

Entornos digitales y bienestar emocional en la etapa perinatal: la regulación emocional como mecanismo para la prevención

María Provencio. *Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia.*

María F. Rodríguez-Muñoz. *Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia.*

María Lledó. *Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia.*

María D. López-Salmerón. *Facultad de Psicología y Ciencias de la Salud. Universidad a Distancia de Madrid.*

Katina Kovacheva. *Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud. Universidad Miguel Hernández.*

Catalina Argüello-Gutiérrez. *Facultad de Educación y Humanidades. Universidad Internacional de la Rioja.*

Nuria Izquierdo Méndez. *Servicio de Obstetricia y Ginecología. Hospital Universitario Príncipe de Asturias.*

María E. Olivares Crespo. *Departamento de Obstetricia y Ginecología. Instituto de Salud de la Mujer José Botella Llusá. Hospital Clínico San Carlos. Universidad Complutense de Madrid.*

Pluvio J. Coronado Martín. *Departamento de Obstetricia y Ginecología. Instituto de Salud de la Mujer José Botella Llusá. Hospital Clínico San Carlos. Universidad Complutense de Madrid.*

La promoción del bienestar psicológico durante la etapa perinatal constituye un objetivo prioritario, especialmente desde enfoques preventivos. En este contexto, resulta relevante identificar procesos psicológicos implicados en la vulnerabilidad emocional temprana y analizar cómo pueden orientar el desarrollo y la evaluación de intervenciones digitales.

El objetivo de este trabajo fue examinar la regulación emocional como mecanismo psicológico asociado al riesgo depresivo durante el embarazo y reflexionar sobre los retos metodológicos que plantea la evaluación de intervenciones preventivas digitales en contextos reales. Para ello, se analizaron datos de una muestra amplia de mujeres embarazadas ($N = 281$), clasificadas en función de su nivel de riesgo depresivo (bajo riesgo, grupo de intervención preventiva y alto riesgo). Se evaluaron las dificultades en regulación emocional mediante la escala DERS. De forma complementaria, se exploraron resultados post-intervención y de seguimiento en una submuestra reducida ($n = 33$), comparando el grupo de intervención y el grupo control en sintomatología depresiva (PHQ-9) y ansiosa (GAD-7) inmediatamente tras la intervención, así como a los 3 y 6 meses.

Los resultados mostraron diferencias significativas y clínicamente relevantes en regulación emocional entre los grupos de riesgo depresivo, con un patrón gradual y un efecto global de magnitud elevada. En el análisis post-intervención no se observaron diferencias entre grupos en PHQ-9 y GAD-7. En el seguimiento, se identificaron diferencias exploratorias entre grupos en PHQ-9 a los 3 meses, con una dirección consistente a los 6 meses.

Los hallazgos subrayan el valor de la regulación emocional para promover el bienestar psicológico y orientar estrategias preventivas en la etapa perinatal. Asimismo, ponen de relieve las limitaciones en el seguimiento por la pérdida muestral de mujeres perinatales

y las dificultades asociadas a la evaluación longitudinal de intervenciones digitales con muestras reducidas.