



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en trastornos afectivos**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica

Autora:

**Scarlet Arianna Cordero Zambrano**

Directora:

**Psc. Yolanda Patricia Dávila Pontón Phd.**

**Cuenca – Ecuador**

**2026**

## **Dedicatoria**

A mis padres, Mayra y Fabián, por sostenerme a lo largo de todo este camino, no solo con su apoyo económico, sino con su presencia constante, su preocupación y su amor silencioso, incluso en los momentos en los que todo parecía cuesta arriba. Gracias por no soltarme nunca.

A mi hermana, Thaís, por acompañarme en las noches más largas, por estar a mi lado en el cansancio y por intentar, con su forma de ser, hacer más ligero el peso de este proceso.

A mi abuelita, mi nana, Fabiola, por estar siempre pendiente de mi vida académica, por acompañar cada paso que he dado y por recordarme, una y otra vez, que estaba destinada al éxito, incluso cuando yo no lograba verlo con claridad.

A mi amigo Alex, quien se ha convertido en un hermano para mí, por permanecer a mi lado a lo largo de los años, en cada etapa y en cada cambio, y por nunca dejar de creer en mí.

Y a mi novio, José Andrés, por ser un pilar fundamental en este proceso; por no solo acompañarme emocionalmente, sino por convertirse, muchas veces, en un guía en medio de la confusión. Gracias por ayudarme a encontrar respuestas cuando no las tenía, por sostenerme en mis momentos más vulnerables, por calmar mis crisis y por caminar a mi lado, sin soltarte, durante todo este proceso.

Este logro no es solo mío, es también de ustedes.

### **Agradecimiento**

A la Universidad del Azuay, por brindarme la oportunidad de formarme académica y profesionalmente, y por haber confiado en mí mediante el otorgamiento de la beca que permitió la continuidad de mis estudios.

A mis docentes, por su guía a lo largo de mi proceso de formación y, especialmente, a mi directora de tesis, por su paciencia, acompañamiento y dedicación durante el desarrollo de este trabajo.

A todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de esta investigación.

## Resumen

Los trastornos afectivos constituyen un problema de salud mental de alta prevalencia que afecta significativamente el funcionamiento personal, social y laboral, siendo la regulación emocional un factor clave en su desarrollo y mantenimiento. La problemática radica en que los abordajes tradicionales se centran en diagnósticos aislados, sin considerar mecanismos comunes subyacentes. Ante este vacío se consideró esta investigación que tuvo como objetivo describir los hallazgos empíricos sobre la función de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos. La metodología que se realizó fue un scoping review de tipo cualitativo y descriptivo, incluyendo estudios publicados entre 2020 y 2026 en bases de datos como Scopus, PubMed y EBSCOhost, aplicando criterios de inclusión y exclusión definidos; se identificaron 2763 registros y, tras el proceso de cribado, se seleccionaron 12 estudios para el análisis. Los resultados evidencian que la desregulación emocional, especialmente a través de estrategias desadaptativas como la rumiación y la supresión, se asocia con mayor sintomatología, recaídas y vulnerabilidad en trastornos como depresión y bipolaridad, mientras que las estrategias adaptativas favorecen el bienestar psicológico. En conclusión, la regulación emocional se confirma como un mecanismo transdiagnóstico central, relevante tanto para la comprensión de los trastornos afectivos como para el desarrollo de intervenciones clínicas más integrales y eficaces.

***Palabras clave:*** *regulación emocional; trastornos afectivos; enfoque transdiagnóstico; depresión; trastorno bipolar*

## Abstract

Affective disorders constitute a highly prevalent mental health problem that significantly impacts personal, social, and occupational functioning, with emotion regulation being a key factor in their development and maintenance. The problem lies in the fact that traditional approaches focus on isolated diagnoses without considering underlying shared mechanisms. The general objective of this study was to describe the empirical findings regarding the role of emotion regulation as a transdiagnostic mechanism in affective disorders.

Methodologically, a qualitative and descriptive scoping review was conducted, including studies published between 2020 and 2026 from databases such as Scopus, PubMed, and EBSCOhost, applying defined inclusion and exclusion criteria; a total of 2,763 records were identified, and after the screening process, 12 studies were selected for analysis. The results indicate that emotional dysregulation, particularly through maladaptive strategies such as rumination and suppression, is associated with increased symptomatology, relapse, and vulnerability in disorders such as depression and bipolar disorder, whereas adaptive strategies promote psychological well-being. In conclusion, emotion regulation is confirmed as a central transdiagnostic mechanism, relevant both for understanding affective disorders and for the development of more comprehensive and effective clinical interventions.

**Keywords:** *emotion regulation; affective disorders; transdiagnostic approach; depression; bipolar disorder*

## Contenido

Introducción .....	1
Capítulo 1 Regulación emocional y trastornos afectivos .....	3
Hallazgos recientes sobre la regulación emocional y trastornos afectivos .....	9
Capítulo 2 Metodología .....	14
Tipo de investigación .....	14
Objetivos .....	14
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos .....	14
Criterios de elegibilidad .....	15
Criterios de inclusión .....	15
Criterios de exclusión .....	15
Fuentes de información .....	15
Estrategia de búsqueda .....	16
Proceso de selección de estudios .....	16
Proceso y estrategia de extracción de datos .....	17
Síntesis de resultados .....	17
Capítulo 3 Resultados .....	19
Resultados individuales de los estudios .....	20
Síntesis de los resultados .....	24
Discusión .....	27
Conclusiones .....	30
Limitaciones y recomendaciones .....	31
Referencias .....	33

## Introducción

Los trastornos afectivos, son frecuentes y afectan significativamente la calidad de vida de las personas, incidiendo en su rendimiento académico, laboral y relaciones interpersonales (Santana et al., 2023). Además, un factor clave es la dificultad que presentan los individuos para regular sus emociones, lo que puede intensificar los síntomas y aumentar el riesgo de recurrencia (Ima & Kahler, 2022; Adolph & Margraf, 2024). El tratamiento tradicional suele centrarse en cada trastorno de manera aislada, sin considerar los mecanismos comunes que subyacen a múltiples cuadros clínicos (Zárate et al., 2022). Cabe destacar que, la evidencia científica indica que la regulación emocional es un proceso transdiagnóstico de alta relevancia, ya que participa en la manifestación de distintos trastornos afectivos de forma simultánea y puede ser un objetivo terapéutico central (Antuña et al., 2024).

Investigar la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en trastornos afectivos permite comprender cómo las personas manejan sus emociones en distintos contextos y trastornos, como depresión y bipolaridad (Adolph & Margraf, 2024; Antuña-Cambor et al., 2024). Este enfoque transdiagnóstico ayuda a identificar procesos comunes que contribuyen al malestar emocional, en lugar de centrarse únicamente en cada trastorno por separado, lo que puede mejorar la efectividad de las intervenciones psicológicas (Osma et al., 2021). Asimismo, mejorar la regulación emocional puede disminuir síntomas negativos y favorecer la recuperación psicológica, lo que tiene implicaciones tanto para la práctica clínica como para la prevención de recaídas (Ebert et al., 2017).

En este contexto, la presente investigación se orienta a responder la siguiente pregunta: ¿qué evidencias empíricas han reportado las investigaciones acerca de la función de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos? Esta interrogante busca integrar los hallazgos recientes de la literatura científica con el fin de

comprender el papel que desempeña la regulación emocional en la aparición, mantenimiento y tratamiento de estos trastornos, así como identificar los procesos comunes que subyacen a diferentes cuadros clínicos y que podrían constituir objetivos relevantes para la intervención psicológica.

El presente documento se estructura en varios apartados que permiten desarrollar de manera ordenada el problema de investigación. En primer lugar, el marco teórico expone los fundamentos conceptuales relacionados con la regulación emocional, los trastornos afectivos y el enfoque transdiagnóstico, integrando aportes teóricos y empíricos que sustentan el estudio. En segundo lugar, el estado del arte presenta una revisión crítica de investigaciones previas, con el propósito de identificar tendencias, hallazgos relevantes y vacíos en la literatura científica. Posteriormente, el apartado de resultados recoge y organiza la información obtenida a partir del proceso de revisión, destacando los principales patrones encontrados en los estudios analizados. A continuación, la discusión permite interpretar estos hallazgos en función del marco teórico y contrastarlos con la evidencia existente, aportando una comprensión más profunda del fenómeno estudiado. Finalmente, las conclusiones sintetizan los principales aportes de la investigación, resaltando el papel de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos y su relevancia para la práctica clínica y futuras líneas de investigación.

## Capítulo 1

### Regulación emocional y trastornos afectivos

La regulación emocional se define como el conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos implicados en iniciar, mantener, modular o inhibir respuestas emocionales, en función de las demandas contextuales y objetivos individuales (McRae y Gross, 2020). Este concepto engloba tanto mecanismos automáticos como controlados, así como estrategias cognitivas, conductuales y fisiológicas, permitiendo al individuo adaptarse a situaciones potencialmente desestabilizadoras (Domic-Siede, 2024).

Las estrategias adaptativas incluyen la reevaluación cognitiva, la aceptación emocional, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo, las cuales se relacionan con mejor bienestar, menor labilidad afectiva y mayor funcionalidad psicológica (Petrova y Gross, 2023). Por otro lado, estrategias desadaptativas como la rumiación, la supresión expresiva, la evitación experiencial o las conductas impulsivas se asocian con mayor severidad sintomática, incremento de la afectividad negativa, vulnerabilidad emocional y mayor riesgo de recaídas en los trastornos afectivos (Semcho et al., 2023). Esta diferenciación operacional es fundamental para entender la regulación emocional como un mecanismo transdiagnóstico (Dork, 2024).

Desde el enfoque psico-neurobiológico reciente, la regulación emocional depende de la interacción entre diversas redes cerebrales, principalmente la corteza prefrontal dorsolateral, la corteza orbitofrontal, el cíngulo anterior y la amígdala, regiones responsables de inhibir, monitorear y reorganizar respuestas emocionales (Gao et al., 2022). Se ha demostrado que alteraciones en la conectividad funcional entre la amígdala y las regiones prefrontales predicen mayor reactividad afectiva, tendencia a la rumiación, impulso desregulado y disminución en la flexibilidad emocional, todos ellos factores de

vulnerabilidad para trastornos afectivos (Hu et al., 2025). Esta evidencia respalda el modelo actual que afirma que la regulación emocional es un proceso dependiente de la integridad neurocognitiva, donde pequeñas fallas en el circuito prefrontal-límbico pueden amplificar la intensidad y persistencia de estados afectivos negativos.

Los trastornos afectivos comprenden condiciones como los trastornos depresivos y bipolares, caracterizados por alteraciones persistentes en el estado de ánimo y en la reactividad emocional (American Psychiatric Association [APA], 2013). Como resultado de la desregulación emocional se presentan patrones cognitivos rígidos, conductas de evitación y dificultades significativas en la modulación del afecto (Gao et al., 2022).

La depresión es un trastorno mental caracterizado por la presencia de un estado de ánimo negativo o estado de ánimo positivo disminuido además de la dificultad o incapacidad para regular y disminuir dichos estados afectivos negativos, generando mayor vulnerabilidad para iniciar o mantener episodios depresivos (Villalobos, et al., 2021). Además, se presentan síntomas como la irritabilidad, sensación de vacío, sentimientos de inutilidad y anhedonia, descrita como la pérdida de placer o del interés por las actividades; dificultad para concentrarse, sentimiento de culpa excesiva, baja autoestima, sentimiento de desesperanza, alteraciones en el sueño, apetito y peso, sensación de cansancio o fatiga e incluso ideación y/o planes suicidas; que abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, pudiendo ser clasificados en episodios leves, moderados o graves en función del número e intensidad de los síntomas (WHO, 2025a). Teniendo en cuenta toda la sintomatología mencionada, es importante mencionar que la depresión causa dificultades en varios aspectos de la vida como el ámbito laboral, familiar, personal e interpersonal y no se limita a un solo grupo etario ni a una sola causa; se estima que cerca de 332 millones de personas sufren de depresión a escala

mundial, siendo esta 1,5 más frecuente entre la población femenina que masculina y teniendo mayor prevalencia en las mujeres embarazadas tras dar a luz (WHO, 2025a).

Abordando otro trastorno afectivo, el trastorno bipolar se caracteriza por la afección al estado del ánimo, la energía, actividad e ideación de la persona que lo padece y por la presencia de episodios maníacos o hipomaníacos, dependiendo del tipo de trastorno, y episodios depresivos (WHO, 2025b). Los trastornos bipolares se clasifican en dos tipos: de tipo I y de tipo II; esta primera clasificación se define por la presencia de al menos un episodio maníaco y episodios depresivos, y por otro lado, en el trastorno bipolar de tipo II se manifiesta al menos un episodio hipomaníaco sin convertirse en episodios maníacos completos (Coryell, 2025). Durante los episodios maníacos la persona expresa un estado de ánimo elevado, presentándose muy excitada, hiperactiva y eufórica, además de alteraciones bruscas en el estado de ánimo; además de síntomas como una sensación exagerada de autoestima, discurso acelerado y fuga de ideas, dificultad para concentrarse, disminución en la necesidad de dormir, conductas arriesgadas o impulsivas como gastar más dinero de lo normal, beber, tener relaciones sexuales de riesgo e incluso hacer daño a los demás o a uno mismo, ideas de grandeza y creencias de persecución (Leiva, 2023). Por otro lado, en los episodios depresivos, se presentan síntomas como la baja concentración, sentimiento excesivo de culpa, desesperanza, ideación suicida, trastornos del sueño, sensación de fatiga y cambios en el peso y apetito (Pérez, et al, 2024).

Tanto depresión como bipolaridad presentan alteraciones en el procesamiento emocional: atención selectiva a estímulos negativos, memoria emocional sesgada, distorsiones cognitivas al interpretar estímulos emocionales (De Prisco, et al., 2023). Ambos trastornos muestran lo que se llama “desregulación emocional”, es decir, dificultad para modular emociones, reactividad emocional y la inestabilidad afectiva (Oliva et al., 2023). La

inestabilidad del humor en bipolaridad, las oscilaciones frecuentes entre estados, se relacionan directamente con sesgos emocionales; esto aproxima su perfil al de la depresión, cuando en depresión también hay vulnerabilidad a estados negativos persistentes (Pastrnak, 2024). Mecanismos cognitivos como la rumiación, pensamientos repetitivos y sesgos hacia lo negativo, se repiten en depresión y en bipolaridad (Kovács, 2020).

El enfoque transdiagnóstico se define, en su formulación contemporánea, como un marco teórico que identifica procesos psicológicos comunes que participan en la etiología, mantenimiento y manifestación de múltiples trastornos mentales, independientemente de las categorías diagnósticas específicas (Schaeuffele, 2022). Este modelo propone que los trastornos no deben entenderse como entidades separadas, sino como expresiones distintas de un conjunto limitado de mecanismos compartidos, tales como la desregulación emocional, la rumiación, el neuroticismo, los sesgos cognitivos y la evitación experiencial (Pompilio et al., 2024). Investigaciones recientes sostienen que los síntomas afectivos se organizan en torno a factores comunes como la afectividad negativa, la reactividad emocional, la impulsividad o la inestabilidad afectiva, los cuales funcionan como núcleos funcionales compartidos entre distintos trastornos emocionales (Semcho et al., 2023). Bajo esta lógica, el transdiagnóstico no busca eliminar los diagnósticos, sino reinterpretarlos como manifestaciones diversas de mecanismos psicológicos y neurobiológicos comunes (Wise, 2023).

En términos conceptuales, el enfoque transdiagnóstico introduce la noción de procesos básicos, entendidos como patrones estables de funcionamiento psicológico que influyen en cómo las personas perciben, interpretan y responden a sus emociones; entre los procesos transdiagnósticos más estudiados en la literatura reciente destacan la desregulación emocional, la utilización de estrategias desadaptativas (como rumiación y supresión), la evitación experiencial, la intolerancia a la incertidumbre y los estilos de apego inseguros

(Domic-Siede et al., 2024). Estos procesos se consideran nucleares porque su activación persistente contribuye simultáneamente a múltiples manifestaciones clínicas y aumenta la comorbilidad entre trastornos (Huth, 2025).

Un elemento teórico central en los modelos transdiagnósticos contemporáneos es la comprensión dimensional de la psicopatología, que sugiere que los trastornos no son categorías discretas, sino continuos en los que los individuos se ubican según el grado de afectación en ciertos procesos fundamentales (Aguilar, 2024). Las investigaciones actuales respaldan la existencia de un “factor p” o factor general de psicopatología, relacionado con vulnerabilidades amplias como el neuroticismo, la labilidad afectiva y las dificultades crónicas en regulación emocional, las cuales predisponen a la aparición de diversos trastornos afectivos (Zárate-Guerrero et al., 2022). El énfasis en los procesos compartidos ofrece un marco conceptual unificado que facilita entender por qué los trastornos afectivos suelen responder a intervenciones similares y por qué la regulación emocional emerge consistentemente como un núcleo etiológico transversal (Farchione et al., 2024).

En los trastornos afectivos, investigaciones han demostrado que los déficits en regulación emocional se asocian con la aparición de episodios depresivos, fluctuaciones anímicas y recaídas (Gao et al., 2022). Las personas con depresión mayor tienden a emplear estrategias desadaptativas como la rumiación y la supresión, mientras que presentan un uso reducido de estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva (Joormann & Stanton, 2016). De manera similar, en el trastorno bipolar, las dificultades para modular emociones intensas se vinculan con la transición entre fases maníacas y depresivas, influyendo en el curso y la severidad del cuadro (Oliva et al., 2023).

A nivel de mecanismo, se han identificado tres dominios relevantes para comprender los trastornos afectivos desde un enfoque transdiagnóstico: (a) alta reactividad afectiva

negativa, reflejada en la tendencia a experimentar emociones intensas y persistentes; (b) valoración aversiva de la experiencia emocional, asociada con interpretaciones de peligro o incapacidad para tolerar estados afectivos; y (c) estrategias de afrontamiento evitativas, tales como rumiación, supresión o conductas impulsivas que intentan reducir el malestar inmediato pero perpetúan la disfunción emocional (Semcho et al., 2023).

Los déficits en la regulación emocional constituyen una alteración central en los trastornos bipolares, considerados además una de las características más consistentes y estables de su sintomatología; estas dificultades favorecen el uso de estrategias desadaptativas frente al malestar emocional, lo que interfiere con la estabilidad afectiva y obstaculiza los procesos de recuperación (Miola, et al., 2022). En el caso de la depresión, la desregulación emocional se presenta como una alteración fundamental del funcionamiento afectivo, caracterizada por dificultades para identificar, comprender y modular estados emocionales intensos o persistentes; se describe que esta alteración implica problemas en la capacidad para mantener conductas orientadas a metas frente al malestar, una menor claridad emocional y una percepción reducida de eficacia para emplear estrategias regulatorias adaptativas (Janiri et al., 2021). Estas dificultades no solo intensifican la afectividad negativa típica de los episodios depresivos, sino que también contribuyen a la aparición de patrones emocionales rígidos, menor tolerancia al estrés y una mayor propensión a interpretar las experiencias emocionales como incontrolables y desde esta perspectiva, la desregulación emocional se concibe como un mecanismo transversal que sostiene la cronicidad de los síntomas depresivos y amplifica la vulnerabilidad ante estados emocionales extremos, reforzando su papel central en los modelos contemporáneos de los trastornos afectivos (Janiri et al., 2021).

Este marco ha derivado en intervenciones clínicas centradas en la regulación emocional como objetivo terapéutico transdiagnóstico como el Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales, que ha demostrado eficacia en reducir síntomas depresivos y maníacos, al promover la aceptación, la reevaluación cognitiva y la exposición emocional gradual (Farchione et al., 2024). De igual forma, programas de prevención en poblaciones de riesgo han evidenciado mejoras en la estabilidad afectiva mediante el fortalecimiento de habilidades regulatorias tempranas (Vivas et al., 2023).

### **Hallazgos recientes sobre la regulación emocional y trastornos afectivos**

Cludius, Mennin y Ehring (2020) realizaron un análisis crítico sobre el papel de las estrategias cognitivas de regulación emocional, identificando patrones compartidos entre distintos trastornos afectivos. Su revisión mostró que la rumiación negativa y la disminución del uso de estrategias adaptativas, como la reevaluación cognitiva, son consistentes entre individuos con depresión y trastorno bipolar. De manera complementaria, observaron que la rumiación positiva elevada parece tener una mayor especificidad para el trastorno bipolar. No obstante, los autores subrayan que buena parte de la evidencia disponible proviene de estudios correlacionales, lo cual limita la comprensión de la dirección causal de las relaciones entre regulación emocional y sintomatología, recomendando el fortalecimiento de diseños longitudinales y experimentales para avanzar en la comprensión de los mecanismos implicados.

Aune et al. (2025) examinaron la relación entre eventos estresantes de vida, rasgos de personalidad y regulación emocional en el desarrollo de síntomas depresivos en adolescentes, utilizando un diseño longitudinal de doce meses. Los autores encontraron que tanto las dificultades en regulación emocional como los rasgos de personalidad, especialmente los relacionados con vulnerabilidad emocional, actuaban como mediadores completos entre los

eventos estresantes y la sintomatología depresiva. Asimismo, el análisis reveló que la ruta más poderosa fue aquella en la que los rasgos de personalidad incrementaban la desregulación emocional, la cual a su vez predecía un aumento en los síntomas depresivos. Este hallazgo sugiere que la regulación emocional no opera de manera aislada, sino que se encuentra profundamente influida por características disposicionales que amplifican la sensibilidad al estrés. Además, el estudio destaca la superioridad metodológica de los modelos de mediación múltiple con bootstrap frente a enfoques tradicionales como el test de Sobel, ampliamente criticado por su baja potencia estadística. Aune et al. subrayan la ausencia de investigaciones previas longitudinales en muestras adolescentes no clínicas sobre estos procesos, lo que posiciona su estudio como una contribución clave para comprender cómo los factores de personalidad y la regulación emocional convergen para explicar el riesgo de depresión en etapas tempranas del desarrollo.

En un estudio reciente con adolescentes y adultos jóvenes con trastornos del ánimo, Janiri et al. (2021) identificaron que la desregulación emocional representa un marcador clínico diferenciador entre quienes presentan y quienes no presentan ideación suicida de por vida. Los resultados mostraron que los pacientes con trastornos depresivos o bipolares que reportaron ideación suicida exhibieron mayores puntajes en dificultades de regulación emocional en comparación tanto con pacientes sin ideación como con controles sanos, evidenciando un patrón de vulnerabilidad afectiva que persiste incluso en fases eutímicas. Asimismo, el temperamento ciclotímico emergió como un predictor independiente de ideación suicida, superando la influencia de otras variables clínicas, lo que sugiere que ciertos estilos afectivos, caracterizados por oscilaciones rápidas en el estado emocional, interactúan con déficits regulatorios para incrementar el riesgo suicida en jóvenes con trastornos afectivos.

Dentro de esta línea, investigaciones más recientes han profundizado en el papel de la rumiación como un mecanismo transdiagnóstico clave. Bean, Heggeness y Ciesla (2021), a través de un estudio de diario, analizaron los efectos de la inercia rumiativa en la regulación emocional y la sintomatología depresiva cotidiana. Los autores encontraron que niveles elevados de rumiación dificultan modular los afectos negativos, prolongan su duración e interfieren con procesos de recuperación emocional, evidenciando menor flexibilidad emocional y menor uso de estrategias adaptativas. Estos hallazgos muestran que la rumiación opera no solo como una estrategia desadaptativa, sino como un proceso transdiagnóstico que contribuye al mantenimiento de los síntomas depresivos, reforzando su relevancia en los modelos contemporáneos de regulación emocional dentro de los trastornos afectivos.

En el ámbito neurocientífico, investigaciones recientes han fortalecido la hipótesis de que la desregulación emocional constituye un mecanismo compartido entre los trastornos del ánimo y de ansiedad. Schumer et al. (2023), mediante un metaanálisis de estudios de fMRI, identificaron patrones de hipoactivación en regiones frontales mediales y temporales, junto con hiperactivación en áreas frontales en comparación con controles sanos. Estos patrones sugieren la existencia de una base neural común que afecta la regulación emocional implícita, lo que podría explicar la elevada comorbilidad entre distintos trastornos afectivos. Los autores destacan que, pese a la consistencia de los hallazgos, aún es necesario complementar la evidencia con estudios cognitivos y conductuales para comprender cómo estas alteraciones se expresan en la vida cotidiana y contribuyen a la sintomatología clínica.

Hallazgos similares fueron reportados por Dalton, Cooper, Jennings y Cheeta (2025), quienes replicaron los patrones de activación cerebral previamente descritos en su propio metaanálisis de estudios de neuroimagen. Sus resultados sostienen la existencia de procesos neurales compartidos en la desregulación emocional, consolidando la utilidad del enfoque

transdiagnóstico para comprender los mecanismos subyacentes a los trastornos afectivos. Sin embargo, los autores señalan limitaciones metodológicas, como la heterogeneidad diagnóstica y la focalización exclusiva en la regulación emocional implícita, que deben ser abordadas en investigaciones futuras para obtener conclusiones más precisas.

Aune et al. (2025) examinaron la relación entre eventos estresantes de vida, rasgos de personalidad y regulación emocional en el desarrollo de síntomas depresivos en adolescentes, utilizando un diseño longitudinal de doce meses. Los autores encontraron que tanto las dificultades en regulación emocional como los rasgos de personalidad, especialmente los relacionados con vulnerabilidad emocional, actuaban como mediadores completos entre los eventos estresantes y la sintomatología depresiva. Asimismo, el análisis reveló que la ruta más poderosa fue aquella en la que los rasgos de personalidad incrementaban la desregulación emocional, la cual a su vez predecía un aumento en los síntomas depresivos. Este hallazgo sugiere que la regulación emocional no opera de manera aislada, sino que se encuentra profundamente influida por características disposicionales que amplifican la sensibilidad al estrés. Además, el estudio destaca la superioridad metodológica de los modelos de mediación múltiple con bootstrap frente a enfoques tradicionales como el test de Sobel, ampliamente criticado por su baja potencia estadística. Aune et al. (2025) subrayan la ausencia de investigaciones previas longitudinales en muestras adolescentes no clínicas sobre estos procesos, lo que posiciona su estudio como una contribución clave para comprender cómo los factores de personalidad y la regulación emocional convergen para explicar el riesgo de depresión en etapas tempranas del desarrollo

En el ámbito clínico, diversas investigaciones han evaluado la regulación emocional como un mecanismo de cambio terapéutico dentro de intervenciones transdiagnósticas. Muñoz-Navarro et al. (2022) analizaron el rol mediador de la regulación emocional en una

intervención cognitivo-conductual transdiagnóstica en atención primaria, aplicada a pacientes con trastornos depresivos y de ansiedad. Sus resultados mostraron que las mejoras en la capacidad de regulación emocional predijeron disminuciones significativas en la sintomatología, destacando su papel central como mecanismo común de cambio terapéutico. Además, observaron mejoras en el afrontamiento emocional y en la flexibilidad cognitiva, elementos relevantes para el funcionamiento adaptativo. Aunque los autores reconocen que la diversidad de diagnósticos limita la generalización de sus hallazgos, su estudio aporta evidencia sólida sobre la regulación emocional como un proceso transdiagnóstico fundamental.

## Capítulo 2

### Metodología

#### Tipo de investigación

La investigación fue un scoping review con un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo. Este tipo de metodología permitió examinar la evidencia disponible de manera estructurada, identificar patrones comunes, contrastar hallazgos y reconocer vacíos de conocimiento en la literatura actual, siguiendo un proceso riguroso y transparente de búsqueda, selección y análisis de artículos.

#### Objetivos

##### *Objetivo general*

Describir los hallazgos empíricos que han reportado las investigaciones sobre la función de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos.

##### *Objetivos específicos*

- Identificar la evidencia empírica disponible sobre la regulación emocional en personas con trastornos afectivos.
- Caracterizar la función de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los distintos trastornos afectivos.
- Sintetizar los hallazgos empíricos sobre el impacto de la regulación emocional en los síntomas y el funcionamiento psicológico en los trastornos afectivos.

## **Criterios de elegibilidad**

### ***Criterios de inclusión***

Se consideraron únicamente artículos publicados entre 2020 y 2026, que correspondían a estudios experimentales y pre-experimentales relacionados con la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos. Además, los artículos debían estar disponibles en texto completo y ser de acceso abierto, y escritos en inglés o español, los mismos fueron publicados en revistas indexadas.

### ***Criterios de exclusión***

Por otro lado, se excluyeron los estudios publicados antes de 2020, aquellos que no incluían la regulación emocional ni la conceptualizaban como mecanismo transdiagnóstico. Asimismo, no se consideraron tesis de grado o posgrado, disertaciones académicas, cartas, informes técnicos y documentos publicados en revistas que no tienen revisión por pares.

## **Fuentes de información**

La búsqueda de información se llevó a cabo en las bases de datos académicas Scopus, PubMed y EBSCOhost, seleccionadas por su reconocimiento en la producción y difusión de literatura científica indexada. Estas fuentes permitieron acceder a estudios empíricos relevantes sobre la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos, garantizando la calidad y actualidad de la evidencia revisada. Para la recuperación de los artículos se emplearon palabras clave relacionadas con la temática central del estudio, apoyadas en descriptores normalizados DeCS y MeSH, lo que permitió ampliar la cobertura de la búsqueda y mejorar la precisión en la identificación de estudios pertinentes. Asimismo, se priorizó la inclusión de artículos con disponibilidad de texto completo, acceso abierto y publicados en idioma inglés o español.

## **Estrategia de búsqueda**

La estrategia de búsqueda se estructuró mediante la combinación de descriptores controlados y términos libres en los campos de título y resumen, utilizando operadores booleanos AND y OR para articular los conceptos principales del estudio. Esta combinación permitió integrar los ejes temáticos de regulación emocional, enfoque transdiagnóstico y trastornos afectivos, ampliando la sensibilidad de la búsqueda sin perder especificidad. La ecuación de búsqueda empleada fue: (("Emotional Regulation"[Mesh] OR "emotion\* regulation"[tiab] OR "affect\* regulation"[tiab] OR reappraisal[tiab] OR rumination[tiab]) AND (transdiagnostic[tiab] OR "common process\*"[tiab] OR "cross-disorder"[tiab])) AND ("Mood Disorders"[Mesh] OR depression[tiab] OR "anxiety disorder\*"[tiab]).

Adicionalmente, se establecieron criterios de delimitación relacionados con el periodo de publicación entre 2020 y 2026, el idioma inglés y español, la disponibilidad de texto completo, el acceso abierto y la publicación en revistas indexadas, con el fin de asegurar la pertinencia y calidad de los estudios incluidos.

## **Proceso de selección de estudios**

La investigación se desarrolló bajo un diseño de scoping review con enfoque cualitativo y alcance descriptivo, orientado a examinar de manera estructurada la evidencia disponible sobre la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos. Para la selección de los estudios se definieron criterios de inclusión y exclusión acordes con los objetivos del estudio. Se incluyeron artículos publicados entre 2020 y 2026, de tipo experimental y preexperimental, que abordan la regulación emocional dentro de un enfoque transdiagnóstico, disponibles en texto completo, de acceso abierto, en idioma inglés o español y publicados en revistas indexadas. Por otro lado, se excluyeron estudios anteriores a 2020, aquellos que no abordaban la regulación emocional como mecanismo

transdiagnóstico, así como tesis, disertaciones, informes técnicos y documentos no sometidos a revisión por pares.

El proceso de selección se realizó en varias etapas. Inicialmente, los registros obtenidos fueron exportados en formato RIS/BibTeX y gestionados mediante el software Zotero, donde se procedió a la eliminación de duplicados. Posteriormente, los registros se organizaron en una hoja de cálculo en Excel para llevar a cabo el proceso de cribado. Este se desarrolló en dos fases, una primera revisión por título y resumen para descartar estudios no pertinentes y una segunda fase de lectura a texto completo para verificar la elegibilidad de los artículos seleccionados. Como resultado del proceso, se identificaron 2763 registros y se incluyeron finalmente 12 estudios en la revisión.

### ***Proceso y estrategia de extracción de datos***

La extracción de datos se realizó mediante un enfoque cualitativo y descriptivo, utilizando una matriz de contenido como herramienta de organización de la información. En dicha matriz se registraron variables relevantes de cada estudio, tales como autor, año, metodología, resultados y conclusión, lo que permitió sistematizar la evidencia empírica de manera ordenada. Este procedimiento facilitó la comparación entre los estudios incluidos y permitió estructurar la información en función de los objetivos de la investigación. De esta manera, la extracción de datos no solo implicó la recopilación de información, sino también su organización estratégica para favorecer el análisis e interpretación de los hallazgos.

### **Síntesis de resultados**

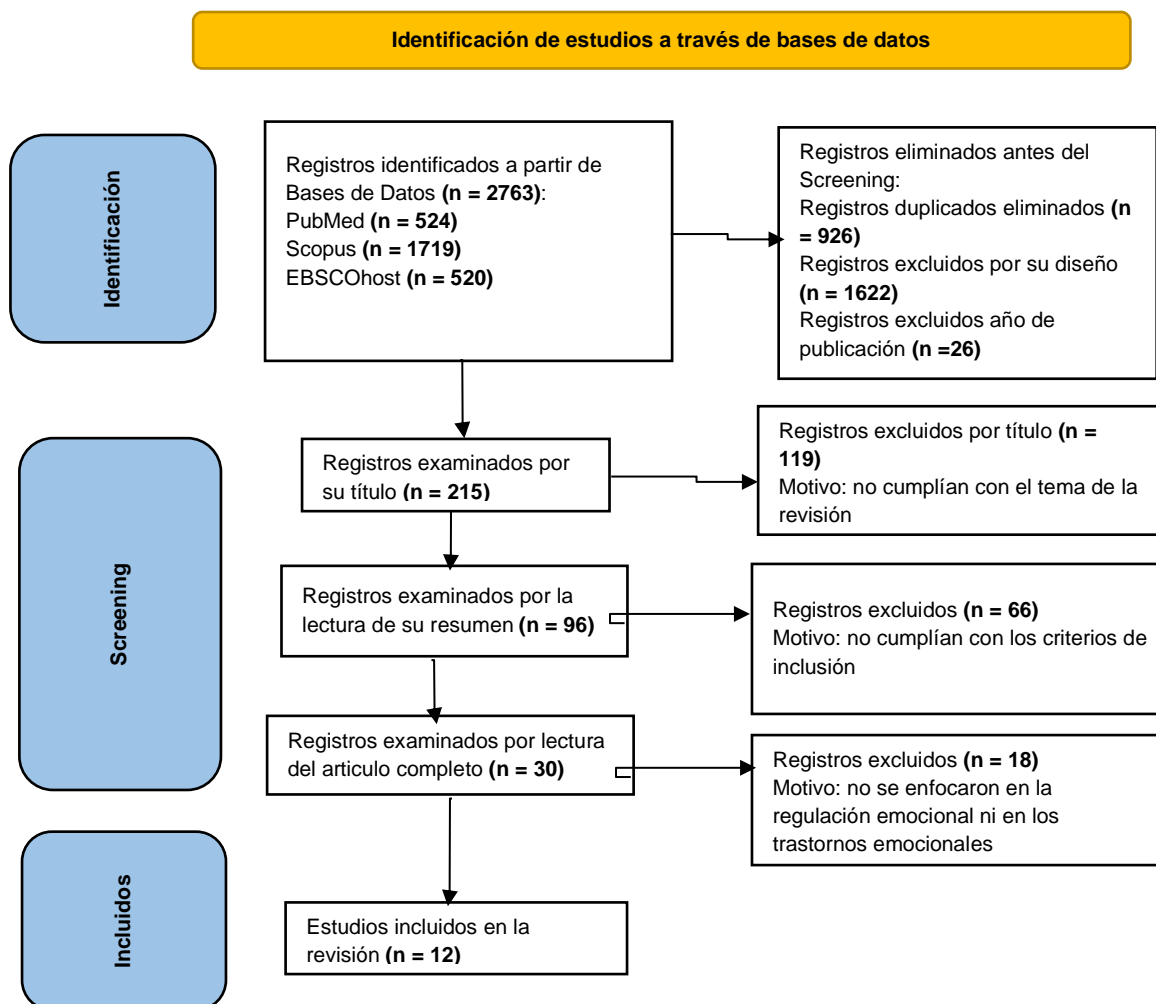
La síntesis de resultados se llevó a cabo mediante un análisis cualitativo y descriptivo de los estudios incluidos en la revisión. Este proceso permitió organizar la información obtenida, identificar patrones comunes y reconocer los principales hallazgos reportados en la

literatura. A partir de la sistematización de los datos, se logró evidenciar tendencias en la investigación sobre la regulación emocional, así como su papel en la aparición, mantenimiento y tratamiento de los trastornos afectivos. Asimismo, la síntesis permitió identificar vacíos en la literatura científica, aportando una visión integrada que contribuye a la comprensión del fenómeno desde un enfoque transdiagnóstico.

### Capítulo 3

#### Resultados

Se identificaron un total de 2763 registros provenientes de tres bases de datos. Tras la eliminación de duplicados, se realizó el proceso de cribado inicial, en el cual se revisaron los artículos según título y resumen para descartar aquellos que no cumplían con los criterios establecidos. Posteriormente, los estudios potencialmente relevantes fueron evaluados a texto completo, aplicando los criterios de inclusión y exclusión definidos para la revisión. Como resultado de este proceso de selección, se incluyeron finalmente 12 estudios que cumplieron con los requisitos metodológicos y temáticos, los cuales conforman la base de análisis de la presente investigación.



## Resultados individuales de los estudios

En la presente revisión se incluyeron doce estudios empíricos que examinaron la regulación emocional en el contexto de los trastornos afectivos desde un enfoque transdiagnóstico. En términos generales, los estudios analizados evaluaron la relación entre las estrategias de regulación emocional y la sintomatología afectiva, así como el papel de estos procesos como posibles mecanismos explicativos en la aparición, mantenimiento o tratamiento de los trastornos afectivos. La mayoría de las investigaciones utilizaron diseños experimentales o cuasi-experimentales, particularmente ensayos controlados aleatorizados, mientras que otros estudios se enfocaron en el análisis de mecanismos de cambio dentro de intervenciones psicológicas. En conjunto, los trabajos revisados exploraron el impacto de la regulación emocional sobre variables como la depresión, el funcionamiento psicológico, la calidad de vida y el bienestar emocional. A continuación, se presentan los principales hallazgos de cada estudio incluido, considerando su diseño metodológico, las características de la muestra y los resultados relevantes para los objetivos de la presente revisión.

**Tabla 1**

*Tabla de resumen de los resultados*

N°	Autor	Objetivo / Hipótesis	Metodología	Medición	Resultados	Conclusiones
1	González et al. (2020)	Evaluar la eficacia de un protocolo transdiagnóstico de regulación emocional para pacientes que reciben tratamiento de salud mental.	Diseño ECA. Muestra final (n=214). Grupo experimental (n=106). Grupo de control (n=108).	-BDI-II -MINI -BAI -BAS -EQ-5D-3L -Disorder-Specific Measure	Los participantes del grupo de intervención en comparación con el de control presentaron una mayor disminución en la sintomatología afectiva.	El protocolo transdiagnóstico de regulación emocional fue más eficaz que el tratamiento especializado en salud mental.

2	Díaz et al. (2021)	Evaluar la eficacia de un tratamiento transdiagnóstico en línea para trastornos emocionales en población comunitaria.	Diseño ECA de tres grupos. Muestra final (n=216). Grupo experimental 1 (n=73). Grupo experimental 2 (n=73). Grupo de control (n=70)	-MINI -BDI-II -BAI -PANAS -NEO-FFI -EQ-5D	Los grupos de intervención mostraron mejoras significativas frente al grupo control en lista de espera, con reducciones en depresión (BDI-II: $p < 0,001$ ; $d = 1,05-1,18$ ) y ansiedad (BAI: $p \leq 0,001$ ; $d = 0,63-0,68$ ), además de aumento del afecto positivo (PANAS-P: $p < 0,001$ ; $d = 0,74-0,90$ ) y reducción del afecto negativo (PANAS-N: $p < 0,001$ ; $d = 0,91-0,99$ ). No se encontraron diferencias significativas entre las dos condiciones de tratamiento.	Se evidenció que el tratamiento transdiagnóstico en línea fue eficaz para reducir los síntomas de depresión y ansiedad y mejorar la regulación del afecto en personas con trastornos emocionales.
3	Osma et al. (2022)	Evaluar la eficacia del Unified Protocol (UP) para reducir síntomas emocionales comórbidos (ansiedad y depresión) y mejorar la regulación emocional en pacientes con alto riesgo de psicosis (UHR)	Diseño ECA. Muestra final (n=36). Grupo experimental (n=18). Grupo control (n=18).	-MINI -CAARMS -BDI-II -BAI -NEO-FFI -DERS -PANAS -EI -QLI-sp	El grupo experimental en comparación con el grupo control obtuvo una reducción significativa en depresión ( $p < 0,001$ ), ansiedad ( $p < 0,001$ ) y dificultades en regulación emocional ( $p < 0,001$ ) al post-tratamiento y a los 3 meses de seguimiento.	Se evidenció un efecto significativo del Unified Protocol en la reducción de síntomas emocionales comórbidos y en la mejora de la regulación emocional en pacientes con alto riesgo de psicosis.
4	Peris et al. (2023)	Explorar el papel moderador de la desregulación emocional y el neuroticismo en la evolución de síntomas de ansiedad, depresión y calidad de vida tras un tratamiento grupal con el Unified Protocol en pacientes con trastornos emocionales.	Diseño ECA. Muestra final (n=140).	-ADIS-IV -BDI-II -BAI -QLI -NEO-FFI -DERS	Los niveles altos de neuroticismo y desregulación emocional se asociaron con mayor depresión ( $b = 4,73$ ) y ansiedad ( $b = 3,08$ ). La desregulación emocional moderó la reducción de ansiedad en posttratamiento ( $b = 3,76$ ) y las mejoras en calidad de vida ( $b = -0,55$ ), mientras que no se encontraron efectos moderadores para depresión.	La desregulación emocional actúa como moderador del tratamiento transdiagnóstico, influyendo en la reducción de ansiedad y la mejora de la calidad de vida en pacientes con trastornos emocionales.
5	Paucsik et al. (2024)	Evaluar los efectos de dos intervenciones online sobre la desregulación emocional y sobre síntomas de depresión, ansiedad, estrés, bienestar, autocompasión y	Diseño ECA. Muestra (n=179). Grupo experimental 1 (n=51).	-DERS-SF -DASS-21 -PWB -SCS-SF -S-PEC	Los grupos de intervención mostraron una reducción significativa de las dificultades en regulación emocional en comparación con el	Se evidenció que los programas online basados en compasión y en competencias emocionales reducen la desregulación emocional y los síntomas de depresión, ansiedad

		competencias emocionales.	Grupo experimental 2 (n=43).		grupo control. Se observaron reducciones significativas en depresión, ansiedad y estrés entre pre y post intervención en CFP (p<0,001; d≈0,53-0,90) y en ECP (p<0,001; d≈0,54-1,18). Además, ambas intervenciones aumentaron la autocompasión y las competencias emocionales. La reducción de la desregulación emocional medió la disminución de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.	y estrés, además de mejorar el bienestar y las competencias emocionales.
			Grupo de control (n=85).			
6	Peláez et al. (2024)	Evaluar la eficacia del Unified Protocol para el tratamiento transdiagnóstico de trastornos emocionales comórbidos en pacientes con riesgo ultra alto de psicosis.	Diseño ECA. Muestra final (n=36) Grupo experimental (n=18) Grupo de control (n=18).	-MINI -CAARMS -BADI-II -BAI -PANAS -DERS -NEO-FFI -EI -QLI-sp	El grupo experimental, en comparación con el de control, presentó una reducción significativa en síntomas de depresión (p<0,001) y ansiedad (p<0,001) al finalizar el tratamiento y en el seguimiento a 3 meses (p<0,001). También se observó disminución del afecto negativo (p<0,001) y de la desregulación emocional (p<0,001), así como mejoras en la calidad de vida (p<0,001).	El Unified Protocol mostró eficacia para reducir síntomas de ansiedad y depresión y mejorar la regulación emocional en pacientes con riesgo ultra alto de psicosis.
7	Meyer et al. (2025)	Examinar los efectos del Unified Protocol adaptado culturalmente en síntomas de trastornos emocionales y en mecanismos transdiagnósticos como la regulación emocional en personal de emergencia.	Estudio piloto no controlado con 30 profesionales de respuesta a emergencias que recibieron tratamiento individual con el Unified Protocol (≈16 sesiones).	-PCL-5 -PHQ-9 -GAD-7 -AUDIT -PSQI -WSAS -WHOQOL -DERS-16	El grupo obtuvo reducciones significativas en síntomas de PTSD (g=1.40 post-tratamiento; g=1.28 seguimiento), depresión (g=1.29; g=1.26) y ansiedad (g=1.13; g=1.01). También se observaron mejoras en funcionamiento (g=1.16; g=1.07) y calidad de vida (g=0.89; g=0.81), junto con disminución en dificultades de regulación emocional (g=0.94).	El Unified Protocol adaptado culturalmente redujo los síntomas de PTSD, depresión y ansiedad, además de mejorar la regulación emocional, el funcionamiento y la calidad de vida en personal de respuesta a emergencias.

8	Upton et al. (2025)	Examinar los mediadores y predictores de cambio en una intervención breve online dirigida a reducir el pensamiento negativo repetitivo (RNT) y su efecto en síntomas de depresión, ansiedad y distrés.	Diseño ECA. Muestra final (n=137).  Grupo intervención guiada por clínico. Grupo intervención autoayuda. Grupo control TAU.	-RTQ-10 -PHG-9 -GAD-7 -K-10 -RRS-Brooding -PSWQ -CEQ.	El RNT disminuyó gradualmente durante el tratamiento ( $g \approx 0.28-0.57$ ). También se redujo el distrés. Los cambios en RNT mediaron reducciones en distrés entre las lecciones 2-3 ( $\beta=0.08$ ). La reducción de la rumia medió disminuciones en depresión y distrés en el seguimiento.	La intervención online redujo el pensamiento negativo repetitivo y el distrés, mostrando que la disminución de la rumia contribuye a la reducción de síntomas depresivos y de distrés.
9	Sjöblom et al. (2025)	Evaluar la factibilidad, aceptabilidad y efectos preliminares de un tratamiento transdiagnóstico online de regulación emocional para adolescentes con problemas de salud mental.	Diseño ECA. Muestra final (n=30).  Grupo experimental (n=15).  Grupo de control (n=15).	-CGI-S -CGI-I -RCADS-47 -CGAS -CERQ -PAQ-S	El grupo experimental presentó reducciones significativas en severidad de síntomas ( $d=1,30$ ), ansiedad y depresión ( $d=1,07$ ) y mejoras en funcionamiento global ( $d=1,26$ ) tras la intervención, manteniéndose a los 3 meses. También se observaron reducciones en estrategias cognitivas desadaptativas de regulación emocional ( $d=1,10$ ). El grupo control no mostró cambios significativos.	El tratamiento transdiagnóstico online de regulación emocional mostró ser factible, aceptable y potencialmente eficaz para reducir síntomas y mejorar la regulación emocional en adolescentes con problemas de salud mental.
10	Tulbure et al. (2025)	Evaluar si una intervención de Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy administrada por internet (i-RF-CBT) reduce el repetitive negative thinking (RNT), la ansiedad y la depresión en adultos con niveles elevados de rumiación o preocupación y diagnóstico clínico o subclínico de trastornos afectivos.	Diseño ECA. Muestra final (n=118).  Grupo experimental (n=59).  Grupo de control (n=59).	-PTQ -RRS-10 -PHQ-9 -GAD-7 -SPIN -PSWQ	El grupo experimental mostró reducciones significativas en repetitive negative thinking, rumiación, preocupación, ansiedad y depresión frente al grupo control tras 7 semanas ( $d = 0,38-0,62$ ). Las mejoras se mantuvieron a los 6 meses.	La intervención redujo el pensamiento negativo repetitivo y los síntomas de ansiedad y depresión en adultos con trastornos afectivos.
11	Eichler et al. (2026)	Analizar si la terapia DBT Skills Training (DBT-ST) mejora más la desregulación emocional (ED) que la labilidad emocional (EL) en una muestra transdiagnóstica.	Diseño ECA. Muestra final (n=73).  Grupo experimental (n=73).  Evaluaciones en cinco momentos durante	-ERSQ -BDI-II	Mayor regulación emocional se asoció con menor severidad de síntomas depresivos. El aumento de habilidades de regulación emocional durante el tratamiento se relacionó con disminución de síntomas depresivos y predijo reducciones posteriores en estos síntomas.	La mejora en regulación emocional contribuye a la reducción de síntomas depresivos, apoyando su papel como mecanismo de cambio en el tratamiento de la depresión.

semanas de  
intervención.

---

## **Síntesis de los resultados**

El análisis conjunto de los estudios incluidos permitió identificar patrones consistentes respecto al papel de la regulación emocional dentro de los trastornos afectivos. En general, la evidencia empírica sugiere que las dificultades en los procesos de regulación emocional se asocian con mayor severidad de la sintomatología afectiva, particularmente en relación con los síntomas depresivos y el deterioro del funcionamiento psicológico. Las investigaciones abordadas evidenciaron que las personas con trastornos afectivos presentan mayores dificultades para modular sus respuestas emocionales, lo que se manifiesta en estrategias desadaptativas como la rumiación, el pensamiento repetitivo negativo o la dificultad para modificar estados emocionales negativos. De esta manera, los hallazgos reportados por Peris-Baquero et al. (2023) y Durpoix et al. (2025) evidencian que niveles elevados de desregulación emocional se relacionan con mayor severidad clínica y con menores niveles de calidad de vida, lo que refuerza la importancia de este proceso en la comprensión de los trastornos afectivos.

En relación con la identificación de la evidencia empírica disponible sobre la regulación emocional en personas con trastornos afectivos, los estudios analizados de Tulbure et al. (2024) y Upton et al. (2023), muestran que este proceso ha sido abordado desde diferentes perspectivas metodológicas, incluyendo estudios experimentales, ensayos clínicos y análisis de mecanismos de cambio dentro de intervenciones psicológicas. De manera

consistente, las investigaciones revisadas señalan que las dificultades en regulación emocional no solo están presentes en distintos trastornos afectivos, sino que además se relacionan con múltiples dimensiones del funcionamiento psicológico, como la intensidad de los síntomas depresivos, el malestar emocional y la capacidad de adaptación ante situaciones estresantes. En este contexto, estudios como los desarrollados por Tulbure et al. (2024) y Upton et al. (2023) muestran que procesos específicos vinculados a la regulación emocional, como la rumiación o el pensamiento repetitivo negativo, se asocian directamente con la aparición y mantenimiento de la sintomatología depresiva.

Asimismo, la evidencia revisada permite caracterizar la función de la regulación emocional como un mecanismo transdiagnóstico dentro de los trastornos afectivos. En particular, investigaciones como las desarrolladas por Osma et al. (2022), Peláez et al. (2024) y Meyer et al. (2025) muestran que intervenciones basadas en enfoques transdiagnósticos, como el Protocolo Unificado, producen mejoras tanto en regulación emocional como en síntomas depresivos y funcionamiento psicológico. Estos hallazgos sugieren que la regulación emocional puede actuar como un mecanismo central que explica parte de los cambios terapéuticos observados durante el tratamiento psicológico.

De manera complementaria, varios estudios sugieren que los cambios en la regulación emocional pueden preceder o mediar las mejoras clínicas observadas durante las intervenciones psicológicas, investigaciones como la desarrollada por Eichler et al. (2025) evidencian que el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional durante el tratamiento se asocia con reducciones posteriores en los síntomas depresivos. Estos hallazgos apoyan la hipótesis de que la regulación emocional no solo constituye un factor asociado a los trastornos afectivos, sino también un proceso explicativo relevante dentro de los mecanismos de cambio terapéutico.

Investigaciones como las desarrolladas por Paucsik et al. (2024), González-Robles et al. (2020) y Díaz-García et al. (2021) evidencian que incluso intervenciones implementadas mediante plataformas digitales pueden generar mejoras significativas en variables relacionadas con la regulación emocional y la sintomatología afectiva. Por tanto, la evidencia revisada también permite sintetizar los hallazgos empíricos sobre el impacto de la regulación emocional en los síntomas y el funcionamiento psicológico en los trastornos afectivos. En general, los estudios incluidos reportan que las intervenciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades de regulación emocional se asocian con mejoras en el bienestar psicológico, la calidad de vida y el funcionamiento general de los participantes. En conjunto, estos hallazgos respaldan la conceptualización de la regulación emocional como un mecanismo transdiagnóstico relevante en los trastornos afectivos, dado que su funcionamiento se relaciona de manera consistente con la aparición, mantenimiento y mejoría de los síntomas emocionales.

## Discusión

Los resultados de la presente scoping review evidencian que la regulación emocional constituye un proceso transdiagnóstico central en los trastornos del estado de ánimo, particularmente en la depresión y los trastornos de ansiedad. Los hallazgos obtenidos se alinean con investigaciones previas que han identificado alteraciones tanto a nivel conductual como neurobiológico en los procesos de regulación emocional en personas con trastornos del estado de ánimo.

Se ha señalado que las dificultades para modular las emociones negativas constituyen un rasgo característico de los trastornos depresivos. En particular, se ha observado que las personas con depresión presentan un menor uso de estrategias adaptativas de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva, y una mayor tendencia a utilizar estrategias desadaptativas como la rumiación. Estos resultados coinciden con el metaanálisis realizado por Wu, Li y Wang (2024), en el cual se analizaron estudios de neuroimagen sobre regulación emocional en pacientes con depresión. Los autores encontraron alteraciones significativas en la actividad cerebral durante tareas de regulación emocional, observándose una hiperactividad en regiones asociadas con la experiencia emocional y una hipoactividad en regiones prefrontales implicadas en el control cognitivo de las emociones, lo cual sugiere un desequilibrio entre los sistemas de reactividad emocional y los mecanismos de control regulatorio en estos trastornos.

Estos hallazgos respaldan la idea de que los trastornos del estado de ánimo no solo implican cambios en la intensidad de las emociones experimentadas, sino también dificultades en la capacidad para regularlas de manera eficaz. Desde una perspectiva neuropsicológica, las regiones prefrontales, especialmente la corteza prefrontal dorsolateral y ventrolateral, cumplen un papel fundamental en la regulación voluntaria de las emociones al

ejercer control sobre estructuras límbicas implicadas en la generación de respuestas emocionales. Cuando este sistema regulador presenta alteraciones o un funcionamiento reducido, se incrementa la vulnerabilidad a experimentar estados emocionales negativos persistentes, lo cual puede contribuir al mantenimiento y agravamiento de los síntomas depresivos.

De manera similar, la revisión sistemática realizada por Kurtz et al. (2021) sobre la regulación emocional explícita en el trastorno bipolar señala que los pacientes presentan déficits tanto conductuales como neuronales en la regulación emocional, los cuales se manifiestan en diversas estrategias como la distracción, el mantenimiento emocional y la reevaluación cognitiva. Los autores identifican alteraciones en redes frontoestriatales implicadas en el control emocional, particularmente en circuitos que conectan la corteza prefrontal con estructuras subcorticales relacionadas con la reactividad emocional. Estas alteraciones sugieren que los déficits en la regulación emocional constituyen un componente central en la fisiopatología de los trastornos afectivos.

Asimismo, diferentes investigaciones han propuesto que los procesos de regulación emocional pueden entenderse como mecanismos transdiagnósticos que subyacen a múltiples trastornos mentales. Desde esta perspectiva, las dificultades en la regulación emocional no se limitan a un diagnóstico específico, sino que representan procesos psicológicos compartidos que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de distintos cuadros psicopatológicos, particularmente aquellos relacionados con alteraciones del estado de ánimo. Este enfoque transdiagnóstico permite comprender por qué procesos como la rumiación, la evitación emocional o la dificultad para modular emociones negativas aparecen de manera consistente en diversos trastornos, incluyendo la depresión y los trastornos de ansiedad.

Por otra parte, algunos estudios sugieren que las alteraciones en la regulación emocional podrían representar no solo un correlato de los trastornos afectivos, sino también un posible factor de vulnerabilidad para su aparición. En el caso del trastorno bipolar, por ejemplo, se ha observado que las dificultades en la regulación emocional pueden presentarse incluso en individuos con riesgo de desarrollar la enfermedad, lo que sugiere que estos procesos podrían funcionar como marcadores tempranos de vulnerabilidad clínica. En este sentido, el estudio de la regulación emocional adquiere una relevancia particular tanto para la comprensión de la psicopatología como para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención temprana.

En conjunto, los hallazgos de la presente revisión se encuentran en consonancia con la literatura científica existente, la cual destaca la importancia de los procesos de regulación emocional en los trastornos del estado de ánimo. La convergencia entre los resultados de los estudios analizados y las investigaciones previas refuerza la idea de que las dificultades en la regulación emocional constituyen un componente fundamental en la explicación de la depresión y otros trastornos afectivos. En consecuencia, futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de estos procesos desde enfoques transdiagnósticos, así como explorar intervenciones psicológicas dirigidas al fortalecimiento de estrategias adaptativas de regulación emocional con el fin de mejorar el bienestar psicológico y reducir la sintomatología asociada a estos trastornos.

## Conclusiones

A partir del análisis de la evidencia disponible, se concluye que la regulación emocional cumple un papel central como mecanismo transdiagnóstico en los trastornos afectivos, especialmente en la depresión y el trastorno bipolar. De forma consistente, los estudios muestran que las dificultades para regular las emociones se relacionan con mayor intensidad de los síntomas, mayor duración del malestar y peor funcionamiento psicológico.

En general, se observó que las personas con trastornos afectivos tienden a usar con mayor frecuencia estrategias desadaptativas como la rumiación, la supresión o el pensamiento repetitivo negativo, lo que contribuye a mantener los estados emocionales negativos. A la vez, presentan dificultades para usar estrategias más adaptativas, lo que limita su recuperación emocional. Esto sugiere que el problema no es solo qué emociones se experimentan, sino cómo se manejan. Asimismo, los hallazgos muestran que la regulación emocional es un proceso compartido entre distintos trastornos, lo que ayuda a explicar su alta comorbilidad y respalda el uso de enfoques transdiagnósticos basados en mecanismos comunes, más allá de diagnósticos específicos.

Por otro lado, la evidencia indica que las intervenciones centradas en la regulación emocional generan mejoras en los síntomas y en el bienestar. Esto sugiere que no solo está implicada en el desarrollo de los trastornos, sino también en su mejoría, posiblemente porque fortalece la forma en que las personas responden a sus emociones. En conjunto, estos resultados permiten afirmar que la regulación emocional es un elemento clave tanto para entender como para tratar los trastornos afectivos, y que su abordaje desde un enfoque transdiagnóstico ofrece una perspectiva más integrada y útil para la práctica clínica.

## **Limitaciones y recomendaciones**

El presente estudio, desarrollado mediante un scoping review con enfoque cualitativo y descriptivo, presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la delimitación temporal de la búsqueda, restringida a estudios publicados entre 2020 y 2026, permitió acceder a evidencia reciente, pero pudo haber excluido investigaciones previas relevantes para la comprensión del desarrollo teórico de la regulación emocional como mecanismo transdiagnóstico. Asimismo, la búsqueda se realizó únicamente en tres bases de datos académicas, lo que, aunque garantiza rigor científico, puede haber limitado la identificación de algunos estudios pertinentes disponibles en otras fuentes. A esto se suma el criterio de idioma, restringido a inglés y español, lo cual reduce la inclusión de evidencia proveniente de otros contextos.

Otra limitación se relaciona con el enfoque transdiagnóstico adoptado en la investigación. Si bien este permite identificar procesos comunes entre distintos trastornos afectivos, implica una menor profundización en las características específicas de cada uno, como la depresión o el trastorno bipolar. Además, al tratarse de un scoping review, no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica de los estudios incluidos, lo que limita la valoración de la solidez de la evidencia. Finalmente, la heterogeneidad de los estudios en cuanto a diseño, población y medidas utilizadas dificulta la comparación directa de los resultados y la integración de los hallazgos.

En función de estas limitaciones, se recomienda para futuras investigaciones ampliar el rango temporal de búsqueda con el fin de integrar estudios previos que aporten una visión más completa del tema. Asimismo, sería pertinente incluir un mayor número de bases de datos y considerar otras fuentes de información para ampliar la cobertura de la búsqueda. Por otro lado, se sugiere profundizar en el análisis de trastornos afectivos específicos, lo que

permitiría obtener resultados más detallados y aplicables a cada contexto clínico. Finalmente, a nivel práctico, se recomienda fortalecer el desarrollo de estrategias orientadas a mejorar la regulación emocional en contextos clínicos y preventivos, dada su relevancia en el bienestar psicológico.

## Referencias

- Aguilar, M. (2024). Hacia un enfoque transdiagnóstico en la salud mental. *Actualidad Psicológica*, 2(2), 33–45. <https://cpsplimaycallao.org.pe/revista-actualidad-psicologica/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Aune, T., Wolmer, L., Aune, S. F., et al. (2025). Personality traits or emotional dysregulation: A multiple mediation analysis of adolescent depression. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 12, 29. <https://doi.org/10.1186/s40479-025-00302-6>
- Bean, C. A. L., Heggeness, L. F., y Ciesla, J. A. (2021). Ruminative inertia, emotion regulation, and depression: A daily-diary study. *Behavior Therapy*, 52(6), 1477–1488. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.04.004>
- Cludius, B., Mennin, D., y Ehring, T. (2020). Regulación emocional como proceso transdiagnóstico. *Emotion*, 20(1), 37–42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>
- Coryell, W. (2025). Trastornos bipolares. En *Manual MSD Profesional*. Merck & Co., Inc. <https://www.merckmanuals.com/es-us/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-bipolares>
- Dalton, S. D. P., Cooper, H., Jennings, B., y Cheeta, S. (2025). Neural correlates of implicit emotion regulation in mood and anxiety disorders: An fMRI meta-analytic review. *Scientific Reports*, 15, 3828. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-03828-5>

- De Prisco, M., Oliva, V., Fico, G., Radua, J., Grande, I., Roberto, N., Anmella, G., Hidalgo-Mazzei, D., Fornaro, M., de Bartolomeis, A., Serretti, A., Vieta, E., y Murru, A. (2023). Emotion dysregulation in bipolar disorder compared to other mental illnesses: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53, 7484–7503. <https://doi.org/10.1017/S003329172300243X>
- Díaz-García, A., González-Robles, A., García-Palacios, A., Fernández-Álvarez, J., Castilla, D., Bretón, J. M., Baños, R. M., Quero, S., y Botella, C. (2021). Negative and positive affect regulation in a transdiagnostic internet-based protocol for emotional disorders: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2), e21335. <https://doi.org/10.2196/21335>
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., et al. (2024). Regulación emocional revelada a través de la lente categórica del apego. *BMC Psychology*, 12, 240. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Dork, J., Mangan, E., Burns, L., y Dimenstein, E. (2024). Affective instability: Impact of fluctuating emotions on regulation and psychological well-being. *Behavioral Sciences*, 14(9), 783. <https://doi.org/10.3390/bs14090783>
- Durpoix, A., Blay, M., Moog, C., Rolling, J., Weiner, L., Lalanne, L., y Weibel, S. (2024). Clarifying conceptualization of emotional dysregulation: Differences with emotional lability during 4-month DBT skills training – A naturalistic study. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120199>
- Ebert, D. D., Hopfinger, L., Bockting, C. L. H., y Berking, M. (2017). Emotion regulation protects against recurrence of depressive symptoms following inpatient care for major

depressive disorder. *Behavior Therapy*, 48(6), 739–749.

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.03.003>

Eichler, E., Hager, M., Baeuml, J., y Berking, M. (2024). Emotion regulation as mechanism of change in the treatment of depression: A latent change score analysis. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120205>

Farchione, T. J., Long, L. J., Spencer-Laitt, D., Moreno, J., y Barlow, D. H. (2024). State of the science: The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Behavior Therapy*, 55(6), 1189–1204. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.007>

Gao, W., Yan, X., y Yuan, J. (2022). Correlaciones neuronales entre déficits cognitivos y estrategias de regulación emocional. *Psicorradiología*, 2(3), 86–99.

<https://doi.org/10.1093/psyrad/kkac014>

González-Robles, A., Díaz-García, A., García-Palacios, A., Roca, P., Ramos-Quiroga, J. A., y Botella, C. (2020). Effectiveness of a transdiagnostic guided internet-delivered protocol for emotional disorders versus treatment as usual in specialized care: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e18220.

<https://doi.org/10.2196/18220>

Huth, H., Klein, J., Fürschke, S., et al. (2025). The association of core psychological processes with common mental health syndromes. *Cognitive Therapy and Research*.

<https://doi.org/10.1007/s10608-025-10596-z>

Janiri, D., Moccia, L., Conte, E., et al. (2021). Emotional dysregulation, temperament and lifetime suicidal ideation among youths with mood disorders. *Journal of Personalized Medicine*, 11(9), 865.

<https://doi.org/10.3390/jpm11090865>

Joormann, J., y Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35–49.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>

Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., et al. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1131–1141.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.131>

Kurtz, M., Mohring, P., Förster, K., Bauer, M., y Kanske, P. (2021). Deficits in explicit emotion regulation in bipolar disorder: A systematic review. *International Journal of Bipolar Disorders*, 9, 15.

<https://doi.org/10.1186/s40345-021-00221-9>

Leiva, W. (2023). Características clínicas del trastorno bipolar en fase maníaca. *Ocronos*,

6(7), 108. <https://doi.org/10.58842/JNKE4111>

McRae, K., y Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.

<https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Meyer, E. C., Roth, S. G., Coe, E., Taylor, D. J., y Gulliver, S. B. (2025). Pilot outcomes and exploration of treatment mechanisms using a culturally adapted version of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Frontiers in Health Services*, 5, 1452976.

<https://doi.org/10.3389/frhs.2025.1452976>

Miola, A., Cattarinussi, D., et al. (2022). Difficulties in emotion regulation in bipolar

disorder. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.102>

Muñoz-Navarro, R., Medrano, L. A., Limonero, J. T., González-Blanch, C., Moriana, J. A.,

Ruiz-Rodríguez, P., y Cano-Vindel, A. (2022). The mediating role of emotion

regulation in transdiagnostic cognitive behavioural therapy for emotional disorders in

- primary care: Secondary analyses of the PsicAP randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 303, 206–215. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.029>
- Oliva, V., De Prisco, M., Fico, G., et al. (2023). Correlation between emotion dysregulation and mood symptoms of bipolar disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 148(6), 472–490. <https://doi.org/10.1111/acps.13618>
- Osma, J., Martínez-García, L., Quílez-Orden, A., y Peris-Baquero, Ó. (2021). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en afecciones médicas. *IJERPH*, 18(10), 5077. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105077>
- Osma, J., Peris-Baquero, O., Suso-Ribera, C., Farchione, T. J., y Barlow, D. H. (2022). Effectiveness of the Unified Protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in group format in Spain: Results from a randomized controlled trial with 6-months follow-up. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, 32(3), 329–342. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1939190>
- Pastrnak, M., Klirova, M., Bares, M., et al. (2024). Patrones de conectividad distintivos en la depresión bipolar y unipolar. *BMC Neuroscience*, 25, 46. <https://doi.org/10.1186/s12868-024-00895-8>
- Paucsik, M., Baeyens, C., Tessier, D., y Shankland, R. (2024). Reducing emotion dysregulation online in nonclinical population with compassion focused therapy and emotional competencies program: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 80(12), 2405–2433. <https://doi.org/10.1002/jclp.23748>

Pelaez, T., López-Carrilero, R., Espinosa, V., Balsells, S., Ochoa, S., y Osma, J. (2024).

Efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of comorbid emotional disorders in patients with ultra high risk for psychosis. *Journal of Affective Disorders*.

Peris-Baquero, O., Moreno-Pérez, J. D., Navarro-Haro, M. V., Díaz-García, A., y Osma, J.

(2023). Emotion dysregulation and neuroticism as moderators of group unified protocol effectiveness outcomes for treating emotional disorders. *Journal of Affective Disorders*, 331, 313–321. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.079>

Pérez García, M., López-Cortacans, G., y Pérez García, R. (2024). Revisión sistemática del tratamiento del trastorno bipolar con características mixtas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 53(3). <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.06.003>

Petrova, K., y Gross, J. J. (2023). The Future of Emotion Regulation Research: Broadening Our Field of View. *Affective science*, 4(4), 609–616. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>

Pompilio, E., De Lucca, S., Carpio, S., y Castro, B. (2024). La frontera sin límite: El enfoque transdiagnóstico en la ciencia psicológica. <https://ediuc.ucongreso.edu.ar/wp-content/uploads/sites/6/2024/10/1-la-frontera-sin-limite.-2024.pdf>

Santana, V. D. S., Rodríguez Quiroga, A., Mancho, D., y Fernández, S. (2023). Trastornos afectivos, trastornos depresivos y trastorno bipolar. *Medicine (Barcelona)*, 13(84), 4948–4956. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.003>

Schaeuffele, C., Bär, J., Buengener, I., et al. (2022). Transdiagnostic processes as mediators of change. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 273–286.

<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10272-y>

- Schumer, M., Chase, W., Rozovsky, R. Simon B., y Mary L. (2023) Prefrontal, parietal, and limbic condition-dependent differences in bipolar disorder: a large-scale meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Mol Psychiatry* 28, 2826–2838. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-01974-8>
- Semcho, S. A., Southward, M. W., Stumpp, N. E., et al. (2023). Aversive reactivity. *Journal of Emotion and Psychopathology*, 1(1), 23–40. <https://doi.org/10.55913/joep.v1i1.9>
- Sjöblom, K., Frankenstein, K., Klintwall, L., Nilbrink, J., Zetterqvist, M., Hesser, H., Hedman-Lagerlöf, E., Gross, J. J., Hellner, C., Bellander, M., y Bjureberg, J. (2025). Online transdiagnostic emotion regulation treatment for adolescents with mental health problems: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 8(6), e2514871. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.14871>
- Upton, E., Newby, J. M., Venkatesha, V., Joubert, A. E., Mahoney, A. E. J., Moulds, M. L., y Werner-Seidler, A. (2025). Mediators and predictors of outcomes in a brief online intervention for repetitive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 49, 961–979. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10593-2>
- Villalobos Díaz, M., Pacios, J., y Vázquez, C. (2021). Cognitive control, cognitive biases and emotion regulation in depression. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628416>
- Vivas-Fernández, M., García-López, L. J., Piqueras, J. A., et al. (2023). Ensayo controlado aleatorizado de intervención transdiagnóstica preventiva selectiva. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 77. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00616-9>

- Watkins, E., Tulbure, B. T., Dudău, D. P., y Marian, Ș. (2025). An internet-delivered rumination-focused CBT intervention for adults with depression and anxiety: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, *56*, 785–798.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.12.004>
- Wise, T., Robinson, O., y Gillan, C. (2023). Identifying transdiagnostic mechanisms in mental health using computational factor modeling. *Biological Psychiatry*, *93*(8), 690–703. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.09.034>
- World Health Organization. (2025a). Trastorno depresivo (depresión).  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2025b). Trastorno bipolar. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/bipolar-disorder>
- Wu, D., Li, J., y Wang, J. (2024). Altered neural activities during emotion regulation in depression: A meta-analysis. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, *49*(5).  
<https://doi.org/10.1503/jpn.240046>
- Zárate-Guerrero, S., Durán, J. M., y Naismith, I. (2022). How a transdiagnostic approach can improve the treatment of emotional disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *29*(3), 895–905. <https://doi.org/10.1002/cpp>.