

La regulación emocional en adolescentes: Una mirada desde la terapia de aceptación y compromiso

Claudia Lorena Castaño Ceballos ¹

Diana Mercedes Valencia Echeverry ²

Resumen.

El presente artículo de reflexión busca establecer la relación de la terapia aceptación y compromiso con los procesos de regulación emocional, dónde están y cómo se establecen los puntos de encuentro, teniendo como foco poblacional los adolescentes, desarrollando conceptos como emoción, regulación emocional, clarificación de valores, aceptación y flexibilidad psicológica, entendiendo la emoción desde sus características, factores implicados, sus sistemas de respuesta y la función que cumplen cada una de las emociones siendo estas inherentes al ser humano. La regulación emocional se establece como una habilidad que permite en el adolescente autoconciencia, autocontrol y empatía, fortaleciéndolos a través de la terapia de aceptación y compromiso; la cual utiliza procesos de atención consciente como defusion cognitiva, clarificación de valores, atención al momento presente y aceptación de los eventos privados, enfrentándose de manera diferente a los pensamientos que se valoran de manera negativa y haciéndole frente a estos, permitiendo encontrar que el punto de relación entre la regulación emocional y la terapia de

¹ Psicóloga de la universidad Minuto de Dios, Candidata a especialista en psicología clínica con énfasis en infancia y adolescencia, Universidad Católica de Pereira. claudia1.castano@ucp.edu.co

² Psicóloga de la universidad Minuto de Dios, Candidata a especialista en psicología clínica con énfasis en infancia y adolescencia, Universidad Católica de Pereira. diana5.valencia@ucp.edu.co

aceptación y compromiso se da desde el proceso de la flexibilidad psicológica, modificando la manera en que el adolescente se relaciona con sus pensamientos y emociones.

Palabras claves: Aceptación y Compromiso, Regulación Emocional, Flexibilidad Psicológica, Adolescentes, Terapia, Emociones

Abstract.

This reflection article seeks to establish the relationship between acceptance and commitment therapy with the processes of emotional regulation, where they are and how the meeting points are established, having adolescents as the population focus, developing concepts such as emotion, emotional regulation, clarification of values, acceptance and psychological flexibility, understanding the emotion from its characteristics, factors involved, its response systems and the function that each of the emotions fulfill, being these inherent to the human being. Emotional regulation is established as an ability that allows adolescents to develop processes of self-awareness, self-control and empathy, strengthening them through acceptance and commitment therapy; which uses processes of conscious attention such as cognitive defusion, clarification of values, attention to the present moment and acceptance of private events, facing in a different way the thoughts that are valued in a negative way and facing them, allowing to find that the point The relationship between emotional regulation and acceptance and commitment therapy occurs from the process of psychological flexibility, modifying the way in which the adolescent relates to his thoughts and emotions.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Emotional Regulation, Psychological Flexibility, Adolescents, Therapy, Emotions.

Introducción

Según los antecedentes históricos desde el inicio de la psicología científica, se han tenido varios análisis frente al tema de las emociones. Por lo cual, una de las primeras investigaciones que quiso dar respuesta es la teoría tridimensional que define: “las emociones se pueden analizar en función de las siguientes tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma”. (Wundt, 1986 citado en Alegre, 2017, p.8), para Wundt cada emoción citada puede entenderse como una combinación específica dentro de esas dimensiones. Para Ramos, Piqueras, Martínez & Oblitas (2009) “se puede entender por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo”. (p. 228). Para estos autores, las emociones se expresan y se manifiestan de diferentes formas según la situación, el lugar y las habilidades que tenga el adolescente para enfrentarse a ellas, sabiendo que son complejas, versátiles y se manifiestan de forma fisiológica, cognitiva y conductual, que puede ser placentera o displacentera, pero siempre con una función de generar una experiencia a partir del estímulo que la genere. (Rosenzweig y Leiman, 1994, citado en Ramos et al, 2009, p.228).

Las emociones se caracterizan por su gran versatilidad: aparecen y desaparecen con gran rapidez; su polaridad: son positivas y negativas; y por su complejidad: son procesos en los que están implicados factores fisiológicos, cognitivos, conductuales por lo que, se deben de gestionar de manera consciente.

Ahora bien, según lo expuesto por los anteriores autores se genera un concepto más amplio con respecto a las emociones, teniendo en cuenta que estos conceptos se relacionan con la teoría tridimensional de Wundt, dado a que a través de ese planteamiento otros han

propuesto muchas dimensiones que definen la emoción y se han apoyado en esta para sus escritos. Por consiguiente, desde esos aspectos antes mencionados se puede confirmar que: “Emoción como sentimiento subjetivo privado: placer o dolor, como manifestación o expresión de respuestas somáticas y autónomas específicas (activación fisiológica), como respuesta de supervivencia (defenderse o atacar) en una situación de amenaza” (Ramos, et al, 2009, p.228). Es un pilar fundamental del ser humano para su actuar día a día, sabiendo que estas son inherentes al bienestar y/o malestar que pueda presentar una persona a partir de un estímulo del entorno y se hace fundamental reconocerlas, entender de donde vienen y como exteriorizarlas.

En otras palabras, “en las emociones están implicadas conductas, estados corporales de activación o desactivación fisiológica y cogniciones; las cuales combinadas hacen que las emociones sean subjetivas y en consecuencia diferentes ante un mismo estímulo o contexto y en distintos individuos” (Ramos et al, 2009, p. 229). Es por eso que, dentro de las teorías más recientes, con un término más conciso se encuentra que, “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada, generada como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003 citado por Alegre, 2017 p.8). Así mismo, “las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas”. (Reeve, 2010 citado en Alegre, 2017 p. 8).

Es decir, todas las emociones cumplen una función y son útiles en el ser humano, incluso las emociones mas desagradables, ya que permiten que el sujeto modifique conductas y pueda adaptarse a diversas situaciones de vida, tanto personal como social. El

ser humano heredó un sistema nervioso emocional y asocia esto al desarrollo cognitivo, la experiencia y el contexto que le ofrecen las interacciones sociales, posibilitando esto un amplio abanico de emociones y sentimientos. Por consiguiente, “La emoción así sería el resultado de una interpretación, la unión o conjunción de dos tipos de información, la de un estado físico y una cognición (idea o pensamiento) en una situación concreta” (Ramos et al., 2009, p. 236). Como se ha demostrado, hablar de emoción es bastante complejo, por eso se debe tener en cuenta que pensamiento, emoción y cognición siempre son entidades que trabajan juntas y como tal pertenecen a unos procesos básicos y superiores del ser humano que se encuentran en funcionamiento continuo y están prestos a recibir e interpretar cada uno de los estímulos y situaciones del entorno. Los seres humanos se encuentran expuestos diariamente a intercambiar emociones, a tener un diálogo interno y externo, a experimentar varias emociones como el enojo, la tristeza, la frustración, la alegría, el desagrado que al reconocerlas favorece al buen manejo de las mismas y de los procesos internos que permiten reaccionar y reconocer cómo se gestiona dicha emoción puesto que no hacerlo de la manera apropiada, puede llegar a tener riesgo para la salud mental y física del sujeto.

Los procesos antes mencionados, que subyacen la emoción se relacionan directamente con la regulación emocional, la cual se define como el proceso que permite al ser humano a través de la situación que está viviendo, reconocer la emoción, identificar el pensamiento asociado a ella y controlar de manera consciente su conducta, influyendo en la emoción experimentada, (Gross y Thompson 2007 citado en Reyes, 2016.), por lo que, permite a su vez procesos conscientes frente a los comportamientos de los individuos asociados a situaciones presentadas en el día a día.

Así mismo, cabe resaltar la importancia del abordaje de la regulación emocional como proceso, puesto que, desde la generación de conocimiento en el campo de la psicopatología se ha venido identificando que “la desregulación emocional se ha encontrado asociada al desarrollo y mantenimiento de alrededor el 75 % de los trastornos mentales presentes en el DSM-IV” (APA, 1994; APA, 2013; Ring y Werner, 2004 citado en Cremades, Garay y Etchevers, 2021, p. 105)

En virtud de lo mencionado, la desregulación emocional se ha abordado como una entidad discreta en diversas psicopatologías y estas, de inicio y desarrollo en la niñez y/o la adolescencia, así, por ejemplo, en las conductas autolesivas sin intención suicida y depresión (Bautista, Vera, Machadoy, Rodríguez, 2022); en población con trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDAH (Alpizar, 2019); rumiación e ideación suicida (Velásquez, Granjea, Montero, Montgomery y Egusquiza, 2020); en adolescentes con conducta disocial (Cabrera, 2020), en el inicio y mantenimiento de trastorno por consumo de sustancias psicoactivas y/o drogodependencias (Sánchez, 2021) ansiedad (Butron, García, Rodríguez y Valencia, 2022), entre otras entidades psicopatológicas.

Vale decir, que desde este punto de vista los adolescentes por los cambios y crisis propias de esta etapa podrían experimentar vulnerabilidad debido a la desregulación emocional y establecerse esta entidad discreta como predisponente y precipitadora a los problemas de salud mental. En este sentido la regulación emocional se establecería como un proceso fundamental en el ámbito de intervención clínica psicológica para fomentar cambios en la salud mental de esta población.

Dicho esto, y desde una perspectiva de comprensión terapéutica “la regulación emocional se ubica entre las terapias de tercera generación, o terapias contextuales, que la definen a partir de las interpretaciones que la persona hace sobre su malestar emocional”(Sánchez, Monjardin, Salcido, 2022, p. 50); de hecho al tratar los problemas de la regulación emocional es imprescindible dar importancia al desarrollo de la aceptación del malestar psicológico, por lo que, actualmente la terapia de aceptación y compromiso que se encuentra en auge desde la intervención clínica, permite a través de unos procesos de flexibilización psicológica, que el sujeto identifique, reconozca y regule sus emociones.

Llegados a este punto, las reflexiones que aquí se plasman, parten del planteamiento del siguiente objetivo: Identificar la relación de la terapia Aceptación y Compromiso con los procesos de regulación emocional con la población adolescente, es decir, ¿dónde están y cómo se establecen los puntos de encuentro? Cabe mencionar que, para dar respuesta a este objetivo y cuestionamientos la producción técnica frente a la búsqueda de datos se llevó a cabo por medio de una recopilación ardua, por lo que, permitió dar conocimiento y ahondar en el tema abordado, las bases de datos abordadas fueron en español y en inglés, como Redalyc, Scielo, Dialnet, EBSCO y también se tuvo en cuenta el repositorio de la Universidad Católica de Pereira (UCP). En la búsqueda se tuvieron como referencia diferentes artículos, fuentes de libros, tesis e investigaciones la mayor parte comprenden en un rango entre 10 a 20 años aproximadamente, entre los años 2000 al 2020. Los términos que permitieron encontrar la información fueron, Terapia Aceptación y Compromiso, regulación emocional, emoción, y adolescentes, también se realizó la búsqueda con términos en inglés, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Emotional Regulation, Psychological Flexibility, Adolescents.

Como resultado de la búsqueda, se obtuvo un total de 89 artículos de diferentes fuentes, con los cuales se creó una matriz de información con unos parámetros que tiene en cuenta la identificación del artículo, como su tipo (estado del arte, reflexión ,resultados de investigación, tesis de grado), así como otras fuentes (capítulo de libro o libro), población objeto, país o ciudad de publicación, rango temporal, enfoque de aplicación de la psicología, en este caso la clínica, desde la orientación cognitivo conductual. Posteriormente, se realizaron filtros a partir de los criterios de inclusión con el objetivo y preguntas planteadas en este artículo de reflexión.

Los criterios de inclusión que se plasmaron fueron; población adolescente, campo clínico, cuya intervención fuera desde la terapia Aceptación y Compromiso (ACT), descripción de condiciones clínicas asociadas o que ponen de manifiesto aspectos de desregulación emocional, así como identificación y reconocimiento de emociones; así mismo, también se tuvieron en cuenta unos criterios de exclusión, como aquellos artículos que abordaran terapias cognitivo-conductuales de tercera generación distintas a la ACT y regulación emocional en población diferente a la población objetivo. Finalmente se obtuvieron 40 artículos que cumplían con los criterios requeridos, de los cuales el 20% corresponden a los años 2002 al 2010, el 74% a los años 2011 al 2020 y el 7% corresponde a los años 2021 y 2022.

Marco Teórico

Los procesos de regulación emocional en adolescentes se generan gracias al aprendizaje e identificación que se logre de cada una de sus emociones, el cómo y cuándo suceden, permitiendo sentir las, identificarlas y tramitarlas; estableciéndose así habilidades de

autoconciencia, autocontrol y empatía que se aprenden y fortalecen a través de unos procesos de aceptación que se dan gracias a la flexibilización psicológica que el adolescente adquiere. A continuación, se exponen una aproximación conceptual teórica que permita la comprensión de lo mencionado, es así como se abordan conceptos como la emoción, regulación emocional, Terapias de Aceptación y Compromiso (ACT) y un marco de comprensión de la adolescencia.

Emoción y Regulación Emocional

Al revisar la conceptualización sobre la emoción son distintas las posturas, Cremades et al, (2021) expresan que el consenso científico - académico ha indicado que su comprensión puede darse desde 4 aspectos: 1) La emoción es multidimensional: biológico/fisiológico, desde lo cognitivo y comportamental; 2) Incluyen componentes de evocación y/o recuerdo emocional que a su vez conducen a respuestas emocionales, 3) las emociones tienen objetos relevantes, y 4) son de duración corta. A su vez, desde una postura contextual (orientación cognitivo – conductual de tercera generación), se retoma estas características incluyendo y dando relevancia a la valoración e interpretación que la persona da a los eventos emocionales (Manstead y Fischer, 2001).

En este sentido, para conocer sobre el desarrollo emocional y como se pueden gestionar esas emociones intensas que se pueden convertir en conductas de riesgo a falta de una congruencia entre el estímulo recibido, la emoción y la reacción ante dicha situación; es fundamental definirse el término regulación emocional, Brenner y Salovey, (1997 citado en Vargas y Muñoz 2013) lo describe “como una habilidad, que favorece el funcionamiento del individuo en su contexto social. Estos autores describen tres tipos de procesos de

regulación que lo permiten: (a) regulación de la emoción, (b) regulación del contexto y (c) regulación de la conducta iniciada por las emociones” (p. 227): sabiendo así que es una destreza o habilidad aprendida, donde el sujeto debe entrenarse en como manejar las emociones de manera apropiada teniendo la capacidad de reconocerlas, saber regularlas y tener la facilidad de generar una respuesta que le brinde bienestar a nivel individual y con el entorno.

La regulación emocional ha sido un concepto que ha generado interés en los últimos años desde diferentes disciplinas entre ellas psicología debido a la necesidad de comprender el funcionamiento del ser humano en los diferentes contextos y consigo mismo, tratando de entender, como un buen desarrollo de competencias emocionales ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan las personas, sobre cuando suceden, cómo se vivencian y finalmente como se expresan (Thompson, 1994 y Gross 1999 citado en Vargas y Muñoz, 2013).

Los procesos de aprendizaje en el ser humano son cambiantes y permiten a través de las experiencias, que se conozcan diferentes aspectos sobre como reaccionar, modelar o interpretar un evento ocurrido y la influencia que este ejerce en el mismo, el cual tendrá unas consecuencias a corto, mediano o largo plazo en procesos fisiológicos, cognitivos y conductuales del sujeto.

Buscando así que a través de “La regulación emocional que se define como el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (Thompson, 1994 citado en Garrido, 2006, p.499), se lleve a cabo un proceso

adaptativo que conlleva a que la persona tenga un estado mental sano, unos vínculos afectivos cercanos y a su vez un desarrollo saludable.

En este mismo sentido Marquez y Gaeta (2017) citando a Ibarrolla (2011) expresan que una persona con regulación emocional ha adquirido unos procesos de autoconciencia cuando logra reconocer la emoción que está sintiendo, autocontrol cuando logra controlar esa emoción y adaptarla en tiempo y espacio, empatía cuando logra sentir la emoción del otro y destreza social cuando alcanza el nivel de relación con el otro y logra compaginar desde la diferencia.

Las definiciones anteriores se pueden considerar la base fundamental que permite entender la magnitud y la importancia que tiene para el sujeto tomar decisiones bajo una regulación emocional, utilizando diferentes estrategias que le permitan tener una mejor calidad de vida y un mayor bienestar, guiados por sus valores y principios, comprendiendo así como la incapacidad de afrontar las preocupaciones y situaciones diarias, conllevan a importantes implicaciones a nivel patológico, debido a que la falta de conexión o manejo emocional, puede vincularse con el consumo de sustancias (Villarreal, Navarro, Muñoz, Rodríguez y Pacheco, 2020), con los trastornos de la ansiedad (Fernandez, Gonzalez, Diaz y Botella, 2017), el trastorno de estrés postraumático (Rojas, 2016) y con las autolesiones (Garza y Castro, 2016), entre otros; también se ha encontrado su asociación con la hipertensión arterial (HTA), la intensificación de los índices Cardíacos y el cáncer. (Pérez y Guerra, 2014).

En consecuencia con lo anterior, es importante como lo expone Ibarrolla (2011) citado en Marquez y Gaeta, (2017) eliminar el analfabetismo emocional, principalmente

en la población infantil y juvenil, debido a que se encuentran en un proceso de aprendizaje, desarrollo y conocimiento de su cuerpo y sus emociones y como responder a cada uno de los cambios y situaciones que se enfrentan como el deseo de ser aceptados, de tener mayor autonomía, las redes sociales, la identidad de género entre otras; de allí que podrían enunciarse algunos datos entregados por la organización mundial de la salud OMS, la cual reporta que el suicidio es la tercera causa de muerte en adolescentes y esto por falta de aptitudes socioemocionales, el 19.3% de los adolescentes entre 12 y 17 años consume alcohol, el 4.3% consume algún tipo de droga ilícita, la depresión es una de las principales causas de enfermedad en los adolescentes a nivel mundial y la mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años, pero en la mayoría de los casos no se diagnostican ni se tratan, Organización mundial de la salud (2021), así también como la práctica del cutting o autolesiones como mecanismo de regulación emocional, la cual les genera una sensación de alivio que los lleva a reforzar de manera errónea este tipo de prácticas (Garza y Castro, 2016), evidenciando en esta población una dificultad para enfrentarse a un mundo complejo, a un ambiente cambiante, competitivo y con pocas herramientas que les permitan adaptarse y saber cómo responder ante las dificultades que se les presenten en cada situación y como permitirse un bienestar, un autocontrol, una automotivación y sobre todo una respuesta coherente a su nivel de desarrollo.

Es así como el desarrollo de competencias, educación emocional, acompañamiento desde edades tempranas en habilidades para la vida y aquellas inherentes a la psicología clínica conlleva a la indagación de conocimiento entorno a los procesos de evaluación, diagnóstico e intervención terapéutica y/o tratamiento que permitan minimizar esta problemática y realizar la intervención adecuada que permita

que estos jóvenes logren conocer y comprender sus emociones, entender cómo actúan cada una de ellas y así mismo como darle trámite a las mismas. Es por esta razón que se requiere amplio conocimiento al respecto, un acompañamiento adecuado y unas bases fundamentales durante su formación.

Bajo este panorama en donde se deja entrever que la dimensión emocional está presente en muchas de las problemáticas en salud mental infanto-juvenil, surge la necesidad entonces de preguntarse por aquellas intervenciones que se centren en la regulación emocional. En este orden de ideas, los hallazgos reportados por estudios en muestras clínicas y no clínicas convergen en que los procesos de regulación emocional adecuados obtienen reducciones significativas en sintomatología ansiógena y depresiva (Tirado, 2019), así como en comportamientos disruptivos (Caqueo, Mena, Flores, Narea y Irrázabal, 2020), señalando como estos jóvenes requieren de un acompañamiento que les permita entender cómo controlar y manejar sus impulsos, sus estados de ánimo, sus altibajos emocionales, enfatizando en que todas las emociones tienen una función importante y cada una de las situaciones a las que se enfrenten, es una oportunidad para adquirir un aprendizaje y así afrontar con tranquilidad y sin asumir riesgos para la salud cada una de las decisiones que tomen a lo largo de la vida.

En esta línea de pensamiento, Perez, Filella y Bisquerra (2012) exponen que una persona con competencias emocionales se encuentra más preparada para tomar mejores decisiones y es así como se fortalece la necesidad de abordar a los adolescentes y permitirles que adquieran habilidades sociales, competencias emocionales e identificación de sus emociones en los diversos contextos en que se encuentren, brindándoles herramientas formativas a través de las cuales tendrán la oportunidad de

dar respuestas positivas ante sus reacciones emocionales y a su vez una toma de decisiones consciente.

Las personas con una adecuada regulación emocional están más capacitadas para mantener un mayor compromiso social, para resolver problemas y comunicarse efectivamente (Perez y Guerra, 2014), incorporando factores de protección a su sistema cognitivo de autocontrol, empatía, resolución de conflictos y resiliencia, fortaleciendo sus procesos de reacción y acción al momento de enfrentarse a un estímulo desagradable, mejorando así el estado de ánimo, las habilidades sociales y la comunicación en los diferentes contextos en que se encuentren.

Aceptación y Compromiso (ACT)

En el camino de búsqueda por explorar un tipo de intervención psicológica orientada a la regulación emocional, se ha pretendido desde este artículo reflexivo ahondar sobre la terapia de aceptación y compromiso ACT por sus siglas en inglés (Acceptance and Commitment Therapy). La ACT es un modelo de psicoterapia nuevo, originario por Hayes y otros autores en el año 2012, actualmente la ACT es reconocida en varios países siendo un modelo transdiagnóstico, comprobado desde la evidencia empírica y permite ser aplicada para el tratamiento de gran variedad de condiciones psicológicas.

La ACT se basa en la teoría del marco relacional (RFT), es decir:

“El RFT detalla una metodología para el análisis empírico y comprensivo del lenguaje y la cognición humana desde un enfoque conductual. Este modelo teórico pretende explicar cómo la manera en que significamos nuestro mundo (tanto objetivo como subjetivo) puede organizar, dirigir o influenciar nuestro comportamiento” (Jurado, 2018, p.73).

Por consiguiente: “La terapia de Aceptación y Compromiso utiliza la aceptación y los procesos de atención consciente, así como el compromiso y los procesos de activación conductual para generar flexibilidad psicológica” (Hayes, Strosahl, y Wilson, 2015, p.575). Es así como: “El enfoque ACT se basa en una perspectiva contextual funcional de la adaptabilidad y el sufrimiento humano derivada de principios conductistas desarrollados mediante la teoría del marco relacional” (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2015, p. 576).

Por consiguiente estos autores afirman:

“ACT plantea que la fuente principal del malestar o sufrimiento humano es el modo en que los procesos del lenguaje y la cognición humana interactúan con nuestra experiencia, impidiendo el que se persista o modifique la conducta de forma que sea efectiva y, ultimadamente, congruente con aquello que más valoramos” (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006 citado en Jurado, 2018, p.73).

Seguido a esta teoría los siguientes autores afirman que:

“En ACT se trabaja a partir de la asunción de que los “problemas psicológicos” no están dados por la presencia de ciertos contenidos psicológicos perturbadores (como pueden ser pensamientos negativos, recurrentes, sensaciones de ansiedad, tristeza, apatía, etc.), sino que los problemas surgen cuando estos contenidos privados adquieren un papel protagonista en el control del comportamiento, es decir, cuando estos contenidos terminan siendo relevantes y su credibilidad como causa del comportamiento termina dirigiendo las elecciones de la persona, quedando relegado a un segundo plano los valores fundamentales para la persona” (Páez, Gutiérrez, Valdivia y Soriano, 2006, p.9.).

De modo que, la función que cumple la ACT en el proceso de la psicoterapia, es modificar la manera en que el sujeto se relaciona con los pensamientos y emociones

desagradables, teniendo en cuenta que, el problema no es tener esos pensamientos que se valoran negativamente, si no mas bien, es como la persona se enfrenta ante esos eventos privados.

Por consecuencia, la ACT está orientada a:

“1.la clarificación de valores; 2. la aceptación de los eventos privados ligados a lo que no puede cambiarse que implica el abandono de una agenda de cambio no efectivo y la flexibilidad para elegir cómo responder, y 3. el fortalecimiento del yo como contexto para poder notar o contemplar los contenidos privados de uno, tomados como lo que son, y desde esa perspectiva experiencial estable y cierta de uno mismo, elegir”. (Wilson y Soriano, 2002, p. 111)

Así mismo, la ACT ha sido aplicada con variaciones en duración y frecuencia de la intervención con aplicaciones extensas de varios meses, como también realizando intervenciones breves, permitiendo flexibilidad psicológica como modelo para el cambio de conducta, por lo cual, la ACT busca que el sujeto tenga pensamientos positivos a través de los valores y al mismo tiempo reconociendo los eventos privados fortaleciendo y creando flexibilidad psicológica.

Adolescentes

Ahora bien, teniendo en cuenta que este artículo va enfocado en la población adolescente, se debe conocer que la ACT aplicada los adolescentes ha generado un gran impacto frente a las conductas inapropiadas aumentando la flexibilidad psicológica Wilson, K., & Luciano, M. (2002). Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa de transición dado que llega acompañada de varios cambios físicos, psicológicos y sociales, se debe de tener en cuenta que las conductas esperadas según la edad del

adolescente afectan la relación con la familia, amigos y con la sociedad. Los cambios se van a presentar de forma inevitable y favorecen en cierto modo ya que permite al adolescente moldear su personalidad con valores como: autonomía, independencia responsabilidad entre otros.

Se puede afirmar también que la ACT, identifica la tendencia a eliminar los problemas o emociones consideradas negativas como una manera contraproducente de comportamiento, que se encuentra en el trasfondo de varios problemas psicológicos y ante esto presenta una visión alternativa para direccionar la terapia, en donde plantean que no se trata de reducir o cambiar los eventos privados que generan malestar sino de alterar la función que cumplen en la vida de las personas y generar una manera más flexible de actuar frente a ellos (Riaño y Perea, 2019).

La ACT ayuda a los adolescentes a que se hagan conscientes en reconocer sus emociones y pensamientos permitiendo actuar de forma diferente ante ellos, de manera más flexible, aceptándolos y modificando las conductas problema; favorece a que sean conscientes de sus proyectos y metas y de lo que es valioso en su vida, dado a que se comprometen a acercar sus conductas a sus valores.

Por tal motivo, la ACT beneficia a mejorar la regulación emocional de los adolescentes, teniendo en cuenta que esta etapa se encuentra inmersa en muchos cambios físicos, emocionales, psicológicos, sociales y sexuales, el adolescente quiere ser autónomo y como tal debe enfrentarse a ciertas situaciones que conllevan a que sea participe y tome decisiones para su bienestar. Por lo que, ellos deben conocer y regular sus emociones, con la ACT se pueden generar esos cambios de manera más pertinente. Trabajando desde la ACT mediante el proceso de flexibilidad psicológica permite que

los adolescentes se relacionen con sus eventos privados (pensamientos, emociones y sensaciones) de una manera más eficaz que les proporcione un mayor bienestar de vida.

Discusión

En este apartado se retoman los conceptos mencionados a lo largo del artículo y se realiza una interpretación sobre la relación de la terapia de aceptación y compromiso, en los procesos de regulación emocional en adolescentes.

Para comenzar, es importante conocer que los constantes cambios en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar característicos de la adolescencia los exponen a mayores fuentes de estrés y emociones intensas (Cracco, Goossens y Braet, 2017; de Veld, Riksen y de Weerth, 2012, en Caqueo, et al 2020); haciendo que se encuentren en situación de vulnerabilidad ante el mundo que los rodea, llevándolos a un actuar impulsivo en contra de su propio bienestar. Además, de cuestionarse sobre la búsqueda de identidad y autonomía, ¿quiénes son?, ¿cómo encajar en la sociedad? y ¿qué quieren hacer con su vida?; estos son algunos rasgos característicos que experimenta esta población además de incertidumbre, el autoconocimiento, contradicciones e inestabilidad, ya que es una etapa intermedia entre la niñez y la vida adulta, así mismo, estos cambios conllevan al adolescente a tener un nivel de exigencia física y psicológica que les generan malestar y dificultad para comprender sus sentimientos y asumir las emociones experimentadas, enfrentarse a diversas situaciones, aprendizaje sobre la vida, interés sexual, integración al grupo de pares, valoración y participación social, desarrollo profesional, además de autoimagen social (Erikson, 1985, citado en Fernández 2014).

Al respecto conviene decir que, “Los adolescentes al comprender todo este periodo de cambios reconocen, aceptan y asignan un significado a su experiencia emocional, tendrán la capacidad de regular sus sentimientos para una mejor adaptación psicológica y social” (Ciarrochi et al., 2001; citado en Salguero et al., 2011, p. 144). Así mismo, entendiéndose como los jóvenes manifiestan estados emocionales con episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc., los cambios de humor están presentes todo el tiempo, además, son imprevistos, en especial la irritabilidad y el malgenio se hace evidente casi todo el tiempo, quieren privacidad y en ocasiones suelen ser temperamentales o algunos se muestran tímidos, temerosos y cohibidos (Fernández, 2014).

Dentro de este marco ha de considerarse que, es fundamental conocer que las emociones pueden ser entendidas como una experiencia con varios canales de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo (Chóliz, 2005), y en la medida que, el adolescente realice un proceso de reconocimiento y comprensión de la manifestación de sus emociones desde cada uno de estos canales, les supone o posibilita una visión integral de éstas, pudiendo así, empezar un camino para el desarrollo de distintas competencias emocionales, a partir de la conciencia de la propia emoción, de su identificación y distinción entre el resto, desde la respuesta adecuada y funcional a las diversas situaciones emocionales intensas propias o hacia dentro (regulación emocional), así como conducirse y manejar las distintas situaciones sociales y lo que su vivencia conlleva emocionalmente (emociones positivas y negativas); de ahí que, con el tiempo y adquisición de estas competencias le procurará al adolescente hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles en las distintas áreas de su funcionamiento y/o relacionamiento.

Al llegar a este punto, conviene distinguir y adentrarse en la regulación emocional, la cual se define como “un conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos que, en base a la activación de un objetivo, controlarán el inicio, mantención, y modificación de reacciones emocionales positivas y negativas” (Gross y Thompson, 2007, citado en, Caqueo et al., 2020, p. 2); añádase a esta, que cumple una función adaptativa ya que favorece el reconocimiento y procesamiento emocional, y beneficia el funcionamiento productivo (acorde a metas valoradas y propósitos individuales) a corto y largo plazo (Reyes, 2016, p. 32). Así mismo, la regulación emocional se trata de crear conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, permitiendo tener buenas estrategias de afrontamiento ante diferentes situaciones y capacidad de expresar las emociones de forma adecuada.

En contraste, la desregulación emocional en la adolescencia es un problema para el ajuste psicológico y social, sobre todo cuando se trata de manejar sensaciones y malestares de tipo emocional que se ven presentes o relacionados con el desarrollo o transcurso de diversas formas de psicopatología o situaciones que son objeto de atención clínica, como lo pueden ser el trastorno de ansiedad, depresión, trastorno bipolar (Ortega y Suck, 2016; Moreno y Blasco, 2019), ideación suicida, ataques de pánico, consumo de SPA (Sabatier, Restrepo, Moreno, Hoyos y Palacio, 2017), trastorno de estrés postraumático y autolesiones (Gratz y Tull, 2010), los trastornos de la conducta alimentaria (Kennedy, Whiting y Dixon, 2014), conductas de riesgo (Ruiz, Luciano, Vizcaíno, y Sanchez, 2012), trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) (Murrell, Steinberg, Connally, Hulsey y Hogan, 2015; Moreno y Blasco, 2019), trastorno negativista desafiante (Ferro, 2017), problemas de control de impulsos, habilidades sociales (Moreno y Blasco, 2019).

En vista de lo anterior, crece un panorama clínico de interés conducente a propiciar alternativas de intervención que favorezcan el desarrollo de esta competencia emocional; al respecto Cleves (2014) expresa que “un reciente proceso psicoterapéutico para la regulación emocional es la Terapia de Aceptación y Compromiso ACT, que es una terapia conductual moderna basada en intervenciones de aceptación en combinación con estrategias de cambio enfocadas en conductas comprometidas” (p.18). Esta terapia busca que las personas identifiquen la funcionalidad de la emoción y se logren conectar con ella a través de la flexibilidad psicológica que es la capacidad de una persona para experimentar pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos e imágenes de manera plena, encaminando su conducta en el cumplimiento de metas u objetivos personales. En ese sentido, desde la regulación emocional implica realizar un abordaje que permita enseñar a las personas a experimentar plenamente sus emociones, aun cuando estas sean displacenteras, y orientar sus conductas en busca de aquello que es valioso para ellas (Cole, Michel y Teti 1994, citado en Cleves, 2014).

Dentro de la lógica de ACT, es importante nombrar los seis procesos esenciales de la flexibilidad psicológica que son: la aceptación, la defusión cognitiva, el Yo como contexto, atención flexible al momento presente, valores personales y compromiso de acción. Cada uno desempeña un papel fundamental a la hora de determinar hasta qué punto los humanos son capaces de adaptarse a las circunstancias variables y, muchas veces, desafiantes de la vida (Flaxman et al., 2011, citado en Cleves 2014).

En este sentido, la defusión cognitiva, reconoce que, cualquier intento por controlar los eventos privados (emociones y cogniciones) se convierte en uno de los principales problemas más que en la solución de estos (Blackledge y Hayes, 2001; Hofmann, 2008;

Ruiz, 2010; Yovel, 2009, en Vargas y Ramírez, 2012) así mismo, la persona debe librarse del enredo innecesario con las vivencias y acontecimientos internos angustiosos e indeseados para pasar a considerarlos, sin juzgarlos.

Desde este planteamiento, el sujeto debe tener aceptación de sus experiencias internas, vivir en el momento presente y ser compasivos al momento de experimentar la emoción; observar y describir lo que siente (Gratz y Tull, 2010), lo que podría interpretarse, en otras palabras, como un trabajo terapéutico sobre el desarrollo de la conciencia emocional y esta a su vez como peldaño o habilidad clave para la regulación emocional. Entendiendo así que el objetivo principal es dejar fluir la emoción, sentirla, entenderla y reconocerla, permitiéndose generar una conducta adaptativa al contexto y a sus objetivos o metas personales.

De lo anterior, podría indicarse que, desde la ACT (específicamente la defusión cognitiva) el terapeuta orienta al adolescente a que examine sus pensamientos en lugar de querer eliminarlos, facilita que se sitúe en el “aquí y ahora”, que pueda clarificar sus valores (objetivos y metas trazadas), por lo que, le permite abandonar estrategias y reglas inadecuadas de regulación emocional, como la rumiación, preocupación, molestias emocionales intensas, entre otros.

Ahora bien, para el desarrollo de destrezas de regulación emocional efectivas, y acorde con lo que se ha descrito, Ortega y Suck (2016) añade que “se recomienda introducir las estrategias de defusión cognitiva con una explicación, seguida de una metáfora y finalizar con la realización de un ejercicio” (p. 100). Para ilustrar mejor, la metáfora en este contexto flexibilidad psicológica toma una función facilitadora como herramienta y se

constituye como un recurso favorable para entender el mundo emocional y el sistema de valores asociados a este, desde un trabajo figurado con un sentido no literal, que conecte de manera explícita al significado dado por el adolescente a estas vivencias, desafíos y circunstancias, siendo así una herramienta facilitadora para ayudar al adolescente en su procesamiento emocional. Dicho en otras palabras, se propicia la metáfora que permita al adolescente relacionar y exteriorizar su malestar con relación a ella, llevándolo a una reflexión.

Esta descripción será incompleta si, no se indica que, la metáfora así mismo, permite trabajar el procesamiento emocional en relación con el proceso del “Yo como contexto” puesto que, desde el trabajo figurado ubica al adolescente desde una perspectiva de observador, proporcionándole una postura consciente para la exploración de sus pensamientos y sentimientos, reduciendo comportamientos inapropiados (Páez y Montesinos, 2016). Es decir, el adolescente desarrolla la capacidad de poder reconocer y observar continuamente su experiencia interna, vivenciando el momento presente.

Por otro lado, un componente también fundamental dentro del proceso de flexibilidad psicológica es la clarificación de valores, donde el adolescente tenga presente los ámbitos de la vida importantes y consistentes, por ejemplo, relaciones familiares, de pareja, formación o trabajo, espiritualidad, bienestar físico (Soriano y Valdivia, 2006). En la ACT se busca “la clarificación de los valores, lo que conlleva a la identificación de diversas formas de actuar en correspondencia con el incremento del sentido, significado y propósito de la vida”. (Cleves, 2014, p. 41). Los cuales se plantean desde los objetivos o propósitos que se deseen obtener y con base en estos se promueve un comportamiento para

actuar que permita analizar la responsabilidad sobre la conducta y como esta guía al adolescente a su objetivo deseado.

Luciano, et al., (2009), citado en Cleves, (2014), usaron las siguientes estrategias:

“ La clarificación de valores en diversos ámbitos de la vida; defusión cognitiva (es decir, aceptar y vivir los eventos privados como lo que son, desvinculándolos de la función relacional que adquieren en ciertas situaciones, en las que los pensamientos han adquirido un tinte de literalidad) y la realización de ejercicios de compromiso (encaminado a acciones que resulten coherentes con sus valores)”(p.65).

Dado a que, los adolescentes logran identificar sus experiencias personales, sus pensamientos más profundos y lo que estos les hacen sentir, acompañados de diferenciar la emoción del pensamiento, desvinculando estos procesos y realizando ejercicios de identificación y proyección coherentes con los valores personales. Es decir, los valores son los ámbitos de la vida importante y consistente, las metas trazadas para el adolescente, como, las relaciones familiares, de pareja, formación o trabajo, espiritualidad, bienestar físico. El último concepto de la flexibilidad psicológica que va de la mano con clarificación de valores es el compromiso, “hace referencia a procesos conductuales y acciones que son importantes dentro del tratamiento” (Cleves, 2014, p. 20), el adolescente se compromete e involucra de manera verbal, con acciones que le permitan acceder a estímulos positivos que conlleven a alcanzar lo valioso para él, encaminándose hacia sus valores.

Es por eso por lo que, todos los conceptos y/o procesos de la flexibilidad psicológica con los adolescentes permite orientarlos en una vida basada en valores, conociendo de manera más real que son los que los eventos privados “los pensamientos,

sentimientos, emociones, sensaciones, entendidos como conducta” (Hayes, 2015, p. 91). Al aceptar y afrontar sus eventos privados se daría un primer paso en el reconocimiento de sus emociones (Páez et al, 2006). Es por esto que, se hace relevante trabajar en “la regulación emocional, la cual tiene un fuerte componente motivacional que sirve para lograr metas y adaptación biológica y social” (Eisenberg et al., 2007, citado en, Ortega y Suck, 2016 p. 36), permitiéndole al adolescente moldear su conducta a través de la aceptación de esa experiencia emocional haciendo una pausa al momento de experimentar la emoción sin evitarla o actuar por impulso, reconociéndola y nombrándola (Mesa y Rose, 2015), sintiendo su reacción a nivel fisiológico y reconociendo los pensamientos asociados a la situación, reorientando su comportamiento al cumplimiento de los objetivos que equiparen su sentir y actuar en el futuro.

En resumen, el punto fundamental de relación o encuentro entre la regulación emocional y la terapia de aceptación y compromiso se da a partir de los procesos de flexibilidad psicológica (difusión, aceptación, el “Yo como-contexto”, momento presente, clarificación de valores y compromiso de acción), la cual conlleva al adolescente a aceptar su emoción y no intentar reducir o cambiar los eventos privados que generan malestar, sino proyectar una manera más flexible de actuar hacia ellos.

Conclusiones

La flexibilidad psicológica como recurso de la terapia de aceptación y compromiso desarrolla la regulación emocional en función de las interpretaciones que el adolescente hace sobre su propio malestar y/ o estado emocional a la luz del reconocimiento de la

expresión emocional desde lo biológico/fisiológico, desde lo cognitivo y comportamental que en conjunto lo conduce a la aceptación del propio estado y/o sufrimiento psicológico

No en vano, se puede indicar que cada subproceso de la flexibilidad psicológica estable un punto de relación con la regulación emocional desde su desarrollo y/o fortalecimiento, se pone por caso lo expresado por Gratz y Tull (2010), “la aceptación (subproceso) es importante en el trabajo de la regulación emocional, permite enseñar a las personas a reconocer que la evitación y control frente a eventos emocionales incrementan la no aceptación y conjeturas frente a la emoción”. Los procesos de flexibilidad psicológica permiten que el adolescente conozca y experimente sus pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos e imágenes de manera plena.

Así mismo, se reconoce la relación entre los subprocesos de la flexibilidad psicológica (defusión, aceptación, el “Yo como-contexto”, momento presente, clarificación de valores y compromiso de acción) con los aspectos o canales de las emociones y/o regulación emocional, ambos se conectan debido a que, cuando se genera mayor capacidad de conciencia de las emociones, el adolescente trabaja en las respuestas de los canales biológico/ fisiológico cognitivo/ conductual, teniendo la disponibilidad y consciencia plena para dar inicio a cada proceso de la flexibilidad psicológica. Por lo que, el adolescente al aceptar sus experiencias internas como mecanismo de cambio, permitirá una mejor calidad de vida. Con cada concepto y proceso de esta terapia se podría promover una mejor toma de decisiones en los adolescentes, contribuyendo a su bienestar de vida con mejores estrategias de afrontamiento.

Los procesos de la flexibilidad psicológica cumplen un papel fundamental a la hora de determinar hasta qué punto los adolescentes son capaces de adaptarse a las circunstancias variables y desafiantes de la vida, dejando fluir la emoción, sentirla, entenderla y reconocerla, dicho de otra manera permiten en el adolescente reconocer y las situaciones, integrando sus eventos privados (emociones y pensamientos) y generando una actitud acorde con sus valores personales de una forma flexible, aceptando estas situaciones incómodas o que le producen malestar y aprendiendo a modificar su actuar.

Para finalizar conviene aclarar que las reflexiones hasta aquí desarrolladas, reconocen al mismo tiempo, algunas limitaciones, que refieren a la búsqueda de la información, debido a que, en el hallazgo de publicaciones se encontró en su mayoría con población adulta, se identificaron pocas investigaciones y trabajo científico con adolescentes, en este sentido, “la producción científica [sobre temáticas generales], ha arrojado 32.403 estudios sobre niños y 18.412 sobre adolescentes, mientras que la mayor parte de la investigación es en adultos (74.420). A pesar de esto, la investigación en niños y adolescentes ha venido creciendo” (Escobar,2020, p. 3).

Dicho lo anterior, Moreno y Blasco (2019) realizaron una revisión sistemática donde se evidencio que las referencias oscilan entre los años del 2001 al 2018, de 37 artículos de la ACT con niños y adolescentes, por lo que se considera como prospectiva estos avances en investigaciones realizadas los últimos años con la población adolescente, ya que, si bien es cierto, las últimas producciones científicas han sido con población de niños y adolescentes, también se debe tener en cuenta que esos hallazgos se han derivado debido a las enfermedades crónicas, por lo que, “a medio plazo será conveniente la realización de algún metaanálisis que permita dilucidar la eficacia de ACT frente a otras propuestas terapéuticas

con niños y adolescentes, ya sea de modo global o en lo que se refiere a trastornos específicos”. (Moreno y Blasco, 2019, p 185).

Otro de los aspectos a considerar a futuro, refiere a que los profesionales en clínica puedan trasladar su ejercicio a los procesos de generación de conocimiento a través de dar el rigor científico con sus casos (sistematización), podría suponerse que en la actualidad este tipo de terapia (ACT) se esté desarrollando con población adolescentes y que puede estar siendo eficaz para distintas condiciones clínicas, sin embargo, el conocimiento está contextualizado en el ejercicio clínico propiamente dicho y no desde los mecanismos de divulgación y apropiación social del conocimiento. A propósito de esto, Escobar (2020) indica:

“Para investigaciones futuras registrar y explicar el desarrollo de los componentes que se trabajan en ACT, tales como aceptación, contacto con el momento presente, valores, acción comprometida, defusión cognitiva, yo como contexto y desesperanza creativa; teniendo en cuenta que esto posibilitará una amplia visión de los ejercicios experienciales que se realizan dentro de cada componente, los cuales contribuyen a que los participantes se encaminen a realizar acciones comprometidas cuando no se encuentran en un consultorio” (p. 20).

Referencias

- Alegre, N. (2017). Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria. Recuperado de:
<https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/3955>
- Alpizar, A. (2019). Desregulación emocional en población con TDAH; una aproximación teórica/Emotional dysregulation in the population with ADHD. A Theoretical Approach. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(1), 17–36.
DOI: <https://doi.org/10.22544/rcps.v38i01.02>
- Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, año 34.
Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-01732019000100039&script=sci_abstract
- Bautista, G., Vera, J., Machado, F. y Rodríguez, C. (2022). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137–150. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.14718/ACP.2022.25.1.10>
- Butron Islas, T., et al. Regulación emocional y niveles de ansiedad en niños escolarizados de 9 a 11 años (Hidalgo, México) [en línea]. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*. 2022, 68 (1). Disponible en:
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13916>
- Cabrera, G (2020) Desregulación emocional y conducta disocial en una muestra de adolescentes en conflicto con la ley. *Pensamiento Psicológico* Volume: 18(1), 103–

115. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.decd>.

Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>.

Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*
www.uv.es/=cholz

Cleves, D. (2014). Efecto de la Terapia de Aceptación y Compromiso sobre Dificultades en Regulación Emocional (Reconocimiento y Expresión Emocional) en Adolescentes. Tesis de maestría en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de <https://docplayer.es/15080849-Efecto-de-la-terapia-de-aceptacion-y-compromiso-sobre-dificultades-en-regulacion-emocional-reconocimiento-y-expresion-emocional-en-adolescentes.html>

Cremades, C. Garay, C. y Etchevers, M. (2021) Tratamiento de la desregulación emocional en hospitales del área metropolitana de Buenos Aires : una encuesta a profesionales. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines = Journal of Psychology and Related Sciences*, . 3, 103–116.

Escobar, D. (2020). Revisión sistemática, intervención de Terapia de Aceptación y Compromiso con población de niños y adolescentes. Universidad Católica de Pereira. Recuperado de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/7193/1/DDMPSI313.pdf>

Fernandez, J., Gonzalez, A., Diaz, A., & Botella, C. (2017). La regulación emocional en los trastornos emocionales, una piedra nodal para los abordajes transdiagnósticos: una revisión de literatura. *Agora de Salud*, 111-121. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/314650461_La_regulacion_emocional_en_los_trastornos_emocionales_una_piedra_nodal_para_los_abordajes_transdiagnosticos_una_revision_de_la_literatura

Fernández, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 445-466. Recuperado de
https://www.redalyc.org/pdf/3421/Resumenes/Resumen_342132463011_1.pdf

Ferro, R. (2017). Integrando la terapia de aceptación y compromiso con la terapia de interacción padres-hijos en un niño con trastorno negativista desafiante. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 4(1), 33–40. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/303684480_Integrando_la_Terapia_de_Aceptacion_y_Compromiso_con_la_Terapia_de_Interaccion_Padres-Hijos_en_un_nino_con_Trastrono_Negativista_Desafiante

Garrido, L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de: Garrido-Rojas, Luzmenia. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. Recuperado em 25 de maio de 2022, de
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004&lng=pt&tlng=es.

Garza-Laguera, A. y Castro, C. (2016, 09 de julio). Terapia Breve en un caso de Autolesión no suicida. Revista Psicología Científica.com, 9 (11). Disponible en:

<http://www.psicologiacientifica.com/terapia-breve-caso-autolesion-no-suicida>

Gratz, K. y Gunderson J. (2004). Preliminary Data on an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Intervention for Deliberate Self-Harm among Women with Borderline Personality Disorder. McLean Hospital and Harvard Medical School.

DOI: [10.1016/j.beth.2005.03.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.03.002)

Gratz, K. y Tull, M. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* (pp. 107–134). Oakland: New Harbinger Publications. Recuperado de:

<https://russwilson.coffeecup.com/Gratz%20Tull%20-%202010%20Emotion-Rregulation-as-mechanism-of-change-in-Mindfulness-based-Therapy.PDF>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente* (R. Álvarez, Trans.). Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de:

https://contextualscience.org/publications/terapia_de_aceptacion_y_compromiso_proceso_y_practica_del_cambio_consciente

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347-372.

Recuperado de:

https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologia-delaregulacionemocionalelpapeldelosdeficitemocionales.pdf

Jurado, M. (2018). Una Mirada Introdutoria a la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Recuperado de: file:///C:/Users/Portatil/Downloads/Dialnet-

UnaMiradaIntrodutoriaALaTerapiaDeAceptacionYCompr-7047995.pdf

Kennedy, A., Whiting, S., & Dixon, M. (2014). Improving novel food choices in preschool children using acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 228–235. Recuperado de:

<https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/36639.pdf>

<https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/36639.pdf>

Luciano, M., & Valdivia, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act).

Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicologo*, 79-91. Recuperado

de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

Manstead, A., y Fischer, A. (2001). Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes. In: Scherer KR, Schoor A, Johnstone T, editores.

Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. New York: Oxford

University Press. p. 221- 32. Recuperado de: <https://www.researchgate.net>

Marquez, M., & Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en

preadolescentes: El papel de padres y docentes. *Interuniversitaria de formación del profesorado*, 221-235. Recuperado de:

<https://revistas.um.es/reifop/article/view/232941>

- Mesa, J., Rose, J. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. Universidad de Murcia. Recuperado de:
<http://hdl.handle.net/10803/310420>
- Moreno, P., & Blasco, R. (2019). Una revisión de la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso con niños y adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 173-188. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6969489>
- Murrell, A., Steinberg, D., Connally, M., Hulsey, T., & Hogan, E. (2015). Acting out to ACTing on: A preliminary investigation in youth with ADHD and co-morbid disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 2174–2181. DOI:
10.1007/S10826-014-0020-7
- Organización mundial de la salud. (17 junio de 2021). Suicidio, datos y cifras. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
- Páez, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S., y Luciano, M. (2006). La importancia de los valores en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6, 1-20.
- Páez, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S., & Luciano, C. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica.
- Páez, M., & Montesinos, F. (2016). *Tratando con Terapia de Aceptación y Compromiso*. Madrid: Pirámide.

- Perez, Y., & Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 4.
- Perez, N., Filella, G., & Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Education & Psychology*, 1183-1208.
- Ramos V., Piqueras, J., Martínez & Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *vol.27*. México: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
- Rey, C. (2004). La Terapia De Aceptación Y Compromiso (Act): Sus Aplicaciones Y Principales Fundamentos Conceptuales, Teóricos Y Metodológicos. *Suma Psicológica*, 11(2), 267–284.
- Reyes, M. (2016). Regulación emocional en la práctica Clínica: una guía para terapeutas. Ciudad de México: El manual moderno.
- Reyes Ortega, Michel André, autor. Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas / Michel André Reyes Ortega, Edgar Antonio Tena Suck. – 1º edición. – Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, 2016. Xvi, 112 páginas: ilustraciones; 23 cm. Recuperado de:
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b3af5334102e93946bfa6f8036b1cbe.pdf>
- Riaño, D. & Perea, L. (2019). Abordaje de la terapia de Aceptación y Compromiso con adolescentes. En Iodice, R, & H, Aguirre-Loaiza (Eds.), *Salud Mental y Física. Tendencias y Perspectivas Investigativas* (pp. 55-77). Pereira: Editorial Universidad

Católica de Pereira. Recuperado de: <https://editorial.ucp.edu.co/index.php/e-books/catalog/download/10/10/256?inline=1>

Rojas, M. (2016). Trastorno de Estrés postraumático. *Medica de Costa Rica y Centroamérica*, 233-240. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67454>

Ruiz, F., Luciano, C., Vizcaíno, R., & Sanchez, V. (2012). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en trastornos de ansiedad en la infancia.

Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/224901863_Aplicacion_de_la_Terapia_de_Aceptacion_y_Compromiso_ACT_en_trastornos_de_ansiedad_en_la_infancia_Un_caso_de_fobia_a_la_oscuridad_Application_of_Acceptance_and_Commitment_Therapy_to_Anxiety_Disorders_i

Sabatier, C., Restrepo, D., Moreno, M., & Palacio, J. (2017). Emotion Regulation in

Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 17. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/315825167_Emotion_Regulation_in_Children_and_Adolescents_concepts_processes_and_influences

Salguero, J., Fernández, P., Ruiz, D., Castillo, R., & Raquel, P. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 11.

- Sánchez, J. (2021). Drogodependencia y desregulación emocional: una revisión sistemática = Drug dependence and emotional dysregulation: a systematic review. *MLS Psychology Research*, 4(1), 1.
- Sánchez, M., Monjardin, M., y Salcido, L. (2022). Regulación emocional como factor protector de conductas suicidas. *Psicología y Salud*, Vol. 32, Núm. 1: 49-56, enero-junio de 2022. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2710>
- Tirado, A. (2019). Estrategias de regulación emocional y psicopatología de la depresión y la ansiedad, trabajo final de master, Universidad Jaume. Recuperado de: <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/187185>
- Vargas, R., & Muñoz, A. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 225-240. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vargas, L., & Ramírez, R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: Descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales*, 101-110. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/153/15328800009.pdf>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(1), 5–22. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15381/rinvp.v23i1.18090>

- Villarreal, J., Navarro, E., Muñoz, G., Rodríguez, L., & Pacheco, L. (2020). Habilidades de la inteligencia emocional en relación con el consumo de drogas ilícitas en adultos: una revisión sistemática. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*.
- Viuda, M. de la. (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://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.21134/rpcna.2020.07.2.5>
- Wilson, K., & Luciano, M. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso ACT Un tratamiento conductual orientado a valores*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Zambrano, S., Camargo, L., Jerez, C., Gómez, G., & Perea, F. (2018). Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa. *Diversitas (17949998)*, 14(1), 83–96. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15332/s1794-9998.2018.0001.06>.