



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Técnicas de Regulación Emocional en la Adolescencia

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado/a
en Psicología

Autor/es:

Paula Antonia Avila Crespo

Director/a:

PhD. Ángela Ximena Chocho Orellana

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A mi mamá y mi Lita, quienes han sido mi mayor ejemplo de resiliencia y valentía.

A mi papá y mi Lito, quienes me han enseñado a ser fuerte y afrontar la vida con sabiduría.

A mi hermano Jorge, que me ha enseñado la ternura y el amor más puro.

A mis papás de corazón: Gaby y Darío, quienes me han demostrado que la familia va más allá de la sangre y me han educado con su amor.

Finalmente, este trabajo va dedicado especialmente a mis mariposas blancas: Lilia, Fabián, Alba y Rodrigo, quienes han sido mi motor en este camino. Espero que desde donde estén, se sientan orgullosos de su nieta.

Agradecimiento

A mis profesores, por su apoyo incondicional y guía.

A Emilia M. y Camila A., quienes nunca han soltado
mi mano en este camino.

A la Universidad del Azuay, por impulsar mis
conocimientos y hacer posible este logro en mi vida
profesional.

Resumen

La importancia de sistematizar técnicas de regulación emocional en adolescentes data de un enfoque preventivo en trastornos emocionales o conductuales de riesgo en esta etapa del ciclo vital. Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos emocionales y del comportamiento son las principales causas de enfermedad y discapacidad en adolescentes. Por lo tanto, en la presente investigación se analizó la literatura científica disponible sobre las técnicas de regulación emocional existentes en adolescentes. Los resultados indican que las técnicas con mayor efectividad para la regulación emocional en esta población son parte de la sistematización de la terapia cognitivo- conductual, Terapia Dialéctica Conductual y Terapia de Aceptación y Compromiso. En conclusión, la investigación aporta una visión organizada del estado actual de la evidencia científica disponible sobre las técnicas de regulación emocional con mayor efectividad en adolescentes.

Palabras clave: técnicas de regulación emocional, adolescentes, regulación emocional, métodos, estrategias.

Abstract

The importance of systematizing emotional regulation techniques in adolescents stems from a preventive approach to emotional disorders and behavioral risk conditions during this stage of the life cycle. According to the World Health Organization, emotional and behavioral disorders are among the leading causes of illness and disability in adolescents. Therefore, the present study analyzed the available scientific literature on existing emotional regulation techniques for adolescents. The results indicate that the most effective techniques for emotional regulation in this population are the systematized application of Cognitive Behavioral Therapy, Dialectical Behavior Therapy, and Acceptance and Commitment Therapy. In conclusion, this research provides an organized overview of the current state of the available scientific evidence regarding the most effective emotional regulation techniques for adolescents.

Keywords: emotional regulation techniques, adolescents, emotional regulation, methods, strategies.

Contenido

<i>Resumen</i>	4
<i>Abstract</i>	5
<i>Introducción</i>	9
<i>Marco Teórico</i>	11
<i>Estado del Arte</i>	18
<i>Metodología</i>	21
Tipo de investigación.....	21
Objetivos.....	21
Objetivo general.....	21
Objetivos específicos	21
Criterios de elegibilidad.....	21
Criterios de inclusión	21
Criterios de exclusión	21
Fuentes de información	21
Estrategias de búsqueda.....	22
Proceso de selección de datos.....	22
Proceso y estrategia de extracción de datos.....	22
<i>Resultados</i>	24
Resultados.....	40
Técnicas de regulación emocional investigadas	41

Contextos de aplicación:	48
<i>Discusión</i>	51
<i>Conclusiones</i>	55
<i>Limitaciones</i>	57
<i>Recomendaciones</i>	57
<i>Referencias</i>	58

Índice de Tablas

Tabla 1 Flujograma formato PRISMA	23
Tabla 2 Resumen de hallazgos de los artículos analizados	24

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos emocionales y del comportamiento son las principales causas de enfermedad y discapacidad en adolescentes. El 4,2% de los adolescentes entre 10 y 14 años y el 5,3% entre 15 y 19 años sufren trastornos ansiosos, mientras que el 1,3% de adolescentes entre 10 y 14 años y 3,4% entre 15 y 19 años sufren de depresión (OMS, 2025). La regulación emocional se plantea como una metaconsciencia del estado emocional, implementando la resolución de problemas o estrategias de afrontamiento como recursos para alcanzarla. Sin embargo, la desregulación emocional puede ser un síntoma transdiagnóstico de trastornos como la ansiedad, consumo de sustancias, trastornos alimenticios y depresión (Menefee et al., 2022).

La OMS plantea la importancia de mirar a los adolescentes como un grupo etario de atención primaria; siendo atentos a sus necesidades, apoyando su aprendizaje social y promoviendo el bienestar psicológico para los mismos. Se estima que 1 de cada 7 adolescentes en el mundo padece de un trastorno mental, aumentando el riesgo a la discriminación, dificultades en el aprendizaje, aislamiento social o incluso a incurrir en conductas de riesgo (OMS, 2025). Por esta razón, la elaboración del presente trabajo adquiere importancia bajo un enfoque preventivo de trastornos emocionales o conductas de riesgo en adolescentes mediante la investigación de diferentes técnicas con interés en la regulación emocional. Mismas que, no solo están enfocadas para los profesionales de la psicología, sino también para profesores y padres que puedan aplicarlas en su cotidianidad.

La pregunta de investigación planteada para la elaboración del presente trabajo es: ¿Qué técnicas de regulación emocional han sido estudiadas en adolescentes, cuáles son sus características y en qué contextos han sido aplicadas según la literatura científica disponible?

Por lo tanto, la presente investigación tiene como finalidad identificar y clasificar las técnicas de regulación emocional disponibles en la literatura científica actual y describir los

contextos de aplicación de las mismas (educativo, clínico o familiar), así como sus formatos de aplicación (grupal o individual).

En el marco teórico del presente documento se encuentra la sustentación teórica del concepto de adolescencia, ámbitos de desarrollo del adolescente, el concepto de regulación emocional y la noción de las técnicas de regulación emocional más comúnmente utilizadas dentro de la psicología. Además, en el estado del arte se describieron los estudios más recientes en contextos de aplicación variados y con focos de investigación similares al presente documento.

La metodología utilizada fue un Scoping Review bajo el formato PRISMA 2020. Los resultados fueron obtenidos tras un proceso de cribado de las bases de datos Web of Science, EBSCO y Scopus y un análisis detallado de las fuentes que cumplieron los criterios de inclusión de la presente investigación. La discusión detalla el contraste entre la literatura científica existente y los resultados encontrados tras el análisis de los artículos seleccionados.

Finalmente, se incluyó un apartado de limitaciones y recomendaciones basado en las dificultades halladas a lo largo de la investigación y las sugerencias a futuros estudios similares.

Marco Teórico

La OMS define a la adolescencia como un periodo intermedio entre la niñez y la adultez, comprendido entre los 10 y 19 años, y la divide en tres etapas: adolescencia temprana (entre los 10 y 13 años), adolescencia media (entre los 14 y 16 años) y adolescencia tardía (entre los 17 y 19 años) (Perea, 2025).

La adolescencia temprana se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos y sexuales secundarios, que a su vez generan incremento en la curiosidad por el descubrimiento de lo sexual. Por su parte, en la adolescencia media comienzan a evidenciarse cambios relacionados con la construcción de la identidad, independencia de la familia y mayor apego hacia sus pares. Finalmente, en la adolescencia tardía se culmina la fase de confusión en el desarrollo; el adolescente tiene una identidad más definida y debería ser capaz de tomar decisiones importantes para su futuro, como la elección de una carrera universitaria o un perfil educacional (UNICEF, 2020).

En el ámbito de desarrollo psicosocial, Erikson plantea que la adolescencia tiene como tarea la búsqueda de identidad, entendida como la diferenciación del adolescente con respecto a su familia y su propio círculo cercano. Esta no es una etapa implícita en el desarrollo, sino que requiere de una búsqueda activa y procesamiento de información que inicia conforme el adolescente va alcanzando su madurez emocional y cognitiva. Por ende, desarrolla su propia identidad, diferenciada de los demás y con miras de su propia autonomía (Carreón, 2023).

En la infancia, el sistema nervioso inhibe la liberación de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH). Sin embargo, tras el inicio de la pubertad esta inhibición se ve disminuida y como efecto inicia la maduración de los órganos sexuales en los adolescentes y el crecimiento en peso y altura. En la adolescencia temprana es normal que existan preocupaciones por la apariencia; sin embargo, en la fase media es ideal que el adolescente

empiece a aceptar su cuerpo para que en la adolescencia tardía no existan trastornos alimentarios o dificultades en la autoestima (Pozo, 2020).

En el desarrollo físico se evidencia el crecimiento de órganos reproductivos y caracteres sexuales secundarios como el cambio de voz en varones, aumento de vello corporal y vello púbico, ensanchamiento de caderas en las adolescentes; y aumento de masa muscular y del volumen corporal. En las niñas se presenta la primera menstruación (menarquia) y en los varones la primera eyaculación (espermarquia). También se presenta un aumento en la estatura, existiendo una ventaja de 2 años en el desarrollo de altura de las mujeres con respecto a los varones (Cárdenas, 2021).

En el ámbito cognitivo, Piaget plantea que, en esta etapa, se produce una transición del pensamiento concreto al pensamiento abstracto o pensamiento formal que sería aquel pensamiento que le permite al individuo generar hipótesis que van más allá de la realidad. Como parte de esta etapa, los adolescentes tienden hacia una postura egocéntrica, donde piensan sobre aquello que les rodea y la forma en cómo el entorno se relaciona directamente con ellos. Es parte de esta etapa que analicen de manera abstracta las injusticias o eventos llamativos con base en sus vivencias personales (Iglesia et al., 2020).

Baumrind (1966) plantea que el estilo de crianza permisivo es aquel que posee un bajo control y pocas exigencias de madurez con respecto al adolescente, lo que resulta en adolescentes rebeldes ante las normas, con baja autoestima y conductas impulsivas como consumo de sustancias. Por otro lado, el estilo de crianza democrático está enfocado en la explicación de derechos y responsabilidades del adolescente, criando adolescentes con estados emocionales estables, buena autoestima y control de impulsos (Fuentes- Vilugrón et al., 2022).

Finalmente, el estilo de crianza autoritario se caracteriza por un alto control en normas y exigencias del adolescente, baja comunicación y afecto para el mismo y métodos de castigo

severos. Los adolescentes suelen presentar problemas a nivel emocional, escasa sensación de apoyo familiar, y baja autoestima (Perdomo et al., 2022).

Según James J. Gross (2014), la regulación emocional hace referencia a determinar qué emociones experimentamos, cuándo las experimentamos y cómo las expresamos. El autor propone que podemos regular las emociones de manera intrínseca (cómo se autorregula emocionalmente la persona), extrínseca (como la persona ayuda a otros a regular sus emociones) y una co-ocurrencia, en donde se regulan las emociones de otra persona para poder regular las emociones propias.

En la adolescencia, las emociones se viven con intensidad, por lo que la regulación emocional busca moderarlas para disminuir las reacciones impulsivas. Esto implica sentir el estado afectivo sin que su intensidad nuble el juicio, orientando la conducta hacia metas personales. El modelo de procesamiento propone cuatro etapas: situación relevante, atención, pensamiento sobre lo ocurrido y respuesta emocional. Así, la homeostasis emocional requiere manejar de forma adecuada cómo se piensa, actúa y siente para reducir la tensión emocional (Gavidia & Lascano, 2024).

La fase de situación relevante corresponde al evento que detona la emoción, el cual puede ser externo o incluso un pensamiento propio. Luego, la fase de atención incluye los procesos cognitivos que determinan el foco de atención que se le da al evento. En adolescentes, esto suele intensificarse por la dificultad para cambiar la atención. Por otro lado, en la interpretación se asigna un significado al evento, y la emoción se exagera según se evalúe con optimismo o catastrofismo. Por último, la respuesta es la manifestación completa de la emoción, incluyendo activación fisiológica, conductas y la vivencia subjetiva asociada (Monge Azofeifa et al., 2024).

La regulación emocional, desde una perspectiva neurofuncional, implica la activación y comunicación entre áreas corticales (corteza prefrontal lateral, parietal y temporal) y

subcorticales (amígdala, hipocampo y ganglios basales). Estudios realizados mediante resonancia magnética funcional (fMRI) han demostrado que un mejor éxito en la RE autoinformada se asocia con mayor activación de la corteza prefrontal lateral y menor actividad de la amígdala. En contraste, la dominancia de pensamientos negativos se vincula con mayor activación amigdalina y menor actividad prefrontal (Morawetz & Basten, 2024).

Entendiendo a la Inteligencia Emocional (IE) como una habilidad que engloba a la Regulación Emocional (RE), resulta imperativo exponer el concepto referente a la IE; para Daniel Goleman (1998), la IE es un conjunto de habilidades para identificar, manejar emociones y orientar la conducta hacia metas y éxito personal. Propone cinco componentes: autoconciencia emocional, autorregulación para controlar emociones intensas e impulsividad, motivación para alcanzar objetivos, empatía para comprender a los demás y habilidades sociales para el trabajo en equipo (Hernández, 2025).

El estilo de apego y el tipo de vínculo con los padres juegan un rol primordial en la transmisión de estrategias de regulación emocional. Un estudio realizado en la ciudad de Milagro evalúa la relación entre el estilo de apego y la regulación emocional en adolescentes y concluye que existe una correlación positiva entre el apego seguro y la reevaluación cognitiva de una emoción, así como una correlación positiva moderada entre el apego preocupado (descrito como preocupación familiar e interferencia de los padres) y la supresión emocional (Heredia & Jaramillo, 2024).

Para Salovey y Mayer (1990), la IE es la capacidad de usar nuestras emociones para adaptarlas al entorno y solucionar problemas. Dividen la IE en cuatro habilidades: la percepción y expresión emocional, que permite identificar las emociones y expresarlas en su contexto. Por otro lado, la facilitación emocional permite analizar una situación con base en nuestros esquemas cognitivos; la comprensión emocional implica etiquetar las emociones percibidas y la regulación emocional que permite tolerar el malestar de emociones

desagradables y aumentar la percepción de aquellas percibidas como agradables (Berrocal & Cabello, 2021).

El estudio realizado por Schoeps et al. (2019) tiene como objetivo estudiar el impacto de las competencias emocionales anteriormente mencionadas y la autoestima en el ajuste psicológico de adolescentes. El mismo concluye que aquellos adolescentes que poseían buenas competencias emocionales presentaban una mayor autoestima y un buen ajuste psicológico en el manejo de sus emociones, viéndose a sí mismos como individuos más capaces de poner en práctica sus recursos ante eventos emocionalmente estresantes.

Un estudio realizado a estudiantes de bachillerato por Haro y Mayorga (2024) analiza el manejo de la inteligencia emocional en relación con la regulación emocional y concluye que a mayor nivel de inteligencia emocional en la población evaluada, existe una mayor eficacia en la utilización de estrategias de regulación emocional. Además, hallaron que los hombres poseen una mayor comprensión de los estados emocionales y las mujeres una mejor capacidad de atención y expresión de sus emociones.

La terapia cognitivo conductual plantea la reevaluación cognitiva, misma que puede ser utilizada como estrategia en procesos de regulación emocional. Esta técnica se basa en modificar el significado personal que se asigna a un evento emocional para mejorar las respuestas emocionales del individuo. El individuo debe ser capaz de reinterpretar el significado de un estímulo que parte de esquemas cognitivos desarrollados en experiencias infantiles y que las respuestas activadas corresponden a maneras adaptativas pero no maduras de reaccionar (Wang & Yin, 2023).

La revisión de la literatura científica realizada por Vásquez- Dextre (2016) se refiere al mindfulness como un proceso de “atención plena” y hace referencia a la habilidad de centrar la conciencia en el presente, permitiéndole al individuo entender que el pasado no representa una verdad absoluta en el presente y disminuyendo el anclaje a emociones

desagradables. El análisis demuestra una amplia variedad de aplicaciones clínicas de la técnica, sin embargo, los hallazgos no son concluyentes para entender su efectividad en relación con la salud mental.

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT) se enfoca en el entrenamiento de habilidades de regulación emocional y explica la desregulación como la combinación de la vulnerabilidad biológica (patrón de alta reactividad ante estímulos emocionales) y un entorno invalidante (respuesta inadecuada del entorno ante la emoción). Por último, la aplicación de la DBT es altamente efectiva para el Trastorno Límite de Personalidad, mismo que considera su base en la regulación emocional y ha sido demostrada como una intervención con resultados favorables en la regulación emocional y la mejora de calidad de vida (Reyes- Ortega et al., 2023).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) plantea que la raíz de los problemas emocionales es la evitación o rechazo de la emoción o pensamiento desagradable, misma que puede resultar efectiva a corto plazo, pero puede intensificar y cronificar el problema en el largo plazo. La ACT plantea modificar cómo el individuo se relaciona con sus eventos privados para reconocer y aceptar las emociones y pensamientos, flexibilizando la experiencia emocional y permitiendo al adolescente modificar su conducta en pro de sus metas y valores personales (Castaño & Valencia, 2022).

La literatura científica ofrece evidencia a favor de herramientas tecnológicas (*Kahoot*, *Habitica* o *Classcraft*) en contextos educativos que han demostrado su eficacia en los procesos de aprendizaje de regulación emocional y permiten ampliar el aprendizaje en un ambiente controlado que ofrece recompensas a modo de reforzamiento positivo, retroalimentación de las respuestas y hasta avatares personalizados que permiten una mayor identificación del adolescente (Samaniego et al., 2025).

Las técnicas basadas en biorretroalimentación (monitorización de la VFC) y estrategias respiratorias han demostrado una correlación positiva en la regulación emocional y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) misma que actúa como una medida fisiológica del estado emocional de los individuos. La evidencia científica demuestra que los ejercicios de respiración controlada basados en la VFC, obtenida mediante biorretroalimentación, brindan resultados eficaces en la capacidad de autorregulación emocional (Aranberri, 2020).

Spaguolo (2015) menciona que en la Terapia Gestáltica destacan técnicas como la atención plena para enfocarse en el presente y explorar de mejor manera el estado emocional, el diálogo interno para identificar patrones de automensajes negativos y la conciencia corporal para reconocer sensaciones físicas asociadas a emociones. Estas técnicas son flexibles y adaptables a la necesidad del cliente por lo que pueden aplicarse a contextos de regulación emocional en adolescentes y adultos (Guzmán, 2024).

El modelo de Garnefsko, Kraaij y Spinhoven (2001) plantea nueve estrategias cognitivas para regular las emociones. Entre las estrategias desadaptativas están: culpar a otros, autculpa, rumiación y catastrofización. Por otro lado, las estrategias adaptativas son: poner la situación en perspectiva, reinterpretación positiva, focalización en planes, focalización positiva y aceptación del evento negativo. Estas estrategias describen formas específicas de procesar cognitivamente experiencias desagradables (Del Valle et al., 2019).

Evaluar la situación en perspectiva implica la relativización del evento en comparación con otros eventos similares; la reinterpretación positiva, es la interpretación del evento negativo como una oportunidad de crecimiento personal; la refocalización en los planes hace referencia a la planificación de la conducta en miras de regular el evento; la focalización positiva, que consiste en modificar el pensamiento negativo por pensamientos más placenteros y, por último, la aceptación del evento negativo como una manera de intentar lidiar con él y procesar dicho evento (D'Augerot et al., 2018).

Estado del Arte

El estudio *Understanding Emotion Regulation Strategies Among Youths: A Qualitative Study* realizado por Chang y colaboradores en el año 2025, buscó identificar estrategias de regulación emocional en jóvenes y su impacto en la conducta. Se entrevistó a 95 participantes de Singapur (15-24 años) mediante entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Los hallazgos destacan como estrategias más efectivas la conciencia y aceptación emocional, catarsis, pedir “tiempo fuera”, pensamiento positivo y replanteamiento (Chang et al., 2025).

El estudio “*Eficacia de la Psicoeducación en Regulación Emocional con Adolescentes*” evaluó la eficacia de una intervención psicoeducativa emocional en estudiantes de primero de bachillerato de la ciudad de Cuenca, comparando un grupo control (GC) y un grupo experimental (GE) mediante la *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)*. Antes de la intervención, ambos grupos mostraban condiciones emocionales similares. En el retest, solo el GE presentó una reducción significativa del 60% de desregulación emocional y mejor manejo de las emociones, asociado a menor incidencia de conductas de riesgo (Duchi & Galarza, 2023).

En el estudio “*Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles*” se evaluó cómo el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional se relaciona con la ansiedad en 266 adolescentes españoles entre 15 y 18 años, aplicando el CER-Q y el STAI bajo el modelo de Garnefski. Se analizó el uso de cuatro estrategias desadaptativas que se correlacionan positivamente con mayores niveles de ansiedad. En cambio, la reinterpretación positiva y la focalización positiva se asociaron con menores niveles de ansiedad autopercebida (Del Valle et al., 2019).

La revisión sistemática “*Estrategias psicológicas para mejorar la regulación emocional en adolescentes: una revisión sistemática*” analizó intervenciones educativas, psicológicas y de mente-cuerpo para mejorar la regulación emocional en adolescentes.

Encontró que el mindfulness y yoga muestran las mayores reducciones en dificultades de regulación emocional. Por otro lado, la DBT puede ser útil en algunos síntomas pero suele requerir intervenciones más prolongadas para cambios significativos. Además, el yoga y entrenamiento autógeno se asocian con mejoras en estrés, ansiedad, depresión e ira (Morocho & Gonzáles, 2025).

El trabajo *“School-based interventions to improve emotional regulation skill in adolescent students: A systematic review”* sintetiza intervenciones escolares para mejorar la regulación emocional en adolescentes, basadas en TCC, ACT, DBT y prácticas mente- cuerpo (yoga y mindfulness) aplicadas en horario académico. La TCC se orienta a identificar y reformular cogniciones negativas; la ACT a aceptar experiencias internas y actuar según los valores; el mindfulness y yoga a aumentar la atención en el presente y la conciencia emocional. En general, estas modalidades favorecen habilidades de RE y afrontamiento de estados negativos (Pedrini et al., 2022).

La revisión sistemática *“Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology”* resalta la falta de investigación sobre la flexibilidad de regulación emocional (ERF) en adolescentes. Los estudios suelen confundir la ERF con “regulación expresada” o “repertorio de estrategias de RE”. Sin embargo, la ERF es la capacidad de adaptar estrategias según el contexto: leer señales situacionales, elegir la estrategia adecuada y ajustar la retroalimentación. Dicha capacidad se ha asociado con menor ansiedad, depresión y conductas de riesgo (Haag et al., 2024).

El estudio *“Process model of emotion regulation-based digital intervention for emotional problems”* demostró la efectividad del programa digital TEA (training for emotional adaptation), que integra técnicas TCC con el modelo procesual de RE. El enfoque busca ampliar estrategias, evaluar el componente cognitivo y favorecer el aprendizaje regulatorio a largo plazo. Aunque el protocolo está aprobado para adultos, los autores

plantean que podría adaptarse a adolescentes por la evidencia previa de eficacia de enfoques TCC y DBT en adolescentes con desregulación emocional (Qu et al., 2023).

Metodología

Tipo de investigación

Investigación en el área de psicología clínica de enfoque cualitativo, Scoping Review bajo el formato PRISMA 2020.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la literatura científica disponible sobre las técnicas de regulación emocional en adolescentes.

Objetivos específicos

- Identificar y clasificar las diferentes técnicas de regulación emocional que se han investigado en adolescentes.
- Describir las investigaciones que analizan los resultados encontrados y los contextos de aplicación (educativo, clínico y familiar).

Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión

- Estudios realizados entre los años 2015 y 2025.
- Objetivos relacionados con indagar sobre técnicas de regulación emocional.
- Estudios enfocados en población adolescente.

Criterios de exclusión

- Muestras conformadas por infantes menores de 10 años.
- Muestras no significativas.
- Poblaciones altamente específicas o atípicas.

Fuentes de información

Se usaron las bases de datos Ebsco (APA PsycInfo), Scopus y Web of Science.

Estrategias de búsqueda

Las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: “Emotional Regulation” AND “Teenagers” OR “Adolescence” AND “Strategies” OR “Techniques” OR “Methods”.

Adicionalmente, se usaron los filtros de 10 años o menos, open access y español e inglés.

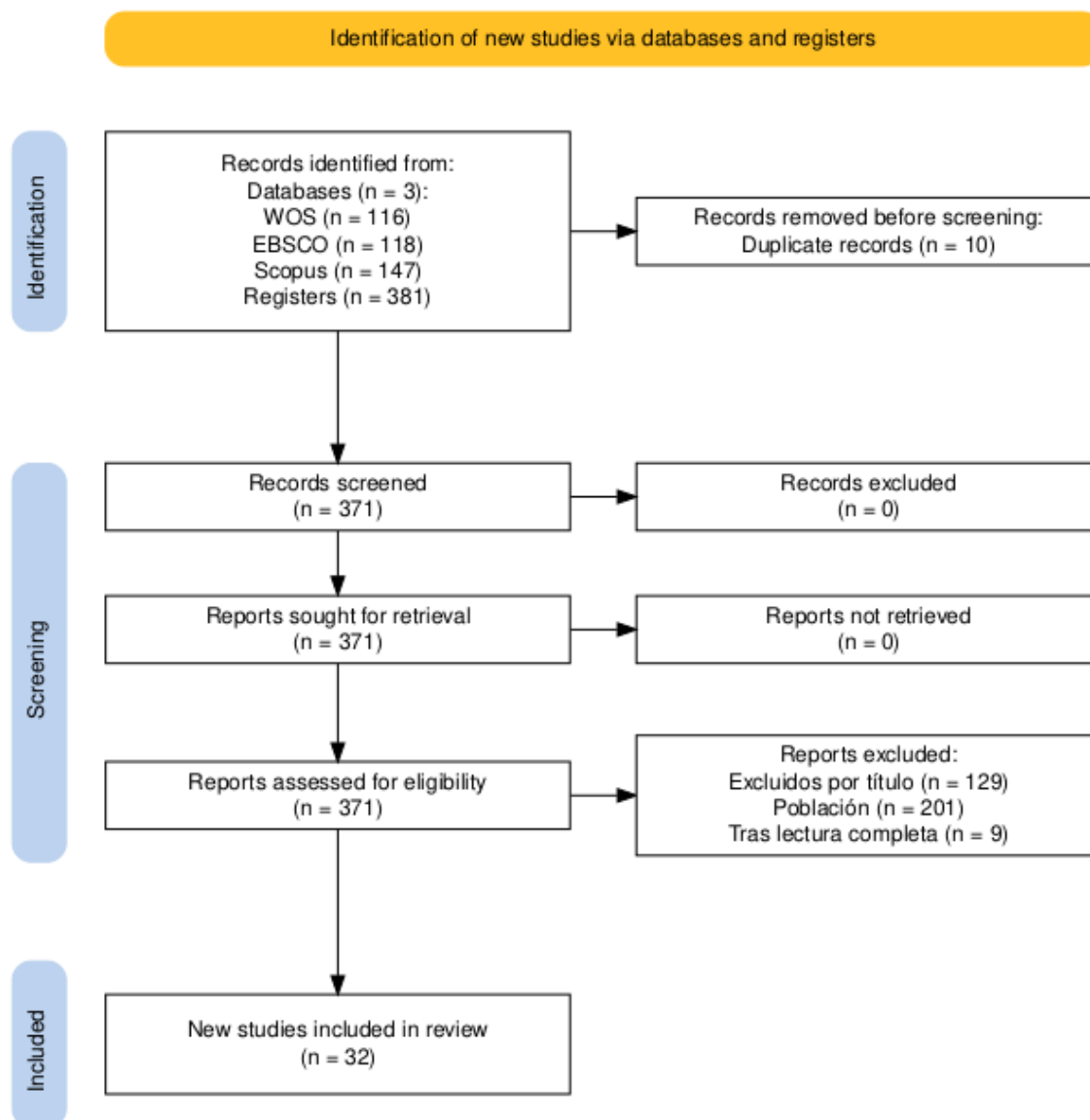
Proceso de selección de datos

Se usaron los filtros establecidos, junto a las palabras claves separadas por los términos booleanos en las fuentes de búsqueda elegidas. Posteriormente se seleccionaron estudios y se filtraron mediante la eliminación de duplicados, y el análisis bajo los criterios de inclusión y de exclusión. Se realizó un cribado heterogéneo con los autores y, para finalizar, se revisaron los archivos seleccionados para cumplir con el objetivo propuesto en el presente trabajo.

Proceso y estrategia de extracción de datos

A partir de las bases de datos se extrajeron los artículos en formato RIS y fueron cargados al software Zotero, en este programa se eliminaron los duplicados y posteriormente en Excel, se realizó un cribado heterogéneo con los autores, teniendo en cuenta el título y resumen.

Tabla 1
Flujograma formato PRISMA



Fuente: (Page et al., 2021)

Resultados

Tabla 2

Resumen de hallazgos de los artículos analizados

<i>Título</i>	<i>Año</i>	<i>Autor</i>	<i>Técnica de Regulación Emocional</i>	<i>Resultados</i>	<i>Contexto de aplicación</i>	<i>Tipo de intervención</i>
Mindfulness e Inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión Sistemática	2023	Galván, M., Fuentes-Ocampo, L., Álvarez-Aguirre, A., Sánchez-Gómez, M., & Navarro-Oliva E.	Mindfulness	Relación positiva entre la práctica de Mindfulness y la Inteligencia Emocional en adolescentes.	-	-
Pilotaje de una intervención cognitiva conductual con biorretroalimentación para la regulación de la ansiedad en adolescentes	2024	Martínez, B	Intervención cognitivo conductual con biorretroalimentación cardiaca	Disminución de sintomatología ansiosa cognitiva, conductual.	Educativo	Grupal

The Impact of the Emotion Regulation Intervention Program on Cognitive-emotional Strategies among Adolescent Girls	2023	Agarwal, N., Jain, S., & Saloni	Estrategias cognitivo-emocionales (teoría del apego, desarrollo cerebral, Habilidades DBT grupal, Regulación emocional en adolescentes, Técnica de terapia de esquemas grupal)	Disminución significativa en técnicas de afrontamiento desadaptativas y aumento estadísticamente significativo en técnicas de afrontamiento adaptativas.	Educativo	Grupal
Impact of mindfulness-based intervention on symptoms and emotion regulation strategies in young adolescents from the general population: A randomized controlled trial	2025	Piguet, C., Celen, Z., Meuleman, B., Schilliger, Z., Magnus, M., Mendiola, E., Pham, E., Jouabli, S., Ivanova, V., Murray, R; Klauser, P., & Merglen, A.	Mindfulness	No se hallaron cambios estadísticamente significativos.	Clínico	Grupal
Internet-delivered emotion regulation therapy for adolescents	2025	Christensen, S., Heinrichsen, M., Mohl, B., Rubæk, L.,	Intervenciones digitales (basadas en TCC, DBT y ACT)	Cambio en el comportamiento autolesivo y mejor	Familiar	Intervenciones individuales, entrevistas en

engaging in nonsuicidal self-injury and their parents: A qualitative, online focus group study		Byrialsen, K., Ojala, O., Hellner, C., Pagsberg, A., Bjureberg, J., & Morthorst, B.		comunicación entre padres e hija a mayor conocimiento de RE.		grupos focales.
START NOW: A cognitive behavioral skills training for adolescent girls with conduct or oppositional defiant disorder- A randomized clinical trial	2023	Stadler, C., Viernes, C., Popma, A., Nauta- Jansen, L., Konrad, K., Unternaehrer, E., Ackermann, K., Bernhard, A., Martinelli, A., Oldenhof, H., Gundlach, M., Kohls, G., Prätzluch, M., Kiesar, M., Limprecht, R., Raschle, N., Vriends, N., Trestman,	START NOW (combina métodos de la TCC, DBT, entrevistas motivacionales y atención informada sobre el trauma)	Diferencias estadísticamente significativas en la reducción de síntomas tras la evaluación post intervención.	Clínico	Grupal e individual

		R., Kirchner, M., & Kersten, L.				
Effect of acceptance and commitment therapy on emotion regulation in adolescent patients with nonsuicidal self- injury	2024	Yuan, J., Zheng, M., Liu, D., & Wang, L.	Terapia de Aceptación y Compromiso	Diferencias clínicamente significativas en mejoría en la regulación emocional y disminución en las conductas autolesivas no suicidas	Clínico	Grupal
Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: un estudio piloto	2020	Viuda- Suárez, M., y Casas- Posada, A	Protocolo de psicoterapia breve grupal con enfoque ACT	Mejoría estadísticamente significativa en puntuaciones de impulsividad, interferencia a metas y estrategias de regulación emocional.	Clínico	Grupal
Borderline personality traits and emotion regulation strategies in	2022	McLachlan, J., Mehdikhani, M., Larham, Beth., & Centifanti, L.	Juego de realidad virtual para modificar las creencias sobre la	Aumento estadísticamente significativo en las creencias sobre la	Clínico	Individual

adolescents: The role of implicit theories

flexibilidad de las emociones.

flexibilidad de las propias emociones en los pacientes. No se hallaron cambios significativos en las estrategias de regulación emocional cognitivas de los participantes

Treatment Approach and Sequence Effects in Cognitive Behavioral Therapy Targeting Emotion Regulation Among Adolescents with Externalizing Problems and Intellectual Disabilities

2021

Brinke, L., Schuiringa, H., Menting, A., Dekovic, M., Westera, J., & de Castro, B

Estrategias basadas en la TCC que llevan a la creación de dos módulos: “Think Cool” y “Act Cool”

Enfoque cognitivo más eficaz que enfoque conductual. Dificultades de RE disminuyen en el grupo que recibió la secuencia cognitivo-conductual que el grupo que recibió la secuencia conductual- cognitivo.

Clínico

Grupal

Breathing life into social emotional learning programs: A Bio-

2023

Newman, R., Yim, O., & Stewart, M

Programa biopsicosocial SKY Schools que incorpora respiración

Mejoras significativas en regulación emocional, planificación y

Educativo

Grupal

Psycho- Social approach to risk reduction and positive youth development			controlada, ejercicios de yoga y juegos para reforzar habilidades de escucha activa, empatía y comunicación	concentración en comparación con el grupo control.		
Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation	2016	Stikkelbroek, Y., Bodden, D., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Baar, A.	Estrategias cognitivas para la regulación emocional.	El uso de estrategias cognitivas desadaptativas se relaciona con mayor frecuencia de síntomas depresivos. El uso más frecuente de estrategias cognitivas adaptativas se relaciona con una menor frecuencia de síntomas depresivos.	Clínico	-
Emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self- injury	2017	Bjureberg, J., Sahlin, H., Hellner, C., Hedman- Lagerlöf, E., Gratz, K., Bjärehed, J.,	Terapia individual de regulación emocional para adolescentes (ERITA)	Mejoras significativas en la frecuencia de conductas autolesivas sin intención suicida, dificultades en la	Clínico- Familiar	Individual

disorder: a feasibility study		Jokinen, J., Tull, M., & Ljótsson, B		regulación emocional, comportamientos autodestructivos y el funcionamiento global.		
Extending research on Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents (ERITA) with nonsuicidal self-injury disorder: open pilot trial and mediation analysis of a novel online version	2018	Bjureberg, J., Sahlin, H., Hedman- Lagerlöf, E., Gratz, K., Tull, M., Jokinen, J., Hellner, C., & Ljótsson, B	Terapia individual de regulación emocional para adolescentes (ERITA) versión online.	Disminución del 69% de la conducta autolesiva. Mejoras significativas en las dificultades de regulación emocional y flexibilidad psicológica.	Clínico-Familiar	Individual
Social and emotional learning during early adolescence: Effectiveness of a classroom- based SEL program for middle school students	2021	Green, A., Ferrante, S. Boaz, T., Kutash, K., & Wheeldon- Reece, B.	Programa de aprendizaje social y emocional (SEL) basado en el aula: “Speaking to the Potential, Ability and Resilience Inside Every Kid (SPARK)”	Mejoras significativas en el entendimiento entre los pensamientos y sus emociones y cómo las gestionan para elaborar su conducta.	Educativo	Grupal

Development of Emotional Skills in Adolescents to Prevent Cyberbullying and Improve Subjective Well- Being	2018	Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V., & Montoya- Castilla, I.	Programa de intervención socioemocional PREDEMA	Mejoras significativas en la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones.	Educativo	Grupal
Efecto de un protocolo de entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional basado en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) sobre la sintomatología emocional en adolescentes	2021	Cepeda, V.	Protocolo virtual de habilidades de regulación emocional basadas en DBT	Existió una mejoría en los síntomas de ansiedad y depresión, tras la aplicación del protocolo, en dos de tres participantes.	Clínico	Grupal
Internet- based emotion- regulation training added to CBT in adolescents with	2023	Emmelkamp, J., Wisman, M., Dekker, J., & Christ, C.	Intervención digital basada en el entrenamiento de regulación emocional	Reducción significativa de síntomas depresivos y ansiosos con la ERT + TCC. Aumento del uso	Clínico	Grupal

depressive and anxiety disorders: A pilot randomized controlled trial to examine feasibility, acceptability and preliminary effectiveness

combinada con técnicas de la terapia cognitivo conductual

de estrategias emocionales adaptativas de regulación emocional y disminución el uso de estrategias desadaptativas.

Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescents in China: A Pilot Study

2025 Pan, M., Liu, X., Gao, X., Fu, Z. Liu, L., Li, H., Wang, Y., & Qian, Q

Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de trastornos emocionales

Mejoras estadísticamente significativas en: síntomas depresivos y ansiosos, disminución del uso de estrategias desadaptativas. Mayor eficacia en funciones ejecutivas.

Clínico

Grupal

A Pilot Study of a Tablet- Based Emotion Regulation Intervention for Early Adolescents

2022 Houck, C., Modrowski, C., Hadler, W., Barker, D., Myers, V., & Bala, K;

Talking About Risk and Adolescent Choices (iTRAC), una intervención digital

Efectos positivos en una mayor conciencia de las emociones, percepción de autoeficacia para el

Educativo

Individual

		Wickham, B y Jerrod, T.	basada en el modelo de James J. Gross	manejo emocional y mayor repertorio de estrategias emocionales en los adolescentes evaluados.		
The Evaluation of Boost Camp: A Universal School- Based Prevention Program Targeting Adolescent Emotion Regulation Skills	2021	Volkaert, B., Wante, L., Loeys, T., Boelens, E., & Braet, C.	Programa Boost Camp enfocado en seis habilidades de regulación emocional: relajación, consciencia, aceptación, autoapoyo compasivo, análisis activo y modificación de emociones mediante estrategias adaptativas de regulación emocional	El programa Boost Camp no mostró efectos significativos en regulación emocional.	Educativo	Grupal
Emotion regulation training as a treatment element for	2021	Brinke, L., Menting, A., Schuiringa, H.,	Regulación emocional de intervenciones basadas en evidencia	La intervención tuvo un efecto positivo en el uso autoinformado de	Educativo	Grupal

externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro- trial		Deković, M., Weisz, J., & de Castro, B	con dos módulos: 1. cognitivo (Think Cool) y 2. Conductual (Act Cool)	estrategias de regulación emocional adaptativas. No se hallaron diferencias entre el enfoque cognitivo y conductual. Tampoco existió una diferencia significativa en el orden de aplicación de los módulos (cognitivo- conductual vs conductual- cognitivo)		
An Emotion Regulation Intervention to Reduce Risk Behaviors Among at- Risk Early Adolescents	2015	Houck, C., Hadley, W., Barker, D., Brown, L., Hancock, E., & Almy, B.	Intervención de regulación emocional (ER) que incluyó el aprendizaje de la relación entre las emociones y las conductas y una segunda parte se enfocó en	Adolescentes del grupo ER informaron utilizar estrategias de regulación emocional con más frecuencia. Sin embargo, no existió un cambio significativo en la autoeficacia percibida	Educativo	Grupal

			desarrollar las habilidades de regulación emocional “Get Out”; “Let it Out”; “Think it Out”	por los adolescentes para gestionar sus emociones.		
Comparison of the Effectiveness of Mindfulness- based Cognitive Therapy (MBCT) and Cognitive Behavior Therapy (CBT) on Emotion Regulation Problems and Spitefulness in Adolescents with "Oppositional Defiant Disorder"	2025	Baniani, E y Tavangar, Z.	Terapia cognitivo conductual en comparación con la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)	Los resultados del estudio demostraron que la MBCT mostró una mejoría significativa en la regulación emocional.	Clínico	Grupal
Trauma por el virus COVID-19 y sus secuelas psicológicas.	2023	Gonzalo, J	Educación a orientadores y tutores escolares orientadas a la	80% de los alumnos seleccionados mejoraron	Educativa	Grupal

Una experiencia para favorecer la regulación emocional de los alumnos. Apoyo emocional a los niños y adolescentes en la escuela en época de pandemia

regulación emocional de los alumnos (enraizar, tranquilizar, dar seguridad, narrar) sus conductas y reacciones emocionales.

Results of the DBT-MXAU Program for Suicide Prevention among Mexican Adolescents: A Quasi-experimental Study

2025 Hermsillo, A. Arteaga, S., Reyes, M., & Velasco, J.

Técnicas DBT

Intervención eficaz en la reducción del riesgo suicida y aumento significativo de la inteligencia emocional global.

Educativo Grupal

Integrating Dialectical Behaviour Therapy Into the Treatment of Adolescent Depression: A Retrospective Study

2025 Xi, C., Jiang, X., He, Y., Liu, Y., An, H., Shang, K., Ma, X., & Ren, D

Comparación de técnicas DBT en conjunto con tratamiento de Sertralina

Grupo que recibió DBT + sertralina aumentó significativamente su regulación emocional adaptativas, seguido del

Clínico Grupal

				grupo que solo recibió DBT.		
Enhancing emotion regulation skills in high-risk adolescents due to the existence of psychopathology in the family: feasibility and uncontrolled pilot study of a group intervention in a naturalistic school setting	2025	Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G.	Programa educacional de regulación emocional basado en técnicas TCC	Las habilidades de regulación emocional mejoraron significativamente después de la intervención.	Educativo	Grupal
The effects of training female students in emotion regulation techniques on their social problem-solving skills and social anxiety: a randomized controlled trial	2025	Akbari, A., Torabizadeh, C., Nick, N., Setoodeh, G., & Gahemmaghami, P.	Técnicas de regulación emocional desarrolladas por Leahy	Grupo de intervención incrementó en puntuaciones en habilidad de resolución de problemas y disminuyó la puntuación de ansiedad social, a	Educativo	Grupal

				diferencia del grupo control.		
Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes	2024	Gómez- León, M.	Terapia cognitivo-conductual y modelo procesual de la regulación emocional en simulación de entornos virtuales ajustados a situaciones de la vida real.	Los videojuegos demostraron ser herramientas eficaces de regulación emocional, reduciendo la sintomatología ansiosa y depresiva de los participantes.	Educativo	-
Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence.	2016	Verzeletti, C., Zammuner, V., Galli, C., & Agnoli, S.	Reevaluación cognitiva	Mayor uso de estrategias de reevaluación cognitiva está asociado con un mayor nivel de bienestar psicológico.	-	-
Emotion regulation in the classroom: A Network approach to model relations among	2023	De Neve, D., Bronstein, M., Leroy, A., Truyts, A., & Everaert, J.	Compromiso emocional	Niveles más altos de compromiso emocional están relacionados con mayor conciencia y	Educativo	-

emotion regulation
difficulties, engagement
to learn, and
relationships with peers
and teachers

claridad emocional.
Compromiso emocional
parece incrementar el
acceso a estrategias de
RE

Resultados

Se identificaron 381 registros totales en las bases de datos Web of Science, Ebsco y Scopus. Tras eliminar 10 duplicados, se evaluaron 371 artículos en base al título de los mismos. Se excluyeron 129 artículos por el título, 201 artículos por no pertenecer a la población específica y 9 artículos tras realizar una lectura completa. Dando un total de 32 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión.

Los resultados tras la lectura completa de los artículos seleccionados arrojaron un total de 2 artículos en los que se analizó la efectividad de la técnica de Mindfulness, sin hallar diferencias estadísticamente significativas en la regulación emocional (RE) tras su aplicación. Por otro lado, 6 artículos revisados correspondían a la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales (TCC) que demostraron mejoras estadísticamente significativas en la regulación emocional de la población adolescente.

Así mismo, 4 artículos demostraron la efectividad de la aplicación de técnicas DBT (terapia dialéctica conductual) sobre adolescentes, demostrando un aumento del uso de estrategias adaptativas de regulación emocional y/o mejora en síntomas patológicos de ansiedad o depresión.

Por otro lado, 4 artículos que estudiaron la terapia de aceptación y compromiso (ACT) arrojaron resultados estadísticamente relevantes en cuanto a la mejoría de la regulación emocional y en 2 de estos 4 artículos existió una disminución de conductas autolesivas de la población evaluada. Del mismo modo, 3 artículos que incluyeron estudios experimentales que combinaban técnicas TCC, DBT y ACT, demostraron mejoras en la comprensión de dificultades en la regulación emocional.

Se hallaron 8 estudios experimentales basados en la combinación o sistematización de distintas técnicas de regulación emocional basadas en distintos modelos como la TCC combinada con la ERT (emotional regulation training), modelo SPARK, intervenciones

educativas que involucran a profesores u orientadores, modelo procesual de la regulación emocional, mindfulness, modelo de Leahy, entre otros.

Por otra parte, se hallaron 5 estudios que analizan la efectividad de intervenciones digitales mediante videojuegos, utilización de aplicaciones o realidad virtual que arrojaron resultados positivos con el aumento de la regulación emocional en adolescentes.

Sin embargo, 2 estudios analizados no pudieron ser categorizados dentro de las técnicas previamente mencionadas. El primer estudio analiza el nivel de compromiso emocional en relación con la regulación emocional. Concluyendo que, a mayor compromiso emocional, mayor acceso a estrategias de RE poseía el adolescente. Por otro lado, el segundo estudio analiza la efectividad del yoga y la respiración controlada, demostrando mejoras significativas en regulación emocional, planificación y concentración.

8 de 32 estudios han demostrado su efectividad en el aumento de la utilización de estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas (aceptación, reevaluación cognitiva, solución de problemas, entre otros). Así mismo, 5 estudios plantean que los efectos de las técnicas aplicadas no se evidencian en las evaluaciones inmediatas tras la aplicación, pero su efecto se ve en las evaluaciones de seguimiento tras tres o seis meses de la intervención. Tres artículos refieren la participación de la familia como un factor influyente en la mejora de la calidad de vida de los participantes.

Técnicas de regulación emocional investigadas

Dentro del enfoque de la TCC, el estudio de Martínez (2024) realizó una intervención escolar de 6 sesiones con técnicas como el entrenamiento en emociones, reevaluación cognitiva, entrenamiento en resolución de problemas, activación conductual, técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, psicoeducación, experimentos conductuales y prevención en recaídas.

Siguiendo el enfoque cognitivo- conductual, las técnicas “Think Cool” y “Act Cool” demostraron ser efectivas tanto en ámbitos de aplicación clínicos como grupales. El módulo “Think Cool” implementa técnicas cognitivas como el termómetro emocional, que le permite al adolescente demostrar la intensidad de sus emociones; otras técnicas utilizadas fueron la distracción, relajación, reevaluación cognitiva y la resolución cognitiva de problemas (Brinke et al., 2021a; Brinke et al., 2021b).

El módulo “Act Cool” estaba enfocado en técnicas conductuales de regulación emocional como el termómetro emocional, similar al del módulo “Think Cool” pero para basarse en comportamientos. Por otro lado, incorpora técnicas como la distracción conductual, solicitar tiempo fuera y la resolución de problemas conductuales (ejercicios conductuales mediante role-playing). Su aplicación tuvo una duración de 7 semanas y se obtuvo una disminución clínicamente significativa de estrategias de RE desadaptativas en adolescentes (Brinke et al., 2021a; Brinke et al., 2021b).

Por otro lado, Stikkelbroek et al. (2016) no investigan la eficacia de las técnicas para el manejo emocional. Sin embargo, destaca la disminución significativa de síntomas ansiosos en pacientes que utilizaban, con mayor frecuencia, técnicas de regulación emocional adaptativas como poner la situación en perspectiva, reenfoque positivo, reevaluación positiva, aceptación y reenfocarse en la planificación.

Emmelkamp et al. (2023) proponen un modelo que combina técnicas TCC tales como el análisis conductual, reestructuración cognitiva, activación y experimentos conductuales y añade el componente ERT (emotional regulation training) que incorpora técnicas como el monitoreo, evaluación y modificación de reacciones emocionales y el aprendizaje de técnicas adaptativas como la aceptación y resolución de problemas. Este modelo se aplicó mediante la plataforma digital de salud mental “Therapieland”.

El artículo de Verzeletti et al. (2016) concluye que la reevaluación cognitiva es una estrategia de RE asociada con un mayor nivel de bienestar psicológico, misma que se basa en la reinterpretación del significado de una situación estresante para modificar el impacto emocional que la misma puede tener en el adolescente.

Los artículos de Cepeda (2021) y Hermosillo (2025) utilizaron un enfoque DBT que incorporaban técnicas como mindfulness o atención plena, tolerancia al malestar emocional, habilidades de regulación emocional, efectividad emocional, habilidades para acumular experiencias positivas y acción opuesta.

Del mismo modo, Xi et al. (2025) demostró la eficacia de las técnicas DBT mencionadas anteriormente junto con tratamiento farmacológico con sertralina. El grupo experimental que recibió la sertralina, demostró aumentar la eficacia en el tratamiento cuando este se llevaba de la mano de intervenciones DBT. De igual manera, el grupo que solo recibió la intervención DBT sin sertralina, dio resultados estadísticamente significativos en el aumento de regulación emocional.

Agarwal et al. (2023) estudiaron la eficacia de un modelo integrativo de DBT con las técnicas mencionadas previamente, junto con la teoría del apego, desarrollo cerebral y técnicas de terapia grupal de manera online y con un total de 20 sesiones que demostraron una disminución significativa del uso de técnicas desadaptativas de regulación emocional y aumento del uso de técnicas adaptativas.

Dentro de los enfoques sistematizados, Theodorou et al. (2025) propone una intervención educativa en formato grupal de 6 sesiones basadas en técnicas como la conciencia de la relación cognición- emoción- comportamiento, junto con técnicas ACT como la flexibilidad psicológica y técnicas DBT como la atención plena, entrenamiento en regulación emocional, eficacia interpersonal y tolerancia al malestar.

Christensen et al. (2025) demostró la eficacia del modelo IERITA, un modelo de intervención individual online en pacientes con conductas autolesivas sin intención suicida. Esta intervención se basó en principios de la TCC con técnicas como la reestructuración cognitiva. La ACT con técnicas como la flexibilidad psicológica y la aceptación y la DBT con habilidades de regulación emocional, tolerancia al malestar y ejercicios de atención plena.

Del mismo modo, Stadler et al. (2023) planteó la eficacia del modelo START NOW, que incluía un tratamiento TCC y DBT de 12 sesiones grupales y 12 sesiones individuales semanales. El estudio incluía técnicas como el entrenamiento de habilidades conductuales, reestructuración cognitiva, atención plena, tolerancia al malestar, entrevistas motivacionales en formato grupal y atención informada sobre el trauma.

Dentro del enfoque ACT, las técnicas que demostraron resultados eficaces para la regulación emocional fueron la aceptación de pensamientos y emociones, reducción de la evitación experiencial, entrenamiento en flexibilidad psicológica, acciones efectivas basadas en los valores y registro de eventos privados. Aplicados en formatos clínicos- grupales de 6 a 9 sesiones con una duración aproximada de 60 a 90 minutos por sesión (Viuda- Suárez y Casas- Posada, 2020; Yuan et al., 2024).

De igual manera, el programa ERITA se implementó como una terapia conductual basada en la ACT. Este programa incorporó técnicas de psicoeducación sobre la reactividad emocional y conductas autolesivas, conciencia emocional, evitación experiencial, entrenamiento en estrategias de regulación emocional no evitativas, acción basada en valores y prevención de recaídas. Su efectividad fue significativa tanto para la intervención en formato presencial como para la aplicación en formato online (Bjureberg et al., 2017; Bjureberg et al., 2018).

El programa “*Speaking to the Potential, Ability and Resilience Inside Every Kid*” por sus siglas SPARK fue diseñado para reducir los factores de riesgo en adolescentes, con

técnicas enfocadas en la construcción de la resiliencia, la promoción del bienestar emocional, resolución de problemas, toma de decisiones y entrenamiento en habilidades de comunicación (Green et al., 2021).

Pan et al. (2025) realizó una intervención basada en el Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de Trastornos Emocionales basada en la ACT, misma que incorporó técnicas como la conciencia emocional, flexibilidad cognitiva, identificación y prevención de evitación emocional, tolerancia de la activación fisiológica relacionada con las emociones y exposición a situaciones centradas en la emoción. Además destacó la participación de los padres para enfatizar la importancia de la comunicación entre el padre y el adolescente.

Volkaert et al. (2021) implementó el programa Boost Camp con una intervención educativa en formato grupal que se enfoca en enseñar 6 habilidades de RE: relajación, consciencia, aceptación, auto apoyo compasivo, análisis activo y modificación de emociones mediante estrategias adaptativas de RE. Se incorporaron módulos de psicoeducación, ejercicios de relajación muscular progresiva, actividades artísticas y juegos. Sin embargo, el estudio no mostró resultados estadísticamente significativos sobre la RE.

Houck et al. (2022) utilizó el modelo de regulación emocional de James J. Gross que consistió en entrenar a los adolescentes para alejarse física o cognitivamente de estímulos que disparan emociones desagradables, hacer catarsis emocional de manera adaptativa y cambiar las cogniciones o conclusiones sobre los estímulos emocionales.

Por otro lado, Baniyani y Tavangar (2025) plantearon la diferencia entre la intervención basada en la TCC y la intervención TCC basada en Mindfulness (MBCT). La intervención TCC basada en Mindfulness trabajó técnicas como la reestructuración cognitiva y la flexibilidad cognitiva, añadiendo habilidades de atención plena para tomar distancia emocional y mejorar la sintomatología emocional negativa.

Gonzalo (2023) implementó un modelo de regulación emocional basado en el entrenamiento a profesores y orientadores para fortalecer las estrategias de RE en el alumnado. El psicólogo impartió psicoeducación sobre fundamentos básicos de RE, detección de dificultades emocionales e instruyó al personal sobre técnicas de intervención para mejorar la RE mediante rol- playing. Estas técnicas fueron: enraizar (dónde y con quién puede contar el adolescente), tranquilizar, narrar y aplazar (poner en palabras la emoción) y dar seguridad al adolescente.

El modelo de Leahy implementa técnicas de psicoeducación sobre la regulación emocional, etiquetado emocional, distinción entre pensamientos y emociones, normalización emocional, aceptación y ponderación coste- beneficio de las emociones. El mismo, obtuvo resultados positivos en RE y fue aplicado en un contexto educativo bajo formato grupal de 22 a 25 estudiantes por grupo (Akbari et al., 2025).

Schoeps et al. (2018) aplicaron la intervención PREDEMA, basada en una programa de intervención socioemocional para mejorar la convivencia entre compañeros y el bienestar en adolescentes. Esta fue guiada por el modelo de Mayer y Salovey y adaptó 11 sesiones que incluyeron técnicas como habilidades emocionales básicas: percepción, etiquetado, expresión, uso y comprensión de emociones y la regulación y manejo emocional aplicado a distintos contextos.

Galván et al. (2023) realizó una revisión de la literatura científica existente respecto a la eficacia del Mindfulness en la Inteligencia Emocional y los artículos analizados se encontró que el propósito de cada artículo fue fortalecer la conciencia emocional plena, regulación emocional y flexibilidad psicológica. Si bien los resultados arrojaron una relación positiva entre el Mindfulness y la IE, existe poca evidencia sobre la práctica en poblaciones adolescentes.

Del mismo modo, Piguet et al. (2025) analizó la eficacia de un modelo basado en la terapia cognitiva con práctica de atención plena (MBCT) utilizando técnicas como la conciencia corporal, atención en la respiración, diferenciación entre la reacción automática y respuesta consciente y ejercicios de meditaciones breves y guiadas. Sin embargo, no se hallaron cambios estadísticamente significativos en cuanto a la RE.

McLachlan et al. (2022) demostró la eficacia de la intervención en RE mediante un juego de realidad virtual que simulaba un entorno inmersivo donde un personaje luchaba contra emociones intensas y se hacía una simulación dentro del cerebro de dicho personaje, donde se disparaban a las neuronas rojas (emociones desagradables) convirtiéndolas en neuronas verdes (emociones agradables), respaldando la creencia de que las emociones pueden cambiar y reducirse en intensidad.

En la misma línea de las intervenciones digitales, Gómez- León (2024) demostró la eficacia de implementar videojuegos adaptados a situaciones de la vida real en las que se practicaban habilidades de RE. Este videojuego se basó en el modelo procesual de la regulación emocional, utilizando técnicas como tomar distancia de la situación que desencadenó la emoción, atención y catarsis emocional, interpretación flexible de la emoción y respuestas emocionales adaptativas.

De Neve et al. (2023) concluyeron que el compromiso emocional incrementó el acceso a estrategias adaptativas de RE. Dentro de las técnicas más utilizadas por la población adolescente estaba la aceptación, comprensión y gestión de las propias emociones en concordancia con los valores personales y evitando la represión emocional.

Finalmente, Newman et al. (2023) demostró la efectividad de los ejercicios de yoga, respiración controlada, escucha activa, empatía y comunicación para reducir la exaltación emocional y brindar una mejora psicofisiológica en adolescentes. Las técnicas fueron implementadas durante 10 sesiones semanales de 1 hora en grupos de 19 a 24 estudiantes.

Contextos de aplicación:

Finalmente, se hallaron 15 artículos de intervención de tipo educativa de los cuales 12 fueron en formato grupal y 2 en formato individual. Se analizaron otros 12 artículos de intervención de tipo clínica, de los cuales 9 eran en formato grupal, 1 en formato individual y 1 en formato mixto (grupal e individual). Por último, se hallaron 3 artículos con intervenciones de tipo clínico- familiar, todas en formato individual.

Las intervenciones de tipo educativas y en formato grupal han resultado ser efectivas en 11 de 12 casos, utilizando técnicas como TCC, DBT, aprendizaje socio- emocional y bajo modelos como el de Gross y Leahy. El estudio grupal que no arrojó resultados estadísticamente significativos utilizó la metodología Boost Camp, enfocado en habilidades de regulación emocional. (Agarwal et al., 2023; Akbari et al., 2025; Brinke et al., 2021; Gonzalo, 2023; Green et al., 2021; Hermosillo et al., 2025; Houck et al., 2022; Martinez, 2024; Newman et al., 2023; Schoeps et al., 2018; Theodorou et al., 2025; Volkaert et al., 2021)

En la mayoría de los estudios analizados, el formato de aplicación educativo y grupal fue realizado de manera presencial durante las horas escolares y los grupos controles se dividían en grupos más pequeños de aplicación (entre 20 y 40 estudiantes, aproximadamente). Las técnicas se dividen en módulos aplicados semanalmente y distribuidos en base a las habilidades específicas en el caso de la DBT, el modelo hexaflex en el caso de la ACT y entrenamiento en reestructuración cognitiva para regulación emocional en el caso de la TCC o módulos específicos de cada programa aplicado (Agarwal et al., 2023; Akbari et al., 2025; Hermosillo et al., 2025; Houck et al., 2022; Martinez, 2024; Newman et al., 2023; Theodorou et al., 2025)

El formato de aplicación de criterio educativo e individual fue realizado de manera digital en el estudio analizado bajo dichos criterios y arrojó resultados eficaces para mejorar

la regulación emocional en los pacientes analizados. El estudio fue realizado en escuelas de Estados Unidos, enfocado en conductas sexuales de riesgo y regulación emocional. Se les brindó tablets a cada estudiante del grupo control en donde tenían acceso a la página web que se enfoca en estrategias de RE mediante videos, juegos y actividades (Houck et al., 2022).

Las intervenciones de tipo clínico y en modalidad grupal fueron efectivas en 8 de 9 estudios analizados. Al igual que en las intervenciones educativas, los modelos con mayor efectividad en regulación emocional fueron la TCC, DBT y ACT. Otros dos estudios demostraron ser efectivos juntando técnicas DBT con un grupo experimental al que se le añadió sertralina (grupo de pacientes con depresión diagnosticada); el segundo estudio demostró efectividad de la TCC junto con entrenamiento en técnicas de RE.

Un tercer estudio demostró una mejora significativa en la RE al combinar la TCC con técnicas de mindfulness (Baniani y Tavangar, 2025). Si bien la técnica de mindfulness demostró efectividad sumada a la TCC, según Piguet et al. (2025) el mindfulness por sí solo no demostró diferencias estadísticamente significativas en la intervención de tipo clínico, en modalidad grupal.

El estudio de Stadler et al. (2023) se realizó en contexto clínico mixto (individual y grupal) mismo que aplicó el modelo START NOW que sistematiza técnicas TCC y DBT divididas en 12 sesiones grupales y 12 sesiones individuales de entrenamiento en ambas técnicas y demostró una disminución significativa en síntomas emocionales del trastorno opositorista desafiante.

Por otro lado, la intervención clínica e individual del estudio de McLachlan et al. (2022) aplicaron la DBT en un juego de realidad virtual para pacientes con trastorno límite de personalidad y demostró un aumento significativo de la flexibilidad emocional de las pacientes evaluadas.

Finalmente, en el tipo de intervención familiar se analizó un estudio en modalidad individual (sesiones personalizadas con la familia y el terapeuta) para pacientes con conductas autolesivas no suicidas, mismo que logró mejorar el comportamiento autolesivo y mejorar la comunicación emocional entre padres e hijas (Christensen et al., 2025).

Dos estudios fueron analizados en intervenciones de tipo clínico con participación familiar en adolescentes que presentaban conductas autolesivas no suicidas. Ambos estudios utilizaron la metodología ERITA (programa de regulación emocional basado en técnicas ACT) en versión presencial y el otro estudio en una versión online. Las técnicas fueron enseñadas de manera individual en las adolescentes y también existió un entrenamiento para sus familias en lenguaje emocional. Ambos estudios mostraron reducción significativa de las conductas autolesivas y mejora en la comunicación emocional con las familias (Bjureberg et al., 2017; Bjureberg et al., 2018)

Discusión

La presente investigación permitió analizar la literatura científica disponible sobre las técnicas de regulación emocional en adolescentes. Esto evidenció una alta eficacia de intervenciones DBT, ACT y enfoques cognitivo- conductuales, así como demostrando efectos mayores cuando estas se sistematizan o combinan en intervenciones integrales.

La DBT es un modelo integrador que involucra técnicas de mindfulness, tolerancia al malestar y regulación emocional y se ha demostrado su alta eficacia para la adquisición de estrategias de regulación emocional en adolescentes (Agarwal et al., 2023; Cepeda, 2021; Hermosillo et al., 2025; Xi et al., 2025).

Por otro lado, si bien la DBT incluye al mindfulness dentro de sus habilidades, este no ha arrojado resultados que puedan ser generalizados a poblaciones adolescentes por sí solo (Galván Soto et al., 2023). Sin embargo, ha demostrado resultados positivos en la regulación emocional cuando, a la técnica de mindfulness, se le añade un enfoque cognitivo- conductual o se lo usa dentro de las habilidades DBT.

Las intervenciones basadas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) muestran resultados estadísticamente relevantes para la regulación emocional y se ha evidenciado su aplicación en contextos clínicos, como adolescentes con conductas autolesivas no suicidas o síntomas de ansiedad o depresión. Las técnicas más utilizadas son la aceptación, flexibilidad psicológica, acciones basadas en valores y registro de eventos privados (Bjureberg et al., 2017; Bjureberg et al., 2018; Viuda- Suárez et al., 2020; Yuan et al., 2024).

Esto puede deberse a la complejidad conceptual y de aplicación que implica la participación de un psicólogo capacitado en ACT y lo vuelve más complejo en comparación con habilidades que se puedan enseñar dentro del aula.

A diferencia de la ACT, la DBT y la TCC han demostrado ser efectivas tanto en contextos de aplicación clínicos como educativos y se denota una mayor investigación con

resultados efectivos y relevantes en contextos grupales. Esto puede deberse a que, en la revisión de la literatura científica, se denota una mayor facilidad en la distribución de las habilidades DBT o estrategias TCC en módulos aplicados semanalmente que pueden ser enseñados bajo contextos psicoeducativos y a una mayor cantidad de adolescentes al realizarlos en colegios (Agarwal et al., 2023; Brinke et al., 2021a; Brinke et al., 2021b; Cepeda, 2021; Emmelkamp et al., 2023; Hermosillo et al., 2025; Martínez, 2024; Stikkelbroek et al., 2016; Theodorou et al., 2025; Verzeletti et al., 2016; Xi et al., 2025).

La TCC ha demostrado resultados relevantes para mejorar las estrategias de regulación emocional adaptativas. Sin embargo, Emmelkamp et al. (2023) han demostrado que la TCC resulta más eficaz al ser combinada con entrenamiento en regulación emocional. De igual modo, Baniani y Tavangar (2025) demostraron una superioridad en la eficacia en la RE de técnicas TCC basadas en mindfulness a comparación de la aplicación de la TCC por sí sola. Por lo que, se podría concluir que la TCC es una técnica que ha demostrado eficacia pero que se pueden obtener resultados aún mayores al combinarlas con otros enfoques complementarios.

Los artículos analizados con respecto a la investigación de técnicas digitales muestran una relevancia significativa en enfoques cognitivo- conductuales con entrenamiento en regulación emocional, técnicas conductuales basadas en la aceptación, programas para prevenir conductas de riesgo basados en el modelo de James J. Gross. Mismos que son aplicados mediante videojuegos, sitios web o reuniones virtuales y que fueron investigados en aplicaciones individuales (Bjureberg et al., 2018; Emmelkamp et al., 2023; McLachlan et al., 2022; Gómez- León, 2024; Houck et al., 2022).

Si bien todos los estudios experimentales sobre técnicas digitales han demostrado ser eficaces, no existe un acuerdo sobre un enfoque específico que demuestre superioridad en su aplicación y resultados. Sin embargo, las técnicas digitales de regulación emocional han

demostrado ser más flexibles en su aplicación ya que permiten un mayor cobertura en cuanto al número de adolescentes a diferencia de las técnicas que requieren aplicación presencial y por ende, grupos de intervención más personalizados.

Por otro lado, aquellos estudios experimentales que han utilizado o se han basado en técnicas sistematizadas que incluyen TCC, DBT, ACT o estrategias de RE adaptativas han demostrado ser eficaces para mejorar la RE. Sin embargo, al ser experimentales, no existen estudios que comprueben estas mismas aplicaciones en más poblaciones y se pueda generalizar su efectividad (Akbari et al., 2025; Baniani y Tavangar, 2025; Emmelkamp et al., 2023; Gonzalo, 2023; Green et al., 2021; Houck et al., 2022; Pan et al., 2025; Schoeps et al., 2018; Volkaert et al., 2021).

En cuanto al contexto de aplicación familiar, se ha encontrado que involucrar a la familia dentro del proceso de RE del adolescente ayuda a mejorar la expresión emocional y la relación padre-hijo, lo que puede explicarse debido a la adquisición de un lenguaje emocional común que mejora la comunicación en la diada y por ende, la comprensión emocional del adolescente (Christensen et al., 2025; Pan et al., 2025; Bjureberg et al., 2017; Bjureberg et al., 2018).

Del mismo modo, la investigación ha hallado que el objetivo principal de una gran parte de estudios es aumentar las estrategias cognitivas adaptativas mediante técnicas de regulación emocional. Por lo que, futuros estudios podrían enfocarse en la mejoría de estas estrategias mediante los enfoques previamente descritos o realizar investigaciones en otros componentes de la regulación emocional como por ejemplo, la inteligencia emocional o la flexibilidad emocional en adolescentes (Agarwal et al., 2023; Brinke et al., 2021; Emmelkamp et al., 2023; Stikkelbroek et al., 2016; Volkaert et al., 2021; Xi et al., 2025).

Finalmente, es importante mencionar que varios de los artículos analizados hablan de una mayor eficacia de las técnicas en las evaluaciones de seguimiento y no se demuestra una

diferencia significativa al evaluarlas apenas culminó la intervención. Esto podría deberse a que las habilidades requieren ser aprendidas y aplicadas de manera frecuente en la vida del adolescente para demostrar resultados más eficaces (Pan et al., 2025; Schoeps et al., 2018; Volkaert et al., 2021; Viuda- Suárez et al., 2020; Bjureberg et al., 2017; Bjureberg et al., 2018).

Por lo que se sugiere que futuras aplicaciones consideren el tiempo como un factor relevante para formar bases sólidas en las habilidades de regulación emocional en adolescentes.

Conclusiones

La presente investigación permitió analizar la literatura científica disponible sobre las técnicas de regulación emocional en adolescentes, con el fin de identificar las intervenciones estudiadas, sus principales características y los contextos en los que han sido aplicadas.

A partir de la revisión de 32 estudios publicados entre 2015 y 2025, se evidenció que las intervenciones basadas en la terapia cognitivo- conductual (TCC), la terapia dialéctica conductual (DBT) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) presentan los hallazgos más consistentes en cuanto a la mejoría de la regulación emocional en la población adolescente.

De hecho, los tres enfoques consideran la reestructuración cognitiva, flexibilidad psicológica, tolerancia al malestar, aceptación emocional y acciones basadas en los valores como las técnicas principales con mayor efectividad para la regulación emocional en adolescentes.

De igual manera, se observó que las intervenciones sistematizadas o integrales de diversas técnicas (TCC, ACT, DBT y mindfulness) tienden a mostrar resultados favorables para el fortalecimiento de estrategias adaptativas, la disminución de síntomas emocionales y, en algunos casos, la reducción de conductas autolesivas.

Por otro lado, los hallazgos permitieron identificar que el mindfulness aplicado de manera aislada no mostró resultados significativos en comparación con otras técnicas. Mientras que las intervenciones digitales como juegos de realidad virtual, sesiones terapéuticas online y videojuegos demuestran ser una alternativa prometedora por su flexibilidad, mayor alcance poblacional y efectos positivos en la regulación emocional.

En cuanto a los contextos de aplicación, predominó la implementación de intervenciones en ámbitos educativos y clínicos, principalmente en formato grupal, mientras

que la participación familiar se mostró como un elemento relevante para favorecer la expresión emocional, comunicación y mejoría en la calidad de vida de los adolescentes.

Además, varios estudios señalaron que los efectos más significativos no siempre se observan de manera inmediata al finalizar la intervención, sino en evaluaciones de seguimiento, lo que sugiere que la consolidación de estas habilidades requiere tiempo y práctica sostenida.

En este sentido, la presente investigación aporta una visión organizada del estado actual de la evidencia y constituye una base útil para orientar futuras investigaciones e intervenciones en psicología clínica dirigidas a población adolescente.

Limitaciones

Una limitación de la presente investigación fue la restricción de la búsqueda a estudios publicados en español e inglés, lo que pudo excluir evidencia relevante publicada en otros idiomas y reducir la amplitud del mapeo.

Por otro lado, dado el carácter exploratorio del análisis literario, los hallazgos deben interpretarse como un mapeo del estado actual de la literatura y no como evidencia concluyente sobre la calidad metodológica de las técnicas mencionadas ni como evidencia suficiente para concluir una asociación causal o superioridad de dichos enfoques.

Finalmente, otra limitación hallada es la concentración de evidencia en poblaciones de procedencia geográfica mayormente europea y estadounidense, por lo que el contexto de aplicación en Latinoamérica puede diferir de las mismas.

Recomendaciones

Se recomienda que futuras investigaciones amplíen los criterios idiomáticos de búsqueda e incluyan estudios publicados en otros idiomas, con el fin de obtener un panorama más amplio sobre las técnicas de regulación emocional.

Del mismo modo, se recomienda fortalecer la investigación científica en contextos latinoamericanos, considerando variables socioculturales y contextuales, de modo que sea posible valorar su adaptación y aplicabilidad real en poblaciones distintas a las europeas y estadounidenses.

Finalmente, los hallazgos indican la necesidad de continuar investigando la efectividad de estas técnicas en muestras más amplias y diversas, así como profundizar otros componentes vinculados a la regulación emocional, como la inteligencia emocional y flexibilidad emocional.

Referencias

- Aranberri, A. (2020). *Autorregulación Emocional: Programa de Intervención en Biorretroalimentación de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca en Educación Primaria*. [Tesis de doctorado, Universidad del País Vasco].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=287485&orden=0&info=link>
- Agarwal, N., Jain, S., & Saloni. (2023). The Impact of the Emotion Regulation Intervention Program on Cognitive- emotional Strategies among Adolescent Girls. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(3), 291- 295.
<https://research.ebsco.com/c/owe3dn/viewer/pdf/44ebgu4ij5>
- Akbari, A., Torabizadeh, C., Nick, N., Setoodeh, G., & Gahemmaghani, P. (2025). The effects of training female students in emotion regulation techniques on their social problem- solving skills and social anxiety: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 19(1), 3.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11756156/>
- Baniani, E & Tavangar, Z. (2025). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness- based Cognitive Therapy (MBCT) and Cognitive Behavior Therapy (CBT) on Emotion Regulation Problems and Spitefulness in Adolescents with "Oppositional Defiant Disorder". *Indian Journal of Positive Psychology*, 10(3), 377- 385.
<https://research.ebsco.com/c/owe3dn/viewer/pdf/5dbzc5eoj>
- Berrocal, P & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. <https://rieib.iberomx/index.php/rieib/article/view/5/5>
- Bjureberg, J., Sahlin, H., Hedman- Lagerlöf, E., Gratz, K., Tull, M., Jokinen, J., Hellner, C., & Ljótsson, B. (2018). Extending research on Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents (ERITA) with nonsuicidal self- injury disorder: open pilot trial and

mediation analysis of a novel online version. *BMC Psychiatry*, 18(1), 326.

<https://research.ebsco.com/c/owe3dn/viewer/html/wn7sdw7vxx>

Bjureberg, J., Sahlin, H., Hellner, C., Hedman- Lagerlöf, E., Gratz, K., Bjärehed, J., Jokinen, J., Tull, M., & Ljótsson, B . (2017). Emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self- injury disorder: a feasibility study. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1- 13. <https://research.ebsco.com/c/owe3dn/viewer/pdf/ssgls5r6vj>

Brinke, L., Schuiringa, H., Menting, A., Dekovic, M., Westera, J., & de Castro, B. (2021). Treatment Approach and Sequence Effects in Cognitive Behavioral Therapy Targeting Emotion Regulation Among Adolescents with Externalizing Problems and Intellectual Disabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 302-318.
<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10261-1>

Brinke, L., Menting, A., Schuiringa, H., Deković, M., Weisz, J., & de Castro, B. (2021). Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro- trial. *Behaviour Research and Therapy*, 143. 103889.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796721000887?via%3Dihub>

Cardenas, S. (2021). *Desarrollo físico, intelectual y social de la niñez, infancia, adolescencia y adultez. Aplicación didáctica: Diseño de clase* [Monografía de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].

<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/35a2a2c6-4e2f-463c-82ae-a067caa320a2/content>

Carreón, W. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología*, (50), 108 - 137. <https://alternativas.me/wp-content/uploads/2022/08/8.-Hikal-Wael.pdf>

- Cepeda, V. (2021). *Efecto de un protocolo de entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional basado en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) sobre la sintomatología emocional en adolescentes*. [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz].
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/ed8d5173-60ee-463d-a24e-66eb5ab82306/content>
- Chang, S., Ajit, J., Seow, E., Samari, E., Chua, Y., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2025). Understanding Emotion Regulation Strategies Among Youths: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 44 - 65.
<https://doi.org/10.1177/07435584231161002>
- Christensen, S., Heinrichsen, M., Mohl, B., Rubæk, L., Byrialsen, K., Ojala, O., Hellner, C., Pagsberg, A., Bjureberg, J., & Morthorst, B. (2025). Internet - delivered emotion regulation therapy for adolescents engaging in non- suicidal self- injury and their parents: A qualitative, online focus group study. *Psychol Psychother*, 98(2), 322- 341.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12065073/>
- D'Augerot, M., Bayo, M., González, R., & Bakker, L. (2018). Estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas y desadaptativas en adolescentes argentinos. Diferencias según sexo. *Anuario de Investigaciones*, 26, 413-421.
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253049/html/#:~:text=De%20manera%20que%20las%20mencionadas%20estrategias%2C%20que,a%20una%20mayor%20percepci%C3%B3n%20de%20bienestar%20psicol%C3%B3gico>
- De Neve, D., Bronstein, M., Leroy, A., Truyts, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A Network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of*

Youth and Adolescence, 52(2), 273- 286.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-022-01678-2>

Del Valle, M., Begetón, E., & Iruirtia, M. (2019). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicología*, 25(2), 153-161. <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v25n2/0121-4381-sumps-25-02-00153.pdf>

Duchi, D y Galarza, D. (2023). *Eficacia de la Psicoeducación en Regulación Emocional en Adolescentes*. [Tesis, Universidad del Azuay].

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12751>

Emmelkamp, J., Wisman, M., Dekker, J., & Christ, C. (2023). Internet- based emotion- regulation training added to CBT in adolescents with depressive and anxiety disorders: A pilot randomized controlled trial to examine feasibility, acceptability and preliminary effectiveness. *Internet Interv*, 31, 100596.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9760653/>

Fuentes- Vilugrón, G., Hernández, R., Arriagada, M., & Melo, R. (2022). Influencia de los estilos de crianza en el desarrollo emocional y aprendizaje de los adolescentes. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 8(2), 17-33.

<https://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/2942/3133>

Galván, M., Fuentes- Ocampo, L., Álvarez- Aguirre, A., Sánchez- Gómez, M., & Navarro- Oliva E. (2023). Mindfulness e Inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión Sistemática. *Salud Uninorte*, 40(1), 178- 199.

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.01.612.856>

Gavidia, Y. y Lascano, M. (2024). El manejo de la inteligencia emocional y regulación emocional en los estudiantes de bachillerato. *Yachana Revista Científica*. 13 (2), 167- 185. <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/922/803>

- Gómez- León, M. (2024). Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 29, 31- 58. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/21317/23817>
- Gonzalo, J . (2023). Trauma por el virus COVID-19 y sus secuelas psicológicas. Una experiencia para favorecer la regulación emocional de los alumnos. Apoyo emocional a los niños y adolescentes en la escuela en época de pandemia. *Journal of Neuroeducation*, 4(1), 84-101. <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/42170/39729>
- Green, A., Ferrante, S., Boaz, T., Kutash, K., & Wheeldon- Reece, B. (2021). Social and emotional learning during early adolescence: Effectiveness of a classroom- based SEL program for middle school students. *Psychology in the Schools*, 58(6), 1056- 1069. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/pits.22487>
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>
- Guzmán, M. (2024). *Técnicas de Terapia Gestalt para promover la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito*. [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15755/1/UDLA-EC-TMPC-2024-04.pdf>
- Haag, A., Bagrodia, R., & Bonanno, G. (2024). Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697-713. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11486788/>

- Haro, Y y Mayorga, M. (2024). El manejo de la inteligencia emocional y regulación emocional en los estudiantes de bachillerato. *Yachana Revista Científica*, 13(1), 167-185. <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/922/803>
- Hermosillo, A., Arteaga, S., Reyes, M., & Velasco, J. (2025). Results of the DBT-MXAU Program for Suicide Prevention among Mexican Adolescents: A Quasi-experimental Study. *Salud Mental*, 48(5), 263- 269. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v48n5/0185-3325-sm-48-05-00263.pdf>
- Hernández, J. (2025). Análisis comparativo de los modelos de competencias emocionales en la educación: Mayer y Salovey, Goleman y Bar-On. *Investigación Educativa Duranguense*, 15(24), 1-6. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/233/284>
- Houck, C., Hadley, W., Barker, D., Brown, L., Hancock, E., & Almy, B. (2015). An Emotion Regulation Intervention to Reduce Risk Behaviors Among at- Risk Early Adolescents. *Prevention Science*, 17(1), 71- 82. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4697876/>
- Houck, C., Modrowski, C., Hadler, W., Barker, D., Myers, V., Bala, K., Wickham, B., & Jerrod, T. (2022). A Pilot Study of a Tablet- Based Emotion Regulation Intervention for Early Adolescents. *J Dev Behav Pediatr*, 43(8), 505- 514. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9560987/>
- Iglesia, C., Jara, G., Murillo, Y., Gutiérrez, I., Ramírez, R., Díaz, A., & Madrid, I. (2020). Desarrollo Intelectual en la Adolescencia. *Semilla Científica*, 1, 17-27. <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/sc/article/view/813/1706>
- Martínez, B. (2024). *Pilotaje de una intervención cognitiva conductual con biorretroalimentación para la regulación de la ansiedad en adolescentes*. [Tesis de

maestría, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo].

<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/jspui/bitstream/231104/6250/1/ATD700.pdf>

McLachlan, J., Mehdikhani, M., Larham, Beth., & Centifanti, L. (2022). Borderline personality traits and emotion regulation strategies in adolescents: The role of implicit theories. *Child Psychiatry Hum Dev*, 53(5), 899- 907.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9470600/>

Monge, V., Morales, M., & Quesada, F. (2024). *Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/40f14293-e42e-4598-932c-0654799bfd0c/content>

Morawetz, C. y Basten, U. (2024). Neural underpinnings of individual differences in emotion regulation: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 162, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105727>

Morocho, G y Gonzáles, S. (2025). *Estrategias psicológicas para mejorar la regulación emocional en adolescentes: una revisión sistemática*. [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18027>

Newman, R., Yim, O., & Stewart, M . (2023). Breathing life into social emotional learning programs: A Bio- Psycho- Social approach to risk reduction and positive youth development. *J Adolesc*, 96(5), 1065- 1077.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jad.12317>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Pan, M., Liu, X., Gao, X., Fu, Z., Liu, L., Li, H., Wang, Y., & Qian, Q. (2025). Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescents in China: A Pilot Study. *Behavior Therapy*, 56(1), 145- 161.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789424000662?via%3Dihub>

Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School- based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *J Adolesc*, 94(8), 1051- 1067.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jad.12090>

Perdomo, Y., Caro, A., & Ortiz, S. (2022). Reseña descriptiva: estilos de crianza e ideación suicida en niños y adolescentes. *Encuentros con Semilleros*, 3(1), 1-9.
<https://revistas.poligran.edu.co/index.php/encuentros/article/view/3598/3940>

Perea, A. (2025). Adolescencia: ¿Qué es la adolescencia?. *Acta Pediátrica de México*, 46(2), 125-127. <https://doi.org/10.18233/apm.v46i2.3139>

Piguet, C., Celen, Z., Meuleman, B., Schilliger, Z., Magnus, M., Mendiola, E., Pham, E., Jouabli, S., Ivanova, V., Murray, R., Klauser, P., & Merglen, A. (2025). Impact of mindfulness-based intervention on symptoms and emotion regulation strategies in young adolescents from the general population: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 2025(1), 13.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/da/2679049>

- Pozo, J. (2020). Pubertad Normal. *Pediatría Integral*, 24(4), 231.e1 - 232.e10.
https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/xxiv04/05/n4-231e1-10_RB_Pozo.pdf
- Qu, D., Liu, D., Cai, C., Zhang, X., & Yu, J. (2023). Process model of emotion regulation-based digital intervention for emotional problems. *Revista Digital Health*, 9.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10357066/>
- Reyes- Ortega, M., Zapata- Téllez, J., Gil- Díaz, M., Ramírez- Ávila, C., & Ortiz- León, S. (2023). Utilidad de la terapia dialéctica conductual abreviada para dificultades de regulación emocional en estudiantes mexicanos: Casos clínicos. *Journal of psychopathology and clinical psychology*, 28(1), 67-81.
<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/33704/27496>
- Samaniego, C., Carrión, L., Balcázar, M., & Sarango, D. (2025). La influencia de la gamificación tecnológica en la regulación emocional. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 7(3), 528-535.
<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1529/2030>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya- Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de psicología Clínica con Niños y adolescentes*, 6(1), 51-56.
https://dspace.umh.es/bitstream/11000/4971/1/07_3.pdf
- Schoeps, K., Villanueva, L., Prado- Gascó, V., & Montoya- Castilla, I. (2018). Development of Emotional Skills in Adolescents to Prevent Cyberbullying and Improve Subjective Well- Being. *Frontiers in psychology*, 9.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02050/full>

- Stadler, C., Viernes, C., Popma, A., Nauta- Jansen, L., Konrad, K., Unternaehrer, E., Ackermann, K., Bernhard, A., Martinelli, A., Oldenhof, H., Gundlach, M., Kohls, G; Präzluch, M., Kiesar, M., Limprecht, R., Raschle, N., Vriends, N., Trestman, R., Kirchner, M., & Kersten, L. (2023). START NOW: A cognitive behavioral skills training for adolescent girls with conduct or oppositional defiant disorder- A randomized clinical trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(3), 316-327. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.13896>
- Stikkelbroek, Yv., Bodden, D., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Baar, A. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS One*, 11(8), 1-16. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5003336/>
- Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G. (2025). Enhancing emotion regulation skills in high- risk adolescents due to the existence of psychopathology in the family: feasibility and uncontrolled pilot study of a group intervention in a naturalistic school setting. *Int J Environ Res Public Health*, 21(6), 738. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11204122/>
- UNICEF. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Valencia, D y Castaño, C. (2022). *La regulación emocional en adolescentes: Una mirada desde la terapia de aceptación y compromiso*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Pereira].

<https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/74760f56-9b9d-402f-b302-3aa3ff4f3189/content>

Vásquez- Dextre, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro- Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372044762006.pdf>

Verzeletti, C., Zammuner, V., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1) 1-15.

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/23311908.2016.1199294?needAccess=true>

Viuda- Suárez, M., & Casas- Posada, A. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: un estudio piloto. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 42- 49.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/6527/1/006.pdf>

Volkaert, B., Wante, L., Loeys, T., Boelens, E., & Braet, C. (2021). The Evaluation of Boost Camp: A Universal School- Based Prevention Program Targeting Adolescent Emotion Regulation Skills. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal*, 14(2), 440–453 [https://sci-](https://sci-hub.box/10.1177/105345129102700104)

[hub.box/10.1177/105345129102700104](https://sci-hub.box/10.1177/105345129102700104)

Wang, Y y Yin, B. (2023). A new understanding of the cognitive reappraisal technique: an extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*,

17:1174585. Doi: 10.3389/fnbeh.2023.1174585

Xi, C., Jiang, X., He, Y., Liu, Y., An, H., Shang, K., Ma, X., & Ren, D. (2025). Integrating Dialectical Behaviour Therapy Into the Treatment of Adolescent Depression: A

Retrospective Study. *Actas Esp Psiquiatr*, 53(4), 701- 714.

<https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/1963/2715>

Yuan, J., Zheng, M., Liu, D., & Wang, L. (2024). Effect of acceptance and commitment therapy on emotion regulation in adolescent patients with nonsuicidal self- injury.

Alpha Psychiatry, 25(1), 47- 53.

<https://storage.imrpress.com/imr/journal/AP/article/515906/1752869274663.pdf>