

Eficacia de programas preventivos e intervenciones terapéuticas en regulación emocional en adolescentes: revisión sistemática

Effectiveness of preventive programs and therapeutic interventions in emotional regulation in adolescents:
a systematic review

*Eficácia de programas preventivos e intervenções terapêuticas na regulação emocional em adolescentes:
revisão sistemática*

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v9i24.229>

 **Norka Julissa Morales Apolinario**
norka.morales@unmsm.edu.pe

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Recibido 22 de abril 2026 / **Aceptado** 19 de junio 2026 / **Publicado** 15 de julio 2026

RESUMEN

La regulación emocional resulta fundamental en la adolescencia, etapa marcada por cambios biológicos y psicosociales que incrementan la vulnerabilidad a trastornos de salud mental, por lo cual merece atención los programas que podrían ayudar a prevenir o en la intervención. El objetivo fue analizar el estado actual de la producción científica acerca de la eficacia de programas preventivos e intervenciones terapéuticas para la regulación emocional en adolescentes. Se realizó una revisión sistemática bajo la declaración PRISMA con enfoque cuantitativo-descriptivo en cinco bases de datos: Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc y PubMed, abarcando el periodo 2020 a 2026, donde se incluyeron 20 artículos. Los hallazgos revelaron que los Estados Unidos lideraron la producción científica, y las terapias contextuales fueron el enfoque predominante. En conclusión, los programas preventivos e intervenciones terapéuticas mostraron reducción de sintomatología ansiosa y depresiva, así como incremento en el uso de estrategias adaptativas de regulación emocional.

Palabras clave: Adolescentes; Eficacia; Intervención; Regulación emocional; Salud mental

ABSTRACT

Emotional regulation is fundamental during adolescence, a developmental stage characterized by biological and psychosocial changes that heighten vulnerability to mental health disorders. Consequently, programs designed for prevention or intervention in this area warrant significant attention. The objective of this study was to analyze the current state of scientific production regarding the efficacy of preventive programs and therapeutic interventions for emotional regulation in adolescents. A systematic review was conducted following PRISMA guidelines, employing a quantitative-descriptive approach across five databases: Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc, and PubMed. The search encompassed the period from 2020 to 2026, resulting in the inclusion of 20 articles. Findings revealed that the United States led in scientific output, and contextual therapies were the predominant approach. In conclusion, both preventive programs and therapeutic interventions demonstrated a reduction in anxious and depressive symptomatology, alongside an increase in the use of adaptive emotional regulation strategies.

Keywords: Adolescents; Effectiveness; Intervention; Emotional regulation; Mental health

RESUMO

A regulação emocional é fundamental na adolescência, uma fase marcada por mudanças biológicas e psicossociais que aumentam a vulnerabilidade aos transtornos de saúde mental, o que justifica a atenção aos programas que podem contribuir para a prevenção e para a intervenção terapêutica. O objetivo deste estudo foi analisar o estado atual da produção científica sobre a eficácia de programas preventivos e intervenções terapêuticas voltados à regulação emocional em adolescentes. Foi realizada uma revisão sistemática, seguindo as diretrizes PRISMA, com abordagem quantitativa-descriptiva, em cinco bases de dados: Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc e PubMed, abrangendo o período de 2020 a 2026, na qual foram incluídos 20 artigos. Os resultados revelaram que os Estados Unidos lideraram a produção científica e que as terapias contextuais constituíram a abordagem predominante. Conclui-se que os programas preventivos e as intervenções terapêuticas promoveram redução dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como aumento do uso de estratégias adaptativas de regulação emocional.

Palavras-chave: Adolescentes; Eficácia; Intervenção; Regulação emocional; Saúde mental

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por profundas transformaciones biológicas, cognitivas y psicosociales que configuran la identidad personal. Además, Racine et al. (2021) afirma que la prevalencia de síntomas depresivos y ansiosos en esta etapa se duplicó durante la pandemia, lo cual evidencia la vulnerabilidad de esta población ante estresores ambientales. Esta situación demanda estrategias de intervención basadas en evidencia que fortalezcan los recursos emocionales de los jóvenes para hacer frente a las demandas de su entorno.

En el ámbito internacional, la regulación emocional se ha consolidado como un constructo transdiagnóstico relevante para la comprensión de la salud mental adolescente. En un metaanálisis con 47 ensayos controlados aleatorios, Daros et al. (2021) encontraron que la mejora en habilidades de regulación emocional durante el tratamiento psicológico predijo reducciones significativas en síntomas depresivos y ansiosos en jóvenes. De manera similar, Saccaro et al. (2024) sostienen que la regulación emocional puede considerarse un objetivo terapéutico transdiagnóstico válido, cuya intervención específica podría potenciar los resultados del tratamiento más allá de los enfoques específicos para cada trastorno.

En América Latina, la problemática de la salud mental adolescente presenta tendencias preocupantes, como señala Cuenca et al. (2020), la prevalencia de problemas de salud mental en adolescentes latinoamericanos oscila entre el 22 % y el 35 %, siendo las dificultades en la regulación emocional un predictor significativo de depresión, ansiedad y problemas conductuales. Complementariamente, Caqueo et al. (2020) expusieron, en una muestra de adolescentes chilenos, que los problemas de regulación emocional se asociaron significativamente con indicadores de problemas de salud mental.

Los factores de riesgo asociados a las dificultades en la regulación emocional son múltiples y de naturaleza interactiva. En este sentido, Singh y Singh (2023) evidenciaron que las dificultades en regulación emocional predicen de manera significativa el consumo de sustancias, las autolesiones y los comportamientos sexuales de riesgo en adolescentes. Por su parte, Hen et al. (2022) determinaron que la dificultad en la regulación emocional predijo síntomas de salud mental, tanto antes como durante la pandemia, con mayor fuerza en mujeres y adolescentes. Asimismo, Sun y Zhang (2026) encontraron que las dificultades en regulación emocional mediaron la relación entre síntomas de salud mental y los resultados académicos en adolescentes.

Cabe señalar que la regulación emocional se define como el proceso mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que experimentan, cuándo las sienten y cómo las expresan. Además, Eadeh et al. (2021) hallaron, mediante un metaanálisis, que las intervenciones centradas en regulación emocional resultan eficaces para adolescentes, siendo las intervenciones individuales presenciales las que mostraron mayores tamaños de efecto.

La importancia de abordar la regulación emocional en la adolescencia se justifica por su relación con múltiples resultados adaptativos, como los encontrados por Moltrecht et al. (2021), quienes explican que estas pueden potenciar la regulación emocional, cuyas mejoras se correlacionan con reducciones en psicopatología. En el estudio de Werner et al. (2017), se identificó que los programas escolares de prevención tuvieron un efecto pequeño pero significativo en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, con evidencia de que los programas más largos producen mejores resultados.

A pesar de los avances en la investigación sobre intervenciones en regulación emocional, persisten vacíos de conocimiento que requieren atención. Para Loades et al. (2020), el aislamiento social durante la pandemia se asoció con depresión y ansiedad probable en niños y adolescentes, lo que subraya la necesidad de intervenciones accesibles.

También Orben et al. (2020), señalaron que la privación social durante la adolescencia tiene efectos significativos sobre el desarrollo cerebral, la salud mental y la cognición social.

En función de lo expuesto, se planteó como objetivo analizar el estado actual de la producción científica acerca de la eficacia de programas preventivos e intervenciones terapéuticas para la regulación emocional en adolescentes. La pregunta problemática que guio el estudio fue ¿cuál es la eficacia de las programas preventivos e intervenciones terapéuticas para la regulación emocional en adolescentes?

MÉTODO

La presente investigación corresponde a una revisión sistemática de tipo descriptiva con diseño cualitativo. Se siguió la metodología propuesta por las guías PRISMA 2020 para el reporte de revisiones sistemáticas. El enfoque cualitativo permitió una síntesis interpretativa de la evidencia disponible sobre la eficacia de programas preventivos e intervenciones terapéuticas para la regulación emocional en adolescentes durante el período comprendido entre 2020 y 2026.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: artículos originales publicados en español, inglés o portugués en el período 2020-2026, estudios cuantitativos con población

adolescente, publicaciones en revistas indexadas y de acceso abierto. Los criterios de exclusión fueron los siguientes: a) textos que no correspondieran a investigaciones empíricas, b) literatura no indexada y ponencias de eventos académicos sin arbitraje, c) estudios publicados en idiomas diferentes al español, inglés o portugués, d) sin acceso libre, y e) estudios cuya muestra no fuera adolescente.

La búsqueda de la literatura se realizó en cinco bases de datos principales: Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc y PubMed. Estas bases fueron seleccionadas por su cobertura amplia de revistas científicas de alto nivel, su rigor en el proceso de indexación y su accesibilidad para la recuperación de estudios tanto en idioma inglés como en español y portugués. La combinación de estas fuentes permitió obtener una visión integral de la producción científica sobre la eficacia de programas y terapias para la regulación emocional en adolescentes.

Las estrategias de búsqueda incluyeron combinaciones de los términos clave como: "Therapy", "emotional regulation", "adolescents", "Programs", "Interventions", así como sus equivalentes en español o portugués. Se utilizaron operadores booleano AND y OR para combinar los descriptores y se aplicaron filtros por fecha de publicación y tipo de estudio.

Inicialmente, se identificaron 156 registros, de los cuales se eliminaron 62 que no cumplían con los criterios básicos; en la fase de cribado se excluyeron 46, resultando en 48 estudios pertinentes; en la fase de idoneidad se revisaron títulos y resúmenes, excluyendo 28 tras una revisión más detallada. Finalmente se incluyeron 20 estudios que cumplieron con todos los criterios establecidos (ver Figura 1). Esta depuración rigurosa permitió mantener la coherencia temática y garantizar la representatividad de los trabajos analizados.

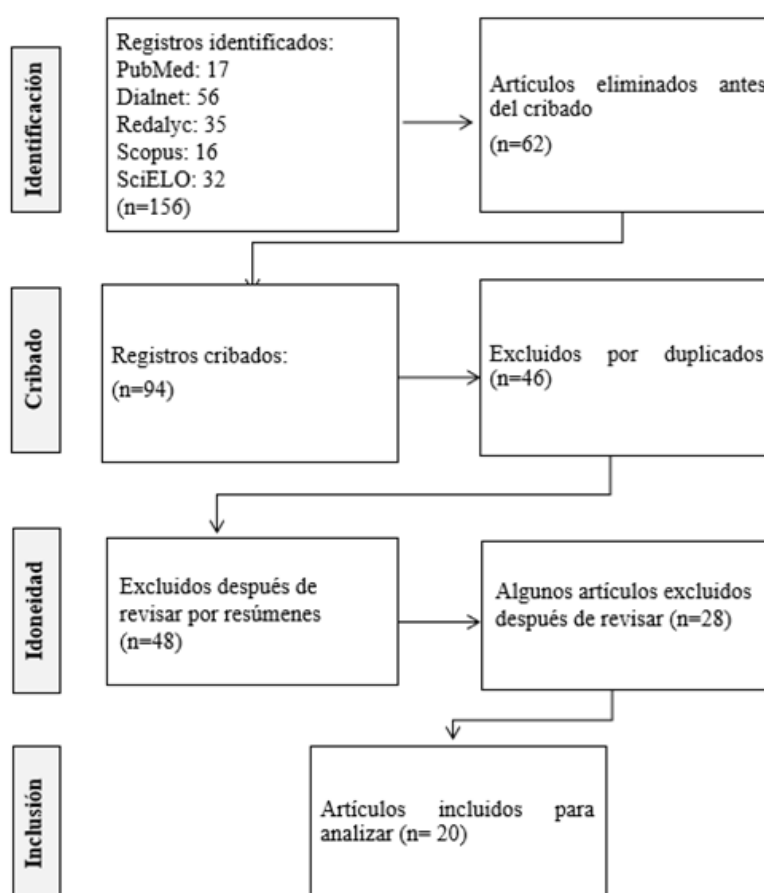


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección.

El marco ético de la presente revisión se sustenta en el respeto a la propiedad intelectual de los autores consultados. Todos los artículos incluidos proceden de fuentes de acceso abierto, por lo que no se requirió aprobación de un comité de ética. El análisis de contenido se realizó de forma manual y por un solo revisor, aplicando los criterios de elegibilidad y exclusión previamente definidos. Se utilizó una matriz de sistematización para registrar las características de cada estudio.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los principales hallazgos derivados del análisis de los 20 estudios

seleccionados. En primer lugar, se describe la distribución de las publicaciones y, posteriormente, se exponen los resultados según el tipo de intervención evaluada.

En la Tabla 1, se presenta la clasificación de los estudios seleccionados según autor, año, país, revista y título. El país con mayor cantidad de publicaciones fue Estados Unidos, seguido de España. Respecto a las bases de datos, Scopus y PubMed fueron las fuentes con mayor cantidad de artículos.

Tabla 1. Descripción de los 20 estudios seleccionados.

N°	Autor	País	Revista	Título
1	Dickey et al. (2023)	Estados Unidos	Res Child Adolesc Psychopathol	Neural predictors of improvement with cognitive behavioral therapy for adolescents with depression: An examination of reward responsiveness and emotion regulation
2	Saarinen et al. (2022)	Finlandia	J Adolesc	School-based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective?
3	Rosenbaum et al. (2021)	Estados Unidos	JAACAP	Dialectical behavior therapy for suicidal self-harming youth: Emotion regulation, mechanisms, and mediators
4	Te Brinke et al. (2021)	Holanda	Behav Res Ther	Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial
5	Zakaria et al. (2021)	Malasia	Addict Behav Rep	Exploring the impact of a transdiagnostic cognitive behavioural therapy-based intervention on a group of Malaysian adolescents with problematic drug use and emotional problems
6	Mohajerin et al. (2023)	Irán	Behav Ther	Unified protocol vs trauma-focused cognitive behavioral therapy among adolescents with PTSD
7	Hadley et al. (2019)	Estados Unidos	J Pediatr Psychol	Moving beyond role-play: evaluating the use of virtual reality to teach emotion regulation for the prevention of adolescent risk behavior within a randomized pilot trial
8	Harvey et al. (2023)	Australia	Behav Res Ther	Investigating the efficacy of a dialectical behaviour therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes
9	De la Viuda y Casas (2020)	España	Rev Psicol Clin Ninyos Adolesc	Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: un estudio piloto
10	Ahmadi et al. (2023)	Irán	Rev Int Psicol Ter Psicol	Effectiveness of ACT group therapy, DNA-V model on emotion regulation, social and academic skills of adolescents
11	Fernández et al. (2025)	España	Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil	Programa “Resiliencia y Curriculum socioemocional para alumnado adolescente”: enseñanza de DBT STEPS-A en centros escolares del País Vasco. Resultados en la Promoción y Prevención de la Salud Mental tras el primer año de implantación
12	Ramaiya et al. (2022)	Nepal	Int J Environ Res Public Health	Feasibility and acceptability of a school-based emotion regulation prevention intervention (READY-Nepal) for secondary school students in post-earthquake Nepal
13	Bjureberg et al. (2023)	Suecia	JAMA Netw Open	Effect of internet-delivered emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self-injury disorder: A randomized clinical trial
14	Bjureberg y McCauley (2024)	Estados Unidos	JAACAP	Advancing adolescent mental health: innovative digital and family-centered interventions for emotion regulation, self-harm, and suicide prevention
15	Chang et al. (2025)	Singapur	Child Adolescent Psychiatry Mental Health	Prevalence and correlates of nonsuicidal self-injury among youths in Singapore: findings from the National Youth Mental Health Study

N°	Autor	País	Revista	Título
16	Fernández et al. (2022)	España	Sustainability	Adolescents' emotions in Spanish education: Development and validation of the social and emotional learning scale
17	Llistosella et al. (2024)	España	Frontiers in Psychology	Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial
18	Nagpal y Radliff (2024)	Estados Unidos	Child & Youth Care Forum	A systematic review of mindfulness-based school interventions on social emotional outcomes with adolescents
19	Pedrini et al. (2022)	Suecia	J Adolesc	School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review
20	Boustani et al. (2026)	Estados Unidos	J Clin Child Adolesc Psychol	Dialectical Behavior Therapy Programming for Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical and Implementation Outcomes

Respecto a las características principales de las intervenciones evaluadas, se identificaron 7 artículos centrados en programas preventivos-promocionales y 13 orientados a la intervención terapéutica, como se observa en la Tabla 2.

En cuanto a los programas preventivos, se encontró que los enfoques basados en terapias contextuales, principalmente la terapia dialéctica conductual, Mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso, fueron los más empleados. En la mayoría de los estudios, se hallaron diferencias significativas entre las evaluaciones de pre y post test en el uso de estrategias adaptativas de regulación emocional. No obstante, en el estudio de Harvey et al. (2023), cuya intervención comprendía 8 sesiones basadas en entrenamiento de habilidades de terapia dialéctica conductual, no se encontró mejora significativa en los indicadores de depresión y ansiedad.

En relación a las intervenciones terapéuticas, se encontró que 6 estudios correspondieron a tratamientos combinados, principalmente asociados a tratamientos habituales y bajo el establecimiento de comparaciones. En la mayor parte de los estudios, se alcanzó la reducción de sintomatología asociada a dificultades en la regulación emocional, tales como impulsividad, depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y autoagresión.

Por otra parte, la intervención propuesta por Boustani et al. (2026), señaló que los tamaños de efecto variaron considerablemente entre los estudios incluidos, lo cual sugiere la necesidad de estandarizar los protocolos de intervención. Entre los estudios con mayor eficacia, se encontraron aquellos que contemplaron seguimiento posterior al tratamiento, con periodos de entre 3 y 12 meses.

Tabla 2. Prevalencia, elementos y principales conclusiones.

Tipo de intervención	#	Edad	Elementos	Conclusiones principales
Programas preventivos	7	12-18	Enfoques: mindfulness, DBT escolar, realidad virtual, educación emocional	Diferencias significativas en pre y post test en estrategias adaptativas de regulación emocional y reducción de síntomas ansiosos y depresivos
Intervención terapéutica	13	12-20	Enfoques: TCC, ACT, TDC, TDC-A, MBT, ERITA, UP-A, protocolo unificado	Reducción significativa de sintomatología depresiva, ansiosa, autolesiones e ideación suicida; incremento de estrategias adaptativas de regulación emocional

En síntesis, se identificaron dos tipos de intervenciones: preventivo-promocionales y terapéuticas. Los programas preventivos, basados en terapia dialéctica conductual, Mindfulness y terapia de aceptación y compromiso, mostraron en su mayoría mejoras significativas en estrategias adaptativas de regulación emocional, aunque existió una excepción, en la cual no se consiguieron mejoras en depresión y ansiedad.

En las intervenciones terapéuticas, mayormente combinadas con tratamientos habituales, se logró reducir sintomatología como depresión, ansiedad, impulsividad, TEPT y autoagresión. No obstante, se advirtió una variabilidad considerable en los tamaños de efecto, señalando la necesidad de estandarizar protocolos. Además, los estudios con seguimiento posterior reportaron mayor eficacia.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de la presente revisión sistemática revelan que las intervenciones para la regulación emocional en adolescentes han mostrado eficacia tanto a nivel preventivo como terapéutico, lo cual resulta consistente con lo reportado por Cuijpers et al. (2021), quienes encontraron, en un metaanálisis, que las intervenciones psicológicas preventivas redujeron significativamente la incidencia de trastornos depresivos.

En relación con los programas preventivos, los resultados coinciden con los reportados por Werner et al. (2021), quienes encontraron que los programas escolares de prevención tuvieron un efecto pequeño, pero significativo en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos.

Las terapias contextuales, particularmente la terapia dialéctica conductual, la terapia de aceptación y compromiso y el Mindfulness, emergieron como los enfoques predominantes en la presente revisión. Asimismo, Petersen y Pimentel (2024) encontraron que la terapia de aceptación y compromiso mostró efectos prometedores para la ansiedad adolescente, con mejoras en la flexibilidad psicológica y regulación emocional.

Los resultados sobre la eficacia de la terapia dialéctica conductual para adolescentes son particularmente relevantes. En el estudio de Tebbett et al. (2020), se refleja que la terapia dialéctica conductual produjo mejoras significativas en regulación emocional, las cuales mediaron las reducciones en autolesiones e ideación suicida. De manera complementaria, Keng et al. (2021) encontraron que la implementación de habilidades de la terapia dialéctica conductual mostró mejoras en la regulación emocional en niños y adolescentes con dificultades en esta área, lo que respalda la viabilidad de este enfoque.

También, las intervenciones basadas en terapia cognitivo conductual evidenciaron resultados consistentes con la literatura previa, como la de Weersing et al. (2025), en la cual se clasificaron la terapia cognitivo conductual como un tratamiento bien establecido para la depresión adolescente. Por su parte, Oud et al. (2019) señalaron que la terapia cognitivo conductual es eficaz para la depresión

adolescente, aunque su eficacia general es moderada, y sugirieron que la incorporación de componentes de regulación emocional podría potenciar los resultados terapéuticos.

Las intervenciones basadas en tecnologías emergieron como una alternativa prometedora en la presente revisión. De manera similar, Reynard et al. (2022) encontraron que las intervenciones digitales para regulación emocional mostraron efectos pequeños pero significativos para mejorar la regulación emocional en jóvenes. Según Carlbring et al. (2018), las intervenciones basadas en internet pueden ser tan efectivas como la terapia presencial para depresión y ansiedad leve a moderada, lo que sugiere que las herramientas digitales podrían superar barreras de acceso al tratamiento.

Un aspecto relevante identificado en la revisión fue la importancia del involucramiento familiar en la eficacia de las intervenciones. En palabras de Pine et al. (2024), la participación de los padres potenció significativamente los resultados del tratamiento para adolescentes, particularmente para los problemas de externalización. Adicionalmente, Hui et al. (2014) y Clayborne et al. (2021) señalaron que el afecto parental, la comunicación y el bajo conflicto parental se asociaron con menor depresión y ansiedad en jóvenes. Asimismo, Havighurst et al. (2015) y Kehoe et al. (2020) encontraron que el programa Tuning in to Teens mejoró las prácticas de socialización emocional parental, lo que a su

vez redujo las dificultades de internalización en los adolescentes.

La comparación entre los hallazgos de la presente revisión y estudios previos revela tendencias convergentes. En este sentido, Weisz et al. (2015) confirmaron que, a pesar de los avances en tratamientos basados en evidencia, persiste una brecha significativa entre la investigación y la práctica clínica. Por otra parte, Lin et al. (2024) encontraron que diversos factores familiares influyen significativamente en el desarrollo de la regulación emocional del menor, la cual a su vez media la relación con los síntomas de internalización. Además, Mowatt et al. (2020) demostraron que la terapia cognitivo conductual escolar para ansiedad adolescente mostró efectos sostenidos en la reducción de síntomas, lo que respalda la importancia de implementar intervenciones tempranas en contextos educativos.

Desde la perspectiva de Duagi et al. (2024), las intervenciones psicosociales mostraron efectos pequeños pero significativos en el seguimiento a largo plazo para depresión y ansiedad en adolescentes, con efectos mayores cuando se incluyeron sesiones de refuerzo. En relación con las intervenciones basadas en compasión, Roberts et al. (2026) señalaron el potencial de estas intervenciones grupales para reducir la vergüenza, la autocrítica y el malestar emocional, con evidencia temprana que respalda su aplicabilidad transdiagnóstica.

Las adaptaciones culturales de las intervenciones constituyen un aspecto fundamental para la efectividad de los tratamientos. En esta línea, Griner y Smith (2006) encontraron que las intervenciones adaptadas culturalmente fueron significativamente más eficaces que las no adaptadas, con tamaños de efecto de 0.45 versus 0.28. Además, Pineros et al. (2024) demostraron la viabilidad y aceptabilidad de una intervención adaptada culturalmente para jóvenes colombianos afectados por conflicto armado. Estos hallazgos subrayan la necesidad de considerar el contexto sociocultural en el diseño de intervenciones para la regulación emocional en adolescentes.

Finalmente, las intervenciones basadas en mindfulness mostraron resultados consistentes con la literatura, como la de Zhang et al. (2022), los cuales expusieron que las intervenciones basadas en mindfulness redujeron significativamente la ansiedad, la depresión y el estrés en niños y adolescentes, con efectos mayores en muestras clínicas. Asimismo, Phan et al. (2022) plantearon que las intervenciones escolares basadas en mindfulness mostraron mejoras en regulación emocional, atención y reducción de ansiedad y depresión en adolescentes.

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática evidenció que las intervenciones para la regulación emocional en adolescentes, tanto preventivas como terapéuticas, han demostrado eficacia en la reducción de sintomatología asociada a dificultades en la regulación emocional, tales como depresión, ansiedad, autolesiones e ideación suicida. Asimismo, se observó un incremento en el uso de estrategias adaptativas de regulación emocional en la mayoría de las intervenciones evaluadas.

Además, las terapias contextuales, particularmente la terapia dialéctica conductual, la terapia de aceptación y compromiso, y el Mindfulness, constituyeron los enfoques con mayor evidencia de eficacia. Asimismo, los programas escolares basados en educación emocional mostraron resultados prometedores como estrategia preventiva, especialmente cuando incorporaron componentes de atención plena y entrenamiento en habilidades de regulación emocional. Por otra parte, la participación familiar y las adaptaciones culturales emergieron como factores que potencian la eficacia de las intervenciones.

Por último, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen programas que integren componentes de regulación emocional con el contexto familiar, escolar y cultural del adolescente. También, resulta necesario explorar el uso de tecnologías digitales y métodos mixtos que

faciliten el acceso y el seguimiento a largo plazo, así como diseñar instrumentos estandarizados para medir la regulación emocional en adolescentes que permitan comparaciones más rigurosas entre estudios. Finalmente, se propone que los organismos educativos y de salud incorporen programas de regulación emocional basados en evidencia dentro de los currículos escolares, con especial énfasis en la capacitación a actores educativos para la implementación de estas estrategias.

CONFLICTO DE INTERÉSES. La autora declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Ahmadi, M., Izadi, R. & Mirzaamiri, A. (2023). Effectiveness of ACT group therapy, DNA-V model on emotion regulation, social and academic skills of adolescents. *International journal of psychology and psychological therapy*, 23(3), 291-300. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9127347>
- Bjureberg, J. & McCauley, E. (2024). Advancing adolescent mental health: innovative digital and family-centered interventions for emotion regulation, self-harm, and suicide prevention. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 63(10), S360. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.07.822>
- Bjureberg, J., Ojala, O., Hesser, H., Häbel, H., Sahlin, H., Gratz, K. L., Tull, M. T., Claesdotter Knutsson, E., Hedman-Lagerlöf, E., Ljótsson, B., & Hellner, C. (2023). Effect of internet-delivered emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self-injury disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 6(7), e2322069. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.22069>

- Boustani, M., Mazzone, E., Hodgins, J., & Rith-Najarian, L. (2026). Dialectical Behavior Therapy Programming for Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical and Implementation Outcomes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 55(2), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15374416.2024.2426142>
- Caqueo, A., Mena, 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>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Chang, S., Vaingankar, J. A., Tan, B., Tan, Y. W. B., Samari, E., Archana, S., Chua, Y. C., Lee, Y. P., Tang, C., Verma, S., & Subramaniam, M. (2025). Prevalence and correlates of nonsuicidal self-injury among youths in Singapore: findings from the National Youth Mental Health Study. *Child Adolescent Psychiatry Mental Health*, 19(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00885-6>
- Clayborne, Z. M., Kingsbury, M., Sampasa, H., Sikora, L., Lalande, K. M. & Colman, I. (2021). Parenting practices in childhood and depression, anxiety, and internalizing symptoms in adolescence: a systematic review. *Social psychiatry psychiatric epidemiology*, 56(4), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01956-z>
- Cuenca, N. E., Robladillo, L. M., Meneses, M. E. & Suyo, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *AVFT*, 39(6). https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21069
- Cuijpers, P., Pineda, B. S., Quero, S., Karyotaki, E., Struijs, S. Y., Figueroa, C. A., Llamas, J. A., Furukawa, T. A., & Muñoz, R. F. (2021). Psychological interventions to prevent the onset of depressive disorders: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101955>
- Daros, A. R., Haefner, S. A., Asadi, S., Kazi, S., Rodak, T. & Quilty, L. (2021). A meta-analysis of emotional regulation outcomes in psychological interventions for youth with depression and anxiety. *Nature human behaviour*, 5(10), 1443-1457. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01191-9>
- De la Viuda, M. E. & 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>
- Dickey, L., Pegg, S., Cárdenas, E. F., Green, H., Dao, A., Waxmonsky, J., Perez-Edgar, K., & Kujawa, A. (2023). Neural predictors of improvement with cognitive behavioral therapy for adolescents with depression: An examination of reward responsiveness and emotion regulation. *Research on Child Adolescent Psychopathology*, 51(8), 1069-1082. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01054-z>
- Duagi, D., Carter, B., Farrelly, M., Lisk, S., Shearer, J., Byford, S., James, K. & Brown, J. S. (2024). Long-term effects of psychosocial interventions for adolescents on depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102382>
- Eadeh, H. M., Breaux, R. & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical child family psychology review*, 24(4), 684-706. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00362-4>
- Fernández Rivas, A., Garamendi Ibarra, B., Galende Llamas, I., Belaustegi, M., Sesma-Pardo, E., Kerexeta Lizeaga, I., Bilbao-González, A., Carminati, F., Galli-Carminati, G., & González-Torres, M. A. (2025). Programa “Resiliencia y Curriculum socioemocional para alumnado adolescente”: enseñanza de DBT STEPS-A en centros escolares del País Vasco. Resultados en la Promoción y Prevención de la Salud Mental tras el primer año de implantación. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 42(4), 5-13. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v42n4a2>

- Fernández, F. D., Moreno, A. J., Marín, J. A. & Romero, J. M. (2022). Adolescents' emotions in Spanish education: Development and validation of the social and emotional learning scale. *Sustainability*, 14(7), 3755. <https://doi.org/10.3390/su14073755>
- Griner, D., & Smith, T. B. (2006). Culturally adapted mental health interventions: A meta-analytic review. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(4), 531–548. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.4.531>
- Hadley, W., Houck, C., Brown, L. K., Spitalnick, J. S., Ferrer, M., & Barker, D. (2019). Moving beyond role-play: Evaluating the use of virtual reality to teach emotion regulation for the prevention of adolescent risk behavior within a randomized pilot trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(4), 425–435. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy092>
- Harvey, L. J., White, F. A., Hunt, C. & Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a dialectical behaviour therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour research therapy*, 169, 104408. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104408>
- Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., & Harley, A. E. (2015). Tuning in to teens: Improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence*, 42, 148–158. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.005>
- Hen, M., Shenaar, V. & Yatzker, U. (2022). Children and adolescents' Mental health following COVID-19: the possible role of difficulty in emotional regulation. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.865435>
- Hui, M. B., Pilkington, P. D., Ryan, S. M. & Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 156, 8-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007>
- Kehoe, C. E., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2020). Tuning in to Teens: Investigating moderators of program effects and mechanisms of change of an emotion focused group parenting program. *Developmental Psychology*, 56(3), 623–637. <https://doi.org/10.1037/dev0000875>
- Keng, S. L., Mohd, H. B., Chan, L. F., Woon, L., Eu, C. L., Sim, S. H. & Wong, M. K. (2021). Implementation of brief dialectical behavior therapy skills training among borderline personality disorder patients in Malaysia: feasibility, acceptability, and preliminary outcomes. *BMC psychiatry*, 21(1), 486. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03500-y>
- Lin, S. C., Kehoe, C. E., Pozzi, E., Lontos, D., & Whittle, S. (2024). Research review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents—A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(3), 260–274. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13894>
- Llistosella, M., Castellví, P., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Torné, C., Ortiz, R., Guallart, E., Uña-Solbas, E., & Martín-Sánchez, J. C. (2024). Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Mohajerin, B., Lynn, S. J. & Cassiello, C. (2023). Unified protocol vs trauma-focused cognitive behavioral therapy among adolescents with PTSD. *Behavior therapy*, 54(5), 823-838. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.03.003>
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P. & Edbrooke, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European child adolescent psychiatry*, 30(6), 829-848. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4>

- Mowatt, B. S., Tellefsen, Å., Baste, V., Bjaastad, J. F., Hoffart, A., Rapee, R. M., Raknes, S., Himle, J. A., Husabø, E. & Wergeland, G. J. (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive-behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized noninferiority study. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552-564. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>
- Nagpal, M. & Radliff, K. (2024). A systematic review of mindfulness-based school interventions on social emotional outcomes with adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 53(3), 563-610. <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09783-4>
- Orben, A., Tomova, L. & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child Adolescent Health*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Oud, M., De Winter, L., Vermeulen, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., van den Heuvel, M., Al Taher, R., de Graaf, I., Kendall, T., Engels, R., & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European psychiatry*, 57, 33-45. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Petersen, J. M. & Pimentel, S. S. (2024). Acceptance and commitment therapy for adolescent anxiety. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(4), 366-372. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00335-8>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., tkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591-1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Pine, A. E., Baumann, M. G., Modugno, G. & Compas, B. E. (2024). Parental involvement in adolescent psychological interventions: a meta-analysis. *Clinical child family psychology review*, 27(3), 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00481-8>
- Pineros, M., Desrosiers, A., Piñeros, N., Moya, A., Canizares, C., Tam, L. & Betancourt, T. S. (2024). Cultural adaptation of an evidence-based intervention to address mental health among youth affected by armed conflict in Colombia: An application of the ADAPT-ITT approach and FRAME-IS reporting protocols. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, e114. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.106>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Ramaiya, M. K., McLean, C. L., Pokharel, M., Thapa, K., Schmidt, M. A., Berg, M., Simoni, J. M., Rao, D. & Kohrt, B. A. (2022). Feasibility and acceptability of a school-based emotion regulation prevention intervention (READY-Nepal) for secondary school students in post-earthquake Nepal. *International journal of environmental research public health*, 19(21), 14497. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114497>
- Reynard, S., Dias, J., Mitic, M., Schrank, B. & Woodcock, K. A. (2022). Digital interventions for emotion regulation in children and early adolescents: systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games*, 10(3), e31456. <https://doi.org/10.2196/31456>
- Roberts, G., Parish, N., & Samuel, V. (2026). The use and outcomes of compassion-focused group interventions with children and adolescent clinical populations: A systematic review and narrative synthesis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 33(2), e70259. <https://doi.org/10.1002/cpp.70259>
- Rosenbaum, J., Berk, M. S., Bedics, J., Adrian, M., Gallop, R., Cohen, J., Korslund, K., Hughes, J., Avina, C., Linehan, M. M. & McCauley, E. (2021). Dialectical behavior therapy for suicidal self-harming youth: Emotion regulation, mechanisms, and mediators. *Journal of the American Academy*

- of Child Adolescent Psychiatry, 60(9), 1105-1115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.01.016>
- Saarinen, A., Hintsanen, M., Vahlberg, T., Hankonen, N., & Volanen, S.-M. (2022). School-based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective? *Journal of Adolescence*, 94(2), 118–132. <https://doi.org/10.1002/jad.12011>
- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M. & Piguet, C. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 174, 263-274. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>
- Singh, P. & Singh, A. (2023). Emotion regulation difficulties and health-risk behaviours in adolescents. *Behaviour Change*, 40(2), 86-102. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.5>
- Sun, R. & Zhang, S. (2026). The relationship between adolescents' self-regulated learning and academic achievement: an interrelated mediation model of academic emotions: evidence from a nationwide sample in China. *Frontiers in Psychology*, 17, 1768675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1768675>
- Te Brinke, L. W., Menting, A. T., Schuiringa, H. D., Deković, M., Weisz, J. R. & De Castro, B. O. (2021). Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial. *Behaviour research therapy*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103889>
- Tebbett, A. A., Saito, E., McGee, M., Woloszyn, P. & Venuti, M. (2020). Efficacy of Dialectical Behavior Therapy Versus Treatment as Usual for Acute-Care Inpatient Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(1), 149-156. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.01.020>
- Weersing, V. R., Goger, P., Schwartz, K. T. G., Baca, S. A., Angulo, F., & Kado-Walton, M. (2025). Evidence-base update of psychosocial and combination treatments for child and adolescent depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 54(1), 1–51. <https://doi.org/10.1080/15374416.2024.2384022>
- Weisz, J. R., Krumholz, L. S., Santucci, L., Thomassin, K. & Ng, M. Y. (2015). Shrinking the gap between research and practice: Tailoring and testing youth psychotherapies in clinical care contexts. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 139-163. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112820>
- Werner, A., Perry, Y., Cleave, A. L., Newby, J. M. & Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 51, 30-47. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.005>
- Werner, A., Spanos, S., Cleave, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christense, H. & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079>
- Zakaria, S., Sasagawa, S. & Essau, C. A. (2021). Exploring the impact of a transdiagnostic cognitive behavioural therapy-based intervention on a group of Malaysian adolescents with problematic drug use and emotional problems. *Addictive Behaviors Reports*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100381>
- Zhang, Y., Chen, S., Wu, H. & Guo, C. (2022). Effect of mindfulness on psychological distress and well-being of children and adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 13(2), 285-300. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01775-6>