



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

**Intervención Psicoterapéutica Cognitiva para la Regulación de Emociones
en Adolescentes**
(Artículo científico)

Eunisse Mackalen Monzón Medina

Guatemala, enero 2021

**Intervención psicoterapéutica cognitiva para la regulación de emociones en
adolescentes**
(Artículo científico)

Eunisse Mackalen Monzón Medina

M. Sc Ninet Colomba Guillermo Castillo (Asesor)
M.A. Vivian Azucena Juárez Alvarado (Revisor)

Guatemala, enero 2021

Autoridades Universidad Panamericana

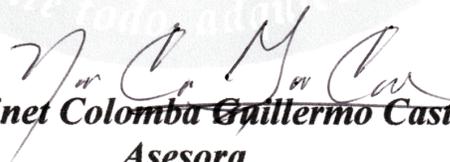
Rector	M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vice Decano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

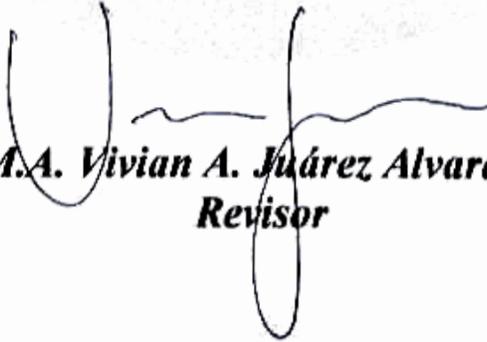
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2020.

En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Intervención psicoterapéutica Cognitiva para la regulación de emociones en adolescentes”**. Presentada por el (la) estudiante: **Eunisse Mackalen Monzón Medina** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Lcda. Ninet Colomba Guillermo Castillo
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre año 2020.

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Intervención Psicoterapéutica Cognitiva para la Regulación de Emociones en Adolescentes”**. Presentada por el (la) estudiante: **Eunisse Mackalen Monzón Medina** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



M.A. Vivian A. Juárez Alvarado
Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, enero 2021. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema: **"Intervención Psicoterapéutica Cognitiva para la Regulación de Emociones en Adolescentes"**, presentado por el (la) estudiante: **Eunisse Mackalen Monzón Medina**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
1. Método	1
2. Objetivos	3
3. Desarrollo	4
3.1 Regulación de la experiencia emocional del adolescente	4
3.1.1 Desarrollo de las emociones en cada etapa de la adolescencia	5
3.1.2 Problemas emocionales que afectan la autoestima	6
3.1.3 Fortalecimiento de la Autoestima	8
3.2 Intervención de dificultades emocionales en el adolescente	10
3.2.1 Relaciones Interpersonales y su influencia en las emociones	11
3.2.2 Trastornos emocionales	14
3.2.3 Entrenamiento de habilidades emocionales	16
3.3 Aplicación de la Inteligencia emocional para el afrontamiento de las emociones inadecuadas en el adolescente	18
3.3.1 Funcionamiento del cerebro emocional	19
3.3.2 Emociones y sentimientos	20
3.3.3 Claves para lograr el bienestar emocional	22
3.3.4 Adaptación emocional	25
3.3.5 Estabilidad emocional	26
3.4 Intervención psicoterapéutica cognitiva	28
3.4.1 Intervención	29
3.4.2 Psicoterapia	31
3.4.3 Cognición	32
3.4.4 Terapia Cognitiva	33

3.4.5 Terapia Racional Emotiva	35
3.5 Técnicas para la regulación emocional	37
3.5.1 Técnicas emotivas	38
3.5.2. Técnicas cognitivas	39
3.6 Estrategias para la regulación de las emociones	40
3.6.1 Mediación cognitiva para fortalecer la autoestima en adolescentes	41
3.6.2 Educación emocional	42
3.6.3 Autocontrol emocional	43
3.6.4 Reestructuración cognitiva	45
3.7. Guía terapéutica de intervención cognitiva para lograr la regulación emocional en adolescentes.	46
3.7.1. Beneficios de establecer un programa psicoterapéutico cognitivo para ayudar al adolescente a tener un buen manejo de las emociones	48
4. Discusión de resultados	50
Conclusiones	52
Referencias	55

Resumen

La regulación emocional en adolescentes es un aspecto importante de abordaje en psicoterapia. La capacidad para gestionar o controlar los impulsos, principalmente en las situaciones que generan malestar, permite alcanzar un equilibrio psicológico para desenvolverse en distintas situaciones de la vida y establecer vínculos interpersonales saludables.

En el presente artículo, se utilizaron diferentes procedimientos de investigación y se analizó información relacionada a la regulación emocional en adolescentes, a través de la terapia cognitiva. El método utilizado fue la observación de casos clínicos para identificar el problema, además se escogió y clasificó la información que pudiera explicarlo.

Se identificaron las técnicas de intervención psicoterapéutica que deben utilizarse, así mismo, se analizó el impacto que tienen las emociones en la vida de los jóvenes y qué técnicas permiten regularlas, explicando la efectividad de la intervención psicoterapéutica cognitiva para un buen manejo de las emociones.

Además, se encuentran descritos tópicos como la regulación de la experiencia emocional, y los beneficios de establecer un programa psicoterapéutico, para ayudar al paciente a tener un buen manejo de las mismas.

El hallazgo más importante fue establecer que la terapia racional emotiva brinda técnicas para una efectiva regulación emocional. Lo cual permitió concluir que la terapia racional emotiva, juntamente con la terapia cognitiva, son terapias que ayudan al adolescente a manejar sus emociones, a través de la identificación de distorsiones cognitivas que causan niveles altos de activación emocional.

Introducción

Es importante que los adolescentes entiendan la relación entre emoción, cognición y comportamiento, para que puedan afrontar las situaciones y pensamientos inadecuados a través de estrategias que le permitan generar nuevas ideas o juicios positivos, sobre las situaciones que le generan malestar. La experiencia adquirida a través del estudio de casos clínicos, permitió observar que los adolescentes presentan un desequilibrio emocional que repercute negativamente en su salud física y mental.

Es por ello que esta investigación se enfoca en establecer técnicas y herramientas para la intervención psicoterapéutica desde el enfoque cognitivo, que ayuden a mejorar el manejo emocional en los adolescentes, y que le permitan adquirir la capacidad de identificar estados fisiológicos negativos y positivos que se viven a lo largo de esta etapa, con el objetivo de que aprenda a autorregularse en situaciones complicadas.

La importancia de realizar esta investigación es establecer información adecuada para la intervención en casos de regulación emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales sanas. Además es necesario que el psicólogo este equipado con la formación apropiada para ofrecer al paciente la posibilidad de encontrar plenitud emocional y mental.

Investigar la regulación de las emociones del adolescente es de interés para el campo de la psicología, ya que a través de ellas se identifican problemas y causas que se pueden desarrollar por el mal manejo de las mismas y proponer abordajes apropiados a la situación particular del paciente, que le permitan mejorar su capacidad de afrontamiento y así lograr un equilibrio en todas las áreas de su vida.

1. Método

El tema investigado, objeto del presente estudio, fue seleccionado basándose en la relevancia que tiene la preparación de los profesionales de la psicología en el acompañamiento a los adolescentes, en los procesos de regulación emocional. El tema se considera de importancia ya que identifica las técnicas y herramientas que pueden utilizarse para el abordaje de estos casos. El proceso se inició con observaciones ejecutadas en clínicas durante el ejercicio profesional supervisado, posteriormente se procedió a registrar en guías, los insumos orientados a responder las preguntas que sirvieron de punta de lanza para identificar el presente problema.

Los estudios elegidos para fundamentar la presente investigación fueron considerados a partir de fuentes de información bibliográfica brindada por profesionales en la rama de psicología, posteriormente se realizaron resúmenes para clasificar y analizar la información que permitió explicar la problemática seleccionada, lo cual aportó criterios significativos al tema, sobre técnicas cognitivas y la regulación de las emociones; Algunas de las principales fuentes seleccionadas fueron, el Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales de Ruiz, A. y otros, que indica, las herramientas que pueden ser de apoyo para los diferentes problemas que presenta el estudio. Así como el estudio de educación emocional elaborado por Bartolomé E., en donde aborda los diferentes sucesos emocionales que atraviesa un individuo ante las situaciones que enfrenta.

Las estrategias científicas tales como: registro de datos, análisis e interpretación de resultados, fueron consideradas las idóneas para investigar la información pertinente que diera explicación a la problemática seleccionada, la cual se obtuvo en fuentes electrónicas, bibliográficas, casos clínicos, historias de vida, entre otros. Los criterios para evaluar la selección de referencias, se basó en los objetivos planteados de identificar, analizar y explicar cómo la intervención psicoterapéutica desde el abordaje cognitivo, contribuye en la regulación emocional de los adolescentes.

Al realizar el análisis de los datos obtenidos en las estrategias científicas aplicadas en los comportamientos, actitudes o conductas que los adolescentes pueden presentar en su cotidianidad, se logró evidenciar aspectos clave para la intervención en psicoterapia. Por lo tanto, se consideró importante establecer un programa psicoterapéutico cognitivo que brinde técnicas para el abordaje de esta problemática.

1. Objetivos

1.1 Objetivo general

Establecer las técnicas de intervención psicoterapéutica que se utilizan para la regulación de las emociones en adolescentes, desde un enfoque cognitivo.

1.2 Objetivos específicos

Identificar técnicas de la psicoterapia cognitiva para la regulación de las emociones.

Analizar el impacto que tienen las emociones en los adolescentes para la toma de decisiones.

Explicar la efectividad de la intervención psicoterapéutica en el buen manejo de las emociones.

3. Desarrollo

3.1 Regulación de la experiencia emocional del adolescente

La regulación emocional es la capacidad que posee el adolescente para manejar sus emociones de forma apropiada, esto le permite disminuir la intensidad de los aspectos traumáticos de las emociones negativas, que experimenta en cada situación que vive. A través de la regulación el joven debe desarrollar habilidades de afrontamiento, ya que esto le permitirá una mejor gestión de los estados emocionales que experimenta en momentos difíciles.

La regulación emocional incluye emociones negativas y positivas, aunque en ocasiones los adolescentes se centran más en las positivas ya que resultan beneficiosas y agradables, a comparación de las negativas que les resultan desagradables y más dañinas para su bienestar. Pero esto no quiere decir que las negativas por ende sean malas, sino que se necesita de ambas para la supervivencia, para crecer como personas, para crear relaciones sociables sanas y estables.

Sánchez, García, Gómez, Gómez & Delgado (2015) indican:

Mientras que una emoción negativa nos alerta de un posible peligro y nos empuja a actuar de forma urgente para solucionar dicho peligro, a la vez que reduce las opciones de respuesta; las emociones positivas dan seguridad y permiten generar y ampliar los recursos o las opciones de respuesta. (p.20)

Como se explica anteriormente, el adolescente necesita de ambos tipos de emociones para poder adaptarse a los diferentes contextos de su diario vivir y con ello llevar a cabo los propósitos individuales o sociales que pretende conseguir. La implementación de la regulación emocional como una estrategia de intervención, servirá para guiar al joven a tener un mejor funcionamiento dentro de la sociedad, que pueda afrontar su ira o cualquier otra emoción

cuando las demás personas no cumplan con sus expectativas, también le permitirá tener un mejor entendimiento de las situaciones difíciles y con ello evitar conflictos que le generen un desborde emocional inadecuado.

3.1.1 Desarrollo de las emociones en cada etapa de la adolescencia

Para entender el desarrollo de las emociones, de acuerdo con Hidalgo, Gonzáles, & Vicario (2017), se consideran tres etapas de la adolescencia: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía. En la adolescencia temprana el adolescente experimenta cambios físicos, es muy común que estos cambios generen inconformidad creando emociones nuevas en el adolescente. En la adolescencia media las características más comunes es que el adolescente aumente el sentido de individualidad, sin embargo tienden a centrarse en la auto-imagen dándole prioridad a la opinión de terceros y esto les genera un estado de ánimo variable.

En la adolescencia tardía la identidad se encuentra un poco más firme, la auto-imagen ya no es definida por terceras personas, sino que depende única y exclusivamente del adolescente, en esta etapa tiene claros sus intereses, obtiene un conocimiento adecuado de las limitaciones personales y adquiere habilidades para tener un mejor manejo de sus emociones.

Los cambios emocionales que experimenta el adolescente durante el desarrollo de estas etapas, le pueden provocar un desequilibrio emocional y una inhabilidad para tomar decisiones importantes ya que no tiene control de sus impulsos, así mismo desarrolla la capacidad de analizar, pero de no haber adquirido la habilidad de manejar sus emociones se desencadenarán problemas como la irritabilidad, la frustración o el enojo y de no establecerse el tratamiento adecuado, se convertirán en trastornos emocionales.

Los problemas que desarrolla el adolescente durante las etapas de cambio que experimenta, pueden afectar la perspectiva que crea de sí mismo, en ese sentido puede llegar a presentar autoestima vulnerable, susceptible de cambios, por lo que es indispensable que través de

técnicas cognitivas obtenga la capacidad de conocer las emociones y auto motivarse, para tener confianza a en sí mismo y manifieste seguridad.

López F. (2014) explica:

En cuanto al estudio del desarrollo emocional propiamente dicho, esto es, el detectar y explicar los cambios evolutivos que se producen en la expresión emocional, en la conciencia sobre los propios estados afectivos, en la comprensión de las emociones, en la regulación emocional o en la empatía, es una fecha clave [punto primordial] en la comprensión del desarrollo y del funcionamiento de la personalidad. (p.95)

Es por ello que, al tener un buen manejo emocional, el adolescente logrará establecer un modo de vida satisfactorio, tomando en cuenta la madurez emocional que ha adquirido a través de las diferentes etapas. El manejo adecuado de las emociones repercute en la vida adulta, por eso es necesario que reconozca y experimente cada una de las emociones y con ello podrá mejorar sus relaciones sociales, familiares y personales.

3.1.2 Problemas emocionales que afectan la autoestima

Lojano (2017) explica, que la autoestima es la percepción, valoración y la opinión emocional que crean los adolescentes de sí mismos, esta se forma a lo largo de la vida con los sentimientos, experiencias y sensaciones que se han tenido en cada etapa de su desarrollo. En la etapa de la adolescencia la autoestima puede ser cambiante y muchas veces suele elevarse o disminuirse dependiendo de las experiencias que este atravesando el joven y, por ende, afectan las relaciones personales e interpersonales.

Existen varios problemas emocionales que afectan la autoestima del adolescente, los cuales no le permiten lograr el bienestar emocional y por ende, le provocan pensamientos perturbadores

o emociones inadecuadas que le generan malestar. Las cogniciones negativas hacia sí mismo, es uno de los problemas más comunes de los jóvenes, estos los llevan a tener un nivel de autoestima inadecuada, porque siempre están criticándose, descalificaciones o juzgándose ante cualquier circunstancia.

De acuerdo con Bermúdez (2018), entre los problemas emocionales que pueden afectar la autoestima del adolescente se menciona la ansiedad y la depresión. La ansiedad, caracterizada por la inseguridad y el miedo que desencadenan pensamientos perturbadores, que ponen en duda la capacidad y las habilidades que posee el individuo para lograr los objetivos propuestos, así mismo la depresión hace que la persona sienta una profunda sensación de abatimiento, tristeza, angustia y apatía, creando una visión distorsionada y negativa de sí misma, afectando significativamente su autoestima.

Bermúdez (2018) explica:

Existe relación entre baja autoestima y malestar psicológico. García et al. (2013) encontró en su investigación sobre ansiedad y depresión en adolescentes que los mayores niveles de ansiedad establecían correlaciones significativas y positivas con la depresión, el malestar emocional y la baja autoestima. Del mismo modo, Rodríguez (2009) encontró en su estudio sobre autoconcepto y malestar/bienestar psicológico que se establecían correlaciones entre bajos niveles de autoestima y bajas puntuaciones en bienestar emocional así como puntajes altos en ansiedad y depresión. (p. 40)

Por consiguiente, el autor indica que se han realizado varios estudios en donde se identifica la relación de la ansiedad con la depresión y cómo esta relación afecta significativamente la autoestima en los adolescentes. Otro de los problemas que se pueden mencionar es reprimir las emociones, el hecho de contenerlas provoca miedos, inseguridad y falta de confianza, a consecuencia de esto el joven puede presentar un nivel de autoestima inadecuado, y con ello

desencadenar problemas mentales lo cual no le permite regular sus emociones y se ven afectadas sus relaciones personales y la consecución de metas.

Por la etapa de cambio en la que se encuentra el adolescente, está totalmente regido por los cambios hormonales y por los cambios rápidos de un estado emocional a otro. De acuerdo con Bermúdez (2018), la inestabilidad emocional es otro problema que le impide al joven mantener un nivel adecuado de autoestima, a través de ella se genera la codependencia, los desbordes emocionales y la inadecuada regulación de las emociones que causan malestar.

3.1.3 Fortalecimiento de la autoestima

La autoestima es importante en todas las etapas de la vida, pero en la adolescencia es fundamental, ya que en esta edad el joven construye su propia identidad y su autoestima se ve afectada por factores externos e internos, que lo pueden llevar a caer en depresión o ansiedad, por esa razón es importante determinar las circunstancias que le generan baja autoestima e identificar los pensamientos automáticos negativos con los cuales se critica a sí mismo, afectando sus emociones y por consiguiente su vida personal.

Riso (2013) indica:

La visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicósomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones, y muchos más. La conclusión de los especialistas es clara: si la autoestima no posee suficiente fuerza, viviremos mal, seremos infelices y ansiosos. (p. 7)

El autor explica los problemas que pueden desencadenar los adolescentes que no cuentan con un nivel de autoestima adecuada, por esta razón es importante fortalecerla a través de técnicas (emotivas y cognitivas), que le permitan detener los pensamientos negativos de sí mismo, con

el objetivo de que aprenda a cambiar su diálogo interno y que realmente recupere ese amor propio que ha perdido o que posiblemente nunca ha tenido. Es importante recordar que la autoestima interviene en todo lo que el adolescente hace, los jóvenes con una autoestima alta tienen mejores relaciones sociales y un mayor rendimiento académico.

Lojano Alvarado, (2017) explica:

La calidad de autoestima que se tenga, la confianza que le dará a la persona, capacidad de salir adelante, triunfar cuando se lo propone, o la posibilidad de ser victorioso cuando así lo quiere. Por ejemplo: si a un estudiante se le repite varias veces que es torpe, incapaz de hacer las cosas bien, tendrá siempre este mensaje en su mente es decir los pensamientos automáticos vendrán a su mente y este hecho impedirá que logre su objetivo porque no tiene confianza en el mismo, ni en sus capacidades para lograr su meta académica. (p. 6)

Riso (2013) indica:

Activar la autoestima es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. La capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas a los demás de manera efectiva y compasiva. (p. 7)

Es importante fortalecer la autoestima del adolescente ya que interviene todo lo que hace, posibilitando así la adquisición de destrezas que contribuyan al crecimiento personal, y mejoren su autoconcepto, obteniendo estabilidad emocional y el bienestar que necesita para sobrellevar situaciones difíciles que se le presentan en el diario vivir, además que aprenda a regular sus emociones ante experiencias inesperadas y de este modo pueda alcanzar sus metas.

3.2 Intervención de dificultades emocionales en el adolescente

En la intervención psicológica se establecen diferentes métodos que contribuyan a obtener información, sobre los problemas que aquejan al paciente y así mismo conocer de donde proviene la dificultad de tomar decisiones adecuadas, para manejar sus emociones ante estas situaciones. Es importante saber cuáles son los pensamientos inadecuados que hacen al adolescente no adaptarse ante las circunstancias complicadas que se le presentan.

Después de obtener información de los problemas que presenta el adolescente y sobre los cuales se va a dirigir el tratamiento, se deben plantear las técnicas y métodos que van a guiarlo a mejorar aspectos de la regulación emocional, tomando en cuenta que por la etapa en la que se encuentra pueden variar los tipos de problemas que le causen molestias, incluyendo las características ambientales en donde se desenvuelve.

Luego de estipular el tiempo en el cual se llevará a cabo el tratamiento y definir los objetivos que se quieren alcanzar, es importante guiar al adolescente a comprender la influencia de los pensamientos y las emociones inapropiadas que lo llevan a adoptar un comportamiento inadecuado ante situaciones difíciles de manejar y en las cuales no puede implementar la adecuada regulación emocional que desea.

Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017) explican:

La alianza terapéutica se va estableciendo durante la primera fase de la terapia a medida que el terapeuta va recabando datos del problema y desarrollando la labor psicoeducacional durante la cual el terapeuta va conceptualizando el problema del paciente, explicando su origen y mantenimiento, apuntando posibles relaciones funcionales, y explicando la lógica del tratamiento. (p. 213)

Al establecer el tratamiento, de acuerdo con Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017), el terapeuta debe incluir terapias y técnicas (emotivas y cognitivas) que le permitan al adolescente identificar las distorsiones cognitivas, que ha realizado sobre algún hecho o momento difícil al que ha estado expuesto, con el fin de conocer las emociones negativas que se han desencadenado y la forma en la que lo están afectando. A través de la narración del suceso traumático, el paciente puede revivir los síntomas fisiológicos y conductuales que sintió en ese momento, lo cual es importante para que el terapeuta pueda guiar al joven a regular su emoción a través de técnicas de relajación, las cuales puede utilizar estando fuera de terapia.

Es importante que durante y después del tratamiento el adolescente identifique los pensamientos negativos que afectan la regulación de sus emociones, para que pueda mantener la mente en un estado de relajación constante, disminuir las conductas no deseadas y que logre aumentar la autoestima y el autocontrol. Un objetivo primordial del enfoque cognitivo es enseñarle al paciente los beneficios que obtendrá en la vida cotidiana si decide aprender a manejar sus emociones.

3.2.1 Relaciones interpersonales y su influencia en las emociones

De acuerdo con López, F. (2014), las relaciones interpersonales se ven influenciadas por las emociones ya que el adolescente establece un vínculo diferente con cada persona de su entorno, y a través de su experiencia personal crea pensamientos agradables o desagradables de la comunicación que tiene con cada uno. El adolescente no cuenta con la capacidad de identificar y manejar las emociones que otras personas le transmiten y por ende, tampoco puede trasladar emociones positivas, si no se atienden las situaciones que le generan malestar, en el futuro se van a intensificar y serán parte de un trastorno emocional, entre los cuales se engloban los más comunes: depresión, ansiedad, entre otros.

Por esta razón, es importante guiar al adolescente a identificar y potencializar sus habilidades emocionales entre las cuales se mencionan: la capacidad de reconocer sus estados de ánimo, sus fortalezas, sus debilidades, que logre adquirir conciencia emocional y autoconfianza, para

resolver conflictos y tomar decisiones adecuadas. Es una etapa muy compleja y confusa, la cual se acompaña de inquietudes y necesidades, el joven comienza a explorar su entorno externo e interno, las relaciones que establece influyen de manera significativa en sus emociones y así mismo como las maneja. Las relaciones que establece la persona en esta etapa están conformadas por la familia, los amigos y la pareja.

La relación con la familia es vital y de suma importancia para que el joven pueda establecer vínculos adecuados en otro espacio y con otras personas. Si en el entorno familiar los padres han enseñado a sus hijos a identificar sus emociones y juntamente con ellos a regularlas de manera adecuada, estarán ayudándolos a desarrollar la capacidad de auto-regular sus estados emocionales en el futuro, para que a través de ello puedan obtener un nivel de bienestar adecuado. “Parece claro, pues, que el desarrollo de la regulación emocional depende de múltiples factores y que entre ellos la relación con las figuras de apego desempeña un papel decisivo desde los primeros momentos de la vida”. (López, F, 2014, p. 103).

Por otro lado, si la irritabilidad, el enojo, la frustración y otras emociones negativas se hacen presentes constantemente en el entorno familiar, ocasionando desacuerdos, peleas o problemas de comunicación, pueden provocar que los niños o adolescentes se sientan incomprendidos emocionalmente, lo cual afecta a los jóvenes al momento de establecer vínculos sociales o de pareja.

Al momento en el que los adolescentes establecen vínculos sociales (amigos, compañeros de trabajo o estudio), crean expectativas altas en las relaciones de amistad, encuentran el apoyo y la comprensión que necesita, en estas relaciones los jóvenes se sienten tranquilos, escuchados y fijan lazos de confianza con otras personas. Es por ello por lo que estas relaciones son fundamentales para el desarrollo emocional del adolescente, ya que está dejando la etapa de la niñez y necesita establecer vínculos que le permiten tener un soporte emocional en cuanto a los cambios físicos, culturales y sociales que está viviendo.

López, F. (2014) explica:

Los adolescentes definen las relaciones de amistad por el afecto y el conocimiento mutuos, la lealtad, confianza, sinceridad, comunicación íntima y el intercambio de conductas prosociales. Por tanto, los adolescentes valoran a los amigos principalmente por sus características psicológicas (bondad, timidez, generosidad, lealtad, sinceridad, solidaridad, etc.), y, por ello, son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver los problemas psicológicos como la soledad, la tristeza o la depresión. (p. 206)

Las relaciones de pareja son frecuentes en la etapa de la juventud, antes que el joven pueda establecer esta relación es importante que haya creado vínculos sanos en los tipos de relaciones anteriores. Al estar en esta etapa el adolescente suele entregar su cariño, amor, comprensión y confianza, en este sentido se debe tener un desarrollo emocional adecuado para afrontar las situaciones difíciles y los problemas de pareja, adquiriendo la capacidad de regular sus emociones ante las demandas de la otra persona.

Gálligo (2015) explica:

A medida que vamos viviendo empezamos a relacionarnos, cada vez más, con un círculo creciente de personas, familiares, compañeros en la guardería, en los lugares públicos, etc. De esta manera va forjándose nuestra personalidad como resultado del continuo flujo de relaciones interpersonales y sociales, de modo que según sean satisfactorias o desagradables van a ir modelando nuestra actitud vital. La calidad de la convivencia en la familia, los centros educativos, las amistades, los grupos sociales, el trabajo, los lugares de ocio, las relaciones afectivas, etc. propiciará personalidades felices y estables emocionalmente o infelices y problemáticas. (p. 44)

Las relaciones interpersonales tiene lugar en una variedad de contextos como la familia, amigos y la sociedad, es fundamental desarrollar una correcta y eficaz comunicación, que permita interactuar con los demás, pero también se debe guiar al adolescente a tener una mejor relación consigo mismo, desarrollando la educación de sus emociones, la cual le servirá para regularlas y con ello lograr la estabilidad y bienestar emocional necesario.

3.2.2 Trastornos emocionales

Barlow, y otros, (2015) explican, que en la adolescencia suelen aparecer distintos trastornos emocionales, los cuales se hacen presentes en la vida diaria de las personas. Al entrar a esta etapa se experimentan emociones nuevas que resultan impactantes por su intensidad, por tal motivo si no cuenta con la capacidad de regular esas emociones, se verán afectadas sus relaciones sociales y le generaran malestar constante. Los adolescentes suelen tener comportamientos inapropiados ante situaciones difíciles, se muestran irritables, enojados, tristes, frustrados y si no aprenden a regular adecuadamente estos comportamientos, los llevarán a desencadenar una serie de trastornos de tipo emocional como lo son: la depresión, la ansiedad, trastornos de conducta, entre otros.

La personas que pueden padecer depresión presentan una serie de síntomas se caracteriza por las bajas recurrentes en el estado de ánimo, como por ejemplo; sentir tristeza, melancolía, irritabilidad, ira etc. Cuando se habla de depresión los seres humanos tienen poca capacidad para el control de las emociones viéndose afectadas sus actividades diarias, así mismo es importante conocer durante cuánto tiempo se han presentado los síntomas para catalogarla como un trastorno.

Bermúdez, V. (2018) explica:

La depresión es un trastorno caracterizado por un estado de ánimo deprimido acompañado de una notable disminución del interés o placer por las actividades, ligado a numerosos síntomas como la pérdida de energía, la dificultad para pensar o concentrarse, etc. Además

de los síntomas subjetivos que provocan malestar en el individuo, hay que tener en cuenta que el trastorno depresivo afecta también al entorno familiar y social del individuo. (p. 38)

La ira es una emoción que está presente a lo largo de la vida de los seres humanos, es una respuesta a los conflictos que se puedan llegar a tener tanto consigo mismo o con las demás personas. De acuerdo con Bermúdez, V. (2018), el nivel de ira puede ser leve o mayor dependiendo de la situación a la que se ha estado expuesto, la ira puede llegar a ser una emoción muy intensa. La ansiedad puede llegar a convertirse en un trastorno cuando se manifiestan de manera continua los siguientes síntomas: la sudoración de manos, pánico, inquietud, temor, pensamientos recurrentes, en donde se ven afectadas las relaciones personales e de los seres adolescentes.

Bermúdez, V. (2018) explica:

La ansiedad es una preocupación excesiva y difícil de controlar por parte del individuo, asociada a síntomas como inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarse, tensión muscular, etc. En lo referente a las diferencias de prevalencia en función del sexo y la edad, la ansiedad sigue la misma línea que la depresión. (p. 39)

La irritabilidad es una emoción que puede indicar que se está presentando un cambio negativo en el ambiente de los adolescentes, la irritabilidad se presenta como la ira con la diferencia que es más intenso y puede llegar a hacer incontrolable, cuando la irritabilidad se presenta con demasiada frecuencia y de una manera incontrolable se debe consultar con un profesional ya que puede ser indicador de un problema emocional.

Barlow, y otros, (2015) explican:

Investigaciones recientes del campo de la neurociencia sobre aspectos relacionados con la afectividad apoyan la importancia de reconocer un síndrome más amplio de base, más

fundamental. Los resultados de estos estudios sugieren que la hiperexcitabilidad de las estructuras límbicas, junto con el control inhibitorio interrumpido o limitado por las estructuras corticales caracteriza a las personas con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo y pueden diferenciarles de los controles sanos. Estos procesos neurobiológicos subyacen al aumento de la intensidad y la frecuencia de la experiencia emocional negativa en la ansiedad y el trastorno de estado de ánimo. (p. 28)

Es importante mencionar que la mayoría de los trastornos se hacen presentes en la adolescencia, ya que esta etapa es crucial para el desarrollo emocional y el mantenimiento de habilidades sociales, los cuales son importantes para alcanzar el bienestar emocional. De acuerdo con Barlow, y otros, (2015), cuando no se presenta la regulación correcta de los pensamientos perturbadores ante algún problema emocional que presenta el joven, traerá como consecuencia problemas conductuales y estos afectarán la vida adulta del adolescente en el ámbito familiar, social y personal. La adolescencia es la etapa clave para adquirir y fomentar habilidades que permitan regular adecuadamente las emociones, ya que a través de ellas el joven logrará la estabilidad emocional.

3.2.3 Entrenamiento de habilidades emocionales

Entrenar las habilidades emocionales es un factor importante para que el adolescente logre regular sus emociones y las cogniciones perturbadoras, así mismo que ejerza control sobre su vida, incremente los niveles de autocontrol emocional, mejore sus relaciones, adquiera la capacidad de tomar mejores decisiones, potencialice su seguridad, confianza y que con ello logre un bienestar psicológico y social.

De acuerdo a Ruiz, Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2017) las habilidades emocionales se pueden entrenar con base de la técnica de autoinstrucciones, la cual consiste en realizar

cuestionamientos sobre el acontecimiento que genera malestar. Así mismo, puede utilizar los ensayos de conductas, exponiéndose a circunstancias complicadas y mediante las técnicas de relajación progresiva, como lo es la de Jacobson, reducir la tensión muscular y disminuir el nivel de activación emocional. También puede modificar las estructuras cognitivas a través de ejecutar posibles respuestas ante las situaciones difíciles y elegir la que le genere menor activación fisiológica.

Coyle (2013) indica:

La clave de la práctica intensa es ir más allá. Ir más allá significa forzarse uno mismo ligeramente por encima de la habilidad actual, pasar tiempo en esa zona de dificultad que llamamos el «punto óptimo». Significa aceptar el poder de la repetición para que las acciones se conviertan en algo rápido y automático. Significa crear un espacio para la práctica que nos permita superarnos y repetir, mantenernos implicados y mejorar nuestras habilidades con el tiempo. (37)

Es importante guiar al adolescente a entrenar sus habilidades emocionales para que desarrolle la capacidad de reconocer sus estados de ánimo, sus fortalezas, sus debilidades, que adquiera conciencia emocional y autoconfianza. De acuerdo con Coyle (2013), el joven debe regular las emociones perturbadoras para adaptar las situaciones o experiencias difíciles que se le presentan en la vida diaria. Esto también lo guiará a entender las emociones de las personas que lo rodean con el fin de establecer relaciones sociales y personales adecuadas.

La adquisición de nuevos pensamientos positivos ayudará al adolescente a desarrollar la habilidad de regular sus emociones a través de las técnicas cognitivas adquiridas, las cuales deberá practicar para aprender a utilizarlas en contextos naturales, cuando esté viviendo una experiencia emocional muy fuerte y que podría generarle problemas físicos o cognitivos. Recordando siempre que la finalidad en entrenar habilidades emocionales es que el joven

logre estar en un estado de paz y tranquilidad mental y así mismo un goce correcto de todas las actividades que realiza diariamente.

3.3 Aplicación de la Inteligencia emocional para el afrontamiento de las emociones inadecuadas en el adolescente

Güell (2013) explica que, la inteligencia emocional es la capacidad de procesar de manera racional las respuestas emocionales, así como regularlas y comprenderlas adecuadamente, creando un diálogo entre la inteligencia y la emoción, que permita tener un autocontrol de las emociones y sentimientos. La inteligencia emocional es muy importante hoy en día, ya que a través de ella los adolescentes desarrollan la motivación, el control de impulsos, la regulación del estado de ánimo y la calidad de las relaciones que establece con los demás.

Es por esta razón que en terapia se debe potencializar la inteligencia emocional en el adolescente para guiarlo a aprender sobre sus emociones y así mismo que pueda tener un mejor manejo de ellas ante situaciones complicadas. A través de ayudar al paciente a entrenar sus habilidades de inteligencia emocional para que tenga la capacidad de reconocer sus emociones, relajarse en situaciones de tensión, utilizar sus emociones para conseguir sus metas y que pueda entenderlas sin frustrarse o angustiarse.

Güell (2013) indica:

La inteligencia emocional dará una respuesta emocional adecuada según el contexto, después de un análisis racional. Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros, o sea, utilizando la racionalidad. (p. 15)

El uso inteligente de las emociones logra que el adolescente adopte un comportamiento adecuado ante circunstancias complicadas y lo ayudan a pensar asertivamente de manera que

mejore los resultados en la regulación de sus emociones. De acuerdo con Orejudo, S., Royo, F., Soler, J., & Moreno, L. (2014), existen dos tipos de inteligencia emocional, la intrapersonal e interpersonal, la primera se refiere al desarrollo personal del adolescente y la segunda explica el desarrollo correcto para establecer relaciones con otras personas. Es importante guiar a la persona en primera instancia a reconocer sus emociones para que pueda conectarse con ellas canalizarlas adecuadamente, que con ello pueda controlar la ira, tristeza, miedo o alegría para que las administre cuando se conviertan en sentimientos.

3.3.1 Funcionamiento del cerebro emocional

De acuerdo con Ballesteros (2018), la función del cerebro emocional permite conocer las bases biológicas de las áreas que intervienen en las reacciones emocionales que tienen los adolescentes ante situaciones difíciles en la vida cotidiana, a través de esto se establece la diferencia entre emociones y sentimientos, entendiéndose así que la emoción es un estímulo que se presenta de forma inmediata pero es de corta duración, que en caso contrario, los sentimientos se forman por las interpretaciones cerebrales que realiza el joven en base a las experiencias vividas.

De esto deriva la importancia de determinar las claves para lograr el bienestar emocional, entre las cuales se menciona; aceptar sus emociones, controlar los pensamientos perturbadores, potencializar su resiliencia y aprender a manejar sus estados emocionales. Esto permitirá que el adolescente pueda adaptarse de forma adecuada a las circunstancias incómodas que le generan malestar, utilizando la regulación correcta de sus estados emocionales. Si el joven obtiene conocimiento de cómo funcionan las emociones en su cuerpo, de las técnicas que puede aplicar para entrar en un estado de relajación y de las formas en las que puede autocontrolarse, logrará la estabilidad emocional por medio de aplicar la inteligencia y educación emocional.

Estudios realizados por Papalia & Motorell (2017) sobre la función cerebral de las emociones, explican que en el adolescente se desarrollan más rápidamente las reacciones emocionales antes que las áreas encargadas de tomar decisiones responsables. Esto hace que el joven

experimente sentimientos que nublan la razón, es ahí cuando las emociones toman el control del cuerpo y se desbordan sin control y perjudican la salud física y mental.

Papalia & Motorell (2017) explican:

Los cambios en la materia blanca y gris de la amígdala y de la corteza prefrontal podrían explicar por qué los adolescentes hacen elecciones incorrectas basándose en sus emociones en vez de hacerlas basándose en la lógica y la previsión. La amígdala tiene una importante participación en las reacciones emocionales; se desarrolla antes que la corteza prefrontal. La corteza prefrontal está involucrada en la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos. (p. 330)

Es importante que el adolescente pueda comprender y entender el funcionamiento de las emociones en su cuerpo, conociendo así la interrelación que existe entre las reacciones noradrenérgicas, que se manifiestan corporalmente a causa de experimentar un desborde emocional y así mismo entienda los daños que pueden provocarle en la salud. A través de esto el terapeuta debe inclinar la psicoterapia a hacer un uso adecuado de las técnicas cognitivas, que llevarán al joven a regular sus emociones ante situaciones complicadas y con ello lograr el bienestar emocional.

3.3.2 Emociones y sentimientos

Al referirse a la inteligencia emocional es importante establecer la diferencia entre emoción y sentimiento, aunque siempre se han visto como conceptos similares. De acuerdo con Güell (2013), la emoción es la respuesta inmediata que produce el cuerpo ya sea espontánea e inconsciente mediante un estímulo biológico, estas son previas a los sentimientos. Estas diferencias son importantes al momento de trabajar la intervención terapéutica cognitiva, lo cual ayudará al adolescente a regular los estados emocionales en que se encuentre en su diario vivir.

Güell (2013) indica:

Las emociones son mecanismos que, en un primer momento evolutivo, permitieron al organismo hacer una distinción clave para la supervivencia: la del dolor y la del placer. Dicho de otro modo: saber distinguir aquello que era bueno para la vida y aquello que era perjudicial. Esta capacidad emocional nos ha permitido ser quienes somos y, sobre todo, sobrevivir a lo largo de los millones de años de evolución. (p. 31)

Güell (2013) explica, que los sentimientos por otra parte son las respuestas mentalmente elaboradas que hace el cuerpo de las emociones, estos son los que le permiten al adolescente adoptar un comportamiento ante las situaciones a los que está expuestos, están compuestos por los pensamientos y las experiencias externas y de la memoria emocional que ha almacenado el joven de las circunstancias que ha vivido.

Güell (2013) indica:

Los sentimientos no son sólo fruto de la conciencia de una emoción, sino también de los pensamientos que acompañan estos estados de conciencia. Los sentimientos son también un elemento clave en nuestra conducta social. Ya hemos dicho que todas las experiencias de nuestra vida comportan emociones. (p. 31)

Entonces la emoción es previa a los sentimientos y estos son consecuencia de las emociones, por esta razón es necesario explicarle al adolescente como es que ambos procesos se relacionan entre sí, para que pueda entender cómo se desarrolla este proceso y tener conciencia de lo que le está pasando. Esto es importante para que el joven tenga conocimiento de los sentimientos que genera a partir de las emociones que experimenta y pueda fortalecer su inteligencia emocional.

3.3.3 Claves para lograr el bienestar emocional

De acuerdo con Sánchez, García, Gómez, Gómez & Delgado (2015), el bienestar emocional es la capacidad que tiene el ser humano para mantener un estado de ánimo equilibrado, ante situaciones difíciles que se le presenten en la vida diaria. Así mismo, es la habilidad de afrontar de forma tranquila y pacífica las tensiones emocionales que se desencadenan por los problemas que experimenta el individuo.

Sánchez, García, Gómez, Gómez & Delgado (2015) explican:

Las personas que manifiestan mayor bienestar son más agradecidas, optimistas, generosas, resilientes, humildes o con adecuadas relaciones interpersonales. Cualidades que pueden trabajarse para llegar a conseguir una vida más satisfactoria a través de estrategias terapéuticas a nivel clínico, y a través de programas de orientación e intervención a nivel educativo, consiguiendo así la prevención de problemas de salud física y/o mental. Identificar, conocer y desarrollar nuestras propias cualidades y fortalezas nos permite hacer frente, de manera más eficaz, a los problemas de la vida. (p. 33)

El adolescente tiene que lograr el desarrollo de la inteligencia emocional, la capacidad de autoregulación y la empatía en cuanto a entender y comprender las emociones de otras personas, ya que la relación de estas características permitirá que el individuo pueda establecer vínculos adecuados en sus relaciones personales, lo cual lo ayudará a conectarse y entender las emociones propias y las de otros, regulando las emociones negativas que sienta ante circunstancias difíciles, evitando que las situaciones de su entorno influyan negativamente en su estado emocional y con ello lograr el bienestar emocional.

Las claves para que el joven logre el bienestar emocional radican en conocerse así mismo, aceptar sus emociones, controlar los pensamientos perturbadores, potencializar su resiliencia y

aprender a manejar sus estados emocionales, haciendo énfasis en que no se puede lograr el completo bienestar emocional si no se corrigen aspectos como el autocontrol, la autoestima y autorregulación. El autocontrol permitirá a la persona permanecer en calma ante situaciones desagradables, tendrá una mayor claridad de sus pensamientos, establecerá relaciones sanas, controlará el estrés y la ira, tomará mejores decisiones, mejorará su autoestima y por consiguiente logrará el bienestar emocional.

Conangla (2014) explica:

El secreto del autocontrol reside, una vez reconocidas las emociones y los sentimientos, en saberlos dirigir y canalizar adecuadamente en lugar de permitir que sean éstos quienes nos dirijan a nosotros y asuman el control de nuestra vida. Solamente a partir del propio conocimiento podemos conseguir un buen autocontrol emocional. (p. 83)

Así mismo, el adolescente debe aprender a regular sus emociones adecuadamente ante situaciones inesperadas, manteniéndose en un estado de tranquilidad que le permita disminuir el nivel de intensidad del malestar que le puedan provocar las emociones negativas, “La autorregulación consiste en el control de los estados, impulsos y recursos internos. Mantener bajo control las emociones perturbadoras es la clave del bienestar emocional. Los valores de prudencia y templanza están incluidos en esta competencia emocional. (Conangla, 2014, p. 83)

El reprimir emociones es un obstáculo para lograr el bienestar emocional, por esto es necesario que los adolescentes puedan aprender a expresar sus emociones y así mismo regularse ante momentos difíciles, “Las emociones no desaparecen de nuestro organismo sino que se alivian mediante su expresión y adecuada elaboración. Se pueden esconderlas, no mostrarlas. Pero esto no nos ayudará. Necesitamos atenderlas para que se transformen, puesto que nos damos permiso para elaborarlas”. (Colomina & García, 2014, p. 95)

En la etapa de la adolescencia la persona experimenta emociones a través de situaciones perturbadoras, y generalmente toma como base la primera experiencia emocional que tiene, ante un suceso inesperado y que le causa malestar para actuar de la misma forma en otro problema, ya que actúan bajo la respuesta de su cerebro, la conducta se ve reforzada y en caso de volverse a presentar una situación difícil, actuará de la misma manera sin resolver los problemas. Por esta razón radica la importancia de establecer una guía terapéutica que contenga información sobre métodos, técnicas y herramientas, que le permitan regular adecuadamente sus emociones y sentimientos, y que estos forman parte del bienestar emocional.

Dresel (2018) explica:

Lo importante es tomar conciencia de que es mucho mejor detectar en forma precoz aquello que debemos reparar, que esperar el derrumbe total de la seguridad interior, que a su vez arrastra también a la autoestima. En esas circunstancias la tarea no solo será por demás complicada, sino que además el tiempo de recuperación será sensiblemente más prolongado. El ritmo y el estilo de vida que llevamos actualmente nos exigen que estemos en las mejores condiciones para poder ser exitosos en cada una de las propuestas que llevamos adelante con el objetivo de sentirnos bien con nuestra vida. (p. 81)

El bienestar emocional ayudará al adolescente a desarrollar un mejor papel en la sociedad, lo ayudará a establecer relaciones estables y correctas, y por consiguiente aprenderá el funcionamiento de sus emociones y las de otros, para utilizar las técnicas cognitivas como una guía que le permita entrenar y adquirir habilidades para el afrontamiento de situaciones difíciles a través de la regulación emocional.

3.3.4 Adaptación emocional

El adolescente logra adaptarse emocionalmente si aprende a manejar sus emociones en momentos de dificultad o cuando se le presentan problemas que puedan desencadenarle una

serie de malestares psicológicos. Esto lo consigue si es capaz de ser flexible ante los cambios físicos, familiares y sociales que percibe en su entorno y responder adecuadamente.

Alvisurez, J. (2018) explica:

La función adaptativa de las emociones, es importante ya que pone en alerta al individuo para el enfrentamiento de situaciones difíciles o peligrosas, las emociones generan cambios acelerados tanto biológicamente como en la actuación según sea el suceso que se experimente, con el objetivo de reaccionar asertivamente al ambiente de esta manera asegura la supervivencia y bienestar psicológico. (p. 12)

Al concepto de adaptación emocional hace referencia a las respuestas inmediatas que el adolescente realiza al momento de estar expuesto a una situación imprevista. Es necesario implementar técnicas cognitivas pertinentes para identificar los posibles desafíos que enfrentan los jóvenes y cuál es el comportamiento que desarrollan frente a dichos problemas, ya que si viven diferentes niveles de experiencia emocional pueden sentir niveles elevados de ansiedad, depresión o cualquier otro trastorno.

Alvisurez, J. (2018) explica:

Adaptarse a una experiencia no implica solamente habituar al cuerpo al ambiente si no también adaptar el funcionamiento psicológico, por ello es importante identificar los elementos que configuran una emoción para poder descubrir cómo estas influyen en la solución de las dificultades. (p. 12)

De acuerdo con Alvisurez, J. (2018), los elementos que componen a una emoción son los: fisiológicos (sensaciones físicas, sudoración, taquicardia, temblores), cognitivos (estímulos, percepciones, pensamientos) y neurológicos (comportamentales, acciones, conductas). Tener conocimiento de estos componentes ayudará al adolescente a identificar de mejor manera las

emociones, para que después de reconocerlas esté capacitado o en una mejor posición que le permita regular cualquier experiencia emocional y con ello adaptarse a cualquier situación positiva o negativa.

Además, este autor agrega que, los adolescentes poseen una serie de capacidades cognitivas, conductuales y adaptativas que les permiten reaccionar ante las situaciones que se le presentan a lo largo de la vida y son importantes para que se adapten a las circunstancias para que puedan sobrevivir. El problema radica cuando no son capaces de manejar las dificultades y esto no les permite regular sus emociones ante situaciones que les generen estrés, ira, tristeza, miedo, etc. Lo importante de establecer una intervención psicoterapéutica cognitiva es proporcionar herramientas al adolescente, que le permitan aprender a regular esas emociones y actuar de una forma adecuada ante las crisis o problemas que experimente en su vida cotidiana.

3.3.5 Estabilidad emocional

Orejudo, S., Royo, F., Soler, J., & Moreno, L. (2014) explican, que la estabilidad emocional es uno de los factores más importantes en la vida del adolescente, está compuesta por la inteligencia y bienestar emocional. Lo importante de lograr la estabilidad emocional es que el joven tendrá un mejor control de sus emociones y no se verá afectado por las dificultades que experimente en la vida, desarrollará la capacidad de regular sus emociones y de no dejarse guiar por los impulsos. Existen varias características con las que se puede mantener y lograr la estabilidad emocional, pero se mencionan la automotivación y la autorregulación como algunas de las principales para lograr la estabilidad emocional.

Orejudo, Royo, Soler, & Moreno (2014) indican:

La estabilidad emocional se compone de inteligencia interpersonal e intrapersonal y, se podría definir como la capacidad de la persona para identificar, manejar y expresar de

forma adecuada las emociones con el fin de adaptarse a cualquier situación y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales con el fin de alcanzar el bienestar personal. (p. 88)

Así mismo, Conangla, M. (2014) explica, que la automotivación es un pilar importante para el adolescente, ya que lo ayuda a establecer objetivos y metas como un incentivo para cumplirlas, a través de esto adquieren compromisos, toman iniciativa para actuar adecuadamente, se mantienen con una visión positiva del presente y futuro, se vuelven persistentes y con todo esto van encaminado a conseguir la estabilidad emocional.

Conangla (2014) indica:

La automotivación lleva implícita la capacidad de mantener el ánimo, la perseverancia y el optimismo frente a la adversidad. En la medida en que estamos motivados y nos movemos gracias a la energía generada por el entusiasmo, la alegría y el placer, avanzamos en el camino hacia la realización. (p. 89)

Lo ideal es que el joven pueda entrar a un estado emocional agradable, en donde se sienta tranquilo y pueda disfrutar de las actividades, personas que lo rodean, a través de la aplicación de la regulación emocional y de las diferentes técnicas cognitivas. “La autorregulación emocional comprende: el control de las emociones e impulsos destructivos, autodominio para resistir las tormentas emocionales, capacidad para tranquilizarse y consolarse, capacidad para canalizar de forma adaptativa las emociones y los sentimientos” (Conangla, 2014, p. 83).

3.4. Intervención psicoterapéutica cognitiva

El modelo cognitivo cuenta con varias técnicas que permiten al terapeuta guiar al paciente a identificar las emociones negativas, ideas irracionales y distorsiones cognitivas que le causan

malestar, tomando en cuenta los problemas internos y externos a los que se enfrenta en su diario vivir, enfocándose en cambiar la cognición antes que el comportamiento.

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) indican:

La terapia cognitiva es un procedimiento de intervención estructurado, de tiempo limitado que utiliza como estrategias de intervención fundamentales el razonamiento deductivo y la comprobación de hipótesis, para ayudar a las personas a aprender a identificar y contrastar sus pensamientos disfuncionales. (p. 323)

La intervención psicoterapéutica cognitiva permite realizar una evaluación determinada de los problemas que presenta una persona o un grupo de personas en clínica, con el fin de establecer el modelo de intervención que se adecue a las necesidades de la persona para resolver problemas o quejas que le impiden sentirse bien y así mejorar sus capacidades de respuesta ante situaciones adversas.

De tal manera que de esta intervención Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explican que “El interés de Beck por proporcionar un marco conceptual cognitivo de los problemas emocionales ha ido acompañado, de un interés similar por ofrecer procedimientos y técnicas de intervención coherentes con él” (p. 400), lo cual le brinda las herramientas para visualizar la efectividad que tiene la intervención en la resolución de conflictos.

En este tipo de intervención el terapeuta debe establecer estrategias y técnicas que le permitan guiar al adolescente a resolver y manejar las distorsiones cognitivas, entendiendo estas distorsiones como los errores de asociación que hace el individuo con problemas emocionales sobre su realidad y las situaciones a las que ha estado expuesto, con el objetivo de ayudarlo a obtener un cambio de pensamientos cognitivos disfuncionales y que pueda mejorar sus habilidades de respuesta ante los problemas que se le presentan en la vida cotidiana.

Ruiz, Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2017) indican:

El enfoque cognitivo conductual cuenta con mayor poder explicativo que el modelo E-R, al integrar variables cognitivas, conductuales, emocionales y aspectos sociales, y ha crecido gradualmente en especialización y depuración desde los trabajos iniciales de estos dos autores [Beck y Ellis], habiendo sido utilizado en un amplio rango de condiciones y problemas psicológicos. (p. 386)

Por lo mencionado anteriormente, el terapeuta debe tener en claro los trastornos emocionales que presenta el adolescente, seleccionando el problema que le causa mayor malestar o en el que se vean afectadas significativamente sus actividades cotidianas, e intervenir en él a través de estrategias que guíen al paciente a confrontar la situación dentro y fuera de las sesiones, con el objetivo de pueda adaptarse a nuevos cambios y con ello minimizar el riesgo de recaídas futuras.

3.4.1 Intervención

Baile Ayenasa, J. I. (2017) explica, que la intervención es un proceso que permite establecer técnicas y estrategias que den soluciones a problemas emocionales que presentan los adolescentes y que afectan significativamente sus actividades diarias. Al reconocer estas dificultades se pretende identificar estrategias que le permitan la regulación emocional para mejorar sus capacidades de respuesta ante situaciones difíciles. Estas técnicas las determina el terapeuta juntamente con el joven para reconocer las emociones y comportamientos inadecuados y con ello establecer el proceso psicoterapéutico que se ajuste a las necesidades del paciente.

En este proceso de reconocimiento, las emociones son interceptadas por el adolescente mediante la cognición, ya que esta es la que le permite percibir su entorno y a partir de lo que recibe procesar la información e interpretarla para darle un significado a través de la

experiencia que ha adquirido en situaciones similares. Entonces la intervención psicológica pretende ayudar al paciente a comprender, reducir o superar las dificultades que presentan y por ende a mejorar las cualidades personales para poder afrontar problemas que aún no han vivido.

Baile Ayenasa (2017) afirma:

Entenderemos intervención y tratamiento psicológico como el diseño y puesta en marcha, por un profesional de la psicología, de un conjunto de técnicas psicológicas encaminadas a modificar el comportamiento de una persona, pareja o grupo de personas, con objeto de resolver un déficit comportamental. (p. 12)

Este tipo de intervención solamente puede ser guiada por profesionales que brindan asistencia psicológica, puesto que a través de la evaluación el terapeuta reúne todas las pautas necesarias para establecer un tratamiento que se adecue a las necesidades de cada persona, por esta razón el terapeuta debe estipular los objetivos que se desean alcanzar por medio de la intervención.

La intervención se centra en los problemas emocionales que el adolescente quiere trabajar dentro de las sesiones terapéuticas, tomando en cuenta que el propósito es proporcionar técnicas y métodos que ayuden al paciente a regular sus emociones, con el objetivo de diseñar un plan terapéutico que vaya orientado a solucionar problemas, modificar conductas y pensamientos que generan le generan conflictos.

Al final, la intervención requiere de la evaluación, para identificar los efectos negativos y positivos que el adolescente obtendrá en la regulación de sus emociones con la implementación y ejecución de la misma, valorando siempre los cambios que el logrará para adaptarse a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

3.4.2 Psicoterapia

De acuerdo con Rodríguez Morejón, A. (2019), la psicoterapia es un espacio en donde se desarrolla la relación entre el terapeuta y el paciente, su objetivo es que a través del diálogo se trabaje en conjunto para buscar e identificar los pensamientos, emociones o comportamientos que le impidan al paciente sentirse bien y así mismo establecer técnicas que le permitan llevar una vida más feliz, saludable y productiva. Este tipo de psicoterapia psicológica está enfocada a ayudar al paciente a establecer estrategias que lo ayuden a regular sus emociones ante situaciones adversas y con ello adaptarse de la mejor manera a circunstancias no deseadas.

Rodríguez Morejón, A. (2019) afirma:

La psicoterapia es un tratamiento fundamentalmente interpersonal, basado en principios psicológicos, que involucra a un terapeuta entrenado y a un cliente con trastorno mental, problema o queja. El terapeuta usa la psicoterapia intencionalmente para resolver el trastorno, problema o queja; y la adapta o individualiza para cada cliente particular y su trastorno, problema o queja. (Wampold, 2001, pág. 3) (p. 34)

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, la psicoterapia es un tratamiento que se aplica a través de métodos que pueden dar apoyo a los adolescentes en la regulación de las emociones, lo cual les ayuda a resolver problemas, crear hábitos más efectivos para afrontar situaciones imprevistas de la vida cotidiana y así mismo implementa técnicas que lo apoyen a alcanzar cambios positivos en todos los ámbitos en donde se desenvuelve.

De este tipo de psicoterapia Rodríguez (2019) indica “En general, la psicoterapia es individualizada, el terapeuta se encarga de ajustar el tratamiento a cada persona, aunque también se puede aplicar a varios clientes al mismo tiempo, admite los siguientes formatos: individual, pareja, familia o grupo” (p. 35). El proceso psicoterapéutico se puede orientar y dirigirse a un adolescente o también puede trabajarse en grupos de jóvenes, lo importante es

definir el objetivo que se quiere lograr al finalizar el proceso terapéutico a través de las técnicas, métodos y herramientas que se adecuen de la mejor manera al tratamiento para ayudar al adolescente, a encontrar las soluciones que lo apoyen a regular sus emociones y que pueda mantenerse en una postura adecuada en la toma de decisiones.

Entonces es importante que dentro del plan terapéutico se tome en cuenta las experiencias emocionales, los pensamientos inadecuados y las características subjetivas que posee el adolescente, ya que a través de ellas interpreta y da una valoración al mundo, lo cual permitirá que el terapeuta pueda establecer de forma adecuada la intervención psicoterapéutica.

3.4.3 Cognición

De acuerdo con Vásquez, C. (2014) la cognición es la capacidad que tiene el ser humano para procesar la información que percibe por medio de estímulos que llegan del exterior y se interceptan a través de los sentidos. A lo largo de la historia se ha separado la emoción de la cognición, entendiendo que la emoción forma parte de lo afectivo y la cognición del razonamiento. Vásquez, C. (2014) también explica, que actualmente se integra la cognición, emoción y autorregulación para explicar la conducta de las personas ante la exposición de circunstancias incómodas e inesperadas.

Para ampliar la comprensión del concepto, la cognición también se define como “un pensamiento específico, tal como una interpretación, una autoinstrucción, una autocrítica, o incluso un deseo (como el deseo suicida) que tenga un contenido verbal (Beck, 1963: 326)” (p.10).

Por lo tanto, la cognición permite al adolescente percibir su entorno y a partir de lo que recibe procesa la información y la interpreta para darle un significado, de este proceso puede surgir las emociones inadecuadas, ya que de acuerdo con Vásquez, C. (2014), el adolescente establece un esquema mental e intensifica las respuestas noradrenérgicas y esto hace que tome un comportamiento inapropiado ante circunstancias difíciles.

Por esta razón cuando se habla de emociones se debe mencionar que los adolescentes actúan de manera inadecuada ante situaciones que les causan malestar, por las experiencias pasadas que han tendido ante acontecimientos similares y no cuentan con la habilidad de manejar sus emociones. Así mismo, es importante establecer técnicas que ayuden a los adolescentes a regular sus emociones ya que de acuerdo con Vásquez, C. (2014), se encuentran en una etapa en donde empiezan a desarrollar la cognición y el autocontrol emocional, con esto se busca favorecer los mecanismos de respuesta ante situaciones que les causen conflictos y no les permitan actuar de la mejor manera.

El regular las emociones, permite que el adolescente pueda identificar la intensidad con la que se presentan en momentos difíciles. Vásquez, C. (2014) explica, que al realizar esta experiencia emocional el joven intercepta los estímulos de su entorno (situación o problema) que provocan la activación fisiológica y las registra en la memoria emocional (hipocampo y amígdala cerebral), lo cual permite al individuo reconocer la activación fisiológica que tuvo en algún problema o situación similar al que está viviendo y procesa la información a través de la cognición, este proceso permite que el adolescente pueda desarrollar su cognición a través de la experiencia emocional y estar preparado para enfrentar situaciones parecidas que se le presenten en el futuro.

3.4.4 Terapia Cognitiva

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explican, que la terapia cognitiva es un procedimiento de intervención estructurado que utiliza estrategias de intervención fundamentales, para ayudar a las personas a identificar y contrastar sus pensamientos disfuncionales. La terapia cognitiva se centra en los pensamientos perturbadores psicológicos y las reacciones emocionales que desarrollan. Esta terapia incorpora una variedad de técnicas efectivas para trabajar con personas que presentan dificultad en el manejo de emociones.

De acuerdo con Ruiz, Díaz & Villalobos (2017), dentro de esta terapia se dividen los síntomas que presenta el paciente en categorías, las cuales son: afectivas, motivacionales, cognitivos,

conductuales y fisiológicos, es importante explicarle al adolescente las características de cada categoría, para que pueda visualizar y contextualizar el problema inicial que desea trabajar, tomando en cuenta que la finalidad de esta terapia es ayudar a la persona a obtener niveles más elevados de satisfacción con la vida, optimismo y autoestima.

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explican:

La terapia cognitiva pretende cubrir dos objetivos fundamentales a corto y largo plazo. A corto plazo, eliminar los síntomas y las creencias subyacentes que presenta el paciente. A largo plazo, que adquiera las habilidades necesarias que le permitan, en el futuro, corregir las distorsiones cognitivas que vaya cometiendo y ayudarle a incorporar, como parte de su repertorio habitual, actitudes y formas de funcionamiento más adaptativos y racionales. (p. 400)

Es importante que dentro del trabajo terapéutico se identifiquen los tipos de condiciones generadoras de ansiedad, depresión o algún otro tipo de malestar y reconocer las emociones que aquejan al adolescente, para que pueda aprender a regular sus estados emocionales e identificar las distorsiones cognitivas con la finalidad de cambiar sus pensamientos y con ello entrar a un estado de relajación fisiológica.

Para obtener información sobre los estados emocionales y las distorsiones cognitivas que presenta el paciente, se debe hacer uso de pruebas psicométricas que ayuden al terapeuta y al joven a identificar las emociones negativas en las que se necesitan trabajar. De acuerdo con el catálogo de pruebas psicológicas de la Universidad Javeriana (2016), entre las pruebas que se pueden utilizar dentro de la terapia cognitiva se encuentran: El Test de Inteligencia Emocional-R, El test de Autoconcepto -AFA-, Inventario de Ansiedad de Beck, Inventario de Depresión de Beck, Cuestionario de adaptación en adolescentes, entre otras.

Es necesario demostrarle al adolescente a través de la terapia cognitiva, la relación que tienen sus emociones negativas con sus pensamientos y definir las situaciones más urgentes para

intervenir, estableciendo objetivos que se puedan alcanzar en un lapso corto de tiempo. Así mismo, se deben establecer estrategias que lo ayuden a manejar las situaciones complicadas y que le permitan alcanzar las metas que se han planteado en el proceso terapéutico. De igual forma, el terapeuta debe guiar al adolescente a regular las emociones que presenta en determinado momento a través de técnicas que le permitan tener un mejor control de la situación y poder entrenar sus habilidades de respuesta ante situaciones difíciles o problemas inesperados futuros fuera de clínica.

3.4.5 Terapia Racional Emotiva

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explican, que la terapia racional emotiva es una forma de psicoterapia que propone la distinción entre creencias, racionales e irracionales y la influencia que estas ideas tienen en las emociones, conductas y pensamientos adecuados o disfuncionales. En este sentido, el terapeuta puede hacer uso de la terapia racional emotiva en la intervención con adolescentes, a través de la identificación de ideas irracionales y de las actitudes que desarrolla por medio de las interpretaciones que hace de los acontecimientos que experimenta.

De acuerdo con Ruiz, Díaz & Villalobos (2017), la terapia racional emotiva trata de explicar la forma en la que la persona adquiere creencias a través de las experiencias que ha vivido en cada situación difícil que se le presenta, y cuando estas creencias son irracionales se activan conductas y emociones inapropiadas, es aquí en donde el terapeuta debe centrar su atención y juntamente con el adolescente establecer los problemas a los que se va a dirigir el tratamiento psicológico, para guiarlo a regular sus emociones en situaciones difíciles.

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explican:

La terapia racional emotiva TREC considera al ser humano como un organismo complejo y biopsicosocial con una fuerte tendencia a establecer metas y propósitos y tratar de

conseguirlos. Las dos metas básicas son a) permanecer vivo, y b) obtener el mayor bienestar posible y evitar el malestar innecesario. (p. 340)

La terapia racional emotiva cuenta con técnicas para ayudar a los adolescentes a regular sus emociones, de acuerdo con Ruiz, Díaz & Villalobos (2017), a través de la terapia racional emotiva es posible evaluar las conexiones que se realizan entre los acontecimientos activadores, las creencias irracionales y las consecuencias que producen estas conexiones.

Además, es importante destacar, que este proceso psicoterapéutico, al ser realizado adecuadamente no solo contribuye a regular las emociones, sino que posibilita la atención de pacientes que presentan graves trastornos emocionales, a través de una intervención activa y directiva, sobre todo con quienes muestran una gran resistencia o que presentan un alto grado de trastorno emocional. (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2017, p. 355), el terapeuta tiene que debatir ideas irracionales que son expresadas al momento de la narración del acontecimiento en donde se presentó la emoción perturbadora.

De acuerdo con Rodríguez Morejón, A. (2019), otra forma en la cual la terapia racional emotiva realiza un cambio en los pensamientos perturbadores del paciente, es a través de un debate de creencias irracionales, este es un proceso en donde el terapeuta enseña a localizar las ideas irracionales, para luego ponerlas en duda hasta que surjan interpretaciones alternativas más efectivas y racionales. El último paso del tratamiento está dirigido a ampliar y afianzar la nueva filosofía racional, el cual se refiere a las nuevas creencias racionales que el paciente debe aprender a establecer para poder relajarse en momentos difíciles.

Es importante mencionar que el objetivo de utilizar la terapia racional emotiva (TREC) en adolescentes que tienen problemas en la regulación emocional, es ayudarles a establecer nuevas creencias racionales adaptativas, para que puedan afrontar los problemas difíciles que se les presentan en la vida cotidiana y con ello fortalecer el hábito de detectar, debatir y refutar

creencias irracionales, que no les permiten tomar decisiones importantes y puedan actuar de la mejor manera, ante situaciones inesperadas que se le presenten fuera del proceso de terapia.

3.5 Técnicas para la regulación emocional

La terapia cognitiva establece diferentes técnicas que se pueden aplicar para guiar al adolescente a manejar sus emociones ante situaciones complicadas. De acuerdo con Rodríguez Morejón, A. (2019), las técnicas emotivas incluyen varias estrategias que ayudan al joven a regular la intensidad de las emociones en el momento que se presentan, esto permite que pueda expresar sus sentimientos negativos y actuar de una mejor manera. Además explica, que las técnicas cognitivas, guían al adolescente a identificar y cambiar los estados mentales perturbadores por otros que le generen tranquilidad, así mismo le proporciona alternativas para tener un mejor comportamiento cuando se presenten nuevamente las emociones desagradables.

3.5.1 Técnicas emotivas

Ruiz, Díaz & Villalobos (2017) explica, que las técnicas emotivas contienen una serie de métodos para guiar al adolescente a lograr el bienestar emocional que necesita, a través de la regulación de los estados emocionales que experimenta ante acontecimientos difíciles que enfrenta. Indica también, que las técnicas emotivas “Se utilizan inicialmente por el terapeuta durante las sesiones y en ellas se entrena al paciente para que lo usen en su medio natural cuando sienta que la emoción es demasiado elevada y necesita modularla”. (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2017, p. 406)

De acuerdo con Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017), algunas de las técnicas emotivas que presenta el enfoque cognitivo son: la inducción de auto-compasión (se utiliza para guiar al paciente a liberar las emociones a través del llanto), la inducción de cólera controlada (se

utiliza para que el paciente pueda señalar y expresar las situaciones que le provoquen enojo o ira) y hablar de forma limitada de los sentimientos de tristeza (el paciente debe evitar hablar de forma permanente de sus sentimientos, para que estos no se intensifiquen) entre otras, estas técnicas permiten que el paciente pueda expresar su emoción de malestar y aliviarla a través de las diferentes características y formas que presenta cada una.

Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017) explican, que a través de las técnicas emotivas, se guiará al adolescente a expresar detalladamente sus sentimientos y emociones negativas. Puntualmente, el terapeuta debe pedirle al paciente que imagine una situación incómoda a través de una estimulación emocional y que trate de cambiar la emoción perturbadora que está sintiendo por otra más apropiada, para que logre modificar los pensamientos irracionales que le generan malestar.

De acuerdo con Rodríguez Morejón, A. (2019), las técnicas emotivas que se utilicen en terapia, deben estar centradas siempre en reducir los síntomas que le causen malestar al paciente, con el objetivo de entrenar las habilidades de regulación emocional para que pueda poner en práctica las técnicas aprendidas y actuar de la mejor manera al momento de estar experimentando una situación difícil en la vida cotidiana.

3.5.2. Técnicas cognitivas

Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017) explican, que las técnicas cognitivas contienen una serie de métodos para la regulación emocional en el adolescente, el objetivo de estas técnicas es proporcionar herramientas adecuadas para alcanzar el bienestar emocional, a través de cambiar pensamientos negativos y controlar el desborde emocional ante situaciones difíciles o problemas inesperados, para que pueda afrontarlos con un comportamiento adecuado, sin sentir malestar o sin dañar a otras personas.

Ruiz, Díaz, & Villalobos (2017) explican:

“Beck denomina técnicas cognitivas al conjunto de técnicas que se utilizan para facilitar el cuestionamiento socrático que permite identificar y cambiar pensamientos. Los dos procedimientos fundamentales mediante los cuales se lleva a cabo la detección y el cuestionamiento de pensamientos, distorsiones y creencias son los autorregistros y el descubrimiento guiado” (p. 407)

El cuestionamiento socrático se basa en un tipo de diálogo que establece el terapeuta, en el cual realiza preguntas coherentes que guíen al paciente a identificar sus pensamientos perturbadores, “El terapeuta formula al cliente preguntas abiertas destinadas a animarle a detectar y comprobar sus creencias irracionales y racionales, y las razones de por qué lo son en cada caso” (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2017, p. 360).

Estos procedimientos servirán de apoyo al adolescente para controlarse y regular el desborde emocional ante una situación que le produzca malestar. Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017) explican, que para los autorregistros se les pide a los jóvenes que realicen una lista de todos los estados emocionales que viven en el día, para conocer qué situaciones, conductas o personas hacen que se incremente el nivel de malestar o así mismo este disminuya. Con la información obtenida a través de esta técnica, se podrán establecer las cogniciones y estados emocionales en los cuales el adolescente debe trabajar, para aprender a regularlos y eliminar los pensamientos negativos, para lograr la estabilidad emocional.

Así mismo, Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017) indican, que el descubrimiento guiado, permite que el adolescente vaya descubriendo los pensamientos, situaciones y emociones que le generan malestar y a que a través de identificar estos procesos pueda hacer libremente las asociaciones y con ello el terapeuta lo guíe por medio del dialogo socrático, a establecer alternativas adecuadas que cuestionen sus creencias, cogniciones y pensamientos disfuncionales.

3.6 Estrategias para la regulación de las emociones

Aprender a regular las emociones permitirá que adolescente tenga un mayor dominio de sus emociones en momentos complicados, por esa razón es necesario establecer las estrategias adecuadas para que pueda aprender a identificar los pensamientos perturbadores que le generan malestar y con ello manejar los estados emocionales que estos le provocan.

Gómez & Calleja (2016) indican:

Las estrategias de regulación emocional tienen que ver con iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en cuanto a sus procesos fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, con el objetivo de alcanzar metas personales o colectivas. (p. 102)

De acuerdo con Gómez & Calleja (2016), es necesario proponerle al adolescente una guía estratégica, para que disponga de técnicas para la regulación emocional y que sea capaz de establecer una serie de pensamientos y acciones que le permitan manejar situaciones difíciles, reducir, minimizar, inhibir o controlar demandas estresantes, ya sean ambientales o internas de la mejor manera.

Una de las estrategias que se adecua a la regulación emocional desde el enfoque cognitivo es la reestructuración cognitiva, a través de ella de acuerdo con Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017), se guía al adolescente a afrontar situaciones difíciles, consiste en apoyarlo a construir un pensamiento alternativo ante una situación inesperada, para que logre sustituirlos por otros apropiados que le permitan reducir el malestar emocional. Se trata de generar interpretaciones positivas ante un acontecimiento estresante ya que al cambiar el pensamiento se consigue cambiar la respuesta emocional generada ante una experiencia desagradable.

La información anterior explica que las estrategias tienen que estar encaminadas a ayudar al adolescente a encontrar nuevas alternativas de respuesta ante situaciones complicadas,

explicarles que con la implementación de estas técnicas es posible transformar los procesos cognitivos, dirigidas a cambiar un pensamiento por otro que produzca menor malestar y los comportamentales, que requieren de una acción física, como relajarse.

Dentro de las estrategias para la regulación emocional se explica la mediación, de acuerdo con Vásquez, C. (2014), es una técnica que permite al terapeuta intervenir como un facilitador de herramientas, para ayudar al adolescente a establecer una comunicación fluida respecto a los diálogos internos que ha hecho sobre sí mismo, incluyendo críticas negativas y elogios, las cuales son cruciales para identificar las estrategias que guiaran a fortalecer su autoestima.

Así mismo, de acuerdo con Bartolomé, E. (2015), la educación emocional permitirá que el joven identifique las emociones que le causan malestar para evitar el desborde incontrolado de las emociones y con ello aprenda a expresarlas adecuadamente a través de las pautas que señala la regulación emocional para adaptarse de mejor manera a las situaciones inesperadas de su diario vivir.

Por último, de acuerdo con Conangla, M. (2014), el autocontrol permitirá que el adolescente pueda tener un mayor dominio de las emociones que le causan malestar, permitiendo que pueda tener un mejor manejo de las situaciones difíciles a las que está expuesto en su vida cotidiana. Esto ayudará al paciente a tener un equilibrio emocional adecuado y permanecer en un estado de relajación por un tiempo prolongado.

3.6.1 Mediación cognitiva para fortalecer la autoestima en adolescentes

Vásquez, C. (2014) explica, que la mediación es una estrategia que apoya a la resolución de conflictos en donde los participantes involucrados tienen mayor actividad que el terapeuta. Es utilizada para tener una mejor comprensión de los conflictos que se presentan en el ámbito profesional, personal y social en la vida de los adolescentes. Esta técnica puede aplicarse de manera grupal o individual, al final el objetivo es lograr establecer criterios que permitan la resolución de las dificultades emocionales que presentan los jóvenes.

Orejudo, Royo, Soler, & Moreno (2014) explican:

La mediación es una técnica pacífica de resolver problemas donde el protagonismo lo tienen las partes, cambiando el rol de los actores intervinientes en la situación conflictiva (Bernal, 1995). Al tener mayor protagonismo en la resolución de sus conflictos, eleva la satisfacción psicológica de los participantes, acrecienta la autoestima y fomenta comportamientos básicos para el desarrollo de una sociedad más justa y solidaria.

Al realizar una mediación se brinda ayuda al adolescente para obtener un equilibrio adecuado de sus emociones, pensamientos y sentimientos. De acuerdo con Orejudo, Royo, Soler, & Moreno (2014), es importante establecer técnicas que permitan fortalecer la autoestima, para crear un concepto diferente de las expectativas que el adolescente ha elaborado de sí mismo. Con esto se lograra que el adolescente mejore sus relaciones personales e interpersonales y que también se acepte a sí mismo.

3.6.2 Educación emocional

La educación emocional de acuerdo con Bartolomé, E. (2015), proporciona técnicas de regulación para que el adolescente pueda enfrentar de manera apropiada situaciones en donde las emociones se desbordan sin control. Esto implica potencializar las capacidades emocionales del joven para su desarrollo y que pueda aumentar su bienestar personal y social. Lo importante de guiar al joven a obtener educación emocional es trabajar en sus emociones para que fluyan de manera natural y que no perjudique su salud física o sus relaciones sociales. En este sentido Bartolomé, E. (2015), señala que el adolescente debe adquirir conocimiento de sus propias emociones e identificar las negativas de las positivas para prevenir un desborde emocional o evitar conductas inapropiadas ante situaciones complicadas o problemas inesperados en su vida cotidiana.

Sánchez, García, Gómez, Gómez & Delgado (2015) explican:

La educación emocional implica la gestión adecuada de las emociones, no la represión ni la expresión indebida y libre de ellas; pues la ira puede sentirse aunque no se exprese públicamente. Las personas más positivas y con un estado de ánimo más alegre, se recuperan antes de las emociones negativas o destructivas, por lo tanto afectan menos su salud por esa capacidad de reponerse rápidamente de los contratiempos. (p. 166)

Con lo mencionado anteriormente, es claro que la educación emocional ayuda al adolescente a expresar debidamente su experiencia emocional traumática o la situación que le genere malestar y con ello entrar en un estado de relajación óptima. Logrará ser más optimista, cumplir metas, tener relaciones interpersonales estables, se involucrará más en actividades que lo guíen a cumplir objetivos y así obtendrá bienestar emocional.

3.6.3 Autocontrol emocional

El autocontrol emocional consiste en aprender a dominar las emociones, comportamientos o deseos. Lo importante es que el adolescente pueda controlar las emociones y pensamientos que se presenten frente a un problema o circunstancia difícil, lo cual le permita actuar de manera adecuada, manteniendo siempre la calma. “Reconocer qué sentimos y expresarlo a la persona adecuada, en el momento oportuno, de la forma apropiada y con el propósito justo” (Conangla, M. 2014, p. 83). El autocontrol es necesario para realizar con éxito todas las facetas de la vida, como por ejemplo, estudiar, trabajar y establecer relaciones.

De acuerdo con Gómez & Calleja (2016), es muy importante que el joven no se deje guiar por sus emociones, ya que si no aprende a manejarlas adecuadamente podrán desencadenar problemas físicos, sociales o personales, sin dejar a un lado todos los síntomas físicos y emocionales que puede experimentar en momentos de tensión o dificultad.

Conangla, M. (2014) explica:

En los momentos de inseguridad o peligro, las emociones pueden dominar a la razón, ya que es preciso dar respuestas rápidas para sobrevivir. Y dado que las emociones no se

educan solas, dejar al azar nuestra seguridad emocional puede tener consecuencias desastrosas. (p. 87)

Por lo mencionado anteriormente, es de suma importancia que el adolescente pueda entender y aplicar las estrategias que le permitan lograr el autocontrol en circunstancias complicadas. De acuerdo con Conangla, M. (2014) cuando el adolescente se encuentre frente a un problema emocional que le cause ira, irritabilidad o enojo es necesario que utilice estrategias que le permitan disminuir los niveles altos de activación fisiológica a través de técnicas de relajación, como por ejemplo la respiración progresiva. Seguidamente, debe identificar la emoción que está sintiendo, analizar la situación para tomar el control sin actuar bajo el impulso de la emoción inicial y finalmente actuar después de haber realizado los pasos anteriores.

Conangla, M. (2014) explica:

Ante una situación emocional difícil podemos aplicar las siguientes estrategias: técnicas de respiración lenta y abdominal, distanciarnos de los hechos y situarnos en una posición distinta y más alejada, como observadores, salir momentáneamente del entorno del conflicto (por ejemplo, ir a otra habitación) y recanalizar la energía negativa que ha generado el enfado hacia una actividad productiva y positiva, si es posible: escribir, pintar, cantar, hacer ejercicio, limpiar; o, por lo menos, hacia una actividad que no sea destructiva: romper, tirar, etc. Transformar hechos y vivencias negativos en algo positivo. Podemos preguntarnos «¿Qué puedo aprender yo de esta situación?, ¿Qué podré aplicar para mejorar mi futuro?». Darnos mensajes positivos: Todo esto pasará, todo irá bien, cálmate, ya encontraré la forma de solucionarlo. (p. 88)

Puede establecerse entonces, que una vez alcanzada la regulación a través del autocontrol, el adolescente podrá tomar conciencia de lo que está sintiendo, identificar comportamientos inadecuados, establecer hábitos saludables, aceptar sus emociones, aplicar afirmaciones

positivas hacia sí mismo, cambiar la perspectiva de las situaciones difíciles, determinar las emociones negativas que le causan malestar fisiológico y con ello regular las emociones que le impiden actuar de manera adecuada ante una circunstancia difíciles.

3.6.4 Reestructuración cognitiva

De acuerdo con Nezu, Nezu, & Lombardo (2006), la reestructuración cognitiva es una estrategia cognitiva que pretende reducir los pensamientos automáticos negativos y disminuir los esquemas desadaptativos como las ideas, actitudes y percepciones que influyen en las emociones y el comportamiento de las personas.

En la terapia se utiliza para identificar distorsiones cognitivas ante situaciones que le producen ansiedad u otro tipo de reacción emocional que le causan malestar. De acuerdo con Nezu, Nezu, & Lombardo (2006), se trata de guiar al paciente a discutir los pensamientos automáticos negativos para que pueda modificarlos o crear nuevos pensamientos que le permitan disminuir el malestar fisiológico o el desborde emocional ante circunstancias difíciles.

Alanís Esqueda & Ramírez Treviño, (2019) explican:

La finalidad de la reestructuración cognitiva es la identificación, reevaluación y modificación de las conceptualizaciones distorsionadas y las creencias falsas de los pensamientos de las personas. Así mismo las emociones tienen un papel importante en la vida del ser humano por eso es importante aprender a mitigarlas cuando se manifiestan en forma de alteración emocional, ya que tienen una importante influencia sobre las conductas que manifiesta la persona, éste es uno de los objetivos de la reestructuración cognitiva al trabajar con el aspecto emocional (Beck, 2010).

Nezu, Nezu, & Lombardo (2006) también explican, que una de las formas para realizar la reestructuración cognitiva es mediante la identificación de la relación cognición-afecto-

conducta, para que la persona aprenda a controlar los pensamientos automáticos negativos y los sustituya por unos más válidos. De esta forma se obtendrán conductas más adaptativas y funcionales que generarán un cambio las emociones y por ende en la conducta.

3.7. Guía terapéutica de intervención cognitiva para lograr la regulación emocional en adolescentes

Al realizar las sesiones de intervención cognitiva, como primera instancia el terapeuta debe tener el conocimiento adecuado sobre la regulación emocional y el manejo de las emociones. Esta guía presenta el proceso que puede ejecutar el terapeuta dentro de la terapia, tomando en cuenta que el objetivo principal es reducir la sintomatología fisiológica y el modificar los pensamientos perturbadores o las distorsiones cognitivas que pueda presentar el adolescente.

De acuerdo con Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017), en el inicio, el terapeuta debe obtener información importante sobre el problema que el paciente presenta, para identificar los pensamientos y distorsiones cognitivas que le están generando malestar significativo y las cuales involucran reacciones cognitivas, emocionales y fisiológicas altamente desgastantes. Seguidamente, debe explicarle al paciente de manera entendible, el tratamiento que empleará durante el resto de las otras sesiones.

Además, Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017) explican que en las próximas sesiones, a través del debate socrático, el terapeuta puede realizar cuestionamientos al paciente para guiarlo a identificar pensamientos disfuncionales y reconocer los estados emocionales que estos le provocan. De acuerdo con Vásquez, C. (2014) las preguntas que se emplean para detectar productos cognitivos durante la entrevista (¿Qué podría suceder si eso ocurre?, ¿Por qué te asusta eso?, ¿Qué significa en mi vida o mi futuro?), pueden producir información inmediata sobre la naturaleza de la emoción. Así mismo, implementar el modelo “ABC” de la terapia cognitiva, para ayudarle al paciente a relacionar los acontecimientos que vive, con las emociones que experimenta en ante las circunstancias y las consecuencias que le generan.

Después de identificar los pensamientos o distorsiones cognitivas que presenta el paciente, es momento de guiarlo a afrontar estas situaciones, si la emoción se presenta en un nivel de intensidad alto, es adecuado que a través de técnicas de relajación el terapeuta guíe al paciente a reducir la activación fisiológica. De acuerdo con Baile Ayenasa, J. I. (2017) cuando la activación no es adaptativa, produce más problemas que ventajas. Esto suele suceder cuando ocurre con una intensidad excesiva, con mucha frecuencia, o en los momentos que no son convenientes, por esta razón la relajación ayudará a disminuir la activación y dichas técnicas podrán ser utilizadas por el paciente fuera de clínica.

Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2017) indican que además, el terapeuta puede iniciar un proceso de psico-educación, en donde se aborden temas como: autocontrol, autoregulación y educación emocional, explicándole al paciente la forma en que puede utilizarlas en la vida cotidiana. Así mismo, asignar tareas para casa enseñándole la técnica de autorregistros, para que pueda anotar los acontecimientos que son activadores emocionales, las consecuencias y los cambios que realizó en cuanto a su respuesta emocional y conductual.

Ruiz, Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2017) explica:

Las tareas para casa permiten al paciente comprobar también la validez de sus pensamientos. Sirven además para proporcionar datos relacionados con los problemas que se van presentando y facilitan la estructuración y programación de sesiones de trabajo terapéutico. Por ello, es fundamental hacer ver al paciente que las tareas para casa o ejercicios entre sesiones son un componente básico del tratamiento, de cuya realización depende en gran medida el éxito terapéutico. (p. 418)

Finalmente, de acuerdo con Ruiz, Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2017), el terapeuta debe evaluar los autorregistros del paciente, para verificar si ha habido cambios de comportamiento en los cuales ha disminuido la activación fisiológica emocional y si se han cumplido los

objetivos propuestos al inicio del tratamiento, utilizando las tareas para casa como herramienta que permita establecer el afrontamiento de nuevos acontecimientos para las próximas sesiones.

Rodríguez Morejón, A. (2019) indica:

Las sesiones finales se dedican a preparar el cierre del tratamiento, a devolver la responsabilidad al paciente para que no deje de actuar como un científico ante sus pensamientos negativos, y a identificar posibles causas de recaída para estar en condiciones de enfrentarlas. (p. 297)

3.7.1 Beneficios de establecer un programa psicoterapéutico cognitivo para ayudar al adolescente a tener un buen manejo de las emociones.

Sánchez, P., García, M., Gómez, M., Gómez, R., & Delgado, M. S. (2015) explican, que el beneficio primordial de establecer un programa psicoterapéutico, es brindar estrategias y técnicas al terapeuta para que pueda realizar una intervención adecuada, a través de un abordaje cognitivo que le permita establecer una relación terapeuta-paciente de confianza y eficiencia, en el cual establezca objetivos alcanzables y un tratamiento que vaya orientado a disminuir la intensidad de la activación emocional. Así mismo, que pueda proporcionar técnicas al paciente (adolescente) que le ayuden a identificar las distorsiones cognitivas y guiarlo a regular las emociones que tiene como consecuencia de los pensamientos perturbadores.

De esta forma, los beneficios que obtendrá el adolescente al lograr la regulación de sus emociones van encaminadas a tener un mejor manejo de la situaciones que le generar un desborde emocional, disminuir el malestar fisiológico y relajarse a través de las técnicas que forman parte de un programa psicoterapéutico cognitivo. Anteriormente se mencionaron algunas técnicas utilizadas en este enfoque, para guiar al joven a identificar las emociones negativas que le generan malestar y la forma en la que puede regularlas.

Sánchez, P., García, M., Gómez, M., Gómez, R., & Delgado, M. S. (2015), la importancia de poder manejar las emociones, los sentimientos y los comportamientos ante situaciones complicadas, permitirá que adolescente logre un bienestar emocional por medio de cambiar o modificar los pensamientos perturbadores que tiene, por emociones y cogniciones adecuadas que le generen paz y tranquilidad consigo mismo, con las personas y en el ambiente donde se desarrolla diariamente.

Bartolomé (2015) indica:

Sabiéndose responsable de sus emociones, sabrá también que su interpretación de la realidad determinará el tipo de emoción que experimente. Si de la realidad se deriva un pensamiento objetivo, racional, lógico, maduro, adulto tendrá como consecuencia una emoción creadora: un sentimiento que lo impulsará a la acción para resolver la situación conflictiva... o a aceptarla más pronto si es imposible cambiarla. Observará mejorías en su capacidad para tolerar la frustración y mejorías en su capacidad para autocontrolarse, para no sucumbir a los placeres inmediatos si tienen consecuencias negativas a mediano o largo plazos. Esa capacidad de autodisciplina en la persecución de sus objetivos de largo alcance le permitirá fluir con la vida, no atarse a los condicionamientos del pasado, ni sufrir gratuitamente anticipando catástrofes. (p. 340)

Como lo explica Bartolomé (2015), las ventajas que obtendrá el adolescente al entender sus emociones y aprender a regularlas cuando aparezcan en momentos difíciles, lo llevará a tener una vida más estable, feliz, saludable y con mejor productividad en todas las actividades que realice, para disfrutar de cada una de las etapas que está viviendo en su adolescencia. Así mismo, el joven podrá establecer relaciones sanas y responder de una mejor manera ante circunstancias complicadas, controlando los pensamientos o distorsiones cognitivas que realice de cada experiencia traumática que se le presente.

Discusión de resultados

Al realizar este estudio se logró determinar que el enfoque cognitivo permite explicar que al cambiar pensamientos y comportamientos, se modifican también las emociones. Eso permite que los adolescentes puedan transformar sus estados mentales para reducir el malestar fisiológico y con ello incrementar sus habilidades de afrontamiento y solución de problemas.

Además, se estableció que la terapia racional emotiva brinda técnicas que apoyan la efectividad de la regulación emocional y se logró analizar el impacto negativo y positivo que tienen las emociones en los jóvenes, las cuales intervienen en la toma de decisiones difíciles. Así mismo la presente investigación permitió explicar la efectividad del proceso de intervención psicoterapéutica para el buen manejo de las mismas.

La información obtenida es pertinente porque demuestra lo necesaria que es la aplicación de la terapia cognitiva en la intervención psicoterapéutica, ya que es efectiva para guiar al adolescente a regular sus emociones. Así mismo, proporciona herramientas que permiten la modificación de estados mentales perturbadores, lo cual ayuda a prevenir recaídas futuras y mejorar el estilo de vida de cada joven.

Las fortalezas encontradas al realizar esta investigación se refieren a la identificación de las técnicas (cognitivas, conductuales y emotivas) que permiten al adolescente regular sus emociones ante momentos inesperados, ayudándolo a identificar sus pensamientos inadecuados en situaciones que le causan malestar significativo. Además se establecen cuáles son los beneficios de conocerse a sí mismo, las habilidades que puede adquirir para alcanzar los objetivos y metas que se proponga a lo largo de la vida.

Las debilidades encontradas al momento de indagar en el tema, están relacionadas con las fuentes bibliográficas que podían aportar información relevante para sustentarla y fortalecerla, pero que no se utilizaron porque no eran recientes y los libros ya no eran válidos por el año de edición. También es importante destacar que no se han hecho muchos estudios con

información actualizada específicamente sobre la regulación de los estados emocionales en adolescentes.

La observación de casos clínicos permitió determinar que en Guatemala no se presta la atención necesaria a los adolescentes para que puedan expresar sus emociones de manera adecuada y la etapa de la adolescencia es compleja, ya que por los cambios que viven, desencadenan comportamientos que no han aprendido a identificar, regular y controlar. Por esta razón, es necesario que el terapeuta pueda guiar al adolescente a conocer la interacción cerebral y conductual que realiza su cuerpo en momentos de tensión, así mismo, pueda regular la activación emocional y los pensamientos distorsionados que ha elaborado a causa de sucesos traumáticos o experiencias previas vividas.

Por lo mencionado anteriormente, se explica la importancia que los enfoques psicoterapéuticos abarquen técnicas y métodos que permiten al terapeuta guiar al adolescente a resolver problemas o conflictos de distintas formas. Estas deben adecuarse al tratamiento que se realice dentro de clínica, tomando en cuenta las necesidades del paciente y su individualidad, ya que no siempre el mismo proceso funcionará para todas las personas. Por su parte, el enfoque cognitivo representa un modelo de intervención funcional porque cuenta con las herramientas necesarias para guiar al adolescente a regular e identificar las distorsiones cognitivas que lo llevan a experimentar niveles altos de activación emocional.

Conclusiones

Se concluyó que el enfoque cognitivo presenta resultados positivos en la modificación de pensamientos que operan en la vida del adolescente, y que a través del tratamiento pueden aprender a regular sus estados emocionales por medio de la transformación de los juicios perturbadores, los cuales generan malestar y dificultan la toma de decisiones importantes.

Los estados mentales inadecuados que la persona crea sobre alguna situación o circunstancia son los que desencadenan una serie de emociones que afectan sus relaciones interpersonales y así mismo le generan problemas al momento de desarrollar sus actividades laborales, familiares o sociales.

Implementar la intervención psicoterapéutica cognitiva es efectiva para que los jóvenes regulen sus emociones y obtengan beneficios importantes al momento de establecer vínculos, ya que tienen autocontrol en situaciones de desborde emocional y se sentirán en total plenitud, paz y tranquilidad en la consecución de metas, objetivos y propósitos personales.

Además, la terapia racional emotiva juntamente con la terapia cognitiva, proporcionan técnicas y herramientas que ayudan a la persona a manejarse en momentos difíciles, ya que permiten entender la relación del entorno con los estados mentales que crea, los cuales desencadenan activaciones fisiológicas inadecuadas, esta información le ayudará a adquirir habilidades de autorregulación, tomar decisiones importantes y lograr una estabilidad emocional completa.

En relación al comportamiento que presentan los adolescentes ante situaciones desagradables en su diario vivir, el estudio que da una explicación adecuada es el de Papalia & Motorell (2017) en el cual explican: “Los cambios en la materia blanca y gris de la amígdala y de la corteza prefrontal podrían explicar por qué los adolescentes hacen elecciones incorrectas basándose en sus emociones en vez de hacerlas basándose en la lógica y la previsión” (p. 330)

Ante estos hallazgos, se considera importante establecer programas de intervención que sean de beneficio para que los adolescentes puedan identificar sus emociones y que tengan acceso a técnicas que les permitan adquirir habilidades para autorregularse ante situaciones difíciles que les causen malestar. Así mismo, las técnicas y métodos mencionados en la investigación representan una guía para la comprensión de esta etapa de cambio, y un método de acompañamiento para que el paciente pueda mantener la mente serena y tomar decisiones.

Referencias

- Alanís Esqueda, N., & Ramírez Treviño, J. (2019). Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo integrado, técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 921-945. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/334361452_REESTRUCTURACION_COGNITIVO-EMOCIONAL_TRAS_UN_PROCESO_DE_DUELO_INTEGRANDO_TECNICAS_BREVES_CENTRADAS_EN_SOLUCIONES_Y_COGNITIVO-CONDUCTUALES_Universidad_Nacional_Autonoma_de_Mexico
- Alvisurez, J. (2018). *Adaptación emocional y conductas delictivas*. Guatemala: Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrce/2018/05/22/Alvisurez-Joselin.pdf>.
- Baile Ayenasa, J. I. (2017). *Intervención y Tratamiento Psicológico*. Madrid: Centro de Estudios Financieros.
- Ballesteros, I. (2018). *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*. Bilbao: DESCLÉE DE BROUWER S.A.
- Barlow, D., Farchione, T., Fairholme, C., Ellard, K., Boisseau, C., Allen, L., & Ehrenreich, J. (2015). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales*. Madrid: Alianza.
- Bartolomé, E. (2015). *Educación Emocional en 20 Lecciones*. México D.F.: PAIDÓS.
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima. *Cuestiones Pedagógicas*, 16.
- Conangla, M. (2014). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.
- Coyle, D. (2013). *El pequeño libro del talento, 52 consejos para mejorar tus habilidades*. Barcelona: Conecta.

Dresel, W. (2018). *Toma un segundo café contigo mismo*. Montevideo: Penguin Random House.

Gálligo, F. (2015). *Mejorando mis Relaciones Personales*. Madrid: EOS.

Gómez, O., & Calleja, N. (2016). *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición*. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 22.

Güell, M. (2013). *Tengo Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.

Hidalgo, G., González, C., & Vicario, H. (8 de 03 de 2017). *Desarrollo durante la Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia -SEMA-. Obtenido de.:
<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

Lojano Alvarado, A. D. (2017). *Como influye la autoestima en el rendimiento académico*. Ecuador: Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14319/1/UPS-CT007031.pdf>

López, F. (2014). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: PIRÁMIDE.

Nezu, A., Nezu, C. M., & Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. México D.F. : Manual Moderno S.A. .

Orejudo, S., Royo, F., Soler, J., & Moreno, L. (2014). *Inteligencia Emocional y Bienestar*. Zaragoza.: CIIE.

Papalia, D., & Motorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. Mexico D.F.: McGraw-Hill Global Education Holdings LLC.

Pontificia Universidad Javeriana. (2016). *Catálogo de pruebas psicológicas*. España:

Recuperado de:

https://www2.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/catalogo_liip_2018.pdf

Riso, W. (2013). *Guía práctica para mejorar la autoestima*. España: Phronesis SAS.

Rodríguez Morejón, A. (2019). *Manual de Psicoterapias, Teoría y Técnicas*. España: Herder.

Ruiz, Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2017). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Descleé De Brouwer.

Sánchez, P., García, M., Gómez, M., Gómez, R., & Delgado, M. S. (2015). *Bienestar Emocional*. Madrid: DYKINSON, S.L.

Vásquez, C. (2014). *Técnicas Cognitivas de Intervención Clínica*