

ARTÍCULO

Abordaje de la Regulación Emocional desde la Segunda y Tercera Generación de la Terapia Cognitivo Comportamental

Approach to Emotional Regulation from the Second and Third Generations of Cognitive-Behavioral Therapy


Paola Patricia Terán-Tirado¹ 

¹Universidad Privada San Francisco de Asís, La Paz, Bolivia, email: pteran@usfa.edu.bo

 **Recibido:** Septiembre 16, 2025

 **Aceptado:** Enero 20, 2026

 **Publicado:** Mayo 29, 2026

 **DOI:** 10.37843/rted.v19i1.762

RESUMEN

La regulación emocional permite moldear la cualidad, la cuantía y la expresión de la emoción. El objetivo de la investigación fue examinar los aportes de las terapias cognitivo-comportamentales de segunda y tercera generación al abordaje de la desregulación emocional. Desde el paradigma interpretativo y el método hermenéutico, con un enfoque cualitativo, el diseño fue narrativo-temático, de tipo documental-analítico y de corte transversal. Se analizaron fuentes académicas publicadas entre 2017 y 2024, clasificadas en categorías temáticas orientadas a contrastar las distintas perspectivas terapéuticas. Los resultados indican una orientación de las terapias de segunda generación, entre ellas la terapia cognitiva de Beck y la terapia racional emotiva de Ellis, hacia la modificación de creencias distorsionadas con el propósito de mejorar la regulación emocional. En contraste, las terapias de tercera generación, entre ellas la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), el mindfulness y la terapia metacognitiva, priorizan la aceptación de las experiencias internas, la atención plena, la defusión cognitiva y la identificación de valores personales como estrategias centrales para regular las emociones. Este cambio paradigmático refleja una transición de perspectivas basadas en el control del pensamiento hacia modelos que promueven la flexibilidad psicológica y la convivencia con los estados emocionales. A pesar de su potencial, algunas terapias de tercera generación aún requieren una validación empírica más sólida. Se concluye la provisión de herramientas valiosas y adaptadas a contextos clínicos contemporáneos, y se recomienda su exploración e implementación en ámbitos terapéuticos, educativos y comunitarios.

PALABRAS CLAVE: Regulación Emocional, Terapia Cognitivo Comportamental, Terapias de tercera generación.

ABSTRACT

Emotional regulation shapes the quality, intensity, and expression of emotions. The objective of this research was to examine the contributions of second- and third-generation cognitive-behavioral therapies in addressing emotional dysregulation. Using an interpretive paradigm and the hermeneutic method, a qualitative approach, the design was narrative-thematic, documentary-analytical, and cross-sectional. Academic sources published between 2017 and 2024 were analyzed and classified into thematic categories to contrast the different therapeutic perspectives. The results indicate that second-generation therapies, including Beck's cognitive therapy and Ellis's rational emotive behavior therapy, focus on modifying distorted beliefs to improve emotional regulation. In contrast, third-generation therapies, including Dialectical Behavior Therapy (DBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), mindfulness, and metacognitive therapy, prioritize the acceptance of internal experiences, mindfulness, cognitive defusion, and the identification of personal values as central strategies for regulating emotions. This paradigmatic shift reflects a transition from perspectives based on thought control to models that promote psychological flexibility and acceptance of emotional states. Despite their potential, some third-generation therapies still require more robust empirical validation. The study concludes that these therapies offer valuable tools for contemporary clinical contexts and recommends their exploration and implementation in therapeutic, educational, and community settings.

Emotional regulation shapes the quality, intensity, and expression of

KEYWORDS: Emotional regulation, cognitive behavioral therapy, third-generation therapies.

Cómo citar



Terán-Tirado, P. (2026). Abordaje de la Regulación Emocional desde la Segunda y Tercera Generación de la Terapia Cognitivo Comportamental. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 19(1), 146-154. <https://doi.org/10.37843/rted.v19i1.762>



Introducción

La regulación emocional permite moldear la cualidad, la cuantía y la expresión de la emoción. Según Gross (2019), implica una serie de procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones experimentadas, en el momento de su vivencia, en la forma de su percepción y en el modo en que las manifiestan. Esta habilidad resulta esencial para el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el funcionamiento cognitivo (Santos, 2022). Por contraste, la desregulación emocional se describe como la dificultad persistente para identificar, comprender o manejar adecuadamente las emociones, lo que imposibilita emitir respuestas adaptativas ante diversas situaciones (De la Viuda & Casas, 2020).

La desregulación emocional representa un problema creciente debido a su implicancia directa en diversos indicadores de malestar psicológico. Se ha demostrado que las dificultades en la regulación emocional predicen una menor calidad de vida en adultos jóvenes con TDAH, lo que afecta su funcionamiento general (Groen et al., 2021). Además, se ha observado una intensidad emocional elevada, lo que reduce el uso de estrategias adaptativas e incrementa los niveles de malestar psicológico (Horn et al., 2023). Cuando las emociones se experimentan de forma desbordante o sin una comprensión clara, pueden interferir en la vida cotidiana y deteriorar la capacidad adaptativa del individuo, generando una espiral de sufrimiento y desajuste emocional.

Diversos estudios han evidenciado la asociación entre la desregulación emocional y variables como la desesperanza (Gómez, 2020), la ideación suicida y la rumiación cognitiva (Velásquez et al., 2020), así como la dependencia emocional (Flores & Vilca, 2023), la depresión, la inflexibilidad psicológica (García, 2021) y los estilos evitativos de afrontamiento (Bautista et al., 2022). Además, este tipo de desregulación se vincula con conductas violentas en relaciones íntimas (Castilla & Pflücker, 2024) y, en sentido contrario, muestra una correlación negativa con la autoeficacia percibida (Lozada & Valencia, 2024). Si bien el dolor emocional forma parte de la experiencia humana, su persistencia puede incrementar el sufrimiento y afectar la salud integral (McKay et al., 2017). Las emociones, lejos de ser

disfuncionales por sí mismas, cumplen roles adaptativos fundamentales: el miedo, en calidad de mecanismo protector; la ira, como delimitadora de límites; la tristeza, para la introspección; la alegría, en calidad de incentivo; y el asco, vinculado a la defensa ante lo dañino.

Con base en lo anterior, esta investigación se propuso examinar cómo se aborda la regulación emocional en las terapias cognitivo-conductuales de segunda y tercera generación. En este marco, emergen las siguientes preguntas: ¿qué sucede cuando las emociones surgen con intensidad desmedida?, ¿siguen cumpliendo su función adaptativa?, ¿cómo actuar cuando dichas emociones sobrepasan la capacidad de contención del individuo? Estas interrogantes nos llevan a reflexionar sobre si deben contenerse, expresarse libremente o expresarse estratégicamente, considerando sus posibles consecuencias.

Metodología

Para dar respuesta al objetivo planteado, la investigación se enmarcó en el paradigma interpretativo, ya que buscó comprender los aportes de las terapias cognitivo-comportamentales de segunda y tercera generación al abordaje de la regulación emocional, mediante el análisis del sentido teórico, clínico y conceptual presente en la literatura especializada. Se adoptó el método hermenéutico, orientado a interpretar de manera sistemática los textos seleccionados, a identificar sus significados centrales y a contrastar las perspectivas terapéuticas vinculadas a la modificación cognitiva, la aceptación experiencial, la flexibilidad psicológica, la atención plena y el distanciamiento metacognitivo. El enfoque fue cualitativo, el diseño narrativo-temático, el tipo de investigación documental-analítica y el corte transversal, dado que se analizaron fuentes académicas publicadas entre 2017 y 2024 en un momento específico del proceso investigativo.

La población documental estuvo conformada por producciones académicas relacionadas con la regulación y la desregulación emocionales, la terapia cognitivo-comportamental de segunda generación y las terapias de tercera generación. El corpus de análisis incluyó artículos científicos, tesis universitarias, libros especializados y manuales de intervención terapéutica que abordaban directamente

los fundamentos, técnicas, procesos clínicos o aplicaciones de la terapia cognitiva, la terapia racional emotiva conductual, la terapia dialéctica conductual, la terapia de aceptación y compromiso, el mindfulness y la terapia metacognitiva. Se consideraron criterios de inclusión las fuentes publicadas entre 2017 y 2024, la pertinencia temática respecto del objetivo del estudio, la relación explícita con la regulación o desregulación emocional y la utilidad conceptual para comparar los enfoques terapéuticos revisados. Se excluyeron documentos sin vinculación directa con el objeto de estudio, textos de opinión sin sustento académico, fuentes duplicadas y materiales que no aportaban elementos teóricos, metodológicos o clínicos relevantes para la categorización documental.

La técnica empleada fue el análisis documental, mediante la revisión, la lectura interpretativa, la selección y la organización de fuentes académicas pertinentes. Como instrumento, se utilizó una matriz de análisis documental, estructurada en las siguientes dimensiones: autor o fuente clave, año de publicación, enfoque terapéutico, categoría temática, técnicas o procesos centrales, aportes al abordaje de la regulación emocional, evidencia reportada y limitaciones identificadas. Esta matriz permitió ordenar la información en categorías analíticas coherentes con los resultados del estudio: fundamentos de la regulación emocional, desregulación emocional, terapias de segunda generación, terapia dialéctica conductual, terapia de aceptación y compromiso, mindfulness, terapia metacognitiva y síntesis conceptual entre generaciones terapéuticas.

El análisis de la información se desarrolló en cuatro fases. En la primera fase, se identificaron y seleccionaron documentos relacionados con el objeto de estudio. En la segunda fase, se realizó una lectura analítica de las fuentes para identificar conceptos, técnicas y procesos asociados a la regulación emocional. En la tercera fase, se clasificó la información en categorías temáticas según el enfoque

terapéutico y el tipo de aporte identificado. En la cuarta fase, se realizó una interpretación hermenéutica y comparativa de los hallazgos, orientada a establecer convergencias, diferencias y desplazamientos conceptuales entre las terapias de segunda y tercera generación. Este procedimiento permitió sustentar los resultados presentados en la Tabla 1 de síntesis documental y en las categorías desarrolladas posteriormente.

Para garantizar el rigor metodológico, se aplicaron criterios de coherencia interna, pertinencia temática, trazabilidad documental y triangulación teórica entre fuentes. La coherencia interna se aseguró mediante la correspondencia entre el objetivo, el diseño metodológico, las categorías de análisis y los resultados obtenidos. La pertinencia temática se garantizó al seleccionar únicamente documentos vinculados a la regulación emocional y a los enfoques terapéuticos estudiados. La trazabilidad documental se mantuvo mediante el registro organizado de las fuentes en la matriz de análisis. Finalmente, la triangulación teórica permitió contrastar los aportes de distintos autores y modelos terapéuticos, fortaleciendo la interpretación comparativa entre las terapias centradas en la modificación del pensamiento y las orientadas a la aceptación, a la flexibilidad psicológica y a la relación funcional con los eventos internos.

Resultados

La Tabla 1 presenta una revisión de los enfoques terapéuticos utilizados para abordar la regulación emocional y clasifica la información en categorías temáticas. Se sintetizan los principales autores, técnicas y procesos clave, considerando los hallazgos más relevantes de la literatura. Esta organización permite observar, de manera comparativa, cómo cada modelo conceptualiza y aborda la regulación emocional, destacando tanto sus fundamentos teóricos como sus aplicaciones clínicas.

Tabla 1

Resumen de Fuentes de los Enfoques Terapéuticos para Abordar Regulación Emocional.

Categoría Temática	Autores / Fuentes clave	Técnicas / Procesos Clave	Síntesis de Hallazgos
Fundamentos de la regulación emocional	Gross (2019), Santos (2022), Hervás y Moral (2017)	Identificación emocional, valoración cognitiva	La regulación emocional se vincula al bienestar adaptativo y depende del tipo de estrategias utilizadas
Desregulación emocional	De la Viuda & Casas (2020), Khalil et al. (2020), Asensio et al. (2017)	Reconocimiento deficiente, uso de estrategias disfuncionales	La desregulación emocional afecta negativamente el aprendizaje, adaptación y vínculos sociales
Terapias de segunda generación	Beck (1967), Ellis (1955), Wells (2020), González et al. (2017)	Reestructuración cognitiva, cambio de creencias	Centradas en cambiar el contenido del pensamiento como vía para regular emociones
Terapia dialéctica conductual	Linehan (1993), McKay et al. (2017), Boggiano & Gagliesi (2020), Cano (2021)	Tolerancia al malestar, conciencia plena, habilidades DBT	Enfatiza la aceptación emocional y el desarrollo de habilidades prácticas para regular
Terapia de aceptación y compromiso	Hayes (1984), Twohig & Hayes (2020), De la Viuda & Casas (2020)	Aceptación, defusión cognitiva, acción comprometida	Orienta a la flexibilidad psicológica y acción guiada por valores
Terapia metacognitiva	Wells (2020), Hjemdal et al. (2019)	Modo metacognitivo, distanciamiento de creencias	Busca reducir la fusión cognitiva a través del distanciamiento atencional
Mindfulness	Kabat-Zinn (1982), Asensio et al. (2017), Moscoso (2018)	Atención plena, aceptación, distanciamiento	Se focaliza en la presencia consciente sin juicios como vía de regulación emocional
Síntesis conceptual entre generaciones terapéuticas	Comparación general entre terapias de segunda y tercera generación	De control cognitivo a aceptación experiencial	Evolución del paradigma terapéutico: de modificar pensamientos a convivir con ellos

Nota. Resumen de las fuentes identificadas, elaboración propia (2024).

El análisis documental permitió identificar que la comprensión de la regulación emocional en la tradición cognitivo-comportamental ha evolucionado desde un enfoque centrado en el cambio del contenido cognitivo (segunda generación) hacia modelos más amplios basados en la aceptación, la flexibilidad psicológica y la relación con los eventos internos (tercera generación). En conjunto, los resultados muestran un desplazamiento o una conceptualización clara: de intentar modificar directamente los pensamientos y emociones hacia estrategias que buscan alterar la función de los procesos internos, promover la conciencia plena y favorecer la adaptación conductual basada en valores personales.

Categoría 1. Regulación Emocional en Terapias de Segunda Generación: Énfasis en el Cambio Cognitivo

Los resultados muestran la consideración, por parte de la terapia cognitiva de Beck (1967) y de la terapia racional-emotiva de Ellis (1955), del origen de la desregulación emocional en creencias distorsionadas, rígidas e inflexibles, que deben modificarse mediante la reestructuración cognitiva y la generación de pensamientos alternativos (Wells,

2020; González et al., 2017). En este marco, la regulación emocional se concibe como una modificación del sistema de valoración cognitiva de la emoción (Santos, 2022). No obstante, diversos autores coinciden en señalar el intento de combatir los pensamientos como un factor potencialmente incrementador de la intensidad emocional, lo que conlleva la aparición de dificultades adicionales en la autorregulación (Wells, 2020). Esta categoría agrupa las fuentes orientadas al abordaje de técnicas, entre ellas el desafío cognitivo, la identificación de creencias automáticas y la sustitución de pensamientos disfuncionales.

Categoría 2. Regulación Emocional en Terapias de Tercera Generación: Énfasis en Aceptación, Flexibilidad y Procesos Internos

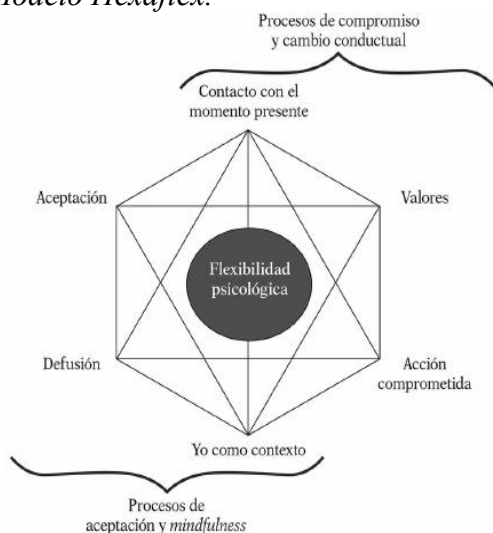
Con base en el análisis documental, se identificaron tres grandes enfoques de tercera generación, todos ellos orientados a mejorar la regulación emocional a través de la relación con los eventos privados:

Terapia Dialéctico Conductual (TDC). Los estudios revisados coinciden en que la TDC es la intervención más directamente diseñada para abordar

la desregulación emocional (McKay et al., 2017; Boggiano & Gagliesi, 2020). Las evidencias examinadas señalan su eficacia en el tratamiento de las autolesiones, la ideación suicida y la desregulación afectiva en adolescentes y adultos (Cano, 2021; Cárdenas, 2022; Feliu, 2021). Las habilidades nucleares identificadas fueron: reconocimiento emocional, reducción de la vulnerabilidad física y cognitiva, incremento de las emociones positivas, conciencia sin juicio, exposición emocional, acción opuesta y resolución de problemas. Además, se determinó que la TDC articula el pensamiento, la emoción y el comportamiento en un sistema interdependiente, manteniendo o reduciendo la desregulación emocional.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). El análisis permitió ubicar los hallazgos ilustrados en la Figura 1, mediante los cuales la ACT aborda la desregulación emocional a través de procesos de aceptación, defusión cognitiva, atención al presente, valores y acción comprometida (Twohig & Hayes, 2020). Diversos estudios confirman su eficacia en problemas de regulación emocional, depresión, impulsividad y dificultades de flexibilidad psicológica (De la Viuda & Casas, 2020; Barco, 2021; Arellano Soriano & Villalobos Moses, 2024). La ACT conceptualiza la desregulación como resultado de la evitación experiencial y la fusión cognitiva, orientando el cambio hacia la modificación de la relación con los pensamientos y las emociones.

Figura 1
Modelo Hexaflex.

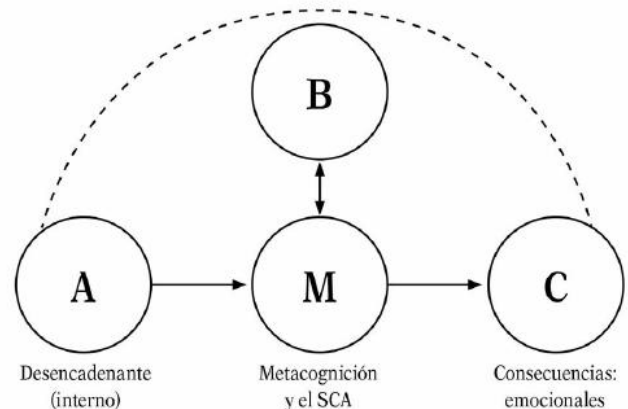


Nota. Adaptado de *ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad* (p.16), por Twohig & Hayes (2020).

Mindfulness. Los resultados evidencian que el mindfulness fortalece la regulación emocional mediante la atención plena, la aceptación y el distanciamiento cognitivo (Asensio et al., 2017). Se halló evidencia de su eficacia en poblaciones con lesión medular, cáncer, depresión y ansiedad infantil (Pretel, 2017; Moscoso, 2018; Moscoso & Legancher, 2017; Martínez et al., 2017). Se identificaron como técnicas centrales la identificación de experiencias internas, la exposición consciente, la meditación guiada y los ejercicios de no reactividad.

Terapia Metacognitiva. Los documentos analizados indican la postura de este enfoque respecto al origen del malestar emocional en las creencias sobre las creencias y en el denominado síndrome cognitivo atencional (SCA), integrado por la rumiación, la atención obsesiva y las estrategias disfuncionales de afrontamiento (véase la Figura 2) (Wells, 2020). Aunque la evidencia empírica aún es escasa, un ensayo controlado aleatorizado mostró eficacia en la depresión (Hjemdal et al., 2019). Su aporte principal consiste en promover el “modo metacognitivo”, que permite desidentificarse del contenido de los pensamientos.

Figura 2
La Reformulación del Modelo ABC desde la Terapia Metacognitiva.



Nota. Adaptado de *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión* (p. 42), de Wells (2020).

Categoría 3. Síntesis Transversal: Desplazamiento Conceptual en el Abordaje de la Regulación Emocional

La síntesis del análisis documental permite observar un patrón convergente: las terapias de segunda generación buscan cambiar el contenido de los pensamientos, mientras que las de tercera generación buscan transformar la función de la experiencia interna, recurriendo a procesos de aceptación, conciencia plena, distanciamiento cognitivo y acción basada en valores. Este cambio implica pasar del control emocional a una relación flexible con las emociones, lo que favorece la adaptación en contextos de alta vulnerabilidad psicológica. En conjunto, las terapias revisadas muestran que la regulación emocional ya no se comprende únicamente en términos de modificación del pensamiento, sino como una interacción dinámica entre la conciencia, la aceptación, la acción y el significado personal.

Discusiones

Los hallazgos de la investigación responden claramente a la pregunta de investigación al demostrar que las terapias cognitivo-comportamentales de tercera generación ofrecen un enfoque más completo y eficaz para el manejo de las emociones en comparación con las terapias de segunda generación. Las últimas tienden a enfocarse en alterar el contenido del pensamiento, mientras que las de tercera generación priorizan cómo se relaciona el individuo con sus experiencias internas, incorporando la aceptación, la atención plena y una conducta orientada a valores. Este giro conceptual facilita una mayor flexibilidad psicológica y una mejor adaptación emocional ante situaciones adversas.

Los hallazgos coinciden con los planteamientos de McKay et al. (2017) y de Cano (2021), quienes resaltan la eficacia de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC) en personas con dificultades severas para regular sus emociones, especialmente en casos de autolesiones o de pensamientos suicidas. Por su parte, Twohig & Hayes (2020) subrayan el valor de la aceptación y el compromiso para disminuir tanto la fusión cognitiva

como la evitación experiencial, elementos evidenciados en la presente investigación. En esa misma dirección, Barco (2021) y Arellano Soriano & Villalobos Moses (2024) destacan la utilidad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para mejorar la regulación emocional en contextos como la depresión y la ansiedad social.

Del mismo modo, Asensio et al. (2017) y Moscoso (2018) sostienen que el mindfulness contribuye a la regulación emocional al fomentar una toma de distancia atencional y una actitud de aceptación sin juicios. Esta investigación también identificó la meditación guiada, la exposición consciente y el reconocimiento de las experiencias internas como técnicas clave en dicho proceso. A esto se suman los aportes de Wells (2020) y Hjermadal et al. (2019), autores favorables a la perspectiva metacognitiva, al enfatizar la irrelevancia del contenido del pensamiento frente a la centralidad del vínculo establecido con él.

Por otro lado, estudios desarrollados por Gómez (2020), Velásquez et al. (2020) y García (2021) han mostrado asociaciones entre la dificultad para regular las emociones y condiciones como la ideación suicida, la rumiación, la depresión y la rigidez psicológica, lo que aporta un sustento teórico adicional a este trabajo. Complementariamente, investigaciones recientes, como las de Lozada y Valencia (2024) y Castilla & Pflücker (2024), amplían el panorama al mostrar cómo la desregulación emocional se vincula con la autoeficacia percibida y con manifestaciones de violencia en relaciones afectivas.

No obstante, resulta pertinente señalar las limitaciones inherentes al diseño documental del estudio. Al no contar con una validación empírica directa, no es posible generalizar los resultados a poblaciones clínicas específicas con certeza absoluta. Con miras a futuras investigaciones, se recomienda desarrollar estudios empíricos orientados a comparar directamente la efectividad de las terapias de segunda y tercera generación en el abordaje de la desregulación emocional. También se sugiere indagar en cómo estos enfoques pueden integrarse en ámbitos educativos y comunitarios, dada la creciente atención que el bienestar emocional está cobrando en la sociedad contemporánea.

Conclusiones

Cómo citar



Terán-Tirado, P. (2026). Abordaje de la Regulación Emocional desde la Segunda y Tercera Generación de la Terapia Cognitivo Comportamental. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 19(1), 146-154. <https://doi.org/10.37843/rted.v19i1.762>



La presente investigación destaca la relevancia de las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación en el abordaje de la desregulación emocional, lo que representa un avance sustancial respecto a enfoques anteriores. A diferencia de la terapia cognitiva tradicional y de la terapia emotiva racional, enfoques sustentados en la premisa de que el origen del malestar emocional radica en pensamientos rígidos y distorsionados, susceptibles de modificación, las terapias contemporáneas proponen una relación alternativa con los eventos internos. Esta evolución teórica y práctica representa una transformación en la comprensión y el tratamiento de las emociones, aportando herramientas más eficaces y adaptadas a la complejidad del funcionamiento humano.

De acuerdo con los objetivos específicos del estudio, se evidenció que estas corrientes terapéuticas, entre ellas la teoría metacognitiva, el mindfulness, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia dialéctica conductual (TDC), ofrecen modelos con fundamentos sólidos y aplicaciones prácticas prometedoras. La metacognición propone intervenir no sobre el contenido del pensamiento, sino sobre la forma de experimentarlo; el mindfulness enfatiza la atención plena y la aceptación no reactiva de la experiencia; la ACT incorpora elementos vinculados a la defusión cognitiva y a la clarificación de valores para orientar la acción. La TDC, con una orientación específica hacia los trastornos severos de la regulación emocional, se consolida como un modelo de mayor robustez teórica y de mayor respaldo empírico.

A partir de los hallazgos obtenidos, se sugiere, para futuras investigaciones, un abordaje más profundo de la validación empírica de la teoría metacognitiva, aun con un enfoque innovador y la limitada disponibilidad de estudios con suficiente respaldo clínico. Asimismo, resulta pertinente explorar la integración de estas terapias en contextos educativos y comunitarios, en consideración a su potencial para promover la salud emocional en poblaciones diversas. Por último, sería valioso realizar comparaciones sistemáticas entre las terapias de segunda y tercera generación con el propósito de delimitar con mayor precisión sus alcances, limitaciones y posibles complementariedades.

Declaración de Conflictos de Intereses

La autora declara que no existe ningún conflicto de interés que pudiera afectar la realización de este estudio. Aunque el artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, dicho apoyo no condicionó el diseño de la investigación, el procesamiento de los datos, el análisis de los resultados ni las conclusiones presentadas. La totalidad del trabajo se desarrolló con independencia académica, imparcialidad y rigor científico.

Declaración de Financiamiento

La autora declara que el presente artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, entidad que asumió los costos asociados a su desarrollo y/o publicación. No obstante, dicho apoyo no influyó en el diseño metodológico, el análisis de los datos, la interpretación de los resultados ni en las conclusiones del estudio. La investigación se desarrolló con independencia académica, rigor científico y plena responsabilidad del autor.

Declaración de Ética

El presente estudio cumplió con los principios éticos aplicables a la investigación académica. Dado su carácter documental-analítico, se basó en la revisión de fuentes académicas publicadas entre 2017 y 2024, sin intervención con participantes humanos ni uso de datos personales, sensibles o identificables. Se garantizó el respeto a la autoría intelectual, la citación adecuada de las fuentes, la integridad académica y el tratamiento responsable de la información. Asimismo, el artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, apoyo que no influyó en el análisis, la interpretación ni las conclusiones del estudio.

Referencias

Arellano Soriano, S. A., & Villalobos Moses, M. A. (2024). *Efectividad de la terapia de aceptación y compromiso como tratamiento del trastorno de ansiedad social* [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en

- Psicología] Universidad de Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/20379>
- Asensio, A. Magallón, R., & García, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2, 86-91. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.001>
- Barco, R. (2021). *Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso sobre la depresión en pacientes adultos* [Tesis de Licenciatura]. <https://n9.cl/f5i2ei>
- Bautista, G., Vera, J., Machado, F., & 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://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.10>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Harper & Row.
- Boggiano, J., & Gagliesi, P. (2020). *Terapia dialéctico conductual: introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Tres olas ediciones. <https://go.docentes20.com/rt8a>
- Cano, C. (2021). Eficacia de la terapia dialéctica comportamental para el tratamiento del trastorno de personalidad límite. *Revista científica de ciencias de la salud*, 3(2), 126-135. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.126>
- Cárdenas, A. (2022). *Eficacia de la terapia dialéctico conductual como modelo de mejora en conductas suicidas y autolesiones en población adolescente con desregulación emocional: una revisión sistemática* [Trabajo de Fin de Máster]. Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya. <http://hdl.handle.net/10854/7372>
- Castilla, C., & Pflücker, P. (2024). *Violencia de pareja y desregulación emocional en adultos* [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/20361>
- De la Viuda, M., & Casas, 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://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.5>
- Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology*, 11, 207-260. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195507\)11:3<207::AID-JCLP2270110302>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195507)11:3<207::AID-JCLP2270110302>3.0.CO;2-1)
- Feliu, M. (2021). *Efectividad de la terapia dialéctica conductual para disminuir la desregulación emocional en adultos con trastorno límite de la personalidad* [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13188>
- Flores, I., & Vilca, M. (2023). *Desregulación emocional y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura]. <http://dx.doi.org/http://doi.org/10.19083/tesis/668542>
- García, F. (2021). *Inflexibilidad psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de grado]. Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9345>
- Gómez, J. (2020). *Asociación de la desregulación emocional y los niveles de desesperanza con la presencia de ideación suicida en estudiantes de educación medio superior* [Tesis de especialidad en Psiquiatría]. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://go.docentes20.com/rv7pu>
- González, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 200-207. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10211>
- Groen, Y., Gaastra, G. F., Tucha, O., & Thome, J. (2021). Emotional dysregulation as a core feature of adult ADHD: A scoping review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01904-8>
- Gross, J. (2019). Mental illness and well-being: an affect regulation perspective. *World Psychiatry*, 18(2), 130-139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12(2), 99-110. <https://go.docentes20.com/rv5e3>
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. Formación Continuada a Distancia: Consejo General de la Psicología de España. <https://go.docentes20.com/r2bw>
- Hjemdal, O., Solem, O., Hagen, R., Kennair, L., Nordahl, H., & Wells, A. (2019). A randomized controlled trial of metacognitive therapy for depression. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01842>
- Horn, A. B., Trnka, R., & Tavel, P. (2023). Emotional intensity and emotion regulation strategy use: Daily dynamics and implications for psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1218694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://go.docentes20.com/rx77>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lozada, A., & Valencia, M. (2024). Desregulación emocional y su relación con la autoeficacia en adolescentes. *Tesla Revista Científica*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e262>
- Martínez, L., Piqueras, J., & Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena ("mindfulness") para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes.

Revista internacional de psicología clínica y de la salud, 25(3), 445-463. <https://go.docentes20.com/rvpm>

McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual práctico de terapia dialéctico conductual: Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia*. Desclee De Brouwer.

Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. <https://go.docentes20.com/ra5vw>

Moscoso, M., & Legancher, C. (2017). El rol del Mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & compassion*, 2, 64-70. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.002>

Prete, T. (2017). *Eficacia de la aplicación de un programa de Mindfulness en personas afectadas por lesión medular* [Trabajo de Fin de Grado]. Universitat Ramon Llull. <https://hdl.handle.net/20.500.14342/1380>

Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de la conducta*, 48(177), 3-17. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>

Twohig, M., & Hayes, S. (2020). *ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad: Una guía sesión a sesión para maximizar los resultados*. Editorial Desclee De Brouwer.

Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., & Montgomery, W. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en la universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 5-22. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>

Wells, A. (2020). *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión*. Desclee De Brouwer.

