https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1053

Estudio de la fusión cognitiva y su impacto en el bienestar emocional de los adultos jóvenes universitarios

Cognitive Fusion and Its Impact on Emotional Well-Being in Young University Students

Nelson Renato Aldaz Pachacama
psyrenatoaldazpachacama@gmail.com
https://orcid.org/0000-0001-8915-3377
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba – Ecuador

Renata Patricia Aguilera Vásconez
renata.aguilera@unach.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-4596-2249
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba – Ecuador

Artículo recibido: 10 abril 2025 - Aceptado para publicación: 20 mayo 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

La fusión cognitiva hace referencia a la tendencia a tomar los pensamientos como verdades absolutas, mientras que hablar de bienestar emocional implica la capacidad de manejar de forma positiva las experiencias emocionales. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en adultos jóvenes universitarios. Para ello se delimito un diseño no experimental de tipo cuantitativo con alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal en el que participaron 419 estudiantes con una media de edad de 22,01 años a quien se les aplicaron los siguientes cuestionarios Personal Wellbeing Index (PWI), para el bienestar emocional y el *Cognitive Fusion Questionnaire* (CFQ), para evaluar la fusión cognitiva. Los resultados revelan que la mayoría de los participantes se ubicó en un nivel moderado de fusión cognitiva, representando el 44,9%; en cuanto al bienestar emocional se observa que un 44,9% presentó niveles altos o muy altos; además se observa una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($\rho = 0{,}477$; $p < 0{,}01$); adicionalmente se observa que existen diferencias significativas en la fusión cognitiva según el sexo ($U = 16.490$; $p = 0{,}006$) que podrían explicarse a partir de la distribución no homogénea de la muestra. Frente a estos hallazgos se concluye que una mayor fusión cognitiva se asocia con un mayor bienestar emocional en esta muestra, lo que podría indicar que, en ciertos contextos, la implicación con los propios pensamientos no siempre es disfuncional.

Palabras clave: fusión-cognitiva, bienestar-emocional, flexibilidad-psicológica, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Cognitive fusion refers to the tendency to take one's thoughts as absolute truths, whereas emotional well-being involves the capacity to positively manage emotional experiences. The objective of this study was to analyze the relationship between cognitive fusion and emotional well-being in young university adults. A non-experimental, quantitative design with a descriptive, correlational, and cross-sectional scope was employed. The study included 419 university students with a mean age of 22.01 years. Participants completed the Personal Wellbeing Index (PWI) to assess emotional well-being and the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) to evaluate cognitive fusion. Results showed that most participants demonstrated a moderate level of cognitive fusion (44.9%). Regarding emotional well-being, 44.9% reported high or very high levels. A positive and significant correlation was found between the two variables ($\rho = 0.477$; $p < 0.01$). Additionally, significant differences in cognitive fusion were observed according to sex ($U = 16{,}490$; $p = 0.006$) which could be explained by the non-homogeneous distribution of the sample. These findings suggest that higher cognitive fusion is associated with greater emotional well-being in this sample, which may indicate that, in certain contexts, engagement with one's thoughts is not necessarily dysfunctional.

Keywords: cognitive fusion, emotional-well-being, psychological-flexibility, university students

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Atribution 4.0 International.

INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional en estudiantes universitarios ha sido objeto de creciente interés debido a los desafíos que enfrentan en esta etapa de transición. Diversos estudios han evidenciado que factores como la presión académica, la adaptación social y las condiciones socioeconómicas pueden afectar significativamente su salud mental. Estrada et al. (2023) encontraron una alta prevalencia de episodios depresivos mayores en estudiantes universitarios, destacando la necesidad de intervenciones efectivas. Asimismo, Portilla et al. (2020) identificaron que, durante la pandemia por COVID-19, los estudiantes experimentaron niveles variables de bienestar psicológico, con diferencias significativas según el género. En un estudio realizado en Ecuador, Moreta-Herrera et al. (2023) utilizaron el Modelamiento con Ecuaciones Estructurales (SEM) para demostrar la relación entre el bienestar subjetivo y la salud mental en universitarios, resaltando la importancia de monitorear continuamente estos aspectos. Además, Téllez Bedoya (2020) enfatizó la necesidad de estrategias institucionales para promover el bienestar psicológico en población universitaria.

La fusión cognitiva es un constructo psicológico que describe la tendencia de las personas a identificarse con sus pensamientos, considerándolos como verdades absolutas, lo que puede limitar la flexibilidad psicológica y aumentar la vulnerabilidad a trastornos emocionales. Maldonado (2023) investigó la relación entre fusión cognitiva y síntomas depresivos en pacientes de un centro psicológico en Arequipa, encontrando una correlación significativa. Blancas (2024); Ramírez et al. (2023) examinaron la relación entre depresión, fusión cognitiva y desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana, destacando la importancia de abordar estos factores en intervenciones psicológicas. Ccoyllo (2024) exploró la asociación entre rumiación, fusión cognitiva y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima, evidenciando la interacción compleja entre estos constructos. En un estudio sobre bienestar psicológico en estudiantes de educación superior, Téllez (2020) subrayó la necesidad de considerar la fusión cognitiva en el diseño de programas de apoyo emocional.

La relación entre fusión cognitiva y bienestar emocional ha sido objeto de diversas investigaciones que evidencian una correlación significativa entre altos niveles de fusión cognitiva y disminución del bienestar emocional en estudiantes universitarios. Blancas Guillen (2024) encontró que la fusión cognitiva se asocia con mayores niveles de depresión y desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana. Ccoyllo (2024) identificó una relación entre rumiación, fusión cognitiva y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima, sugiriendo que la fusión cognitiva puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas ansiosos. Maldonado (2023) también reportó una correlación entre fusión cognitiva y síntomas depresivos en pacientes de un centro psicológico en Arequipa. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la fusión cognitiva en intervenciones destinadas a mejorar el bienestar

emocional de los estudiantes universitarios. Además, Téllez (2020) enfatizó la necesidad de estrategias institucionales que consideren factores cognitivos como la fusión cognitiva para promover el bienestar psicológico en la educación superior.

La salud mental de los estudiantes universitarios en América Latina ha sido objeto de creciente preocupación debido a los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan. Estudios recientes muestran que factores como: el estrés académico, presión social y las condiciones socioeconómicas adversas contribuyen significativamente al malestar emocional en esta población. Investigaciones realizadas en Ecuador revelan que los estudiantes universitarios experimentan niveles moderados de malestar psicológico, con síntomas prevalentes de ansiedad e insomnio, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas para mejorar su bienestar emocional (Contreras, 2024). En Chile y Ecuador, se ha observado que la conciencia de vivir en contextos de desigualdad social influye en la percepción de bienestar, sugiriendo que factores sociales y económicos deben ser considerados en los estudios de salud mental estudiantil (Vences et al., 2023).

La fusión cognitiva, entendida como la tendencia a identificarse con los propios pensamientos y emociones, ha sido identificada como un factor relevante en la salud mental de los estudiantes universitarios. Investigaciones han demostrado que altos niveles de fusión cognitiva se asocian con mayores niveles de ansiedad y depresión, afectando negativamente el bienestar emocional. Estudios realizados en Perú han encontrado que la fusión cognitiva se correlaciona positivamente con síntomas depresivos en estudiantes universitarios, indicando que este fenómeno cognitivo puede ser un predictor de malestar emocional (Jiménez et al., 2023). en Ecuador, se ha observado que la presencia de malestar y alteraciones mentales en estudiantes universitarios están vinculadas a actividades escolares y factores contextuales, lo que subraya la importancia de considerar la fusión cognitiva en el análisis de la salud mental estudiantil (Castro et al., 2024).

La investigación sobre la relación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en estudiantes universitarios latinoamericanos es de suma importancia debido a las particularidades socioculturales y educativas de la región. Estudios previos han evidenciado que factores como la desigualdad social, el acceso limitado a recursos de salud mental y las altas expectativas académicas influyen significativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios en América Latina. En Ecuador, se ha reportado que los estudiantes presentan niveles moderados de malestar psicológico, con síntomas prevalentes de ansiedad e insomnio, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas para mejorar su bienestar emocional (Contreras, 2024).

Los hallazgos de estudios sobre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en estudiantes universitarios latinoamericanos tienen importantes implicaciones para el diseño de políticas públicas y prácticas educativas. La identificación de la fusión cognitiva como un factor de riesgo para el malestar emocional sugiere la necesidad de implementar programas de intervención que

promuevan la flexibilidad psicológica y el manejo adecuado de los pensamientos y emociones. En Ecuador, se ha propuesto el desarrollo de estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional y el manejo del estrés en estudiantes universitarios, lo que implica la incorporación de enfoques cognitivo-conductuales en los programas de salud mental estudiantil (Yaselga et al., 2024).

Este estudio contribuye al cuerpo de conocimiento existente al proporcionar evidencia empírica sobre la relación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en estudiantes universitarios latinoamericanos. Si bien existen investigaciones previas que han abordado estos temas de forma aislada, pocos estudios han explorado su interrelación en el contexto latinoamericano. En una revisión sistemática sobre la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina, se destacó la necesidad de más estudios que contribuyan al fortalecimiento del corpus teórico y empírico sobre el bienestar en esta población (Contreras, 2024). Al abordar la fusión cognitiva como un factor influyente en el bienestar emocional, este estudio amplía la comprensión de los determinantes de la salud mental estudiantil en la región y ofrece una base para el desarrollo de intervenciones más efectivas y contextualizadas.

La salud mental de los estudiantes universitarios es un componente esencial para su rendimiento académico y desarrollo personal. Diversos estudios han evidenciado que factores como la inteligencia emocional, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento influyen significativamente en el desempeño académico. Carranza-Rodríguez y Carranza (2021) encontraron una correlación positiva entre inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios. Asimismo, Delgado Cedeño et al. (2021) destacaron la importancia de la inteligencia emocional en la formación integral del estudiante. Toala et al. (2023) señalaron que la resiliencia y la autoestima son factores psicológicos que inciden en el rendimiento escolar. López (2022) identificó factores psicosociales, como la carga académica y la ansiedad, que afectan el rendimiento académico. Además, Méndez (2022) analizó la relación entre autoeficacia y estrés académicos, encontrando que una alta autoeficacia se asocia con menores niveles de estrés.

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los desafíos relacionados con la salud mental en estudiantes universitarios. Pezo y Paredes (2022) realizaron una revisión sistemática sobre inteligencia emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia, resaltando su papel en la adaptación a la nueva normalidad. Robles y Soto (2023) estudiaron la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de medicina antes y después de la pandemia, encontrando diferencias significativas. Montero Saldaña et al. (2022) exploraron la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia, evidenciando la necesidad de intervenciones psicológicas. Hidalgo et al. (2022) analizaron el autocuidado y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, destacando su importancia para mantener la salud mental. Gómez-Romero et al. (2018) investigaron la relación

entre inteligencia emocional, afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios, subrayando la relevancia de la inteligencia emocional en la prevención del suicidio.

La relación entre salud mental y rendimiento académico también ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas. Vidal et al. (2024) analizaron la salud mental en universitarios como aspecto determinante en el logro de objetivos académicos, concluyendo que una buena salud mental favorece el rendimiento académico. López (2022) identificó que factores como la violencia intrafamiliar y el uso excesivo de dispositivos electrónicos afectan negativamente el rendimiento académico. Toala et al. (2023) destacaron la influencia de la resiliencia y la autoestima en el rendimiento escolar de los estudiantes. Delgado et al. (2021) enfatizaron la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico. Carranza-Rodríguez y Carranza (2021) señalaron que la inteligencia emocional es un predictor del rendimiento académico en contextos educativos y laborales.

Las habilidades de afrontamiento son esenciales para manejar el estrés académico y mantener un buen rendimiento. Pezo y Paredes (2022) resaltaron la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas. Robles Hurtado y Soto Hidalgo (2023) encontraron que los estudiantes con mayores habilidades de afrontamiento presentaron un mejor rendimiento académico durante la pandemia. Hidalgo et al. (2022) subrayaron la necesidad de fomentar el autocuidado y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Gómez-Romero et al. (2018) evidenciaron que una adecuada inteligencia emocional se relaciona con menores niveles de afecto negativo y riesgo suicida. Montero Saldaña et al. (2022) destacaron la relación entre inteligencia emocional y menores niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.

La salud mental es un pilar fundamental para el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios. La inteligencia emocional, la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y la autoeficacia académica son factores clave que influyen en el desempeño académico. Es esencial que las instituciones educativas implementen programas de apoyo psicológico y desarrollo de habilidades socioemocionales para promover el bienestar de los estudiantes. La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de fortalecer estos aspectos para enfrentar los desafíos actuales y futuros. La investigación continua en este campo es crucial para diseñar intervenciones efectivas que mejoren la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

La fusión cognitiva, entendida como la tendencia a identificarse excesivamente con los propios pensamientos, ha sido objeto de estudio en relación con el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En una investigación realizada por Blancas (2024), se encontró una correlación significativa entre la fusión cognitiva y la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana. Asimismo, Ninahuanca (2024) reportó que la fusión cognitiva y la rumiación son predictores significativos de la ansiedad en estudiantes universitarios peruanos.

Otazú (2023) identificó una correlación inversa entre fusión cognitiva y mindfulness, lo que sugiere que una mayor fusión cognitiva se asocia con una menor atención plena. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la fusión cognitiva en intervenciones destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

La relación entre fusión cognitiva y bienestar emocional también ha sido explorada en el contexto de la educación superior en América Latina. Gordillo (2023) destaca la importancia de la educación emocional en el desarrollo de competencias que permitan a los estudiantes manejar sus emociones de manera efectiva. Blanco y Blanco (2021) señalan que el bienestar emocional es fundamental para el aprendizaje significativo, especialmente en tiempos de pandemia donde el aislamiento social ha afectado los estados emocionales de los estudiantes. Estos estudios sugieren que la fusión cognitiva puede interferir con la capacidad de los estudiantes para adaptarse a los desafíos académicos y personales, afectando su bienestar emocional. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias educativas que promuevan la flexibilidad cognitiva y la regulación emocional.

La investigación sobre fusión cognitiva y bienestar emocional en estudiantes universitarios latinoamericanos aún es limitada, lo que resalta la necesidad de estudios adicionales en esta área. La revisión sistemática realizada por Psicumex (2022) sobre la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina indica que factores como las relaciones sociales y el optimismo contribuyen al bienestar emocional. Sin embargo, la fusión cognitiva puede obstaculizar estos factores al fomentar patrones de pensamiento negativos y rígidos. Además, la falta de estudios experimentales y muestras representativas limita la generalización de los hallazgos existentes. Es crucial que futuras investigaciones aborden estas limitaciones y exploren intervenciones efectivas para reducir la fusión cognitiva y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en la región.

La implementación de programas de intervención basados en la atención plena y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) ha mostrado resultados prometedores en la reducción de la fusión cognitiva y la mejora del bienestar emocional. Otazú (2023) encontró que el mindfulness se asocia negativamente con la fusión cognitiva, lo que sugiere que prácticas de atención plena pueden ayudar a los estudiantes a distanciarse de sus pensamientos y emociones negativas. Además, la ACT, que se centra en aumentar la flexibilidad psicológica, ha demostrado ser eficaz en la reducción de la fusión cognitiva y la mejora del bienestar emocional en diversas poblaciones. La incorporación de estas intervenciones en el entorno universitario puede ser una estrategia efectiva para abordar los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes. Es fundamental que las instituciones educativas consideren la implementación de programas basados en evidencia para promover la salud mental y el bienestar emocional de sus estudiantes.

La fusión cognitiva es un factor cognitivo que puede afectar negativamente el bienestar emocional de los estudiantes universitarios latinoamericanos. Los estudios revisados indican que

una mayor fusión cognitiva se asocia con una mayor desregulación emocional, ansiedad y menor atención plena. La implementación de intervenciones basadas en mindfulness y ACT puede ser una estrategia efectiva para reducir la fusión cognitiva y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Sin embargo, se necesita más investigación en contextos latinoamericanos para comprender mejor esta relación y desarrollar intervenciones culturalmente adaptadas. Es esencial que las instituciones de educación superior prioricen la salud mental de sus estudiantes y promuevan estrategias basadas en evidencia para mejorar su bienestar emocional.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en adultos jóvenes universitarios, con el fin de identificar posibles áreas de intervención para mejorar la salud mental en esta población. Se plantea la hipótesis de que existe una relación positiva y significativa entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en adultos jóvenes universitarios, es decir, a mayor fusión cognitiva, mayor bienestar emocional.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

El presente trabajo de investigación comprende un diseño no experimental, de tipo cuantitativo con un alcance descriptivo, correlacional mediante un corte transversal. Este tipo de investigación implica que el responsable de la misma no ha manipulado la naturaleza de las variables, por el contrario, se ha limitado a la observación y obtención de información del lugar donde se produce los hecho o acontecimientos en torno a la fusión cognitiva y el bienestar emocional de jóvenes universitarios mediante un único momento de aplicación de instrumentos de evaluación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Instrumentos

Para evaluar el bienestar emocional, se utilizó el Personal Wellbeing Index (PWI), mismo que fue creado por el International Wellbeing Group (2006), y se ha constituido en una de las herramientas más utilizadas al momento de evaluar bienestar emocional subjetivo; su riqueza radica en que puede ser aplicable a poblaciones generales y también específicas como jóvenes universitarios. Principalmente evalúa el grado de satisfacción personal en siete dimensiones clave en el bienestar emocional: nivel de vida, salud, objetivos personales, relaciones sociales, seguridad personal, sentido de comunidad y visión al futuro; de forma más amplia permite categorizar al aspecto emocional desde muy alto hasta muy bajo, desde una percepción subjetiva (Oyandel et al., 2015). Es además una escala diseñada mediante estilo Likert que va de 0 (completamente insatisfecho) a 10 (completamente satisfecho), para la puntuación general se realiza un cálculo promedio que se relaciona con el indicados subjetivo de bienestar subjetivo (International Wellbeing Group, 2024). El instrumento cuenta con adaptaciones al contexto latinoamericano y análisis de propiedades psicométricas que han dado como resultados niveles

de fiabilidad (α > .80) y también medidas de validez con otras medidas de calidad de vida (Alfaro et al., 2014).

Mientras que para la evaluación de la variable: fusión cognitiva, se implementó el *Cognitive Fusion Questionnaire* (CFQ), que es un cuestionario psicométrico diseñado por Gillanders et al., (2014), permite medir o evaluar la fusión cognitiva, siendo este un componente esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Conformado por 7 preguntas que miden el grado en que una persona está o se halla fusionada con sus pensamientos, esto quiere decir que da una perspectiva en torno al poder que la persona le otorga a sus pensamientos y por ende la influencia que se genera en su comportamiento. Está diseñado mediante una escala de respuesta tipo Likert (1 = nunca verdadero) hasta 7 (siempre verdadero); la forma correcta de interpretar se asocia a: mientras más alto sea el puntaje, mayor será el grado de fusión cognitiva. Los análisis de fiabilidad y consciencia interna han revelado (α > .90), aspecto que indica que el instrumento es aplicable y convergente a diversas poblaciones, incluyendo las de adultos jóvenes, pacientes clínicos y población en general (Costa *et al.,* 2016). En contextos hispanohablantes, el instrumento ha sido traducido y adaptado con rigurosos procesos metodológicos, reportando propiedades psicométricas aceptables. Su interpretación se centra en el análisis del puntaje total, que puede ir de 7 a 49, donde valores elevados reflejan una mayor dificultad para distanciarse de los pensamientos y una tendencia a actuar en función de ellos, lo cual puede afectar negativamente el bienestar emocional y la flexibilidad psicológica (Gillanders et al., 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 419 adultos jóvenes universitarios, con una media de edad de 22.01 años, la mayoría son de género femenino, representando el 66,8% del total, mientras que el 33,2% corresponde al género masculino. Se observa una mayor representación de estudiantes de la carrera de Enfermería (64,7%) en comparación con los de Rehabilitación Física (35,3%). En torno al semestre que cursan, el (30,1%) se encuentra en segundo, seguido del (25,8%) quienes reportar estar en primer semestre, luego el (22,2%) en tercer semestre y el (22,0%) en cuarto semestres. En relación al estado civil, el (90,9%) revela ser soltero, luego el (5,5%) es casado, y el (1,9%) en unión de hecho, finalmente el (1,7%) es divorciado. Al hablar de nivel socio económico desde la perspectiva de los participantes, el (77,1%) coincide en que tiene un nivel medio, luego el (21,5%) un nivel bajo, y solo el (1,4%) un nivel económico alto.

Procedimiento

En una fase inicial, se obtuvo la aprobación formal del tema de investigación mediante la presentación del perfil del proyecto ante la Dirección de Posgrados de la Universidad Nacional de Chimborazo. Una vez que el comité evaluador revisó el documento, procedió a su aprobación. Con el tema validado institucionalmente, se gestionaron los permisos correspondientes con las autoridades de una Institución de estudios de tercer nivel de Riobamba, a fin de obtener la autorización para la aplicación de los instrumentos psicológicos. Para facilitar la recolección de

datos y maximizar la participación de los estudiantes, los cuestionarios fueron digitalizados mediante la plataforma Google Forms, lo cual permitió optimizar tiempos y garantizar una muestra representativa. Posteriormente, se aplicó el consentimiento informado digital, asegurando que todos comprendiera los objetivos del estudio y formen parte voluntariamente. Tras esta etapa, se distribuyó el enlace del formulario a los representantes de cada carrera, quienes colaboraron en la difusión eficiente del instrumento entre los estudiantes. El cuestionario permaneció habilitado durante aproximadamente tres meses a partir de su aprobación el 19 de julio de 2024, permitiendo la recolección de datos de forma continua. Una vez concluido este período, se procedió a la descarga de la base de datos, con la que se inició la fase de procesamiento y análisis estadístico de la información recopilada.

Análisis de datos

En torno al análisis de los datos, mediante un enfoque cuantitativo se procedió a utilizar el paquete estadístico SPSS.24, de forma preliminar se analizaron la distribución de las variables demográficas mediante las frecuencias, para poder describir aspectos de edad, genero, estado civil entre otras. Luego se calcularon las prevalencias de las variables del estudio: fusión cognitiva y bienestar emocional, con el objetivo de conocer la ocurrencia o manifestación de las variables principales. Luego, se realizaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), con el fin de determinar si los datos de las variables de estudio siguieron una distribución normal o no normal; es decir paramétrica o no paramétrica, en función de los hallazgos producto de estas pruebas, se creyó conveniente siguiendo principios de estadística inferencial, se decisión utilizar la prueba de Rho de Spearman, ideal para datos no paramétricos, esto para poder analizar la correlación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional. Finalmente, se llevaron a cabo, pruebas comparativas mediante la U the Man Whitney, para muestras independientes, con el propósito de conocer si existen diferencias estadísticamente significativas entre las variables en torno al sexo de los participantes.

RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados del análisis descriptivo de las variables, fusión cognitiva y bienestar emocional, luego se detallan los análisis de correlación y finalmente un análisis de comparación entre el sexo de los participantes con la fusión cognitiva y el bienestar emocional.

Los resultados obtenidos en la Tabla N° 1, evidencian que la mayoría de los participantes se ubicó en un nivel moderado de fusión cognitiva, representando el 44,9% de la muestra total. Un 39,9% presentó un nivel bajo de fusión cognitiva, lo que sugiere una menor tendencia a fusionarse con sus pensamientos, mostrando mayor flexibilidad psicológica. Por otro lado, un 15,3% manifestó niveles altos de fusión cognitiva o disfuncional, lo cual implica una mayor

vulnerabilidad a experimentar malestar emocional, al presentar dificultades para distanciarse de pensamientos negativos o autocríticos.

Tabla 1
Fusión Cognitiva

Nivel	***f***	**%**
Baja fusión cognitiva	167	39,9
Fusión moderada	188	44,9
Alta fusión cognitiva/disfuncional	64	15,3
Total	419	100,0

Nota: f = frecuencia; % = porcentaje.

Los resultados reflejan una distribución heterogénea del bienestar emocional en la muestra. Se observa que un 44,9% de los participantes presenta niveles altos o muy altos de bienestar emocional (14,6% muy alto y 30,3% alto), lo que sugiere una percepción positiva sobre su calidad de vida y satisfacción general. Sin embargo, un 21,5% reporta niveles bajos o muy bajos de bienestar emocional (9,8% comprometido y 12,4% muy bajo), lo cual representa un grupo potencialmente vulnerable a experimentar dificultades emocionales. Un 19,1% manifestó un bienestar ligeramente bajo, mientras que el 13,8% se ubicó en un nivel promedio. Estos hallazgos revelan que, aunque una parte considerable de los jóvenes muestra indicadores positivos en su estado emocional, también existe un porcentaje significativo que podría beneficiarse de estrategias de apoyo psicológico, prevención de riesgos y promoción del bienestar.

Tabla 2
Bienestar emocional

Nivel	***f***	**%**
Bienestar emocional muy alto	61	14,6
Bienestar emocional alto	127	30,3
Bienestar emocional promedio	58	13,8
Bienestar emocional ligeramente bajo	80	19,1
Bienestar emocional comprometido	41	9,8
Bienestar emocional muy bajo	52	12,4
Total	419	100,0

Nota: f = frecuencia; % = porcentaje.

Análisis descriptivo bienestar emocional

A continuación, se describen análisis de tipo descriptivos de los componentes o dimensiones de la variable bienestar emocional, ofreciendo un panorama amplio sobre la situación en torno al estudio sobre la fusión cognitiva y el bienestar emocional.

La Tabla N° 3; muestra los niveles de satisfacción o bienestar en distintas áreas, destacando que la mayor media se encuentra en la satisfacción con la salud (M = 7,47; DE = 2,21), seguida de sentirse parte de la comunidad (M = 7,46; DE = 1,93), lo que indica que estas son las dimensiones con mayor percepción de bienestar. En contraste, las medias más bajas corresponden a los logros personales y sentirse seguro (ambos M = 7,13), aunque las diferencias son mínimas. Las desviaciones estándar en todas las variables oscilan entre 1,93 y 2,21, lo que sugiere una dispersión moderada en las respuestas. En conjunto, el total de satisfacción presenta una media de 50,73 con una desviación estándar de 12,14, evidenciando un nivel general de bienestar relativamente alto, aunque con cierta variabilidad entre los participantes.

Tabla 3

Dimensiones bienestar emocional

Satisfacción/bienestar con	Media	Mediana	D.E	Mínimo	Máximo
La vida	7,21	7,00	2,14	1	10
La salud.	7,47	8,00	2,21	1	10
Logros personales	7,13	8,00	2,09	1	10
Relaciones personales	7,17	8,00	2,19	1	10
Seguro que te sientes	7,13	8,00	2,05	1	10
Sentirte parte de la comunidad	7,46	8,00	1,93	1	10
Seguridad Futura	7,16	8,00	2,08	1	10
Total	50,73	52	12,136	16	70

Nota: D.E: desviación estándar

La tabla N°4, presenta el análisis de correlación de Spearman entre fusión cognitiva y bienestar emocional en una muestra de 419 participantes. Se observa una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($\rho = 0,477$; $p < 0,01$), lo que indica que, a mayor nivel de fusión cognitiva, también tiende a haber un mayor nivel de bienestar emocional. La magnitud del coeficiente sugiere una relación moderada, y dado que la significación bilateral es menor a 0,01, se confirma que la asociación es estadísticamente significativa. Este resultado implica que existe una conexión relevante entre cómo las personas se fusionan con sus pensamientos y su estado emocional general.

Tabla 4

Correlación entre fusión cognitiva y bienestar emocional

			Bienestar emocional	Fusión cognitiva
Rho de Spearman	Bienestar emocional	Coeficiente de correlación	1,000	,477**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	419	419
	Fusión cognitiva	Coeficiente de correlación	,477**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	419	419

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Al complementar el análisis con la tabla de rangos, se observa que existen diferencias significativas en la fusión cognitiva según el sexo. Específicamente, las mujeres (N = 280) presentan un rango promedio más alto (220,61) en comparación con los hombres (N = 139), cuyo rango promedio es menor (188,63). Esta diferencia, junto con el resultado del test de Mann-Whitney (U = 16.490; p = 0,006), indica que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de fusión cognitiva que los hombres, y esta diferencia es estadísticamente significativa. En resumen, el sexo se asocia de forma significativa con los niveles de fusión cognitiva, siendo más elevada en el grupo femenino.

Tabla 5

Sumatoria de Rangos

Rangos				
	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Fusión cognitiva	Hombres	139	188,63	26220,00
	Mujeres	280	220,61	61770,00
	Total	419		

La tabla N° 6, muestra los resultados del análisis U de Mann-Whitney para comparar los niveles de fusión cognitiva según el sexo. El valor de U = 16.490,000 y el estadístico Z = -2,772 con una significación bilateral de p = 0,006, indican que existen diferencias estadísticamente significativas en la fusión cognitiva entre hombres y mujeres.

Tabla 6

Estadísticos de prueba

	Fusión cognitiva
U de Mann-Whitney	16490,000
W de Wilcoxon	26220,000
Z	-2,772
Sig. asintótica (bilateral)	,006
a. Variable de agrupación: Sexo	

DISCUSIÓN

En torno a la fusión cognitiva en los estudiantes universitarios, los hallazgos muestran que los niveles vinculados a la fusión cognitiva son elevados, aspecto que indica una tendencia fuerte en identificarse con los pensamientos y experiencias como verdades absolutas, aspecto que concuerda con el estudio desarrollado por Jiménez Hurtado et al., (2023), autores que advierten que los estudiantes que presentan niveles altos en torno a la fusión cognitiva, son más propensos a tener dificultades cognitivas para diferenciarse o distanciarse de pensamientos intrusivos y negativos, y esto influye de forma directa sobre su salud mental y estabilidad emocional. De igual forma, Maldonado (2023), quien en su estudio determinó que la fusión cognitiva guarda relación directa con cuadros depresivos, esto implica que la fusión cognitiva podría ser considerada como un factor de riesgo. Asimismo, Ccoyllo (2024), revela que la rumiación y la fusión cognitiva están entrelazadas dentro de un eje disfuncional que incluso predispone el aparecimiento de ansiedad en el contexto universitario.

Con respecto al nivel de bienestar emocional de los participantes del estudio, los hallazgos evidencian una percepción positiva de forma general, y más específicamente en áreas como percepción de salud, sentido de pertenencia a la comunidad, aspecto concordante con lo que propone Blanco y Blanco (2021), autores que hablan sobre el bienestar emocional como un factor clave que favorece el aprendizaje de forma significativa dentro del ámbito universitario. De igual forma, Gordillo (2023), revela que el bienestar emocional guarda relación con el desarrollo de competencias a nivel emocional y eso a su vez faculta los procesos de adaptación de los estudiantes. En esta misma línea, Castro et al., (2024) añade que las estrategias a nivel cognitivo, como la regulación emocional tiene una implicación directa sobre el bienestar de los estudiantes. Por lo que los hallazgos del estudio, refuerzan la importancia de incluir programas de educación emocional, que permita precautelar la salud mental de esta población.

Al hablar de la correlación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional, los análisis revelaron que existe una correlación de carácter positiva y significativa (rho = ,477; $p < ,01$), al ser una correlación directa y positiva se infiere que a mayor nivel de fusión cognitiva será mayor el nivel de bienestar emocional, este hallazgo, si bien parece contradictorio, se puede interpretar tomando en cuenta el contexto especifico y la función que cumplen los pensamientos en cada persona, a diferencia de lo que plantea Jimenez et al., (2023) y Maldonado (2023), quienes hablan que la fusión cognitiva tiene asociación con malestar a nivel emocional, el estudio además argumenta que en ciertos niveles de identificación con los pensamientos o fusión, en especial si se alinean con metas personales o incluso con una perspectiva positiva u optimista. Frente a ello, Blancas (2024) concuerda en que aquellos estudiantes universitarios con fusión cognitiva y a su vez con alguna estrategia a nivel emocional, pueden tener repercusiones positivas sobre su desarrollo a nivel de la fusión cognitiva, aprenden a manejar esta situación de mejor forma. Esto

abre la posibilidad de que el efecto de la fusión cognitiva sobre el bienestar emocional no sea lineal ni unidimensional, sino condicionado por otras variables como la resiliencia, el contexto social y el nivel de autoconciencia.

Finalmente, en relación al análisis comparativo, a través de la prueba U de Mann-Whitney reveló diferencias estadísticamente significativas en los niveles de fusión cognitiva según el sexo (p = ,006), siendo las mujeres quienes presentan rangos promedio más altos. Este resultado es concordante con lo propuesto por Otazú (2023), quien indica que las mujeres tienden a presentar mayor fusión cognitiva, esto posiblemente asociado a factores de tipo sociales, que llevan a las mujeres a interiorizar aspectos emocionales, a diferencia de los hombres. Autores como Ninahuanca (2024) también comenta que las mujeres universitarias presentan mayor rumiación cognitiva y tendencia a fusionarse con pensamientos negativos, esto predispone mayor dificultad emocional. Asimismo, Contreras (2024) indica que el estrés a nivel académico tiene impacto diferente según el sexo, siendo las mujeres quienes se ven afectadas a nivel de su salud mental. Estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas de intervención con enfoque de género, que permitan atender las particularidades cognitivas y emocionales de hombres y mujeres en el entorno universitario.

CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación, permitió detallar aspectos asociados a la fusión cognitiva y las dimensiones como: tendencia en identificarse con los pensamientos propios, interpretación de forma literal en torno a la experiencia interna, evitación experiencial, retroalimentación negativa y también la rigurosidad o rigidez psicológica, dentro del contexto de adultos jóvenes universitarios, mediante una revisión profunda de la literatura que hasta la fecha se dispone en torno al tema.

Además, la revisión de la literatura, ha permitido contextualizar y entender la situación en especial en países como Ecuador, Chile y Perú, donde los universitarios están expuestos a retos a nivel psicosocial que podrían incluso predisponer afectaciones a nivel emocional, puesto que los pensamientos negativos, desigualdad social, estándares académicos, falta de apoyo familiar son factores desencadenantes para la aparición de problemas de salud mental.

En torno a la fusión cognitiva, los hallazgos revelan que una proporción considerable de los participantes presenta un nivel moderado de fusión cognitiva, esto implica que tienen una tendencia medianamente instaurada para involucrarse con sus pensamientos, esto incluso con implicaciones sobre su bienestar emocional.

Sobre los resultados relacionados al bienestar emocional, muestran que el mayor porcentaje de participantes presenta un bienestar emocional alto y muy alto, lo cual indica una tendencia positiva en los participantes, seguridad, bienestar de forma general, sentirse contentos con su vida, metas.

En relación a la fusión cognitiva y el bienestar emocional, se determinó una correlación estadística entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional, esto sugiere que, en esta muestra, a mayor fusión cognitiva, también se reporta un mayor bienestar emocional.

REFERENCIAS

Alfaro, J., Castellá, J., Casas, F., Valdenegro, B., & Oyarzún, D. (2014). Adjustment of Personal Well-Being Index for adolescents on Spanish and Portuguese Language. *Universitas Psychologica, 13*(1), 239-252. doi:10.11144/ Javeriana.UPSY13-1.aibp

Blancas Guillen, P. J. (2024). Depresión, fusión cognitiva y su relación con la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional. https://hdl.handle.net/20.500.13067/3109

Blanco, M. A., & Blanco, M. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. CIENCIA UNEMI, 14(36), 21–33. https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss36.2021pp21-33

Carranza-Rodríguez, A. M., & Carranza Monzón, D. L. (2021). Inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios: Revisión sistemática y metaanálisis. Revista Científica Searching de Ciencias Humanas y Sociales, 4(1). https://doi.org/10.46363/searching.v4i1.7

Castro Paisig, A., Hernández Salazar, S., & Álvarez Paladines, V. (2024). Estrategias cognitivas y su influencia en el bienestar emocional de estudiantes universitarios en Ecuador. Revista Invecom, 15(4), 34–45. https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3121

Ccoyllo Gonzalez, L. C. (2024). Rumiación, fusión cognitiva y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://hdl.handle.net/20.500.12672/24064

Contreras Landgrave, R. (2024). Salud mental en estudiantes universitarios ecuatorianos: Un enfoque en el estrés académico y la ansiedad. Revista Cienciala, 25(4), 112–128. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12798

Costa, J., Moroco, J., Pinto, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale. Testing the Factorial Validity and Factorial Invariance of the Measure among Borderline Personality Disorder, Anxiety Disorder, Eating Disorder and General Populations. *Clin Psychol Psychother, 23*(5), 460-468. doi:10.1002/cpp.1974

Delgado Cedeño, L. A., Mendoza Vélez, M. E., & Reinoso Mendoza, B. X. (2021). Incidencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Revista Cognosis, 3(3). https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i3.1362

Estrada Zamora, E. M., Trujillo Chávez, M. B., Suarez Idrovo, A. J., Salinas Velastegui, V. G., & Coronel Miranda, B. J. (2023). Salud mental de los estudiantes universitarios: episodio depresivo mayor. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 3609–3620. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.859

Gómez-Romero, M., Limonero, J., Toro, J., Montes-Hidalgo, J., & Tomás-sábado, J. (2018). Relación entre inteligencia emocional, afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios. Ansiedad y Estrés, 24(1). https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793717300659

Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7(29), 1–15. https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/858

Gillanders, D. T. (2014). The development and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy,, 45*(1), 83-101. doi: 10.1016/j.beth.2013.09.001

Hidalgo Andrade, P., Cañas, A., & Cuartero, M. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista INFAD de Psicología, 1(1). https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Ia investigación* (Sexta ed.). (I. Editores, Ed.) Mpexico D.F.: Mc. Graw Hill.

International Wellbeing Group. (2024). *Personal Wellbeing Index Manual.* Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin: Cummins, R. A. (Ed.). Geelong:. Obtenido de http://www.acqol.com.au/publications#Open-access

Jiménez Hurtado, M., Rodríguez Fernández, L., & Martínez Pérez, P. (2023). Fusión cognitiva y síntomas depresivos en estudiantes universitarios de Perú. Revista de Psicología Universitaria, 31(2), 87–97. https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1126

López Campos, J. J. (2022). Factores psicosociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Anuario de Investigación: Universidad Católica de El Salvador, 11(1), 51–63. https://doi.org/10.5377/aiunicaes.v11i1.15164

Maldonado Rimachi, J. I. (2023). Fusión cognitiva y síntomas depresivos en pacientes de un centro psicológico privado de Arequipa, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13388

Méndez Duarte, S. L. (2022). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Sistemas Humanos, 2(1), 34–46. https://doi.org/10.5281/zenodo.7665112

Montero Saldaña, B., López Ramírez, J. P., & Higareda Sánchez, J. J. (2022). Inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México, 11(26). https://www.researchgate.net/publication/361868715

Moreta-Herrera, R., et al. (2023). Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: análisis de relaciones latentes con SEM. Actualidades en Psicología, 37(135), 55–68. https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576

Ninahuanca Torres, I. A. (2024). Ansiedad, rumiación y fusión cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. http://hdl.handle.net/20.500.12404/28989

Otazú Alfaro, S. X. I. (2023). Fusión cognitiva y mindfulness en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://hdl.handle.net/20.500.12672/20818

Oyandel, J., Vargas, S., Mella, C., & Paez, D. (2015). Validation of the Personal Wellbeing Index (PWI) in vulnerable users of health care services in Santiago, Chile. *Rev. méd. Chile, 143*(9), 1144-1151. doi:10.4067/S0034-98872015000900007

Pezo Arteaga, E., & Paredes Limo, E. F. (2022). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios a partir de la pandemia por COVID-19: una revisión sistemática. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 8485–8501. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4014

Portilla, J., Casa Vera, P., León, V., Pabón, K., & Narváez, G. (2020). El bienestar psicológico y COVID-19 en estudiantes universitarios. Revista Ecos de la Academia, 4(1), 23–29. https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/730

Psicumex. (2022). Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática. Psicumex, 12, e463. https://www.redalyc.org/journal/6678/667873518020/

Ramírez Enríquez, S. I., Quintana Arroyo, P., & Barrón Luján, J. C. (2023). Bienestar psicológico, global y por dimensión en universitarios mexicanos: revisión sistemática. Psicumex, 13(1), 1–17. https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.485

Robles Hurtado, I. J., & Soto Hidalgo, C. V. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de medicina antes y después de la COVID-19. EDUMECENTRO, 15(1). https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/e2497/html

Toala, L. M., Enríquez Caro, L., & Vera García, L. A. (2023). Los factores psicológicos en el rendimiento escolar de los estudiantes. Revista Cognosis, 9(10). https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i0.3361

Téllez Bedoya, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. REDIIS / Revista de Investigación e Innovación en Salud, 3(3). https://doi.org/10.23850/rediis.v3i3.2974

Vences Camacho, M., Márquez Gómez, C., & Cardoso Jiménez, M. (2023). Impacto de la desigualdad social en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en Ecuador y Chile. Cienciala, 28(3), 56–65. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12798

Vidal Bocanegra, O. R., García Cupil, R., & De la O de la O, T. (2024). La salud mental en universitarios como aspecto determinante en el logro de objetivos académicos. Ciencia

Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 6227–6240. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

Yaselga Antamba, D., López Román, F., & Rodríguez Gavilánez, M. (2024). Intervenciones cognitivo-conductuales para la mejora del bienestar emocional en estudiantes universitarios en Ecuador. Revista InnDev, 13(5), 72–88. https://revistas.itecsur.edu.ec/index.php/inndev/article/view/95