adultez emergente.

En línea con la revisión de Magalhães (2024), las variables socioeconómicas tienden a diferenciar perfiles psicológicos únicamente cuando existe una amplitud suficiente en su distribución dentro de la muestra. Por tanto, la escasa capacidad discriminativa observada en este estudio podría explicarse no por la irrelevancia de estas variables, sino por la relativa homogeneidad empírica de la muestra en términos de trayectorias de vida y condiciones socioeconómicas. Que también resulta en un reflejo de una realidad estructural que afecta de manera uniforme y homogénea a todos los adultos emergentes (Arnett & Mitra, 2020; Maestripieri et al., 2025).

En este contexto, la literatura plantea que el malestar psicológico se articula principalmente a través del estrés crónico y bajo apoyo social derivados de las dificultades económicas, más que un efecto directo del nivel de variables sociodemográficas en sí mismas (Bao et al., 2023; Newcomb-Anjo et al., 2017). Bajo esta lógica, el ingreso impacta indirectamente en la salud mental cuando se traduce en estrés persistente (Marmot & Wilkinson, 2009). En este escenario, la pertenencia a los perfiles de salud mental parece organizarse más por cómo se articulan variables psicológicas, dadas una serie de demandas sociales y estructurales.

De igual modo, puesto que tanto estudiantes como trabajadores pueden verse expuestos a niveles similares de incertidumbre, precariedad y falta de control, especialmente en mercados laborales caracterizados por un desajuste entre la formación y empleo obtenido, ello genera niveles elevados de estrés y malestar psicológico en ambos casos (Gray et al., 2021; Maestripieri et al., 2025; OECD, 2025).

En conclusión, esta *uniformidad muestral* es coherente con el modelo de la adultez emergente, que describe un retraso sistemático de hitos tradicionales como el matrimonio y la paternidad como una posible estrategia orientada a cumplir con expectativas educativas y de estatus socioeconómico (Arnett, 2014). Por ejemplo, en las sociedades contemporáneas, a nivel global, la postergación de la paternidad se ha intensificado como respuesta a procesos de modernización acelerada, precariedad laboral y elevados costos de vida. Transformaciones que evidencian que la ausencia de hijos durante la adultez emergente constituye cada vez más una condición normativa (Arnett, 2024).

6.3. Objetivo 3

El tercer objetivo de la presente investigación fue analizar la evolución del campo de investigación sobre regulación emocional y juegos serios mediante un enfoque bibliométrico, con el fin de comprender su desarrollo, estructura científica, principales líneas temáticas y vacíos de conocimiento. El interés de esta investigación estaba en comprender cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo la investigación sobre los juegos serios y la regulación de las emociones, y cuáles podrían ser los temas clave, las tendencias y las lagunas que caracterizan este campo.

6.3.1. Pregunta de investigación 3.1

El interés en esta primera pregunta de investigación fue analizar cómo ha evolucionado la producción científica sobre juegos serios y regulación emocional a lo largo del tiempo en términos de volumen de publicaciones e impacto científico. En primer lugar, con base en análisis realizados, se encontró que la investigación sobre juegos serios y regulación emocional presenta un desarrollo reciente, con un incremento notable de publicaciones especialmente en los últimos años. Tal como evidencia el análisis, más del 80 % de los estudios se concentran en el periodo posterior a 2019, lo que confirma que se trata de un campo aún joven dentro de la literatura.

Si bien la evolución de los juegos como herramienta formativa tiene una larga tradición histórica, desde la antigua Grecia hasta la actualidad (Banerjee, 2021; Wilkinson, 2016). No obstante, es hasta inicios del siglo XXI, de la mano del proyecto *Serious Games Initiative*, cuando emerge la idea de aplicar el diseño de videojuegos a sectores como la educación y la salud, pasando a una concepción digital e interactiva, alineada con el auge de las tecnologías digitales (Sawyer, 2002; Wilkinson, 2016). Esta transición favoreció la expansión de los juegos serios en múltiples ámbitos, siendo en la actualidad el sector sanitario uno de los principales campos de aplicación, lo que ha llevado incluso a un aumento significativo del mercado de los juegos serios a nivel global (Huss & Eichenberg, 2023; Ochoa Silva & Chalmeta, 2020).

Los indicadores bibliométricos de este análisis indicaron que el campo se caracteriza por un volumen aún limitado de producción científica con un bajo impacto global de citas. Un resultado en línea con las conclusiones de diversas revisiones sistemáticas que refieren cómo es un campo de estudio en una etapa temprana, con una base empírica aún limitada donde muchas intervenciones carecen de validación científica robusta (Banerjee, 2021; Din et al., 2023; Gómez-León, 2025; Huss & Eichenberg, 2023).

6.3.2. Pregunta de investigación 3.2

Esta investigación también indaga por cuál es la estructura del campo en términos de distribución geográfica, redes de colaboración, autores, instituciones y fuentes científicas más influyentes. Al respecto, en términos de distribución geográfica, los datos obtenidos muestran que la investigación se encuentra fuertemente concentrada en contextos europeos, especialmente en España, seguida por otros países occidentales como Reino Unido, Italia y Estados Unidos. Un resultado en línea con revisiones sistemáticas y análisis bibliométricos que han encontrado que los juegos serios en salud están concentrados en países desarrollados, como Estados Unidos, Europa y algunos países asiáticos, unas evidencias vinculadas a la disponibilidad tecnológica, la inversión en salud digital y la infraestructura de investigación, con una clara infrarrepresentación de países de ingresos bajos y medios (Din et al., 2023; Hou et al., 2020; Wang et al., 2022).

Los resultados son coherentes con investigaciones que muestran el liderazgo de países europeos, en particular por España, bajo un sesgo denominado WEIRD (*Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic*), que describe la falta de transferencia a sistemas de salud con menos recursos y contextos culturales distintos (Gómez-León, 2025; Huss & Eichenberg, 2023), donde en muchos casos, una transferencia disponible corresponde a procesos de adaptación de materiales diseñados originalmente en estos países (Banerjee, 2021; Lau et al., 2017).

Con relación a los centros de investigación y los autores relevantes, los resultados de este estudio van en línea con investigaciones que señalan que la

producción científica se ha articulado en torno a pequeños clústeres de autores y equipos de investigación relativamente aislados, con niveles limitados de colaboración internacional y una débil integración entre grupos (Hou et al., 2020; Wang et al., 2022). Una fragmentación que refleja la coexistencia de múltiples líneas disciplinares en diversos ámbitos: psicología, educación, salud y tecnología, que podría dificultar la consolidación de redes estables y de una comunidad científica cohesionada (Fleming et al., 2017; Huss & Eichenberg, 2023).

De igual forma, a nivel institucional, diversos estudios coinciden en señalar una concentración en universidades y centros de investigación especialmente europeos, con un papel destacado de instituciones españolas que actúan como nodos relevantes de producción (Din et al., 2023; Gómez-León, 2025). No obstante, la estructura del campo presenta una dimensión adicional vinculada a los centros de innovación tecnológica vinculados a la industria de la salud digital, centrados especialmente en Estados Unidos, lo que introduce un entorno paralelo al marco académico (Banerjee, 2021).

En cuanto a los autores, la evidencia muestra una misma tendencia, un campo estructurado por un número reducido de investigadores organizados en sus respectivos grupos de investigación, donde la productividad no siempre coincide con la influencia científica y el impacto, lo que refuerza la idea de una red poco consolidada y con escasa centralidad global (Hou et al., 2020). De igual modo, frente a las fuentes científicas, la investigación se encuentra altamente dispersa en múltiples revistas sin un núcleo editorial claramente dominante, aunque destacan publicaciones especializadas como *JMIR Serious Games* o *Games for Health Journal*, un hallazgo

en línea con lo encontrado en esta investigación, lo que evidencia una falta de consolidación disciplinar y de canales de difusión centralizados.

6.3.3. Pregunta de investigación 3.3

Esta pregunta de investigación indagó por cuáles eran las principales líneas temáticas, enfoques teóricos en el estudio de los juegos serios y la regulación emocional. Los datos obtenidos evidenciaron un primer clúster que agrupaba investigaciones sobre juegos serios en contextos clínicos, especialmente para la intervención en trastornos emocionales como ansiedad, depresión y dificultades en la regulación emocional.

Esta orientación coincide con la literatura previa, que ha demostrado que los juegos serios pueden facilitar el entrenamiento en habilidades emocionales y contribuir a la reducción de sintomatología en un contexto psicoterapéutico (Dewhirst et al., 2022; Eichenberg & Schott, 2017; Fovet et al., 2016; Francillette et al., 2021). De igual forma, también se ha encontrado que estas estrategias promueven el autocuidado y otros factores protectores antes de la aparición de malestar, además, han evidenciado su eficacia en la prevención de problemas emocionales y conductuales (Khayambashi & Zarafshan, 2020; Lau et al., 2017; Reynard et al., 2022). Esta comprensión está relacionada con la visión de salud digital de la Organización Mundial de La salud, que describe como las tecnologías de la información y la comunicación son herramientas válidas para la promoción de la salud mental (Abd-Alrazaq et al., 2022; Fleming et al., 2017; WHO, 2018).

Un segundo clúster se articuló principalmente en torno a programas de aprendizaje socioemocional en entornos educativos (SEL) (Maheu-Cadotte et al., 2018; Papoutsi et al., 2022; Zeiler et al., 2025), donde los juegos serios se integran

como herramientas para el entrenamiento de habilidades emocionales como la identificación emocional, la autorregulación, la toma de decisiones responsables y las habilidades sociales, mediante experiencias inmersivas y transferibles a situaciones reales (Fleming et al., 2017; Villani et al., 2018).

Los resultados de este estudio bibliométrico identificaron múltiples intervenciones que se enmarcan explícitamente dentro del paradigma, con evidencia sobre su eficacia y mejoras en el ajuste psicosocial, bienestar y competencias emocionales en niños y adolescentes principalmente. Entre ellas destacan programas como *GameTeen* (Rodríguez et al., 2012), diseñado para el entrenamiento de estrategias de regulación emocional en adolescentes mediante entornos virtuales; *The Body* (Vara et al., 2016), centrado en la interacción entre cuerpo y emoción para favorecer la autorregulación; *MindLight* (Schoneveld et al., 2016, 2020), un videojuego basado en neurofeedback orientado a la prevención de la ansiedad; *REThink* (David et al., 2018, 2019), orientado a la comprensión emocional y la prevención de problemas internalizantes a través de escenarios narrativos; *Spock* (Cejudo et al., 2019), dirigido al desarrollo de la inteligencia emocional y el ajuste psicosocial en adolescentes; *Aislados* (Cejudo et al., 2020), enfocado en la promoción del bienestar y las competencias socioemocionales mediante toma de decisiones interactivas; *EmoTIC* (De la Barrera et al., 2021), centrado en el aprendizaje socioemocional y la mejora del ajuste psicológico; *e-Estesia* (Mena-Moreno et al., 2022), que incorpora biofeedback para la regulación emocional en contextos clínicos; *EmoTICare* (2025), diseñado para el ajuste socioemocional en poblaciones con condiciones de salud; y *EmoWell* (Velert-Jiménez et al., 2025), orientado

específicamente al entrenamiento de la regulación emocional en adultos emergentes. De este modo, este clúster refleja una forma específica de entender las competencias socioemocionales como habilidades entrenables dentro del entorno educativo, a través de experiencias interactivas que permiten practicar la identificación, modulación y expresión de emociones en contextos simulados (Kaimara et al., 2020).

Un tercer clúster describió una línea centrada en un componente tecnológico y de diseño, que incluye el desarrollo de juegos basados en realidad virtual, entornos interactivos complejos y herramientas novedosas como el uso de la inteligencia artificial, que permitirán avanzar hacia intervenciones más personalizadas, capaces de ajustarse a las características individuales, sin embargo, se encuentra en una fase prematura que requerirá una mayor validación empírica en el futuro (Din et al., 2023; El-Nasr, 2026; Zeiler et al., 2025).

Finalmente, respecto a los marcos teóricos, se encontró que la mayoría de los estudios toman como referentes conceptuales modelos de regulación emocional, como el modelo procesual de Gross o el modelo de dificultades en la regulación emocional de Gratz y Roemer. Sin embargo, no se encontró un marco teórico común que integrara y explicara los mecanismos mediante los cuales las características de los juegos serios facilitaban los procesos de regulación emocional. Estos resultados son coherentes con estudios que han señalado que el campo ha priorizado el desarrollo de las intervenciones, sobre la construcción de modelos teóricos, lo que ha dado lugar a una acumulación de estudios aplicados sin una base conceptual unificada (Dewhirst et al., 2022; Reynard et al., 2022)

6.3.4. Pregunta de investigación 3.4

Esta última pregunta de investigación buscaba responder sobre cuál era el abordaje para los adultos emergentes en el campo de investigación sobre los juegos serios y la regulación emocional. Los resultados muestran que el desarrollo de los juegos serios sobre la regulación emocional se ha centrado en población infantil y adolescente, una tendencia también documentada en la literatura (Fleming et al., 2017; Zeiler et al., 2025).

De esta manera, la adultez emergente constituye una población significativamente poco explorada (Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Gil-Gómez, et al., 2025). Una ausencia que podría responder a una tendencia en el diseño de intervenciones digitales donde los juegos serios han sido históricamente desarrollados con fines educativos o preventivos en etapas tempranas del desarrollo, en especial en la infancia y en la adolescencia, posiblemente priorizados por la proximidad del juego a estas etapas o debido a que pueden resultar más adecuados en razón a la alta plasticidad cognitiva y emocional a la que se suele caracterizar este periodo, así como por la posible percepción de que las competencias socioemocionales han de ser intervenidas de manera temprana (Huss & Eichenberg, 2023).

No obstante, aunque las intervenciones en la infancia y la adolescencia son importantes en la promoción y prevención de la salud, la adultez emergente también es un periodo importantes cambios neurobiológicos y genéticos que influyen en el desarrollo del funcionamiento emocional y cognitivo (Hopwood et al., 2011;

Nelson, 2021), también es un periodo donde se observan nuevas configuraciones de conectividad cerebral, reflejo de procesos dinámicos de reorganización neural (Mousley et al., 2025), que se caracteriza por la integración progresiva de los sistemas cognitivos, emocionales y motivacionales (Guyer et al., 2022).

Sin embargo, estas características parecen no haber sido suficientemente consideradas en el diseño de herramientas digitales específicas para esta población, lo que sugiere una oportunidad relevante para el desarrollo de nuevas investigaciones e intervenciones dado que es un periodo crítico del desarrollo, donde convergen procesos biológicos, psicológicos y sociales, configurando un escenario especialmente sensible para la salud mental.

6.4. Los juegos serios y la promoción de la salud mental

Bajo una comprensión integrada de los tres estudios realizados, el estudio 1 encontró que las habilidades de regulación emocional promueven respuestas adaptativas ante situaciones estresantes propias de este periodo, reduciendo la vulnerabilidad frente a distintos problemas de salud mental (Dobles Villegas et al., 2025; Sanchez-Sanchez et al., 2025). Estas dificultades en la salud mental pueden ser comprendidas bajo el modelo dual continuo y los perfiles descritos en el estudio 2. De manera derivada, estos resultados tienen una importante vinculación con los resultados del estudio 3, donde los juegos serios representan un canal potencialmente eficaz para la promoción de estas habilidades, al permitir su entrenamiento en entornos interactivos y controlados, que pueden resultar oportunos para los perfiles con mayor nivel de afectación psicológica como los disfuncionales o los perfiles vulnerables (Dewhirst et al., 2022).

Al respecto, la literatura indica que estos juegos contribuyen a la psicoeducación en salud mental, al reconocimiento de emociones y señales tempranas de malestar, así como al desarrollo de estrategias de autocuidado antes de la aparición de crisis. Asimismo, han mostrado efectos positivos en la mejora de la regulación emocional y en la prevención de problemas emocionales y conductuales (Villani et al., 2018). Además, se han destacado sus ventajas en términos de accesibilidad, adaptabilidad, bajo coste y posibilidad de implementación remota, lo que contribuye a reducir barreras en el acceso a la salud mental, especialmente en poblaciones con alta afectación (Dereje et al., 2025; Nathan et al., 2025; Sheng et al., 2025).

No obstante, su uso también implica riesgos que han de considerarse. Uno de los más relevantes es el potencial desarrollo de patrones de uso problemático o adicción a los videojuegos, especialmente en esta población ya que presentan una alta exposición a estos entornos digitales (Coyne et al., 2014; Sussman & Arnett, 2014). De igual forma, otras investigaciones han señalado que los videojuegos pueden ser utilizados como estrategias de evitación o supresión emocional, actuando como mecanismos de escape ante el malestar, lo que puede reforzar dinámicas desadaptativas (Estupiñá et al., 2024; Hemenover & Bowman, 2018).

Esta precaución es especialmente relevante en perfiles con alta sintomatología, ya que se ha encontrado que, en algunos casos, la interacción con estos entornos puede intensificar la introspección emocional y aumentar el malestar (Velert-Jiménez et al., 2026; Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Gil-Gómez, et al., 2025). Asimismo, las investigaciones siguen que, en situaciones de malestar severo, los juegos serios pueden resultar insuficientes si se utilizan de manera aislada, por lo que se recomienda su uso como complemento y no como sustituto de intervenciones psicológicas tradicionales (Fleming et al., 2017; Lau et al., 2017; Huss & Eichenberg, 2023).

Desde esta perspectiva, y en conexión con los resultados del Estudio 2, la efectividad de los juegos serios no puede entenderse de manera homogénea para toda la población. Por ejemplo, los perfiles vulnerables, caracterizados por una configuración frágil, con alto riesgo de deterioro progresivo si no se fortalecen los recursos psicológicos disponibles (Sanchez-Sanchez, Cruz Triviño, et al., 2026), podrían beneficiarse especialmente de este tipo de estrategias preventivas orientadas

al fortalecimiento de recursos protectores como la regulación emocional, la autoestima y el optimismo, promoviendo así un funcionamiento psicológico más adaptativo.

No obstante, su aplicación en perfiles disfuncionales requería una aproximación más cuidadosa, dado que, en presencia de alta sintomatología, estos entornos pueden contribuir al aumento del malestar en lugar de su reducción. Esto pone de manifiesto que la salud mental se organiza en configuraciones diferenciadas (Sanchez-Sanchez, Cruz Triviño, et al., 2026), lo que implica que los juegos serios no deben ser concebidos como herramientas universales, sino como intervenciones que requieren una adaptación al perfil psicológico dentro del diseño de la herramienta.

En consecuencia, la identificación de perfiles no solo tiene valor descriptivo, sino que constituye un elemento clave para la focalización y segmentación de intervenciones, permitiendo diseñar propuestas más ajustadas, eficaces y seguras. Adicionalmente, el uso de plataformas tecnológicas podría apoyarse en modelos teóricos sólidos, como el modelo dual-continuo de salud mental o el modelo procesual de regulación emocional o el modelo de la adultez emergente, de modo que permitan comprender la complejidad de configuraciones psicológicas de los usuarios finales de los juegos. Por ello, el modelo integrador propuesto en esta investigación se presenta como un marco inicial para futuras líneas de trabajo, orientadas al diseño de juegos serios que, basándose en una caracterización precisa de los perfiles de salud mental, permitan promover el bienestar psicológico en la adultez emergente de manera más específica, contextualizada y efectiva.

6.5. Implicaciones prácticas

Investigar sobre la salud mental en la adultez emergente es fundamental para proporcionar a la sociedad una comprensión más matizada y precisa de esta etapa de la vida y para desafiar estereotipos frente a los jóvenes de este rango de edad. Diversos actores sociales se beneficiarían enormemente de una mayor conciencia de las características normativas de este periodo, al entender que comportamientos como la inestabilidad laboral, el enfoque en uno mismo o la postergación de ciertos compromisos no son necesariamente signos de inmadurez o irresponsabilidad, sino elementos inherentes a un desarrollo saludable y normativo (Maestriperi et al., 2025).

Los resultados de esta investigación sugieren que el significado psicológico de dichos marcadores clásicos de la adultez no es universal. Por ejemplo, en sociedades occidentales, la independencia económica suele conceptualizarse en estrecha relación con la autonomía, de modo que proveerse de ingresos propios se asocia normativamente con adultez, autosuficiencia y control sobre la propia vida. No obstante, en contextos no occidentales, la autosuficiencia y la identidad adulta pueden construirse desde lógicas de interdependencia, donde el apoyo familiar y comunitario no necesariamente implica una menor agencia personal (Naudé & Piotrowski, 2023; Obidoa et al., 2019; Rotzinger et al., 2025).

Desde esta lectura, no es que la autonomía económica sea irrelevante, sino que la fuente de ingresos no captura adecuadamente el significado psicológico de la autosuficiencia durante la adultez emergente debido a que la dependencia económica puede responder a condiciones estructurales y económicas o valores culturales

compartidos, sin traducirse necesariamente en menor bienestar, mayor malestar o un rol menos adulto (Mitra & Arnett, 2021). De este modo, la adultez emergente no parece organizarse únicamente en torno al cumplimiento de roles estructurales, sino en torno a procesos más subjetivos y psicológicos como la construcción de la identidad, el dominio y la gestión del entorno y la regulación de las demandas emocionales y sociales.

6.5.1. Implicaciones en campo laboral, educativo y clínico.

En el entorno laboral, comprender la adultez emergente es crucial en el contexto de la gestión del talento joven en las organizaciones dado que existe una creciente tensión entre las características de esta etapa del desarrollo y las demandas del mercado laboral contemporáneo. Por un lado, los adultos emergentes se caracterizan por trayectorias profesionales menos lineales, más inestables y cambiantes, con un énfasis creciente en la búsqueda de sentido y propósito en el trabajo (Maestriperi et al., 2025). Mientras que, por el otro lado, el mercado laboral contemporáneo tiende a recompensar la alta disponibilidad temporal y la dedicación intensiva, y muchos jóvenes no pueden o no desean ajustarse a estas dinámicas, por lo que quedan relegados a empleos con menor remuneración (Goldin, 2023; Stevenson, 2024).

Las transformaciones sociales del siglo XXI han creado la necesidad de una mayor formación para ingresar al mundo laboral, una formación que ha incrementado las recompensas para quienes acceden a ella y las dificultades para quienes no la obtienen (Becker, 2018). Por ello, para el mercado laboral a nivel global, el nivel educativo puede tanto ampliar el espectro de oportunidades laborales, como limitar las perspectivas de desarrollo (Arnett, 2016a).

Sin embargo, también es cierto que, a pesar de la amplitud en el acceso a educación superior en los últimos años, recientes estudios han mostrado que esta formación académica no está garantizando ni la inserción ni el empleo bien

remunerado a esta población, lo que podrían incrementar aún más los niveles de malestar y el deterioro de su salud mental (OECD, 2025; Velasco-Sánchez, 2018).

De este modo, puesto que las condiciones sociales y estructurales propias de una economía globalizada son un escenario compartido por gran parte de los adultos emergentes, las dificultades en el entorno laboral suelen ser comunes al compartir la misma base estructural, por ello, a nivel mundial son recurrentes los cambios frecuentes de trabajo, y la alta insatisfacción laboral en esta población (Arnett et al., 2014; Reifman, 2022). De esta manera, los resultados de esta investigación, en coherencia con el modelo de Arnett (2000), permiten interpretar estas dinámicas, no como signos de falta de compromiso, sino como parte de una respuesta a una economía globalizada, y a un proceso normativo de exploración identitaria y construcción del proyecto vital que se enmarcan en unas dinámicas sociales e históricas (Arnett, 2000, 2004).

Por ello, las organizaciones empresariales tienen la oportunidad de diseñar entornos laborales que reconozcan las características propias de esta etapa, promoviendo estructuras más flexibles, formativas y adaptativas. Estrategias como programas de mentoría, rotación de roles o trayectorias profesionales no lineales, pueden facilitar la transición hacia una identidad profesional más consolidada, favoreciendo el desarrollo psicológico y la adaptación en entornos de alta incertidumbre, y de manera indirecta podrían mejorar indicadores de productividad (Hinton & Meyer, 2014; Rodríguez-Sáez et al., 2025).

Asimismo, en coherencia con lo encontrado en esta investigación y en línea con la evidencia que indica que la regulación emocional favorece la adaptación a demandas estresantes, mejora el afrontamiento del estrés y reduce la vulnerabilidad (Aldao et al., 2010; O'Rourke et al., 2020), la incorporación en entornos laborales de programas orientados al fortalecimiento de habilidades como la reevaluación cognitiva puede contribuir tanto al bienestar individual como al mismo desempeño organizacional (Eckland & Berenbaum, 2023).

Por otra parte, los datos obtenidos de esta investigación indican que los programas de bienestar en el ámbito laboral pueden organizar a sus trabajadores en perfiles diferenciados de salud mental, en línea con el modelo dual-continuo (Keyes, 2005; Huang et al., 2024). Esta diferenciación tiene implicaciones directas en el ámbito organizacional al permitir caracterizar niveles de afectación a la salud mental, lo que podría mejorar las estrategias preventivas dentro del entorno empresarial, con intervenciones focalizadas, orientadas diferencialmente al fortalecimiento de recursos protectores como la regulación emocional, la autoestima y el optimismo.

En este sentido, asumir un enfoque diferencial basado en perfiles de salud mental permite superar la idea de intervenciones universales y avanzar hacia modelos de gestión del talento basados en la segmentación y personalización, donde las estrategias organizacionales se ajustan al nivel de funcionamiento psicológico de los trabajadores. Un enfoque que no solo favorece el bienestar individual, sino que también podría tener un impacto en variables organizacionales clave, como la productividad, la satisfacción laboral y la prevención del desgaste psicológico,

especialmente relevante en contextos de elevada exigencia y alta incertidumbre (Kranzler et al., 2019; Eckland & Berenbaum, 2023).

De mismo modo, los resultados de esta investigación abren la posibilidad de integrar herramientas innovadoras como los juegos serios en entornos organizacionales, particularmente en procesos de formación y desarrollo de competencias emocionales. Una implementación que debe realizarse con base en la evidencia y ajustarse a las características de los perfiles de usuarios, evitando enfoques generalistas que no consideren la heterogeneidad del funcionamiento psicológico (Huss & Eichenberg, 2023; Zeiler et al., 2025).

Los datos obtenidos de esta investigación subrayan la importancia de incorporar de manera transversal programas de aprendizaje socioemocional (SEL) en la educación superior. Si bien estos enfoques han sido ampliamente desarrollados en contextos escolares, su aplicación en el ámbito universitario y en la formación profesional sigue siendo limitada (Sanchez-Sanchez, Valero-Moreno, et al., 2026; Velert-Jiménez, Valero-Moreno, Gil-Gómez, et al., 2025). En consecuencia, los centros universitarios y hospitalarios pueden desempeñar un papel clave en el desarrollo de habilidades para la vida a través de los juegos serios, tales como la gestión del estrés, la regulación emocional, la toma de decisiones o la tolerancia a la incertidumbre.

Asimismo, los datos obtenidos de esta investigación invitan a reflexionar sobre la conexión entre el sistema educativo y el mundo laboral dado que las transformaciones estructurales del mercado de trabajo han generado una brecha

entre la formación universitaria y la inserción laboral, lo que incrementa la incertidumbre durante la transición hacia el empleo, contribuyendo al malestar psicológico característico de esta etapa (Gray et al., 2021).

En la misma línea, los cambios de carrera o las dudas vocacionales pueden ser interpretados como posibles manifestaciones de un proceso adaptativo de construcción de la identidad entre y no como indicadores de indecisión o fracaso directamente (Schwartz et al., 2013). Desde esta perspectiva, el sistema universitario se enfrenta al reto de integrar experiencias formativas aplicadas, prácticas profesionales y orientación vocacional continua, que permitan abordar el alto malestar psicológico de los estudiantes universitarios (Brito & Soares, 2023).

Desde el ámbito clínico, los resultados de esta investigación enfatizan la necesidad de comprender la salud mental en la adultez emergente no únicamente desde una dimensión individual, sino como el resultado de una interacción compleja entre factores psicológicos, sociales y estructurales. En este sentido, las dificultades emocionales que presentan los adultos emergentes deben ser interpretadas en el contexto de los cambios socioculturales contemporáneos.

En la actualidad, la evidencia indica que la ansiedad está relacionada con la percepción de incertidumbre del entorno, siendo especialmente elevada en contextos caracterizados por demandas sociales ambiguas y trayectorias vitales poco estructuradas (Delvecchio et al., 2023). A partir de esta comprensión, el ejercicio clínico requiere adoptar una perspectiva más contextualizada e integradora, en la que

el tratamiento no solo aborde los síntomas, sino también la forma en que los individuos interpretan su situación dentro de una estructura social compleja.

Por ello, la regulación emocional se configura como un mecanismo central de intervención, al permitir modificar la relación entre el entorno y sus experiencias emocionales (Eckland & Berenbaum, 2023). Así mismo, los resultados de esta investigación permiten entender que no todas las intervenciones son igualmente efectivas para todos los individuos, lo que refuerza la necesidad de avanzar hacia modelos clínicos basados en la personalización del tratamiento, ajustados al perfil psicológico y al nivel de funcionamiento emocional del paciente.

6.5.2. *Implicaciones sociales*

Los resultados de esta investigación contribuyen a cuestionar y redefinir los estereotipos negativos asociados a la adultez emergente, tales como la percepción de que los jóvenes en esta etapa son “vagos”, “egoístas” o “irresponsables”. Estas representaciones, ampliamente extendidas en el discurso social dando lugar a términos como “*adulterancia*”, que no solo simplifican la complejidad del desarrollo humano, sino que pueden tener efectos perjudiciales tanto en la autopercepción de los propios jóvenes como en la manera en que son valorados e integrados en la sociedad (Reifman, 2022). No obstante, la evidencia muestra que la adultez emergente constituye un periodo caracterizado por alta energía, creatividad y potencial de desarrollo, donde la exploración de distintas trayectorias vitales forma parte de un proceso normativo de construcción de la identidad (Arnett, 2000, 2004).

Uno de los estereotipos más frecuentes es la idea de que los adultos emergentes están poco motivados o carecen de compromiso. Sin embargo, tal como muestran los resultados de esta investigación, lo que puede interpretarse como inestabilidad responde, en muchos casos, a un proceso de búsqueda activa de sentido y coherencia entre los valores personales y las elecciones vitales (Wright & von Stumm, 2024). Análogamente, el supuesto “*egoísmo*” asociado al autoenfoco característico de esta etapa, constituye una condición necesaria para la construcción de una identidad sólida (Domínguez-Alarcón et al., 2025; Schwartz et al., 2013; Stein et al., 2017). Por otra parte, la prolongación de la dependencia económica o la convivencia con los padres ha sido frecuentemente interpretada como un signo de irresponsabilidad. Sin embargo, la evidencia señala que estas dinámicas reflejan

principalmente cambios estructurales en las condiciones de vida contemporáneas (Arnett & Mitra, 2020).

Para las familias, una comprensión más profunda de la adultez emergente puede favorecer el desarrollo de relaciones más armoniosas y ajustadas a las necesidades reales de sus hijos, al permitir interpretar sus comportamientos desde una perspectiva evolutiva y no exclusivamente normativa basada en marcadores tradicionales de la adultez, cada vez más redefinidos (Reifman, 2022). El mensaje que surge de esta investigación es que en lugar de ejercer presión para que los jóvenes tomen decisiones rápidas y definitivas sobre su vida, los padres pueden desempeñar un rol de acompañamiento y orientación, facilitando espacios para la exploración de opciones académicas, laborales y personales, entendiendo que esto es un elemento central del desarrollo normativo de su identidad (Arnett, 2000, 2004).

Una comprensión que contribuiría a reducir la frustración que algunos padres experimentan ante la ausencia de trayectorias tradicionales hacia la adultez, tales como la estabilidad laboral temprana o la independencia residencial (Arnett, 2015). Así, los padres podrán comprender que factores estructurales como la precariedad laboral, el aumento del costo de la vivienda y la prolongación de los procesos formativos, han dificultado la emancipación temprana, lo que ha incrementado la convivencia prolongada en el hogar familiar (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Sánchez Queija et al., 2025).

Al respecto, desde una perspectiva intercultural, los estudios sobre adultez emergente muestran que la relación entre autonomía e independencia no es universal

ni lineal. En diversos contextos culturales como Asia, África o el sur de Europa, la convivencia con los padres y el mantenimiento de vínculos familiares estrechos son compatibles con el desarrollo de la autonomía personal y la madurez (Mitra & Arnett, 2021; Naudé & Piotrowski, 2023). En estos contextos, el apoyo económico a la familia o la permanencia en el hogar parental pueden constituir incluso indicadores de responsabilidad y madurez, en contraste con modelos occidentales más individualistas donde la independencia económica temprana es altamente valorada (Manago, 2012).

De igual modo, para los propios adultos emergentes, comprender su etapa vital como parte de un proceso normativo y saludable del desarrollo puede constituir una fuente relevante de alivio y empoderamiento. En lugar de interpretar su situación como un fracaso frente a las expectativas tradicionales de la adultez, pueden reconocer que procesos como la exploración, la inestabilidad o el autoenfoque forman parte de una dinámica adaptativa de construcción de la identidad (Arnett, 2000, 2004). Desde esta perspectiva, la integración de la propia experiencia podría contribuir significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad asociados a la comparación con normas sociales rígidas, reconociendo que aquello que puede percibirse como desorganización o incertidumbre, constituye en realidad, un componente central del desarrollo en los contextos socioculturales contemporáneos (Smith, 2015).

En esta línea, los resultados de esta investigación muestran que los perfiles de salud mental difieren no solo en su nivel de bienestar y malestar, sino también en la forma en que perciben su vida. Mientras que los perfiles saludables tienden a describir su experiencia de ser adulto emergente como un periodo de apertura personal y

exploración de oportunidades, los perfiles vulnerables y disfuncionales interpretan esta etapa como un tiempo de alta tensión e incertidumbre, asociado a mayores niveles de malestar psicológico (Sanchez-Sanchez, Cruz Triviño, et al., 2026).

En muchos casos, esta valoración se basa en marcadores tradicionales de la adultez (estabilidad laboral o independencia económica), que pueden resultar poco ajustados a las condiciones actuales, favoreciendo interpretaciones negativas de su propia vida. Por ello, promover en los adultos emergentes marcos de referencia más ajustados, como el propuesto en esta investigación, permitiría una comprensión más contextualizada y flexible de su experiencia, reduciendo el impacto negativo de comparaciones sociales y favoreciendo interpretaciones más adaptativas.

6.6. Limitaciones y futuras líneas de investigación

En relación con los estudios empíricos, una limitación importante dentro de esta investigación es que se basa en un diseño transversal, lo que podría limitar la capacidad para establecer inferencias causales entre las variables analizadas. Aunque los resultados identificaron asociaciones relevantes, futuros estudios con datos longitudinales podrían ayudar a determinar la dirección temporal de estas relaciones.

En segundo lugar, la muestra utilizada se compone principalmente de población universitaria con unas características sociodemográficas muy homogéneas, como un rango de edad bajo, alto porcentaje de mujeres, lo que puede restringir la generalización de los resultados a otros grupos de adultos emergentes en otros contextos. Por ello, como se señala en esta investigación, puesto que la adultez emergente no es una experiencia homogénea y está influida por factores estructurales y culturales, los datos obtenidos de esta investigación deben interpretarse con cautela. Así, futuras investigaciones deberían ampliar el foco hacia muestras más diversas, incluyendo población no universitaria, contextos laborales, y distintos niveles socioeconómicos y culturales, con el fin de comprender mejor la heterogeneidad de la adultez emergente a nivel global.

Asimismo, aunque el modelo integrador propuesto incorpora variables clave en la literatura como la regulación emocional, el bienestar psicológico y el malestar, no incluye otras variables potencialmente relevantes como podrían ser estructuras de la personalidad, la resiliencia, la flexibilidad cognitiva, la soledad, entre muchas otras.

Estas variables han sido analizadas en las descripciones de los perfiles latentes dentro de otros estudios y podrían brindar una mirada complementaria.

De igual modo, futuras investigaciones deberían profundizar en la dimensión sociocultural y estructural de la salud mental, integrando factores como la precariedad laboral, las expectativas sociales o la incertidumbre económica, con el fin de desarrollar modelos más completos que expliquen el malestar psicológico más allá de variables individuales.

Por otra parte, el estudio bibliométrico presenta limitaciones propias de este tipo de metodología, como la dependencia de las bases de datos seleccionadas, o la precisión de la búsqueda a través de palabras clave, lo que puede haber excluido investigaciones relevantes. De igual forma, este tipo de análisis, aunque permite describir la estructura del campo, podría verse complementado por revisiones sistemáticas o metodologías similares que abordaran con detalle el contenido de los estudios analizados desde la bibliometría.

Una de las principales líneas futuras abarca los juegos serios específicamente dirigidos a la adultez emergente con un enfoque basado en el desarrollo de programas diferenciados según el nivel de bienestar y malestar psicológico. Esta línea de investigación podría contribuir a mejorar la precisión y efectividad de las intervenciones en salud mental.

6.7. Fortalezas del proyecto de tesis

La presente tesis doctoral presenta diversas fortalezas teóricas, metodológicas y aplicadas que contribuyen de manera significativa al avance en la comprensión de la salud mental en la adultez emergente. En primer lugar, una de las principales fortalezas radica en la integración de múltiples marcos teóricos dentro de un modelo comprensivo. La investigación combina el modelo de la adultez emergente de Arnett, el modelo de bienestar psicológico de Ryff (2014), el Modelo dual-continuo de salud mental, el modelo procesual de Gross (2015), entre otros, lo que permite abordar la salud mental desde una perspectiva multidimensional, integradora, basada la evidencia actualizada practica y teórica.

En segundo lugar, la tesis propone un modelo integrador original, que organiza la comprensión de la salud mental en tres niveles: condiciones estructurales, mecanismos psicológicos y resultados en salud mental. Este enfoque constituye una aportación relevante al campo, al incorporar simultáneamente factores contextuales, individuales y subjetivos, permitiendo comprender la complejidad en la experiencia de la adultez emergente.

Otra fortaleza destacada es el abordaje de la salud mental desde la perspectiva de la psicología positiva. En esta línea, la identificación de perfiles diferenciados de salud mental aporta un valor significativo, al ofrecer una comprensión más precisa de las configuraciones psicológicas en esta etapa y facilitar el desarrollo de intervenciones más ajustadas y segmentadas.

En el plano metodológico, la tesis se fortalece al combinar diferentes estrategias de análisis de datos, incluyendo análisis correlacionales, modelos de mediación, análisis de perfiles latentes y un estudio bibliométrico. Esta diversidad metodológica permite abordar el fenómeno desde múltiples niveles, incrementando la robustez y profundidad de los resultados.

Respecto a los participantes de esta investigación, se contó con muestra de dos países distintos, cerca de mil adultos emergentes de varios centros universitarios, tanto en España como en Colombia, los datos recolectados correspondieron a información de diferentes universidades, lo que representa una fortaleza al brindar mayor representatividad en el estudio.

De igual forma, se destaca como fortaleza la incorporación de un enfoque aplicado, al vincular la regulación emocional con herramientas innovadoras como los juegos serios. Este planteamiento no solo amplía el campo de estudio, sino que también contribuye a establecer puentes entre la investigación realizada y la intervención futura, especialmente en el ámbito de la salud digital en esta población.

7. Capítulo VII: Conclusiones de la tesis doctoral

Esta investigación ofrece una comprensión integrada, contextualizada y aplicada de la salud mental en la adultez emergente, un periodo del desarrollo caracterizado tanto por una alta vulnerabilidad psicológica como por un elevado potencial de crecimiento. En este marco, la regulación emocional se consolida como un mecanismo psicológico clave, al influir de manera significativa tanto en la reducción del malestar como en la promoción del bienestar psicológico.

Los datos obtenidos evidencian que las estrategias de regulación emocional adaptativas, como la reevaluación cognitiva y la planificación, se asocian con mayores niveles de bienestar, mientras que las estrategias desadaptativas, como la supresión expresiva, la catastrofización y la autculpa, se vinculan con mayores niveles de malestar psicológico. Asimismo, variables disposicionales como la autoestima y el optimismo desempeñan un papel relevante al modular la forma en que la regulación emocional se traduce en niveles más elevados de bienestar.

Adicionalmente, se concluye que la salud mental en la adultez emergente puede comprenderse a través de perfiles diferenciados basados en su bienestar psicológico, su malestar emocional, en cómo regulan sus emociones y cómo perciben esta etapa de desarrollo. En línea con el modelo dual-continuo, la investigación describe tres perfiles de salud mental: saludable, disfuncional y vulnerable, con una alta prevalencia de estos dos últimos, lo que los posiciona como un grupo que da cuenta de la afectación de la salud mental en la población estudiada.

Por otra parte, en línea con esta problemática, la evidencia muestra que la salud mental puede ser promovida a través de estrategias tecnológicas como los

juegos serios, a partir de la regulación emocional como un recurso que permite la gestión del malestar derivado de las condiciones sociales y estructurales de ser adulto emergente en la actualidad. Al respecto, bajo un enfoque bibliométrico se encontró que es un campo de investigación prometedor, aunque de reciente desarrollo a pesar de su crecimiento significativo en los últimos años. Su estructura se caracteriza por la concentración en contextos occidentales y la dispersión en las fuentes científicas, lo que refleja esta fase de consolidación. Asimismo, se identifican líneas temáticas diferenciadas en el uso de juegos serios, como en entornos educativos y clínicos centradas principalmente en población infantil y adolescente, lo que deja a la adultez emergente como un grupo con un amplio potencial para futuros desarrollos.

8. Capítulo VIII: Referencias de la tesis doctoral

Referencias

- Abd-Alrazaq, A., Al-Jafar, E., Alajlani, M., Toro, C., Alhuwail, D., Ahmed, A., Reagu, S. M., Al-Shorbaji, N., & Househ, M. (2022). The effectiveness of serious games for alleviating depression: systematic review and meta-analysis. *Jmir serious games*, 10(1), e32331. <https://doi.org/10.2196/32331>
- Adleman, N. E., Menon, V., Blasey, C. M., White, C. D., Warsofsky, I. S., Glover, G. H., & Reiss, A. L. (2013). Changes in neural mechanisms of cognitive control during the transition from late adolescence to young adulthood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 5(1), 63–70. <https://doi.org/10.1006/nimg.2001.1046>
- Alarcón Belmonte, I., Jiménez Lozano, A. I., Sánchez Collado, C., Forero Chaves, V., Cabrera Majada, A., & García-Gutiérrez Gómez, R. (2025). Addressing the digital determinants of health: Main advantages and challenges of digital health. *Atencion Primaria*, 57(10), 103311. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103311>
- Alcañiz, M., Rodríguez, A., Rey, B., & Parra, E. (2014). Using serious games to train adaptive emotional regulation strategies. *Lecture notes in computer science* (including subseries lecture notes in artificial intelligence and lecture notes in bioinformatics), 8531 LNCS. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07632-4_51
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allendorf, K., & Pandian, R. K. (2016). The decline of arranged marriage? Marital change and continuity in india. *Population and development review*, 42(3), 435–464. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2016.00149.x>
- Antonio Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación*.

- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: the contemporary american transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5–6), 295–315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties. *Oxford University Press New York*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in europe: a response to bynner. *Journal of youth studies*, 9(1), 111–123. <https://doi.org/10.1080/13676260500523671>
- Arnett, J. J, Lynn Tanner, J., Gibbons, J. L., & Ashdown, B. K. (2006). Emerging adulthood: the dawning of a new age a review of emerging adults in America: coming of age in the 21st century. *American Psychological Association*, 2006. 341 pp. ISBN 1-59147-329-2. \$79.95 doi: 10.1037/a0003504
- Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood, a 21st century theory: a rejoinder to hendry and kloep. *Child development perspectives*, 1(2), 80–82. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00018.x>
- Arnett, J. J. (2007b). Emerging adulthood: what is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1(2). <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties. *Oxford university press new york*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>

- Arnett, J. J. (2016a). College students as emerging adults. *Emerging adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Arnett, J. J. (2016b). Does emerging adulthood theory apply across social classes? National data on a persistent question. *Emerging adulthood*, 4(4). <https://doi.org/10.1177/2167696815613000>
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. *In emerging adulthood and higher education* (p. 14).
- Arnett, J. J. (2024). A longer road to adulthood. *Emerging adulthood* (pp. 1–26). Oxford university pressnew york. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.003.0001>
- Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: emerging adulthood around the world. *Child development perspectives*, 1(2), 66–67. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.x>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the united states. *Emerging adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Arnett, J. J., & Padilla-Walker, L. M. (2015). Brief report: danish emerging adults' conceptions of adulthood. *Journal of adolescence*, 38(1), 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.10.011>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *In The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Number 7). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arslan, G., Özdemir Bişkin, S., & Uzun, K. (2025). Self-transcendence explains how stress reduces mental well-being in emerging adults: a conditional approach of

coping flexibility. *emerging adulthood*, 13(1), 79–90.

<https://doi.org/10.1177/21676968241286924>

Atak, H., & Çok, F. (2008). The Turkish version of Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood (The IDEA). *International Journal of Human and Social Sciences*, 3(7).

Bae, M. J., Chang, S. M., & Lee, S. W. (2022). Difficulties in emotion regulation and maladaptive cognitive regulation strategies related to depressive symptoms. *The korean journal of psychopathology*, 26(2).

<https://doi.org/10.36430/kjp.2022.26.2.004>

Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J.-B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: a time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the health professions*, 40(4), 383–400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>

Bailey, R., & Pico, J. (2026). Defense Mechanisms. *In StatPearls. StatPearls Publishing*.

Ballester, A. M. (2022). Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes. Universidad de Valencia. Tesis doctoral.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>

Banerjee, S. (2021). Strategies for design and development of serious games: indian perspective. In *encyclopedia of computer graphics and games* (pp. 1–7). *Springer international publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-08234-9_404-1

- Bao, G., Xie, H., Cheng, X., Wang, C., & Hong, J. (2023). Adulthood status and its associations with stress and well-being among Chinese emerging adults: A person-centred approach. *International journal of psychology*, 58(6), 605–613. <https://doi.org/10.1002/ijop.12936>
- Baranski, E., Sweeny, K., Gardiner, G., & Funder, D. C. (2021). International optimism: Correlates and consequences of dispositional optimism across 61 countries. *Journal of Personality*, 89(2), 288–304. <https://doi.org/10.1111/jopy.12582>
- Barrera-Herrera, A., Leal-Paredes, N., Cid-Penroz, A., Huerta-Espinoza, M. J., Riffó-Álvarez, C., Vallejos-Barrera, L., & Raipán-Gómez, P. (2024). Revisión narrativa del modelo de desarrollo positivo para adultos emergentes chilenos. *Universidad y Salud*, 26(2), 41–50. <https://doi.org/10.22267/rus.242602.324>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47–56. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barrera-Herrera, A., Vinet, E. V., & Ortiz, M. S. (2020). Evaluación de la adultez emergente en Chile: validación del IDEA - extendido en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 38(1), 47–61. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000100047>
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. Int.univ.press,new york. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>
- Becker, G. S. (2018). Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education: *University of Chicago press*. Evanston, IL.

- Bedoya-Gallego, D., Gómez Gómez, D., Castaño Gallego, E. de J., & Valencia Giraldo, J. M. (2026). Agencia comunitaria y recuperación psicosocial: una perspectiva resiliente sobre los determinantes sociales de la salud mental en una comunidad afectada por el conflicto armado colombiano. *Revista de Estudios Sociales*, (95), 199–215. <https://doi.org/10.7440/res95.2026.10>
- Benavides Delgado, J. (2015). Nuevas perspectivas en psicología del desarrollo: una aproximación crítica al pensamiento piagetiano. *Infancias Imágenes*, 14(2), 145–154. <https://doi.org/10.14483/udistrital.jour.infimg.2015.2.a11>
- Bethencourt, C., & Perera-Tallo, F. (2024). Public sector and human capital: on the mechanics of economic development. *Journal of Economics/ Zeitschrift Fur Nationalökonomie*, 143(1). <https://doi.org/10.1007/s00712-024-00868-9>
- Bhadra, M. (2025). Social media exposure and well-being of emerging adult students. *Medical research archives*, 13(8). <https://doi.org/10.18103/mra.v13i8.6507>
- Blanchard-Fields, F. (2001). Adult cognitive development: post-piagetian perspectives. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 132–135. <https://doi.org/10.1016/b0-08-043076-7/01564-3>
- Blanco Moreno, F., & Alvira Martín, F. R. (2024). Estrategia y técnicas investigadoras en El Suicidio, de Emile Durkheim. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (81). <https://doi.org/10.5477/cis/reis.81.63>
- Bonnechère, B., Langley, C., & Sahakian, B. J. (2020). The use of commercial computerised cognitive games in older adults: a meta-analysis. *Scientific Reports*, 10(1), 15276. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72281-3>
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches.

Journal of applied developmental psychology, 47, 1–12.

<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.09.002>

Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>

Cardila, F., Martos, Á., Barragán, A. B., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero, M., & Gázquez, J. J. (2015). Prevalence of depression in Spain: analysis of the last 15 years. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 5(2), 267–279. <https://doi.org/10.3390/ejihpe5020025>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2021). Optimism. In encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 1–6). *Springer international publishing*.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2018-2

Chen, R., Gao, X., Zhang, Z., Hong, M., & Zhang, L. (2025). What predicts mental health profiles in first-generation college freshmen?: the role of proactive personality and university environment. *BMC Psychology*, 13(1), 166.

<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02498-2>

Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>

Cooper, C. R., Cooper, R. G., Azmitia, M., Chavira, G., & Gullatt, Y. (2002). Bridging multiple worlds: how African American and Latino youth in academic outreach programs navigate math pathways to college. *Applied developmental science*, 6(2), 73–87. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0602_3

- Cooper, T. R., & Sukhawathanakul, P. (2025). The adolescent dysregulation profile and its association with educational, occupational, and substance use outcomes in emerging adulthood. *International journal of behavioral development*, 49(3), 277–287. <https://doi.org/10.1177/01650254241308468>
- Côté, J. E. (2014). The dangerous myth of emerging adulthood: an evidence-based critique of a flawed developmental theory. *Applied developmental science*, 18(4). <https://doi.org/10.1080/10888691.2014.954451>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2014). Media uses in emerging adulthood (J. J. Arnett, ed.; vol. 1). *Oxford university press*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.003>
- David, O. A., Predatu, R., & Cardoso, R. A. I. (2021). Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. *Internet Interventions*, 25, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391>
- De la Barrera, U., Postigo-Zegarra, S., Mónaco, E., Gil-Gómez, J.-A., & Montoya-Castilla, I. (2021). Serious game to promote socioemotional learning and mental health (emoTIC): a study protocol for randomised controlled trial. *BMJ Open*, 11(12), e052491. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052491>
- De la Fuente, R. (2022). El florecimiento en la adultez emergente. Universidad de Sevilla. Tesis Doctoral.
- De la Fuente, R., Parra, Á., Sánchez-Queija, I., & Lizaso, I. (2020). Flourishing during emerging adulthood from a gender perspective. *Journal of happiness studies*, 21(8), 2889–2908. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00204-9>

- De la Iglesia, G. C. S. A. (2019). Positive personality model: which traits relate to complete mental health as conceived by the dual factor model? *Psychological thought*, 12(2), 202–213.
- De la Torre-Luque, A., Borges, G., Benjet, C., Orozco, R., Medina-Mora, M. E., & Ayuso-Mateos, J. L. (2023). Diagnostic profiles in adolescence and emerging adulthood: Transition patterns and risk factors. *Spanish journal of psychiatry and mental health*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.002>
- Delvecchio, E., Cenci, G., Lis, A., Li, J.-B., Vazsonyi, A. T., Nartova-Bochaver, S., Zadworna, M., & Mazzeschi, C. (2023). Anxiety and stress among American, Chinese, Italian, and Russian emerging adults: Does uncertainty avoidance matter? *Healthcare*, 11(24), 3101. <https://doi.org/10.3390/healthcare11243101>
- Dereje, D., Lamba, D., Abessa, T. G., Kenea, C., Ramari, C., Osama, M., Kossi, O., Boma, P. M., Panda, J., Kushnir, A., Mourad, J., Mapinduzi, J., Fourtassi, M., Daniels, K., Deutsch, J., & Bonnechère, B. (2025). Unlocking the potential of serious games for rehabilitation in low and middle-income countries: addressing potential and current limitations. *Frontiers in Digital Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1505717>
- Dewhirst, A., Laugharne, R., & Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: scoping review. *BJPsych Open*, 8(2), e37. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>
- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de *coping* de folkman e lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista psicologia e saúde*. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Díaz, I., González, E. J., González-Miquel, M., & Rodríguez, M. (2024). Application of serious games in chemical engineering courses. *Education for Chemical Engineers*, 46, 22–32. <https://doi.org/10.1016/j.ece.2023.10.002>

- Díaz-Strong, D. X., & Gonzales, R. G. (2023). The divergent adolescent and adult transitions of Latin American undocumented minors. *Child development perspectives*, 17(1), 3–9. <https://doi.org/10.1111/cdep.12478>
- Díez, M., Parra, Á., García-Mendoza, M. del C., & Queija-Sánchez, I. (2024). Depression, anxiety, and stress among emerging adult undergraduates: a longitudinal and two-cohort study. *Health education & behavior*, 51(4), 553–561. <https://doi.org/10.1177/10901981241240745>
- Din, S. U., Baig, M. Z., & Khan, M. K. (2023). Serious games: an updated systematic literature review.
- Dobles Villegas, M. T., Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotional competencies and psychological well-being in costa rican emerging adults: the mediating role of self-esteem and resilience. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 15(5), 89. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050089>
- Domínguez-Alarcón, P., Parra, Á., Schwartz, S. J., Montero-Zamora, P., & Sánchez-Queija, I. (2025). The identity development and adjustment of spanish emerging adult college students: a study across two waves. *Emerging adulthood*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/21676968251319572>
- Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: emerging adulthood in europe and its consequences. *Child development perspectives*, 1(2), 101–108. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00023.x>
- Duell, N., Steinberg, L., Icenogle, G., Chein, J., Chaudhary, N., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Fanti, K. A., Lansford, J. E., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Takash, H. M. S., Bacchini, D., & Chang, L. (2019). Correction to: age patterns

in risk taking across the world. *Journal of youth and adolescence*, 48(4).
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-00999-z>

Düll, L., Müller, A., & Steins-Loeber, S. (2024). Negative consequences experienced by individuals with gaming disorder symptoms: a systematic review of available longitudinal studies. *Current addiction reports*, 11(3), 528–550.
<https://doi.org/10.1007/s40429-024-00554-2>

Durkheim, É. (2012). *El suicidio* (Equipo Editorial Akal, Ed.).

Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2014). Emerging adulthood in brazilians of differing socioeconomic status: transition to adulthood. *Paidéia (ribeirão preto)*, 24(59), 313–322. <https://doi.org/10.1590/1982-43272459201405>

Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2019). Emerging adulthood features in brazilians from differing socioeconomic status. *Acta de investigación psicológica*, 9(3).
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.3.322>

Dutra-Thomé, L., & Pereira, A. S. (2017). Emerging adulthood in brazil: socioeconomic influences and methodological issues in the study of young adults. In *vulnerable children and youth in brazil* (pp. 141–153). *Springer international publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65033-3_10

Eckland, N. S., & Berenbaum, H. (2023). Clarity of emotions and goals: exploring associations with subjective well-being across adulthood. *Affective science*, 4(2), 401–412. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00179-6>

Eichenberg, C., & Schott, M. (2017). Serious games for psychotherapy: a systematic review. *Games for health journal*, 6(3), 127–135.
<https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0068>

El-Nasr, M. S. C. E. J. M. (2026). *Designing serious games* (Mit Press, Ed.).

- Erikson, E. (1997). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2).
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Ho, M. ho R., & Rohde, P. (2018). Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in four major developmental stages. *Journal of affective disorders*, 228, 248–253.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.014>
- Estupiñá, F. J., Bernaldo-de-Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Fernández-Arias, I., & Labrador, F. (2024). Emotional regulation in gaming disorder: a systematic review. *The american journal on addictions*, 33(6), 605–620.
<https://doi.org/10.1111/ajad.13621>
- Eurostat. (2026). Youth unemployment rate by country of birth.
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/yth_empl_100/default/table?lang=en
- Facio, A. (2015). Adultez Emergente en la Argentina. N° 5.
- Fals Borda, O. (2016). La Violencia en Colombia: Prólogo para la edición del año 2005 editada por Taurus-Alfaguara. *Entornos*, 29(2).
- Fendt-Newlin, M., Jagannathan, A., & Webber, M. (2020). Cultural adaptation framework of social interventions in mental health: evidence-based case studies from low- and middle-income countries. *International journal of social psychiatry*, 66(1), 41–48. <https://doi.org/10.1177/0020764019879943>
- Fierro Arias, D., & Moreno Hernández, A. (2007). Emerging adulthood in mexican and spanish youth. *Journal of adolescent research*, 22(5), 476–503.
<https://doi.org/10.1177/0743558407305774>

- Fitzgerald, M., & Ratcliffe, G. (2020). Serious games, gamification, and serious mental illness: a scoping review. *Psychiatric services*, 71(2), 170–183. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800567>
- Fleming, T. M., Bavin, L., Stasiak, K., Hermansson-Webb, E., Merry, S. N., Cheek, C., Lucassen, M., Lau, H. M., Pollmuller, B., & Hetrick, S. (2017). Serious games and gamification for mental health: current status and promising directions. *Frontiers in psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00215>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21(3). <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter. Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fovet, T., Micoulaud-Franchi, J.-A., Vaiva, G., Thomas, P., Jardri, R., & Amad, A. (2016). Le serious game : applications thérapeutiques en psychiatrie. *L'Encéphale*, 42(5), 463–469. <https://doi.org/10.1016/j.enceph.2016.02.008>
- Francillette, Y., Boucher, E., Bouchard, B., Bouchard, K., & Gaboury, S. (2021). Serious games for people with mental disorders: State of the art of practices to maintain engagement and accessibility. *Entertainment Computing*, 37(1), 100396. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2020.100396>
- Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido - *Herder*. In Editorial heder.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of*

Clinical Psychiatry (São Paulo), 38(5), 184–188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>

Furlong, M. J., Chan, M., Dowdy, E., Park, H.-K., Nylund-Gibson, K., & Geng, A. (2026). Toward an enhanced understanding of the dual-factor model of mental health. *School mental health*, 18(1), 91–108. <https://doi.org/10.1007/s12310-025-09816-4>

Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in human behavior*, 61, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>

Galambos, N. L., & Martínez, M. L. (2007). Poised for emerging adulthood in latin america: a pleasure for the privileged. *Child development perspectives*, 1(2), 109–114. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00024.x>

Galanaki, E., & Sideridis, G. (2019). Dimensions of emerging adulthood, criteria for adulthood, and identity development in greek studying youth: a person-centered approach. *Emerging adulthood*, 7(6), 411–431. <https://doi.org/10.1177/2167696818777040>

Gangemi, A., Dahò, M., & Mancini, F. (2021). Emotional reasoning and psychopathology. *Brain sciences*, 11(4), 471. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040471>

García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in life and psychological well-being in spanish emerging adults. *Acta colombiana de psicología*, 196–216. <https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gellatly, R., & Beck, A. T. (2016). Catastrophic thinking: a transdiagnostic process across psychiatric disorders. *Cognitive therapy and research*, 40(4), 441–452. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9763-3>
- Gibbons, J. L., & Ashdown, B. K. (2006). Emerging adulthood: the dawning of a new age. *Psyccritiques*, 51(35). <https://doi.org/10.1037/a0003504>
- Gillies, J. C. P., & Dozois, D. J. A. (2021). The depression anxiety stress scale: features and applications. *In the neuroscience of depression*, 1st Edition: Volume 1-2 (Vols. 1–2). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817933-8.00025-6>
- Goldin, C. (2023). Why women won. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4596062>
- Gómez-León, M. I. (2025). Serious games to support emotional regulation strategies in educational intervention programs with children and adolescents. Systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 11(4), e42712. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42712>
- Gómez-Restrepo, C., de Santacruz, C., Rodriguez, M. N., Rodriguez, V., Tamayo Martínez, N., Matallana, D., & Gonzalez, L. M. (2016). Encuesta nacional de salud mental Colombia 2015. Protocolo del estudio. *Revista colombiana de psiquiatría*, 45, 2–8. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.04.007>

- González, M., González, M., Hernández, L., & Lorenzo, L. (2023). The bidimensional model of mental health: an empirical approach in a general population sample. *Interacciones*, e259. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.259>
- Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in psychology*, 10, 935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 30(4), 315–315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gray, B., Grey, C., Hookway, A., Homolova, L., & Davies, A. (2021). Differences in the impact of precarious employment on health across population subgroups: a scoping review. *Perspectives in Public Health*, 141(1), 37–49. <https://doi.org/10.1177/1757913920971333>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.) (3rd ed., pp. 3–12, 605 Pages). The Guilford Press. <https://www.proquest.com/books/conceptual-foundations-emotion-regulation/docview/2938543587/se-2?accountid=14777>
- Gross, J. J., & Jazaieri, h. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical psychological science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guyer, A. E., Beard, S. J., & Venticinque, J. S. (2022). Brain development during adolescence and early adulthood. In *APA handbook of adolescent and young adult development*. <https://doi.org/10.1037/0000298-002>
- Guzmán-González, M., Gómez, F., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2025). Unveiling mental health profiles in emerging adults and their associations with attachment insecurity: a person-centered approach. *Journal of happiness studies*, 26(5), 81. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00917-0>
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies*, 10(3), 271–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Havighurst, R. J. (1973). History of developmental psychology: socialization and personality development through the life span. *Life-span developmental psychology*, 3–24. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-077150-9.50007-1>

- Hawkins, M. T., Letcher, P., O'Connor, M., Bant, S., Deery, A., Sanson, A., Toumbourou, J. W., & Olsson, C. A. (2017). The structural stability of positive development across young adulthood. *Emerging adulthood*, 5(5), 322–336. <https://doi.org/10.1177/2167696817695133>
- Hawkins, M. T., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D., & Toumbourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian journal of psychology*, 61(2), 89–99. <https://doi.org/10.1080/00049530802001346>
- Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: expanding the scope. *Annals of the international communication association*, 42(2), 125–143. <https://doi.org/10.1080/23808985.2018.1442239>
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing emerging adulthood: inspecting the emperor's new clothes? *Child development perspectives*, 1(2). <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>
- Herce Fernández, R. (2020). Interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en la investigación de carol ryff. Naturaleza y libertad. *Revista de estudios interdisciplinarios*, 14(2). <https://doi.org/10.24310/NATyLIB.2020.v14i2.10734>
- Herrman, H., Patel, V., Kieling, C., Berk, M., Buchweitz, C., Cuijpers, P., Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Kohrt, B. A., Maj, M., McGorry, P., Reynolds, C. F., Weissman, M. M., Chibanda, D., Dowrick, C., Howard, L. M., Hoven, C. W., Knapp, M., Mayberg, H. S., ... Wolpert, M. (2022). Time for united action on depression: a Lancet–World Psychiatric Association Commission. *The Lancet*, 399(10328), 957–1022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02141-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02141-3)
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. [Psychopathology of emotional regulation: The role of emotional deficits in clinical disorders.]. *Behavioral*

- Hill. (2020). Book review: the credential society: an historical sociology of education and stratification . *Teaching sociology*, 48(1).
<https://doi.org/10.1177/0092055x19890641>
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Hampson, S. E. (2019). A purposeful lifestyle is a healthful lifestyle. *Journal of health psychology*, 24(10).
- Hinton, V., & Meyer, J. (2014). Emerging adulthood: Resilience and support. *Rehabilitation research, policy, and education*, 28(3), 143–157.
<https://doi.org/10.1891/2168-6653.28.3.143>
- Hochberg, Z. E., & Konner, M. (2019). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in endocrinology*, 10, 918.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Hopwood, C. J., Donnellan, M. B., Blonigen, D. M., Krueger, R. F., McGue, M., Iacono, W. G., & Burt, S. A. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood: a three-wave longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 100(3), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0022409>
- Hou, S., Wang, X., Liu, J., & Ma, J. (2020). State of the art and trends in research on gamification and serious game in health: a scientometric analysis (preprint). *JMIR serious games*, [preprint]. <https://doi.org/10.2196/preprints.21026>
- Hu, D., Mizrahi Lakan, S., Kalokerinos, E. K., & Tamir, M. (2024). Stuck with the foot on the pedal: Depression and motivated emotion regulation in daily life. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0001351>

- Hua, Z., Wang, S., & Yuan, X. (2024). Trends in age-standardized incidence rates of depression in adolescents aged 10–24 in 204 countries and regions from 1990 to 2019. *Journal of affective disorders*, 350(3), 831–837.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.009>
- Huang, D., & Ismail, R. , K. K. Y. y A. Ahmad. (2024). Exploring the dual-factor model of mental health in college students. *Applied & educational psychology*, 5(7). <https://doi.org/10.23977/appep.2024.050707>
- Huss, J., & Eichenberg, C. (2023). Serious games in mental health treatment. In z. Yan (ed.). *The Cambridge handbook of cyber behavior* (pp. 914–967). Cambridge university press. <https://doi.org/DOI: 10.1017/9781107165250.036>
- Ichsan, N. A., Ihkamuddin, M., & Ni'matuzahroh. (2024). What causes anxiety in emerging adulthood? : a sytematic review. *International journal of scientific research and management (IJSRM)*, 12(07), 48–55.
<https://doi.org/10.18535/ijsrm/v12i07.gp01>
- Jahoda, M. (1981). Work, employment, and unemployment: Values, theories, and approaches in social research. *American Psychologist*, 36(2).
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.184>
- Jankowiak, B., Soroko, E., Kuryś-Szyncel, K., Jaskulska, S., Hill, C. T., Sawaumi, T., Sanz-Barbero, B., Vives-Cases, C., Neves, S., Inagaki, T., Lee, J., & Watanabe, Y. (2025). Building bridges between arnett's and havighurst's theories: new developmental tasks in emerging adulthood across six countries. *Emerging adulthood*, 13(3), 503–518. <https://doi.org/10.1177/21676968251322822>
- Jensen, L. A. (2011). Bridging cultural and developmental approaches to psychology: new syntheses in theory, research, and policy. In bridging cultural and developmental approaches to psychology: new syntheses in theory.

Research, and policy.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195383430.001.0001>

Jensen, L. A., & Arnett, J. J. (2014). The cultural psychology of emerging adulthood.

In the Oxford handbook of human development and culture.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199948550.013.30>

Jentsch, V. L., & Wolf, O. T. (2020). The impact of emotion regulation on

cardiovascular, neuroendocrine and psychological stress responses. *Biological Psychology*, 154, 107893. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2020.107893>

Jiang, Y., Ding, C., & Shen, B. (2023). Latent profile analysis of mental health among

chinese university students: evidence for the dual-factor model. *Healthcare*, 11(20), 2719. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202719>

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation:

personality processes, individual differences, and life span development.

Journal of personality, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

Jung, C. G. (2022). La dinámica de lo inconsciente (Trotta Editorial, Ed.; 2 edición, Vol. 8).

Kaimara, P., Fokides, E., Plerou, A., Atsikpasi, P., & Deliyannis, I. (2020). Serious

games effect analysis on player's characteristics. *International journal of smart education and urban society*, 11(1), 75–91.

<https://doi.org/10.4018/IJSEUS.2020010106>

Kansky, J., & Diener, E. (2022). Notable advances in the science of well-being. In positive psychology (pp. 43–68). *Wiley*.

<https://doi.org/10.1002/9781119771418.ch4>

Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2).

<https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

Keyes, K. M., Kreski, N. T., & Patrick, M. E. (2024). Depressive symptoms in adolescence and young adulthood. *Jama network open*, 7(8), e2427748. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.27748>

Khayambashi, S., & Zarafshan, H. (2020). Can we use serious games to enhance “emotion regulation” capacity in adolescents as a protective strategy against drug abuse? an overview of systematic reviews. 2020 *International Serious Games Symposium (ISGS)*, 115–125. <https://doi.org/10.1109/ISGS51981.2020.9375446>

Kiye, S., & Çiçek Habeş, E. (2024). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-being. *Inönü üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 25(3), 1292–1310. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1481952>

Kloep, M., & Hendry, L. B. (2011). Critical comments on arnett’s and tanner’s approach. In debating emerging adulthood (pp. 107–120). *Oxford university press*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199757176.003.0006>

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

- Kou, Y., & Gui, X. (2020). Emotion regulation in esports gaming. *Proceedings of the acm on human-computer interaction*, 4(CSCW2), 1–25.
<https://doi.org/10.1145/3415229>
- Kranzler, A., Elkins, R. M., & Albano, A. M. (2019). Anxiety in emerging adulthood: a developmentally informed treatment model. *In pediatric anxiety disorders* (pp. 499–519). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00022-0>
- Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment. *Emerging adulthood*, 6(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>
- Lanz, M., & Serido, J. (2020). Introduction to special issue financial and life instability: obstacles to and opportunities for emerging adult development and future well-being. *Emerging adulthood*, 8(6), 439–442.
<https://doi.org/10.1177/2167696820951042>
- Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 7.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00209>
- Leung, J., Saunders, J. B., Stjepanović, D., Tisdale, C., McClure-Thomas, C., Connor, J., Gullo, M., Wood, A. P., & Kai Chan, G. C. (2024). Extended hours of video game play and negative physical symptoms and pain. *Computers in human behavior*, 155, 108181. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108181>
- Levinson, D. J., Darrow, C. M., Klein, E. B., Levinson, M. H., & Mckee, B. (1976). Periods in the adult development of men: ages 18 to 45. *The counseling psychologist*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/001100007600600105>

- Lingiardi, V., & Madeddu, F. (2025). Revisiting defense mechanisms in contemporary clinical practice: evidence and perspectives. *Research in Psychotherapy (Milano)*, 28(3). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2025.877>
- Livingstone, S. (2018). iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood. *Journal of Children and Media*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091>
- Lu, B., Lin, L., & Su, X. (2024). Global burden of depression or depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 354(2), 553–562. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.074>
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Shinkareva, S. V. (2012). The dual-factor model of mental health. *Canadian journal of school psychology*, 27(2), 183–196. <https://doi.org/10.1177/0829573512443669>
- Macek, P., Bejček, J., & Vaníčková, J. (2007). Contemporary czech emerging adults. *Journal of adolescent research*, 22(5), 444–475. <https://doi.org/10.1177/0743558407305417>
- Maestripieri, L., Lanau, A., Soler-i-Martí, R., & Acebillo-Baqué, M. (2025). Intertwined precariousness and precarity: disentangling a phenomenon that characterises spanish youth. *International journal of social welfare*, 34(1). <https://doi.org/10.1111/ijsw.12709>
- Magalhães, E. (2024). Dual-factor models of mental health: a systematic review of empirical evidence. *Psychosocial intervention*, 33(2), 89–102. <https://doi.org/10.5093/pi2024a6>
- Maheu-Cadotte, M.-A., Cossette, S., Dubé, V., Fontaine, G., Mailhot, T., Lavoie, P., Cournoyer, A., Balli, F., & Mathieu-Dupuis, G. (2018). Effectiveness of serious

games and impact of design elements on engagement and educational outcomes in healthcare professionals and students: a systematic review and meta-analysis protocol [Article]. *BMJ Open*, 8(3), e019871–e019871.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019871>

Manago, A. M. (2012). The new emerging adult in chiapas, mexico. *Journal of adolescent research*, 27(6), 663–713.
<https://doi.org/10.1177/0743558411417863>

Mandal, S., Arya, Y., Pandey, R., & Singh, T. (2022). The mediating role of emotion regulation in the emotional complexity and subjective well-being relationship. *Current Issues in Personality Psychology*.
<https://doi.org/10.5114/cipp.2022.114457>

Manjarres, M. T., Duarte, D. P. M., Navarro-Obeid, J., Álvarez, M. L. V., Martinez, I., Cudris-Torres, L., Hernández-Lalinde, J., & Bermúdez, V. (2023). A bibliometric analysis and literature review on emotional skills. *Frontiers in Psychology*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1040110>

Marmot, M., & Wilkinson, R. (2009). Social determinants of health. *In social determinants of health*.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198565895.001.0001>

Marzana, D., Pérez-Acosta, A. M., Marta, E., & González, M. I. (2010). The transition to adulthood in Colombia: A relational reading. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 28(1).

Mayer, J. D., Hastari, R. C., Sholekah, L. M., Anggreini, D., Waluyo, A., Zetriuslita, Z., Ariawan, R., & Nufus, H. (2016). What is emotional intelligence? *Jnpm (jurnal nasional pendidikan matematika)*, 5(2).

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?" Salovey and D. In Sluyter Eds Emotional development and emotional intelligence Implications for educators pp New York Basic.

McCrae, R. R., Martin, T. A., & Costa, P. T. (2005). Age trends and age norms for the neo personality inventory-3 in adolescents and adults. *Assessment*, 12(4), 363–373. <https://doi.org/10.1177/1073191105279724>

McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D. E., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>

Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75(4), 431–444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>

Mitra, D., & Arnett, J. J. (2021). Life choices of emerging adults in india. *Emerging adulthood*, 9(3), 229–239. <https://doi.org/10.1177/2167696819851891>

Mjøsund, N. H. (2021). A salutogenic mental health model: Flourishing as a metaphor for good mental health. In *Health Promotion in Health Care - Vital Theories and Research*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_5

Mousley, A., Bethlehem, R. A. I., Yeh, F. C., & Astle, D. E. (2025). Topological turning points across the human lifespan. *Nature Communications* , 16(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>

Muñoz Carreño, N., Cova Solar, F., Sánchez-Queija, M. I., & Díez López, M. (2024). The theory of emerging adulthood in latin america: a scoping review. *Emerging adulthood*, 12(6), 952–968. <https://doi.org/10.1177/21676968241278945>

- Nathan, J. J., Abdullah, A., Evans, J., Ramdzan, S. N., Fletcher, M., Hussein, N., Hanafi, N. S., Khoo, E. M., & RESPIRE Collaboration. (2025). Scaling digital health in low- and middle-income countries: lessons from Malaysia's cross-sector capacity-building approach. *Journal of Global Health*, 15, 03044. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.03044>
- Naudé, L., & Piotrowski, K. (2023). On becoming an emerging adult parent in south africa: processes of commitment, exploration and reconsideration of a parental identity. *Emerging adulthood*, 11(3), 597–610. <https://doi.org/10.1177/21676968221091365>
- Nelson, L. J. (2021). The theory of emerging adulthood 20 years later: a look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go. *Emerging adulthood*, 9(3), 179–188. <https://doi.org/10.1177/2167696820950884>
- Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T., & Howard, A. L. (2017). A person-centered analysis of risk factors that compromise wellbeing in emerging adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 867–883. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0603-2>
- Obidoo, C. A., Dodor, B. A., Tackie-Ofosu, V., Obidoo, M. A., Kalisch, H. R., & Nelson, L. J. (2019). Perspectives on markers of adulthood among emerging adults in ghana and nigeria. *Emerging adulthood*, 7(4). <https://doi.org/10.1177/2167696818778906>
- Ochoa Silva, F. A., & Chalmeta, R. (2020). Aplicación y tendencias de los juegos serios como herramienta didáctica para la sostenibilidad. *Etic@net. Revista científica electrónica de educación y comunicación en la sociedad del conocimiento*, 20(2), 242–261. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v20i2.16548>
- O'Connor, M., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Hawkins, M. T., Letcher, P., Williams, P., & Olsson, C. (2014). Positive development and resilience in

- emerging adulthood (j. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.19>
- OECD. (2025). Education at a Glance 2025. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/1c0d9c79-en>
- Oliva Vásquez, E., Vinet, E., & Gómez Pérez, D. (2023). Adultez emergente y trabajo: un modelo de la intención de permanencia en jóvenes trabajadores chilenos. *Psicodebate*, 23(1), 48–63. <https://doi.org/10.18682/pd.v23i1.6784>
- Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, S. M. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Oms.
- O'Rourke, E. J., Halpern, L. F., & Vaysman, R. (2020). Examining the relations among emerging adult coping, executive function, and anxiety. *Emerging adulthood*, 8(3), 209–225. <https://doi.org/10.1177/2167696818797531>
- Othman, A. A., & Jaafar, W. M. W. (2022). Features of emerging adulthood: what are their relationship with depression symptoms? *The open psychology journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208010>
- Papoutsis, C., Drigas, A., & Skianis, C. (2022). Serious games for emotional intelligence's skills development for inner balance and quality of life-a literature review (juegos serios para el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional para el equilibrio interior y la calidad de vida- una revisión de la literatura). *Retos*, 46, 199–208. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91866>

- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2020). Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 84, 230–242.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>
- Pereira, A. S., Vilanova, F., Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2023). Challenges of adolescence and emerging adulthood in Latin America. *In APA handbook of adolescent and young adult development*. (pp. 443–456). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-027>
- Petersen, K. J., Humphrey, N., & Qualter, P. (2020). Latent class analysis of mental health in middle childhood: evidence for the dual-factor model. *School mental health*, 12(4), 786–800. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09384-9>
- Pisabarro-Marrón, A. M. (2025). Uso de juegos serios en el aula. Una propuesta de gamificación diferente. Tesis doctoral.
- Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. *Frontiers in Education*, 8.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>
- Pozzi, E., Vijayakumar, N., Rakesh, D., & Whittle, S. (2021). Neural correlates of emotion regulation in adolescents and emerging adults: a meta-analytic study. *Biological psychiatry*, 89(2), 194–204.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.08.006>
- Rahaman, S., Govil, P., Khan, D., & Jevremov, T. D. (2024). A 30-year bibliometric assessment and visualisation of emotion regulation research: applying network analysis and cluster analysis. *Information discovery and delivery*, 52(1), 85–100.
<https://doi.org/10.1108/IDD-11-2022-0110>

- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Rashid, T., Summers, R. F., & Seligman, M. E. P. (2023). Positive psychology model of mental function and behavior. In tasman's psychiatry (pp. 1–24). *Springer international publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42825-9_28-2
- Ravagnani Salto, A. B., Salum, G. A., Hoffmann, M. S., Santoro, M. L., Zugman, A., Pan, P. M., Belangero, S. I., Ito, L. T., Doretto, V. F., Croci, M. S., Brañas, M. J. A. A., de Giusti, C., Silva-Jr, F. Da, Ribeiro, S. M., Miguel, E. C., & Leckman, J. F. (2025). The trajectory of anxiety symptoms during the transition from childhood to young adulthood is predicted by iq and sex, but not polygenic risk scores. *Jcpp advances*, 5(1). <https://doi.org/10.1002/jcv2.12268>
- Reifman, A. (2022). Introduction. In journeys through emerging adulthood (pp. 3–20). *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781003156567-2>
- Reifman, A. (2024). Inventory of the dimensions of emerging adulthood (idea) instrument and adaptations. *Texas Tech University*. https://www.myweb.ttu.edu/areifman/IDEA_instrument.htm
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: theory, assessment and application. *Journal of youth development*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Reynard, S., Dias, J., Mitic, M., Schrank, B., & Woodcock, K. A. (2022). Digital interventions for emotion regulation in children and early adolescents: systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games* (Vol. 10, Number 3). <https://doi.org/10.2196/31456>

- Ripoll, K., Carrillo, S., Gómez, Y., & Villada, J. (2020). Predicting well-being and life satisfaction in colombian adolescents: the role of emotion regulation, proactive coping, and prosocial behavior. *Psykhē (santiago)*, 29(2), 1–16.
<https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1420>
- Rizzo, A. “Skip,” & Kim, G. J. (2005). A swot analysis of the field of virtual reality rehabilitation and therapy. *Presence: teleoperators and virtual environments*, 14(2), 119–146. <https://doi.org/10.1162/1054746053967094>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13(1), 531.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>
- Roskam, I., Gross, J. J., & Mikolajczak, Moïra. (2024). Conceptual foundations. In emotion regulation and parenting (pp. 1–54). *Cambridge university Press*.
<https://doi.org/10.1017/9781009304368.002>
- Rotzinger, J. S., Jensen, L. A., & Thalmayer, A. G. (2025). Ubuntu in namibia and kenya: how emerging adults live an essential african value today. *Journal of cross-cultural psychology*, 56(2), 194–213.
<https://doi.org/10.1177/00220221241309863>
- Rozas Calderón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Revista Vive*, 8(22), 223–238.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Rubio-Belmonte, C. (2019). Psicología Positiva y logoterapia: Relaciones conceptuales y empíricas entre el bienestar personal y el sentido de la vida. (*Col. Cuadernos de Psicología 09*). La Laguna (Tenerife): Latina.

- Ruiz, F. J., Martín, M. B. G., Falcón, J. C. S., & González, P. O. (2017). The hierarchical factor structure of the spanish version of depression anxiety and stress scale-21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1).
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2023). In pursuit of eudaimonia: past advances and future directions. In human flourishing (pp. 9–31). *Springer international publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_2
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez Queija, I., Parra Jiménez, Á., Arnett, J., Arranz Freijo, E., Blanco Rangel, M., Díez López, M., Domínguez Alarcón, P., de la Fuente Martín, R., del Carmen García Mendoza, M., Lizaso Elgarresta, I., del Carmen Reina Flores, M., Vargas Jiménez, R., & Vega Manchón, C. (2025). Cambio y continuidad en la adultez emergente en España. Un estudio entre 2015 y 2024. Proyecto TAE. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17709638>
- Sánchez-Queija, I., Parra, Á., Camacho, C., & Arnett, J. (2020). Spanish version of the Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood (IDEA-S). *Emerging Adulthood* (Thousand Oaks, CA), 8(3), 237–244. <https://doi.org/10.1177/2167696818804938>

- Sanchez-Sanchez, H., Cruz Triviño, I. L., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mental health in colombian emerging adults: a latent profile analysis of emotion regulation, emotional symptoms, and psychological well-being. *Emerging adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968261435676>
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Sanchez-Sanchez, H., Valero-Moreno, S., Velert-Jiménez, S., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2026). Mapping the landscape: a bibliometric analysis of research on emotion regulation and serious games. *Technology, knowledge and learning*. <https://doi.org/10.1007/s10758-025-09951-6>
- Sanjivani, D. I., & Ramdas, K. (2024). Optimism and psychological well-being among young adults. *International journal of indian psychology*, 12(1).
- Savi Çakar, F. (2014). The effect of automatic thoughts on hopelessness: role of self-esteem as a mediator. *Educational sciences: theory & practice*. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.5.2132>
- Sawyer, B. (2002). Serious games: Improving public policy through game-based learning and simulation.
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood. *Youth & society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood. *Emerging adulthood*, 1(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Seager, W. (2009). Philosophical accounts of self-awareness and introspection. *Encyclopedia of consciousness*, 187–199. <https://doi.org/10.1016/B978-012373873-8.00071-2>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: a personal history. *In annual review of clinical psychology* (Vol. 15). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Serrano, C., López-Madrigal, C., & García-Manglano, J. (2025). Adulthood meaning for spanish emerging adults: a thematic analysis. *Emerging adulthood*, 13(3), 554–562. <https://doi.org/10.1177/21676968241303389>
- Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging adulthood*, 4(3), 161–167. <https://doi.org/10.1177/2167696815579826>
- Sheikholeslami, R., Ardani, A. R. S., & Derakhshan, M. (2019). Conception of adulthood among iranian emerging adults. *Adultspan journal*, 18(2), 58–69. <https://doi.org/10.1002/adsp.12077>
- Sheng, M., Zhou, J., Song, B., Wang, E., Chen, X., & Zhu, C. (2025). Digital health interventions in low- and middle-income countries: a systematic review of policy, planning, and implementation challenges. <https://doi.org/10.22541/au.174582734.40477721/v1>
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: a scoping

review. *The Journal of early adolescence*.
<https://doi.org/10.1177/02724316241231918>

Silvers, J. A., & Peris, T. S. (2023). Research review: the neuroscience of emerging adulthood – reward, ambiguity, and social support as building blocks of mental health. *In journal of child psychology and psychiatry and allied disciplines* (Vol. 64, Number 7). <https://doi.org/10.1111/jcpp.13776>

Smith. (2015). Jung and Aging: possibilities and potentials for the second half of life. *Journal of Analytical Psychology*, 60(3), 419–423. https://doi.org/10.1111/1468-5922.12159_1

Smith, R. L., Carroll, A. M., Callaghan, K. T., Rowcliffe, M. A., Sullivan, M. A., & Steckler, D. C. (2015). Emerging adulthood: a college student, middle class perk? *Psi chi journal of psychological research*, 20(2), 80–85.
<https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN20.2.80>

Stein, G. L., Rivas-Drake, D., & Camacho, T. C. (2017). Ethnic identity and familism among latino college students. *Emerging adulthood*, 5(2), 106–115.
<https://doi.org/10.1177/2167696816657234>

Stevenson, B. (2024). Career and family: women’s century-long journey toward equity. *Journal of economic literature*, 62(3).
<https://doi.org/10.1257/jel.62.3.1256.r3>

Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: the dual-factor model of mental health in youth. *School psychology review*, 37(1), 52–68.
<https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>

Sulimani-Aidan, Y. (2020). Challenges in the transition to adulthood of young-adult arabs who graduated from residential facilities in israel. *Children and youth services review*, 113, 104967. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104967>

- Sun, K. L., Shivakumar, V., & Kishore, A. R. (2021). Anxiety disorders. In transition-age youth mental health care (pp. 123–151). *Springer international publishing*.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-62113-1_7
- Sussman, S., & Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: developmental period facilitative of the addictions. *Evaluation & the health professions*, 37(2), 147–155. <https://doi.org/10.1177/0163278714521812>
- Syed, M., Azmitia, M., & Cooper, C. R. (2011). Identity and academic success among underrepresented ethnic minorities: an interdisciplinary review and integration. *Journal of social issues*, 67(3), 442–468.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2011.01709.x>
- Szulc-Obłóza, A., Osińska, M., Śliwicki, D., & Szczepaniak, M. (2023). Young adults' job satisfaction in poland and the czech republic: a comparative analysis. *Ekonomia i Prawo*, 22(2), 345–367. <https://doi.org/10.12775/EiP.2023.020>
- Taber-Thomas, B., & Pérez-Edgar, K. (2014). Emerging adulthood brain development (J. J. Arnett, ed.; vol. 1). *Oxford university press*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.15>
- Tello-Navarro, F., Bastías, L. S., & Hernández-González, O. (2024). Evolution and research trends about emerging adulthood: a bibliometric analysis. *Emerging adulthood*, 12(2), 252–263. <https://doi.org/10.1177/21676968231222431>
- Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. (2022). Depression in young people. *The Lancet*, 400(10352), 617–631. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01012-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01012-1)
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2/3).
<https://doi.org/10.2307/1166137>

- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Velasco-Sánchez, I. (2018). Impacto de la educación superior sobre la empleabilidad en España. Universidad de Zaragoza.
- Velert-Jiménez, S., De-la-Barrera, U., Gil-Gómez, J.-A., & Montoya-Castilla, I. (2025). Characteristics of emerging adulthood and emotion dysregulation for predicting well-being: contributions of qualitative comparative analysis. *Emerging adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968251316957>
- Velert-Jiménez, S., Sánchez-Sánchez, H. A., Valero-Moreno, S., Blasko-Ochoa, I., Gil-Gómez, J. A., & Montoya-Castilla, I. (2026). Game on: comparing stress reduction effects between emowell serious game and computer solitaire in emerging adulthood. *Entertainment computing*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2025.101075>
- Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J.-A., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). EmoWELL: effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418>
- Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Pérez-Marín, M., Sánchez-Sánchez, H. A., & Montoya-Castilla, I. (2025). Bibliometric analysis of emotion regulation in emerging adulthood: Evolution and current status. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 12(3). <https://doi.org/10.21134/rpcna.2025.12.3.7>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155(1), 104–109. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2013.10.031>

- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health Journal*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Wang, Q., & Li, T. (2025). A comparative study of marriage and fertility changes in Japan, South Korea, and China. *China Population and Development Studies*, 9(2). <https://doi.org/10.1007/s42379-025-00191-w>
- Wang, Y., Wang, Z., Liu, G., Wang, Z., Wang, Q., Yan, Y., Wang, J., Zhu, Y., Gao, W., Kan, X., Zhang, Z., Jia, L., & Pang, X. (2022). Application of serious games in health care: scoping review and bibliometric analysis. *Frontiers in public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.896974>
- Warmingham, J. M., Duprey, E. B., Handley, E. D., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D. (2023). Patterns of childhood maltreatment predict emotion processing and regulation in emerging adulthood. *Development and Psychopathology*, 35(2), 766–781. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000025>
- Warner, E. N., Ammerman, R. T., Glauser, T. A., Pestian, J. P., Agasthya, G., & Strawn, J. R. (2023). Developmental epidemiology of pediatric anxiety disorders. In *child and adolescent psychiatric clinics of north america* (vol. 32, number 3). <https://doi.org/10.1016/j.chc.2023.02.001>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion Regulation and Psychopathology*.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2). <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wilkinson, P. (2016). A brief history of serious games phil. *Entertainment computing and serious games*, 9970(October).

- Wong, T. K., & Hamza, C. A. (2024). A longitudinal and within-person perspective on self-compassion and internalizing symptoms in emerging adults: the mediating role of emotion regulation. *Emerging adulthood*, 12(5), 791–806.
<https://doi.org/10.1177/21676968241273184>
- World Health Organization (WHO). (2018). Seventy-first World Health Assembly about Digital health. <https://www.who.int/publications/i/item/10665-279505>
- Wright, M., & von Stumm, S. (2025). Perceptions of adulthood: what does it mean to be grown-up? *Journal of adult development*, 32(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1007/s10804-024-09477-8>
- Yan, F., & Peng, Z. (2025). Ethical analysis of anomie: from durkheim to the digital age. *Sociology compass*, 19(8). <https://doi.org/10.1111/soc4.70107>
- Yazdani, N., Rafanello, G., Ramdass, V. L., & Kohn, E. (2025). Latent profiles of emerging adulthood in the U.S.: Sociodemographic differences and qualitative perceptions of achieved adulthood. *Emerging adulthood*.
<https://doi.org/10.1177/21676968251339239>
- Yerofeyeva, V. G., Wang, P., Yang, Y., Serobyanyan, A. K., Grigoryan, A. K., & Nartova-Bochaver, S. K. (2024). Shimmering emerging adulthood: in search of the invariant IDEA model for collectivistic countries. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349375>
- Zeiler, M., Vögl, S., Prinz, U., Werner, N., Wagner, G., Karwautz, A., Zeller, N., Ackermann, L., & Waldherr, K. (2025). Game design, effectiveness, and implementation of serious games promoting aspects of mental health literacy among children and adolescents: systematic review. *Jmir mental health*, 12, e67418. <https://doi.org/10.2196/67418>

- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: mediating roles of reappraisal and acceptance. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>