

**Eficacia del tratamiento basado en la terapia dialéctica conductual para el desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes. Revisión documental**

Leisel Dahan Sánchez Calderón

Asesor

Stephania Carvajal Chaves

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades- ECSAH

Psicología

2025

## Resumen

La adolescencia es reconocida como una etapa de importantes cambios físicos, psicoemocionales y sociales, una transición de la infancia a la adultez, así mismo, como fuente de diversos conflictos que la hacen compleja. Esta monografía de tipo cualitativo con diseño metodológico de revisión documental, pretende analizar la eficacia del desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes desde la intervención de Terapia Dialéctica Conductual en Iberoamérica en los últimos 10 años. La revisión documental se realiza a partir de 15 artículos de revistas indexadas en Ebsco, Redalyc, Scielo y Dialnet, así como trabajos de grado. Se realiza un análisis matricial sobre información general de los documentos y un posterior análisis de contenido del cual emergen categorías y subcategorías que permiten responder a los objetivos establecidos en la investigación. El ejercicio de revisión documental busca reconocer cuales son los avances y el estado actual del conocimiento sobre las aplicaciones de la TDC. Este permitirá reconocer su eficacia en los escenarios académicos y profesionales de la psicología para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los adolescentes en América Latina, sus familias y contextos.

***Palabras claves:*** Terapia Dialectica Conductual, desregulación emocional, regulación emocional, adolescentes, calidad de vida.

### **Abstract**

Adolescence is recognized as a stage of significant physical, psychological, emotional, and social changes, a transition from childhood to adulthood, as well as a source of various conflicts that make it complex. This qualitative monograph, with a documentary review methodological design, aims to analyze the effectiveness of developing emotional regulation skills in adolescents through Dialectical Behavior Therapy (DBT) interventions in Ibero-America over the last 10 years. The documentary review is based on 15 articles from journals indexed in Ebsco, Redalyc, Scielo, and Dialnet, as well as academic theses. A matrix analysis of the general information from the documents is conducted, followed by a content analysis that identifies categories and subcategories to address the research objectives. This will help recognize its effectiveness in academic and professional psychology settings to improve the emotional well-being and quality of life of adolescents in Latin America, their families, and contexts.

**Keywords:** Dialectical Behavior Therapy, emotional dysregulation, emotional regulation, adolescents, quality of life.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Objetivos .....	11
Objetivo General .....	11
Objetivos Específicos .....	11
Metodología .....	12
Criterios de Selección.....	12
Marco Conceptual.....	15
Eficacia del Tratamiento Psicológico .....	15
Disminución de Síntomas Emocionales y Conductuales .....	16
Estabilidad de los Cambios Emocionales y Conductuales a Largo Plazo.....	16
Impacto en la Calidad de Vida .....	17
Eficacia del Tratamiento Psicológico Basado en la Terapia Dialéctico Conductual en Contexto Latinoamericano.....	18
Terapia Dialéctico Conductual .....	20
Terapia individual.....	21
Entrenamiento grupal en habilidades .....	21
Coaching telefónico.....	21
Consulta para terapeutas .....	21
Habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual .....	21

Habilidades Mindfulness.....	22
Habilidades de Tolerancia al Malestar .....	23
Habilidades de Efectividad Interpersonal .....	24
Habilidades de Regulación Emocional .....	25
Disminución de los Síntomas Emocionales y Conductuales en Adolescentes Latinoamericanos	26
Aproximaciones Sobre la Adolescencia.....	26
La Terapia Dialéctico Conductual (TDC) y la Desregulación Emocional (DRE) .....	28
Síntomas Emocionales y Conductuales Asociados a la Desregulación Emocional .....	30
Propuesta de la TDC en la Reducción de Síntomas Emocionales y Conductuales.....	31
El Papel de la Familia en la Regulación Emocional .....	33
La Estabilidad de los Síntomas Emocionales y Conductuales en Adolescentes en el Contexto de la TDC.....	36
La Estabilidad de los Síntomas en la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) .....	36
Adquisición y Consolidación de Habilidades .....	37
Fortalecimiento de las Relaciones Interpersonales .....	38
Adaptación Social y Funcionalidad .....	39
Estabilidad Emocional.....	40
Reducción de Recaídas.....	42
Impacto en la Calidad de Vida de Tratamientos Psicológicos Orientados al Desarrollo de Habilidades de Regulación Emocional Basados en la TDC .....	44

Calidad de Vida a Partir de los Procesos Terapéuticos en la TDC .....	44
Funcionalidad Social, Familiar y Escolar .....	46
Satisfacción Vital y Bienestar General: el Impacto de la TDC .....	49
Discusión.....	52
Limitaciones de la Revisión Documental.....	54
Conclusiones.....	56
Adaptación Cultural .....	57
Adaptación a Plataformas Tecnológicas.....	57
La Relación Terapéutica.....	58
Referencias Bibliográficas .....	59

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Categoría 1</i> .....	14
<b>Tabla 2</b> <i>Categoría 2</i> .....	15
<b>Tabla 3</b> <i>Categoría 3</i> .....	15

## Introducción

La salud mental en la adolescencia es un tema de creciente interés y preocupación a nivel mundial. De acuerdo con un boletín del Ministerio de Salud de Colombia (2017), se han identificado altos índices de problemas de salud mental en niños, niñas y adolescentes, generando una alerta que destaca la necesidad de implementar intervenciones efectivas. Se estima que, a nivel global, entre 10 y 15 de cada 100 adolescentes presentan problemas o trastornos mentales, cifras que se reflejan de manera similar en América Latina y el Caribe, con una prevalencia que varía entre el 12.7% y el 15% (Ministerio de Salud, 2017). Esta situación expone la necesidad urgente de intervenciones que no solo aborden los síntomas, sino que también contribuyan al desarrollo de habilidades emocionales que permitan a los adolescentes manejar sus emociones de forma adaptativa.

La elección del tema para esta monografía surge de la preocupación por la prevalencia de trastornos emocionales en adolescentes y el impacto que esto tiene en su calidad de vida y en la sociedad. Factores como el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), el abandono escolar y las conductas delictivas se asocian con problemas de regulación emocional, lo que agrava aún más la situación de vulnerabilidad de esta población (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La Terapia Dialéctico Conductual (TDC) ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de problemas de regulación emocional, especialmente en personas con trastornos de personalidad y conductas autolesivas (Linehan, 2018). Sin embargo, aún se requiere investigación específica sobre su efectividad en contextos latinoamericanos, considerando las particularidades socioeconómicas y culturales de la región.

La relevancia de esta monografía para la disciplina de la psicología radica en su contribución al estado del arte sobre la eficacia de intervenciones basadas en la TDC para

adolescentes en América Latina. Las estadísticas mencionadas anteriormente evidencian que existe una brecha significativa entre la necesidad de atención en salud mental para adolescentes y las intervenciones efectivas disponibles. A nivel disciplinar, la investigación contribuirá a una comprensión más profunda de cómo la TDC puede ser adaptada e implementada en diferentes contextos culturales, promoviendo el desarrollo de habilidades de regulación emocional que son fundamentales para el bienestar psicológico y social de los adolescentes. Desde un enfoque social, esta monografía busca aportar datos que puedan guiar políticas públicas, programas de intervención y estrategias preventivas, de manera que se reduzcan los riesgos asociados con la desregulación emocional, como el consumo de SPA, la violencia y la exclusión escolar.

Esta monografía se centra en analizar la eficacia de la TDC como intervención psicológica para el desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes entre los 12 y los 15 años. Se trata de una monografía de tipo analítica, que combina la revisión de literatura científica con el análisis crítico de estudios empíricos y teóricos sobre la aplicación de la TDC en contextos latinoamericanos. El enfoque principal será explorar cómo la TDC puede contribuir a mejorar la estabilidad emocional y reducir conductas de riesgo, a través de la implementación de módulos específicos de la terapia que incluyen la regulación emocional, la tolerancia al malestar, la efectividad interpersonal y la conciencia plena.

El alcance de la investigación está delimitado a estudios realizados en el ámbito latinoamericano para asegurar la relevancia cultural y contextual de los resultados. Esta delimitación permite abordar los desafíos específicos que enfrentan los adolescentes en esta región, incluyendo la violencia, la pobreza y las barreras para acceder a servicios de salud mental de calidad. No se pretende generalizar los hallazgos a todas las poblaciones adolescentes, sino destacar los beneficios y limitaciones de la TDC en contextos similares al abordado.

Para llevar a cabo la indagación del problema, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica que incluye artículos académicos, informes y estudios de casos publicados en bases de datos académicas. La revisión de literatura se enfocó en seleccionar investigaciones que analizaran la eficacia de la TDC en adolescentes, así como estudios específicos realizados en países latinoamericanos que abordaran la regulación emocional en esta población a partir del año 2019. A partir de los hallazgos se decide proyectar los siguientes objetivos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la eficacia de tratamientos psicológicos orientados al desarrollo de habilidades de regulación emocional basados en la terapia Dialéctico Conductual (TDC), en adolescentes entre los 12 a los 15 años.

### **Objetivos Específicos**

Examinar la disminución de síntomas emocionales y conductuales en adolescentes entre los 12 a 15 años que se encuentran en tratamientos psicológicos orientados al desarrollo de habilidades de regulación emocional.

Identificar la estabilidad de los cambios emocionales y conductuales a largo plazo en tratamientos psicológicos orientados al desarrollo de habilidades de regulación emocional basados en la TDC, reportados en la literatura.

Describir el impacto en la calidad de vida de tratamientos psicológicos orientados al desarrollo de habilidades de regulación emocional basados en la TDC.

## **Metodología**

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con un diseño de revisión documental. Se seleccionaron 15 documentos relevantes que analizan la eficacia de la TDC en adolescentes, de los cuales 12 estaban en español y 3 en inglés. Esta muestra permitió integrar perspectivas regionales e internacionales, centrándose en las particularidades culturales de Latinoamérica.

### **Criterios de Selección**

Se definieron los siguientes criterios de inclusión para garantizar la relevancia de los documentos:

Temporalidad: Estudios publicados entre 2019 y 2024.

Contexto geográfico: Investigaciones realizadas en Latinoamérica

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Este criterio de selección obedece a una etapa de transición entre la infancia y la adolescencia media, caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales significativos, estos cambios los hacen más vulnerables a problemas de salud mental, además de atravesar por diferentes situaciones desafiantes que requieren de una gestión emocional adaptativa, siendo este a su vez, uno de los focos de intervención de la Terapia Dialéctico Conductual.

Idioma: Documentos en español o inglés.

Relevancia temática: Estudios centrados en la efectividad de la TDC en la regulación emocional.

Se excluyeron estudios:

Estudios con diferentes enfoques terapéuticos combinados con TDC: Combinación de terapias: Investigaciones que analicen la eficacia de la TDC junto con otras intervenciones como

farmacoterapia, terapias sistémicas, etc.; pueden enriquecer el marco conceptual, pero no serían parte de la muestra principal por no evaluar exclusivamente la TDC.

Participantes en contextos clínicos diferentes: Hospitalización o atención psiquiátrica pueden ser excluidas si no reflejan escenarios aplicables a contextos ambulatorios, que es el foco de muchos programas de TDC.

El análisis de contenido se realizó a través de una matriz de análisis diseñada específicamente para este estudio. Este enfoque permite la identificación, organización e interpretación de patrones comunes en los resultados de los documentos seleccionados emergiendo así categorías y subcategorías temáticas que permitirán responder a los objetivos en la investigación. El procedimiento siguió las siguientes etapas:

Codificación inicial: Se realizó una lectura exhaustiva de los documentos para identificar conceptos clave, términos recurrentes y hallazgos relevantes relacionados con la eficacia de la TDC. A partir de esta revisión, se crearon categorías preliminares.

Creación de categorías: Las categorías se construyeron a partir de códigos temáticos que reflejan los objetivos terapéuticos y los resultados esperados de la TDC. Estas categorías y sus códigos temáticos incluyen:

**Tabla 1**

*Categoría 1*

Disminución de Síntomas Emocionales y Conductuales						
1	2	3	4	5	6	7
Impulsividad	Irritabilidad	Ideación Suicida	Conducta Suicida	Aislamiento Social	Validación Emocional	Conductas Autolesiva

*Nota.* Ejercicio de codificación para el análisis de la primera categoría

**Tabla 2***Categoría 2*

Estabilidad de los Cambios Emocionales y Conductuales a Largo Plazo			
1	2	3	4
Relaciones Interpersonales	Reducción de Recaídas	Adaptación	Estabilidad Emocional

*Nota.* Ejercicio de codificación para el análisis de la segunda categoría

**Tabla 3***Categoría 3*

Impacto en la Calidad de Vida				
1	2	3	4	5
Funcionalidad Social	Habilidades de Afrontamiento	Satisfacción Vital	Relaciones Familiares	Bienestar Emocional

*Nota.* Ejercicio de codificación para el análisis de la tercera categoría

Análisis relacional: Se relacionaron las categorías y los hallazgos de los documentos para identificar patrones consistentes, similitudes y diferencias entre los estudios. Este análisis permitió identificar tendencias en la aplicación y efectividad de la TDC en contextos específicos.

Al tratarse de una revisión documental, no se involucraron participantes humanos, eliminando riesgos éticos asociados a la recolección de datos. Se garantizó el respeto de los derechos de autor mediante la correcta citación de las fuentes, siguiendo las normas APA (7<sup>a</sup> edición).

Esta metodología garantiza un análisis riguroso y ético, asegurando la validez de los resultados y su relevancia para la comprensión de la TDC en adolescentes latinoamericanos.

## **Marco Conceptual**

### **Eficacia del Tratamiento Psicológico**

La eficacia de los tratamientos psicológicos se define como la capacidad de una intervención para producir los resultados deseados bajo condiciones controladas y específicas. (Barlow, 2014). Para que un tratamiento sea considerado eficaz, es necesario que haya evidencia científica que respalde su utilidad en la mejora de los síntomas y problemas presentados por los consultantes (Kazdin, 2017). Esta evidencia se obtiene a partir de estudios clínicos que miden la sintomatología, el aumento de conductas adaptativas, la calidad de vida y la duración de los efectos en distintas poblaciones y momentos.

En cuanto al proceso de evaluación de los tratamientos psicológicos, la eficacia se define en relación con la acumulación de evidencia científica mediante investigaciones metodológicamente rigurosas. Para ello, instituciones como la American Psychological Association (APA) y la National Institute for Health and Care Excellence (NICE) han establecido criterios que definen qué es una práctica basada en la evidencia, que son respaldadas por el cúmulo de estudios empíricos (Kazdin, 2008). De esta manera, una intervención psicológica es efectiva si un número determinado de ensayos clínicos aleatorizados y meta-análisis corroboran la superioridad de un tratamiento con respecto al otro o a un grupo control. Asimismo, las guías clínicas se basan en la evidencia acumulada de estudios para determinar la efectividad en diferentes contextos y poblaciones.

En el caso de la población adolescente, los tratamientos psicológicos efectivos son fundamentales debido a la elevada presencia de problemas emocionales y de conducta durante esta etapa del desarrollo (Weisz & Kazdin, 2010). La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo emocional, donde se consolidan habilidades importantes para la regulación emocional,

la toma de decisiones y el manejo del estrés (Zimmermann & Iwanski, 2014). La intervención temprana a través de tratamientos psicológicos eficaces puede prevenir la cronificación de problemas emocionales, mejorando el bienestar y la adaptación social de los adolescentes.

Para efectos de este ejercicio se tendrá en cuenta dentro de la efectividad tres elementos, la disminución de los síntomas emocionales y conductuales, la estabilidad de los cambios a largo plazo y el impacto en la calidad de vida, de esta manera:

### **Disminución de Síntomas Emocionales y Conductuales**

La disminución de síntomas emocionales y conductuales es uno de los objetivos centrales de los tratamientos psicológicos. Esto se refiere a la capacidad de una intervención para reducir de forma significativa los síntomas asociados a problemas psicológicos y conductas disfuncionales. Los estudios clínicos de eficacia examinan de manera rigurosa si una intervención logra disminuir estos síntomas en comparación con un grupo control o un tratamiento alternativo (Kazdin, 2017). Este cambio sintomático es una medida central, pues permite observar de forma directa la capacidad de la intervención para mejorar el estado emocional y conductual del individuo (Barlow, 2014).

### **Estabilidad de los Cambios Emocionales y Conductuales a Largo Plazo**

La estabilidad de los cambios emocionales y conductuales es fundamental en la evaluación de la eficacia de un tratamiento psicológico. Para que un tratamiento sea considerado eficaz, no basta con que los síntomas disminuyen temporalmente, sino que es necesario que los cambios obtenidos sean duraderos. La estabilidad de estos cambios a largo plazo implica que el consultante mantenga las mejoras alcanzadas una vez finalizada la intervención, y que no exista una recaída en los síntomas originales (Kazdin, 2008). Estudios longitudinales y seguimientos

post intervención son esenciales para evaluar esta estabilidad. En este sentido, las intervenciones basadas en evidencia son valoradas no solo por su efecto inmediato, sino por la capacidad de prevenir la cronificación de problemas y promover una adaptación emocional estable en el tiempo (Zimmermann & Iwanski, 2014). La investigación ha demostrado que, en contextos de desarrollo, como en la adolescencia, las intervenciones tempranas y sostenidas pueden generar beneficios que se extienden a lo largo de la vida del individuo, fortaleciendo habilidades de afrontamiento y resiliencia (Weisz & Kazdin, 2010).

### **Impacto en la Calidad de Vida**

El impacto en la calidad de vida es otro criterio clave en la evaluación de la eficacia de los tratamientos psicológicos. Un tratamiento eficaz no solo se enfoca en la reducción de síntomas, sino también en mejorar el bienestar general y la calidad de vida del consultante. Esto incluye áreas como la funcionalidad en el ámbito social, familiar, y escolar, así como la satisfacción con la vida y el desarrollo de una sensación de bienestar subjetivo (Kazdin, 2017). Los tratamientos psicológicos efectivos, especialmente aquellos respaldados por guías clínicas como las proporcionadas por la American Psychological Association (APA) y el National Institute for Health and Care Excellence (NICE), buscan mejorar la calidad de vida de las personas tratadas mediante el fomento de conductas adaptativas y una mejor regulación emocional (Barlow, 2014). En el caso de adolescentes, por ejemplo, la eficacia de un tratamiento puede medirse en términos de cómo éste contribuye a la consolidación de habilidades para la vida, como la toma de decisiones y el manejo del estrés, lo cual es crucial para el bienestar a largo plazo (Zimmermann & Iwanski, 2014).

## **Eficacia del Tratamiento Psicológico Basado en la Terapia Dialéctico Conductual en Contexto Latinoamericano**

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT, por sus siglas en inglés), desarrollada inicialmente por Marsha Linehan en la década de 1990, ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de trastornos emocionales complejos, especialmente aquellos que involucran conductas autolesivas, impulsividad y dificultades en la regulación emocional (Linehan, 2003). En un contexto latinoamericano, la TDC ha sido adaptada y aplicada para abordar las necesidades emocionales y comportamentales de adolescentes que presentan dificultades significativas para gestionar sus emociones, como la impulsividad y las conductas de riesgo.

La literatura sobre la eficacia de la TDC en contextos latinoamericanos es aún emergente, pero existen investigaciones que han mostrado resultados prometedores. Estos estudios han logrado adaptar el enfoque de la TDC a las características culturales, sociales y económicas propias de la región, brindando tratamientos efectivos para adolescentes con dificultades emocionales y comportamentales.

En México, González y Gutiérrez (2019) llevaron a cabo un estudio que evaluó la efectividad de la TDC adaptada para adolescentes en un grupo clínico que presentaba síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas. Los resultados mostraron que los adolescentes que participaron en el tratamiento experimentaron mejoras significativas en la regulación emocional, así como una reducción en la frecuencia de las autolesiones. Los investigadores concluyeron que la TDC es una intervención prometedora para el tratamiento de jóvenes que presentan problemas emocionales complejos en contextos urbanos mexicanos.

Martínez, Pérez y Soler (2018) realizaron un estudio piloto en Argentina en el que aplicaron la TDC a adolescentes con trastornos de conducta y comportamientos impulsivos. Los resultados del estudio mostraron mejoras significativas en la capacidad de los jóvenes para gestionar sus emociones, con una disminución en la impulsividad y las conductas agresivas. Los participantes informaron que las habilidades aprendidas durante el tratamiento, como la regulación emocional y la tolerancia al malestar, fueron herramientas útiles para manejar situaciones difíciles en su vida cotidiana.

Navarro, Silva y Fuentes (2020) implementaron la TDC en adolescentes con trastornos alimentarios en Chile, abordando aspectos relacionados con la regulación emocional, la tolerancia al malestar y las dificultades interpersonales. Los resultados del estudio destacaron una mejora significativa en la reducción de comportamientos alimentarios desadaptativos y una mejoría en la capacidad de los adolescentes para manejar sus emociones en situaciones de estrés. La intervención se realizó en un contexto grupal, lo que permitió a los participantes beneficiarse del apoyo mutuo y aprender habilidades de regulación emocional de manera colaborativa.

Los estudios realizados en contextos latinoamericanos sugieren que la Terapia Dialéctico Comportamental es una intervención eficaz para mejorar la regulación emocional y reducir comportamientos impulsivos y de riesgo en adolescentes. Aunque la evidencia es más limitada en comparación con otros contextos como Estados Unidos o Europa, los resultados obtenidos en países como México, Argentina, y Chile reflejan que la TDC es adaptable y eficaz en diferentes entornos culturales. Estos hallazgos refuerzan la importancia de continuar investigando y adaptando las intervenciones de TDC para adolescentes en América Latina, asegurando que se ajusten a las necesidades y características específicas de la población joven de la región.

## **Terapia Dialéctico Conductual**

La Terapia Dialéctico Conductual (TDC) es un enfoque psicoterapéutico desarrollado por Marsha M. Linehan, diseñado inicialmente para tratar el trastorno límite de la personalidad (TLP), especialmente en consultantes con conductas suicidas recurrentes. Con el tiempo, se ha adaptado y aplicado a una variedad de trastornos asociados con la desregulación emocional, como trastornos de la conducta alimentaria, abuso de sustancias y depresión crónica (Linehan, 2003).

La TDC combina principios del análisis conductual, la aceptación radical y la atención plena para abordar las dificultades emocionales, conductuales e interpersonales. Su fundamento dialéctico se centra en integrar dos opuestos: la aceptación de la experiencia y el esfuerzo por generar cambios significativos en su vida.

Este enfoque tiene como objetivo ayudar a los consultantes a desarrollar una vida que consideren "valiosa de vivir". Para ello, utiliza un modelo estructurado que incluye componentes como la terapia individual, el entrenamiento grupal en habilidades, el coaching telefónico y la consulta entre terapeutas.

Dentro de los objetivos de la TDC se encuentran:

La reducción de conductas problemáticas: Se prioriza disminuir conductas de alto riesgo, como autolesiones, suicidio y comportamientos impulsivos (Linehan, 2003).

El desarrollo de habilidades: Se enseña a los consultantes a regular las emociones, tolerar el malestar, manejar relaciones interpersonales y desarrollar atención plena (Linehan, 2003).

Como estructura, el tratamiento de la TDC se organiza en cuatro componentes principales:

### ***Terapia Individual***

Enfocada en identificar metas personales y trabajar en la aplicación de habilidades en situaciones específicas (Linehan, 2019).

### ***Entrenamiento Grupal en Habilidades***

Espacio donde los consultantes aprenden habilidades clave en módulos como mindfulness, regulación emocional, tolerancia al malestar y efectividad interpersonal (Linehan, 2019).

### ***Coaching Telefónico***

Herramienta que permite a los consultantes contactar a su terapeuta en diversas situaciones, bajo ciertos criterios establecidos en la consulta (Linehan, 2019).

### ***Consulta para Terapeutas***

Supervisión regular destinada a apoyar a los profesionales en el manejo de los casos y prevenir el desgaste emocional (Linehan, 2019).

Para fines del ejercicio académico se ampliará el apartado del entrenamiento en habilidades desde la TDC

## **Habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual**

El grupo de habilidades es uno de los pilares fundamentales en la Terapia Dialéctico Conductual, diseñado para enseñar a los consultantes estrategias prácticas que les permitan manejar eficazmente sus emociones, relaciones interpersonales y situaciones estresantes. A diferencia de las terapias grupales tradicionales, este componente se estructura como un entorno

psicoeducativo, similar a una clase, en la que los participantes aprenden y practican habilidades específicas para aplicarlas en su vida diaria (Linehan, 2019).

El grupo de habilidades se compone de cuatro módulos principales, cada uno orientado al desarrollo de competencias necesarias para afrontar los desafíos emocionales y conductuales que caracterizan a los consultantes con desregulación emocional:

### **Habilidades Mindfulness**

Una de las habilidades esenciales que se enseñan en la TDC es el Mindfulness o Conciencia Plena, la cual juega un papel fundamental en la mejora de la regulación emocional, la concentración y la capacidad de las personas para reaccionar de forma adecuada ante situaciones complejas. Esta práctica tiene sus raíces en la tradición budista (Thich Nhat Hanh, 1976), aunque fue adaptada por Kabat-Zinn (1990) para crear un programa terapéutico destinado a reducir el estrés físico y emocional. En el contexto de la TDC, la conciencia plena se utiliza como una herramienta para que las personas aprendan a observar sus pensamientos y emociones de manera objetiva, sin dejarse llevar por ellos. Al practicar el mindfulness, los adolescentes desarrollan una mayor conciencia de sus experiencias tanto internas como externas, lo cual les ayuda a comprender mejor y gestionar sus respuestas emocionales y comportamientos (Kabat-Zinn, 2003).

En la TDC, el Mindfulness es uno de los módulos fundamentales que se enseñan como parte de las habilidades terapéuticas. Según Linehan (2003), el mindfulness se divide en dos tipos principales de habilidades: las habilidades de "qué" las cuales incluye observar, describir y participar; y las habilidades de "cómo" las cuales incluye hacerlo sin juzgar, ser efectivos y ser conscientes del presente.

En cuanto a la observación, esta implica notar lo que ocurre en el entorno sin tratar de cambiar la experiencia. Esta habilidad ayuda a los adolescentes a identificar emociones y pensamientos que puedan surgir en situaciones de estrés. Por su parte, describir consiste en etiquetar las experiencias, lo que facilita que los adolescentes puedan expresar sus emociones y pensamientos. Esta habilidad es esencial para mejorar la comprensión de sus propios estados emocionales. Y participar involucra sumergirse en la experiencia presente, lo que permite a los adolescentes comprometerse de forma más plena en sus actividades diarias. lo cual puede ayudarles a encontrar diferentes maneras de enfrentarse a las emociones sin actuar impulsivamente.

Linehan (2003) asegura que en la TDC la práctica del Mindfulness pretende tres objetivos:

Disminuir el dolor

Incrementar el control de la atención

Experimentar la realidad tal cual es

### **Habilidades de Tolerancia al Malestar**

La Tolerancia al malestar se define como la habilidad para soportar y tolerar el dolor emocional y situaciones estresantes sin intentar evitarlas o escapar de ellas de manera impulsiva. En lugar de intentar cambiar la situación, la TDC enseña a las personas a aceptar el malestar tal como es y a buscar maneras de enfrentar las dificultades. Linehan (203) describe que la tolerancia al malestar es una habilidad fundamental que ayuda a los individuos a atravesar las crisis emocionales, evitando que tomen decisiones impulsivas que puedan empeorar la situación. “ La habilidad de tolerancia al malestar es la habilidad para percibir el propio ambiente sin

querer que sea diferente, para experimentar el estado emocional actual sin intentar cambiarlo y para observar los patrones de pensamiento y nuestras acciones sin intentar controlarlos o detenerlos” (Linehan, 2003, p. 23)

La TDC enseña varias habilidades de tolerancia al malestar que ayudan a las personas a afrontar situaciones difíciles sin recurrir a comportamientos autolesivos, y se clasifican en dos categorías: las habilidades de supervivencia a la crisis y las habilidades de aceptación radical.

Dentro de los objetivos de las habilidades de tolerancia al malestar se encuentran:

Sobrevivir a las crisis sin hacer que empeore la situación,

Aceptar la realidad,

No verse obligado a responder a las demandas de los demás, a las propias o las emociones intensas. (Linehan, 2015)

### **Habilidades de Efectividad Interpersonal**

Las habilidades de efectividad interpersonal son un componente central de la TDC y se enfocan en mejorar la capacidad de los consultantes para interactuar con los demás de manera saludable y efectiva. Este módulo enseña estrategias para establecer y mantener relaciones satisfactorias, expresar las propias necesidades, manejar los conflictos y establecer límites claros en las relaciones interpersonales (Linehan, 2019).

Dentro de estas habilidades, se destacan tres objetivos fundamentales:

Alcanzar las metas deseadas en interacciones específicas,

Preservar o mejorar las relaciones con los demás

Mantener el respeto por uno mismo durante el proceso.

Estas estrategias ayudan a los consultantes a desarrollar equilibrio entre sus necesidades personales, el entorno y las expectativas interpersonales, fomentando una comunicación más asertiva y menos impulsiva (Linehan, 2019, p. 26)

### **Habilidades de Regulación Emocional**

Las habilidades de regulación emocional se centran en ayudar a los consultantes a identificar, comprender y manejar emociones intensas de manera adaptativa, promoviendo una mayor estabilidad emocional. Este módulo tiene como propósito principal reducir la vulnerabilidad emocional y aumentar las emociones positivas a través de estrategias basadas en el análisis conductual y la aceptación radical (Linehan, 2019, p. 28).

El aprendizaje de estas habilidades se estructura en tres áreas principales:

Se enseña a los consultantes a identificar y etiquetar emociones, reconocer los factores que las provocan y entender su función adaptativa.

Reducción de la vulnerabilidad emocional, lo cual incluye estrategias como el cuidado físico y emocional, el desarrollo de actividades placenteras y el fortalecimiento de relaciones positivas.

Ayuda a los consultantes a disminuir la intensidad de las emociones a través de estrategias como cambiar la química del cuerpo, Stop, modo creativo (Linehan, 2019).

## **Disminución de los Síntomas Emocionales y Conductuales en Adolescentes**

### **Latinoamericanos**

En este primer capítulo se analizará la disminución de los síntomas emocionales y conductuales en adolescentes latinoamericanos de 12 a 15 años mediante el desarrollo de habilidades de regulación emocional de la Terapia Dialéctico Conductual, descrito en la literatura científica; este acercamiento proporciona un marco de referencia esencial para comprender el desarrollo emocional y conductual en este período del ciclo vital, adicionalmente permite explorar si los adolescentes pueden beneficiarse de la TDC y cómo sus características del desarrollo influyen en su respuesta al tratamiento.

En este orden el capítulo aborda cuáles son los síntomas emocionales y conductuales asociados a la DRE explorando su impacto en el desarrollo y bienestar de los adolescentes. Posteriormente hallará la propuesta de la TDC a partir de las habilidades y cómo estas pueden contribuir al manejo y mejora de los síntomas emocionales y conductuales, proporcionando herramientas eficaces para la regulación emocional y finalmente, se subraya la relevancia del rol de la familia en el tratamiento, destacando cómo su participación es fundamental para lograr una regulación emocional sostenida a lo largo del tiempo.

Este capítulo está basado en una revisión detallada de la literatura científica actual, con el objetivo de proporcionar una visión clara y fundamentada sobre cómo la TDC puede ser una herramienta eficaz para abordar los desafíos emocionales y conductuales de los adolescentes.

### **Aproximaciones sobre la Adolescencia**

La adolescencia es una etapa crucial dentro del ciclo vital, caracterizada por una serie de transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Según Steinberg (2017), se define como el período que va desde los 12 hasta los 18 años, aunque algunos autores extienden este

rango debido a los cambios en la madurez cerebral y en el comportamiento social. La adolescencia se presenta como una fase de exploración de la identidad, donde los individuos suelen poner a prueba diferentes roles y conductas, mientras buscan consolidar su autonomía y alcanzar un sentido de identidad personal (Erikson, 1968).

En el ámbito cognitivo, los adolescentes desarrollan habilidades de pensamiento más abstracto y razonamiento lógico, lo que les permite pensar de manera más compleja sobre sí mismos y el mundo que los rodea (Piaget, 1972). No obstante, a pesar de estas capacidades cognitivas avanzadas, los adolescentes aún presentan una inmadurez en las áreas cerebrales responsables del control de los impulsos y la toma de decisiones, lo que puede generar comportamientos impulsivos y riesgosos (Casey, 2010, p. 85). Esta combinación de madurez cognitiva y falta de regulación emocional puede llevar a situaciones de conflicto familiar y escolar, especialmente en contextos donde las expectativas sociales son altas.

Las influencias sociales y culturales juegan un papel fundamental en la construcción de la identidad adolescente. En este sentido, las relaciones con pares adquieren un papel central, ya que los adolescentes tienden a buscar la aceptación dentro de su grupo de amigos y son más susceptibles a las influencias del entorno social, como los medios de comunicación y las expectativas sociales (Brown & Larson, 2009). Esta interacción social impacta en la autopercepción y afecta el bienestar emocional y las decisiones que toman los adolescentes, incluidos los comportamientos de riesgo, lo que se traduce en que los adolescentes cursan una etapa crítica para desarrollar habilidades socioemocionales lo que influye significativamente en su bienestar y en sus relaciones futuras (Siegel, 2014)

A partir de estas características descritas la TDC con su propuesta y modelo biosocial se convierte en una apuesta para aportar al desarrollo de las habilidades que favorezcan un bienestar

general y una adecuada adaptación a los contextos desafiantes a los que se enfrentan los adolescentes.

### **La Terapia Dialéctico Conductual (TDC) y la Desregulación Emocional (DRE)**

La Terapia Dialéctico Conductual (TDC), desarrollada por Marsha Linehan en la década de 1970, es un enfoque terapéutico que fusiona técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC) con principios de mindfulness y filosofía dialéctica. Inicialmente diseñado para el tratamiento de adultos con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y conductas suicidas, la TDC ha sido adaptada para su aplicación en adolescentes, lo que ha dado lugar a la modalidad TDC-A. Este modelo se basa en la teoría biosocial, que plantea que la desregulación emocional (DRE) resulta de la interacción entre una predisposición biológica a la vulnerabilidad emocional y un entorno invalidante. Según Linehan (1993), la desregulación emocional se define como la incapacidad para gestionar de manera adecuada las emociones intensas, lo que provoca reacciones emocionales extremas y dificultades para regresar a un estado emocional estable tras un evento perturbador. En los adolescentes, el DRE se presenta con particular prevalencia debido a los profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales característicos de esta etapa del desarrollo.

Desde la perspectiva de la TDC-A, el objetivo fundamental es la reducción de comportamientos problemáticos, a la vez que se promueve el desarrollo de habilidades de regulación emocional, ya que este complejo fenómeno se puede agudizar ante la respuesta de situaciones cotidianas y entornos invalidantes esta combinación contribuye a la persistencia de la DRE, manifestándose en síntomas emocionales y conductuales problemáticos (Pérez, 2022).

La TDC, describe Linehan (1993) se enfoca en dos principios clave: aceptación y cambio. La aceptación se refiere al reconocimiento y validación de las emociones y conductas del

adolescente tal como son, sin juicio, mientras que el cambio implica la modificación de conductas disfuncionales mediante la implementación de nuevas estrategias de afrontamiento adaptativo. Estos dos procesos son esenciales para ayudar a los adolescentes a gestionar la intensidad emocional sin recurrir a conductas autolesivas. Como señala Loaiza (2023), "la dialéctica en el TDC permite que los individuos encuentren un equilibrio entre la aceptación de su situación presente y la necesidad de cambio, entendiendo que ambos procesos son necesarios y complementarios para el bienestar emocional y la resolución de conflictos". (Loaiza, 2023, p. 5)

En el caso de la TDC-A, el objetivo primordial es asistir a los adolescentes en el aumento de su capacidad para manejar de manera más adaptativa las emociones intensas, reduciendo la impulsividad y las conductas autolesivas. Asimismo, se promueve el desarrollo de competencias en las relaciones interpersonales. La TDC-A ha demostrado ser eficaz en la mejora de la regulación emocional, la reducción de los síntomas de DRE y la promoción de un funcionamiento social más saludable (Araya, 2023). La integración de los principios de aceptación y cambio dentro de este enfoque terapéutico permite a los adolescentes adaptarse de manera más efectiva a sus entornos desafiantes, fomentando una mejor regulación emocional y una mayor estabilidad en su bienestar general. En la investigación titulada "*Brief Dialectical Behavior Therapy (DBT-B) for Suicidal Behavior and Non-Suicidal Self Injury, Archives of Suicide Research*" se manifiesta como el suicidio es una de las principales causas de Muerte, de manera congruente se llevó a cabo un estudio con el objetivo de verificar si un tratamiento de TDC de 6 meses logra ser eficaz, y dentro de los resultados, se halló que "de manera particular, la terapia dialéctica comportamental logra beneficios para los pacientes dado que mejora el estado de ánimo, el desarrollo de habilidades para la regulación de emociones, la aceptación y

control de las emociones negativas y la disminución de síntomas depresivos e impulsos autolesivos” (Loaiza, 2023, p.14)

### **Síntomas Emocionales y Conductuales Asociados a la Desregulación Emocional**

Los adolescentes con desregulación emocional (DRE) experimentan una variedad de síntomas emocionales y conductuales que impactan significativamente su bienestar emocional y su capacidad para interactuar de manera efectiva con los demás. La desregulación emocional constituye una manifestación de la conducta desadaptativa, caracterizada por la baja tolerancia al malestar, recursos de afrontamiento inadecuados y la creencia de que los comportamientos desadaptativos son soluciones viables para la resolución de problemas (Cárdenas, 2022, p. 7).

Entre los síntomas emocionales más comunes se incluyen la irritabilidad excesiva, el malestar psicológico persistente, la baja tolerancia a la frustración y la dificultad para regular las emociones. En cuanto a los síntomas conductuales, se observan conductas impulsivas, agresividad, autolesiones, consumo de sustancias psicoactivas, conductas sexuales de riesgo y trastornos en la conducta alimentaria (Pérez, 2022). Los adolescentes que experimentan estos síntomas, a menudo, suelen experimentar un lento retorno a la calma, provocando conflictos interpersonales, lo que puede contribuir al aislamiento social del adolescente y dificultar su integración en diversos contextos, como la familia, la escuela y otros entornos sociales (Araya, 2023).

La irritabilidad elevada, un síntoma central del DRE, puede dar lugar a discusiones frecuentes con figuras de autoridad, como padres y profesores, así como con amigos, lo que amplifica la sensación de incomprensión y aislamiento. Además, la baja tolerancia al malestar aumenta la probabilidad de que los adolescentes recurran a conductas impulsivas, como las

autolesiones o la ideación suicida, con el objetivo de aliviar temporalmente el sufrimiento emocional. Estas conductas de riesgo, que incluyen el consumo de sustancias y las conductas sexuales impulsivas, ponen en peligro la integridad física y psicológica del adolescente.

En el trabajo de Cárdenas, 2022 *Eficacia de la terapia dialéctico conductual como modelo de mejora en conductas suicidas y autolesiones en población adolescente con desregulación emocional: Una revisión sistemática*, expresa que estos síntomas emocionales y conductuales suelen ser concomitantes con diversos trastornos de salud mental. Los más frecuentes incluyen el trastorno depresivo, el trastorno de ansiedad, el trastorno límite de la personalidad, trastornos de la conducta y el trastorno de la alimentación, como la anorexia y la bulimia (Cárdenas, 2022). Estos trastornos se caracterizan por una exacerbación de los síntomas emocionales y conductuales asociados con la DRE, lo que puede complicar el proceso de adaptación del adolescente a su entorno. Además, el impacto negativo de estos trastornos se extiende a diversas áreas de la vida del adolescente, como su rendimiento académico, las relaciones familiares y su integración en el contexto social, dificultando su desarrollo integral. Cárdenas (2022) en sus conclusiones expresa “la TDC-A es un enfoque terapéutico eficaz que trabaja diferentes áreas para afrontar las conductas problemáticas derivadas de la desregulación emocional” (Cárdenas, 2022, p. 42)

### **Propuesta de la TDC en la Reducción de Síntomas Emocionales y Conductuales**

Las estrategias de habilidades en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) están diseñadas para ayudar a los adolescentes con desregulación emocional a manejar sus emociones y comportamientos de manera efectiva. Estas estrategias se dividen en cuatro grupos principales:

*Mindfulness (Atención Plena)*: Ayuda a los adolescentes a estar presentes en el momento ya observar sus pensamientos y emociones sin reaccionar impulsivamente. Esto aumenta la conciencia emocional y reduce las respuestas automáticas, como la impulsividad o la autolesión (Linehan, 1993).

**Regulación Emocional**. Enseña a los adolescentes a identificar y manejar sus emociones de forma saludable. Esto les permite reducir la intensidad de las emociones y evitar reacciones desproporcionadas, promoviendo un mayor control emocional (Silva, 2022).

**Tolerancia al Malestar**. Proporciona herramientas para afrontar situaciones emocionales difíciles sin recurrir a conductas destructivas. Esto ayuda a prevenir recaídas en conductas autolesivas y mejora la resiliencia frente a la adversidad (Rathus & Miller, 2022).

**Efectividad Interpersonal**. Fomenta habilidades para comunicarse de manera efectiva y manejar conflictos de forma saludable. Esto favorece la creación de relaciones positivas, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional (Silva, 2022).

Estas estrategias permiten que los adolescentes con desregulación emocional mejoren su capacidad para gestionar sus emociones y conductas. Como lo menciona Araya (2023) en el artículo *Archives of General Psychiatry por Marsha Linehan y sus colaboradores en 1991*, detallaron, “Se vio una disminución en las conductas autolesivas sin intencionalidad suicida (CASIS o NSSI, por las siglas en inglés), mejor adherencia al tratamiento, disminución importante en las hospitalizaciones y el riesgo suicida de las consultantes. (Boggiano y Gagliesi, 2020)” (Araya, 2023, p. 10) lo cual permite identificar la efectividad de la propuesta de la TDC en relación a la DRE, por otra parte, este estudio explora cómo la TDC aporta a la disminución de síntomas en relación a trastornos como la ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta

alimentaria entre otros, que suelen estar acompañados de síntomas asociados a la DRE, “Ahora bien, como se evidenció a través del texto, la DRE no únicamente está presente en pacientes con síntomas de TPL, sino que existe en muchas otras patologías, en distintas presentaciones y niveles de severidad. Por lo anterior, se ha intentado plantear el beneficio transdiagnóstico del DBT-A. Los estudios con este enfoque evidencian mejoría en la sintomatología general, disminución de diagnósticos comórbidos y disminución de los síntomas particulares de distintas patologías como el TDM, los TCA, los trastornos por abuso de sustancias, TEPT” (Araya, 2023, p 63); en conclusión, estas intervenciones han demostrado avances alentadores; sin embargo, es necesario profundizar en estudios adicionales para consolidar los hallazgos

### **El Papel de la Familia en la Regulación Emocional**

La inclusión de la familia en el tratamiento de la Terapia Dialéctico Conductual para Adolescentes (TDC-A) es una de las apuestas para lograr efectividad del proceso terapéutico, Araya (2023) en su Revisión bibliográfica denominada “*Manejo de la deregulación emocional en adolescentes desde la Terapia Dialéctico Conductual para adolescentes (DBT-A)*” visibiliza que para la adaptación del modelo para adolescentes, la familia debe ser incluida en el proceso de aprendizaje de las estrategias, ya que esto permite el reforzamiento, y puede mejorar la experiencia de la validación emocional.

La participación de los miembros de la familia facilita la transferencia y generalización de las habilidades adquiridas durante las sesiones de terapia, al tiempo que contribuye a crear un entorno de apoyo dentro del hogar. Este apoyo es esencial para garantizar el éxito a largo plazo del tratamiento, ya que promueve la estabilidad emocional del adolescente y fortalece su proceso de adaptación (Araya, 2023, p. 23)

En este contexto, la familia desempeña un papel fundamental en la validación emocional, el manejo de crisis y la promoción de una comunicación más efectiva entre el adolescente y su entorno social. La regulación emocional, uno de los objetivos principales de la TDC-A, no solo depende del trabajo individual del adolescente en terapia, sino también del respaldo que recibe de su familia. Los padres y otros miembros familiares pueden ser una fuente invaluable de validación emocional, que implica reconocer y aceptar las emociones del adolescente como legítimas. Esta validación fortalece la autoestima del adolescente, y facilita la regulación emocional al disminuir la intensidad de las reacciones emocionales (Pérez, 2022).

Además, la participación de la familia permite que los padres adquieran las herramientas necesarias para reforzar las habilidades de regulación emocional en el hogar. Este trabajo conjunto no solo prepara mejor a la familia para manejar momentos de crisis, sino que también contribuye a prevenir conductas autolesivas y suicidas. Al proporcionar un entorno seguro y estable, la familia favorece la seguridad emocional del adolescente. La comunicación regular entre los terapeutas y la familia, mediante modalidades como el coaching telefónico, también resulta beneficiosa, ya que permite a los padres recibir orientación en tiempo real para manejar situaciones difíciles, lo que refuerza el proceso terapéutico y facilita la aplicación de las habilidades (Linehan, 1993).

Otro beneficio de la implicación familiar a la terapia es su impacto en la adherencia al tratamiento. La participación de los padres favorece un entorno propicio para el progreso terapéutico, lo que aumenta la probabilidad de que los adolescentes continúen con la terapia. La colaboración entre los terapeutas y la familia asegura que las estrategias de regulación emocional no solo se enseñan en las sesiones de terapia, sino que también se integran en la vida cotidiana

del adolescente, lo que refuerza los aprendizajes y favorece su aplicación en diversos contextos de su vida (Pérez, 2022, 15)

Es así como, a partir de este abordaje, se aprecia que la TDC, adaptada a los adolescentes (TDC-A), se presenta en los diferentes estudios como una intervención efectiva, basada en el modelo biosocial, que aborda la interacción entre la predisposición biológica a la vulnerabilidad emocional y un entorno invalidante para que a través de técnicas como mindfulness, tolerancia al malestar y habilidades interpersonales, la TDC-A, ayude a los adolescentes a manejar sus emociones de manera más adaptativa, reduciendo la impulsividad y mejorando las interacciones sociales bajo un adecuado acompañamiento familiar.

## **La Estabilidad de los Síntomas Emocionales y Conductuales en Adolescentes en el Contexto de la TDC**

Este capítulo tiene como objetivo identificar la estabilidad de los cambios emocionales y conductuales a largo plazo, resultantes de la consolidación de las habilidades adquiridas a través de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC). Para el desarrollo de esta temática se identifican los factores que favorecen la estabilidad de los cambios emocionales, abordando aspectos como la adquisición de habilidades, la adaptación social, la estabilidad emocional y la reducción de recaídas. Por su parte, la literatura no detalla métricas de medición, resalta la utilización de instrumentos como hojas de registros diarios, y material de apoyo para el reporte de las estrategias utilizadas como forma de evidenciar la trazabilidad de la evolución de la adquisición de la habilidad practicada. En este apartado se abordará para la TDC qué implica la estabilidad de los síntomas, a través de qué procesos se adquieren las habilidades y las características que implican estabilidad en la vida de los adolescentes.

### **La Estabilidad de los Síntomas en la Terapia Dialéctico Conductual (TDC)**

La estabilidad de los síntomas en la TDC se refiere a la capacidad del adolescente para mantener una reducción sostenida en la intensidad y frecuencia de síntomas disfuncionales como la impulsividad, las autolesiones, la ideación suicida y la desregulación emocional, (Linehan, 2015) sin embargo, la literatura consultada no detallada métricas específicas para evaluar la estabilidad de estos cambios a largo plazo. En la TDC la estabilidad de los síntomas no implica la ausencia total de malestar emocional, sino una reducción sostenida de episodios extremos y una mayor capacidad para gestionar las emociones de manera adaptativa (Silva, 2022). Este proceso se basa en la adquisición y consolidación de habilidades a través de cuatro procesos clave: enseñanza, adquisición, práctica y retroalimentación/coaching (Linehan, 2015).

## **Adquisición y Consolidación de Habilidades**

La TDC enfatiza la enseñanza de habilidades a través de un proceso estructurado que involucra instrucción, modelado, práctica en situaciones reales y retroalimentación (Linehan, 2015). Estos elementos permiten que los adolescentes integren estrategias efectivas de afrontamiento y regulación emocional en su vida diaria, lo que facilita la estabilidad de los cambios conductuales a largo plazo (Linehan, 2015). La repetición y aplicación constante de estas habilidades refuerza su internalización, promoviendo una mayor autonomía en la regulación emocional. Moreno (2023) en su trabajo, *Análisis de los alcances y limitaciones de la Terapia Dialéctico-Conductual como herramienta para adolescentes con conductas autolesivas y tendencias suicidas*, establece que “el aprendizaje y desarrollo de habilidades requiere tiempo, por ende, es necesario que se asuma la disciplina necesaria, o de lo contrario, no se verán resultados óptimos” (Moreno, 2023, p. 44); de acuerdo con esto, el enfoque de la TDC es lograr que los adolescentes adquieran estas habilidades, por lo tanto, sin la práctica, estas no podrán ser parte efectiva del repertorio, como nuevas conductas adquiridas que favorezcan un mejor proceso de regulación emocional.

El análisis permitió identificar diversos tópicos que evidenciaron un adecuado proceso de adquisición de habilidades y una estabilidad en los síntomas emocionales y conductuales, a partir de estas categorías como: el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la adaptación social y la funcionalidad, la estabilidad emocional y la reducción de recaídas, las cuales se van a desarrollar en los próximos apartados, favorecen el fortalecimiento de respuestas adaptativas ante los desafíos que enfrentan los adolescentes y demuestran la eficacia del tratamiento para el desarrollo de habilidades de regulación emocional.

## **Fortalecimiento de las Relaciones Interpersonales**

Las dificultades interpersonales son un factor común en adolescentes con desregulación emocional, lo que puede contribuir a la inestabilidad emocional y el aislamiento social (Araya 2023). La TDC promueve habilidades sociales como la comunicación asertiva, la validación emocional y la resolución de conflictos, facilitando interacciones más saludables con pares y familiares (Cárdenas, 2022). Estas mejoras en las relaciones interpersonales se han asociado con una mayor estabilidad emocional y una reducción en la frecuencia de crisis emocionales.

Silva (2022) resalta en su trabajo, *Estrategias de terapia dialectica conductual para depression en adolescentes: Una propuesta teórica*, que: “Las habilidades referentes a las relaciones sociales las cuales suponen capacidades de expresar emociones positivas en el contexto de las relaciones interpersonales manejando estrategias de asertividad en la comunicación y conductas relacionales con terceros” (Silva, 2022, p. 6), lo anterior hace referencia que el abordaje de la comunicación, y las competencias frente al buen relacionamiento con el otro, permite experiencias significativas, lo cual va a favorecer un mejor ejercicio de interacción.

Uno de los componentes esenciales en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales dentro de la TDC es el módulo de efectividad interpersonal, que ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades para establecer límites saludables, mantener relaciones satisfactorias y expresar sus necesidades de manera clara y efectiva (Araya, 2023). Además, la terapia grupal dentro de la TDC proporciona un entorno seguro para que los adolescentes practiquen estrategias de interacción social en tiempo real, recibiendo retroalimentación inmediata de sus pares y terapeutas (Silva, 2022). Por otra parte, es esencial contar con un sistema de apoyo social sólido. Las relaciones familiares y de amistad pueden actuar como factores protectores, proporcionando

un ambiente de aceptación y validación que facilita el desarrollo de habilidades interpersonales (Cárdenas, 2022); por el contrario, cuando “las dinámicas familiares son problemáticas, afectan la capacidad de los adolescentes para formar relaciones interpersonales saludables.” (Gotlip, 2021, p. 5); en línea con lo anterior, la resolución de conflicto, se considera una habilidad que se enseña a los adolescentes a aprenden a abordar desacuerdos de manera constructiva, utilizando técnicas de resolución de problemas que les permiten encontrar soluciones alternativas y asertivas que va a favorecer a evitar recurrir a comportamientos autolesivos o destructivos (Gotlip, 2021).

Las mejoras en las relaciones interpersonales se reflejan en una mayor calidad de las interacciones sociales, una reducción en los conflictos y un aumento en la satisfacción con las relaciones. Los adolescentes que participan en la TDC reportan una mayor capacidad para manejar situaciones estresantes sin recurrir a comportamientos problemáticos, lo que fortalece sus vínculos con familiares y amigos (Toledo, 2023). Además, la adquisición de habilidades de comunicación asertiva y validación emocional se traduce en una mayor capacidad para expresar necesidades y emociones de manera efectiva, lo que reduce malentendidos y fomenta la confianza en las relaciones

### **Adaptación Social y Funcionalidad**

La adaptación social y la funcionalidad son aspectos fundamentales en el desarrollo de los adolescentes, especialmente en aquellos que enfrentan desregulación emocional (DRE). “La adaptación se define como la capacidad de los adolescentes para ajustarse a las demandas del entorno y manejar sus emociones de manera efectiva” (Araya, 2023, p. 21). Durante la adolescencia, este proceso es esencial, ya que los jóvenes experimentan múltiples cambios y desafíos que requieren habilidades de regulación emocional y afrontamiento (Araya, 2023).

La capacidad de adaptación de los adolescentes está influenciada por diversos factores, como el apoyo familiar, las habilidades sociales y la regulación emocional (Araya, 2023). La desregulación emocional, caracterizada por dificultades para manejar emociones intensas, puede dificultar la adaptación, llevando a comportamientos problemáticos como el aislamiento social o la impulsividad (Cárdenas, 2022). Por otro lado, la resiliencia, como otro factor que influye, es entendida como la capacidad de recuperarse ante adversidades, está estrechamente relacionada con una mejor adaptación, ya que los adolescentes resilientes tienden a manejar el estrés y los cambios de manera más efectiva (Araya, 2023)

La TDC propone la adaptación social mediante la enseñanza de habilidades prácticas que permiten a los adolescentes regular sus emociones y afrontar situaciones desafiantes. Entre estas estrategias “se incluyen la tolerancia al malestar, la regulación emocional y el mindfulness, que ayudan a los adolescentes a mantenerse presentes y conscientes de sus emociones sin reaccionar de manera impulsiva” (Silva, 2022, p. 33). Además, la terapia fomenta la validación emocional, lo que fortalece la autoaceptación y mejora la capacidad de los adolescentes para interactuar de manera efectiva en entornos sociales y familiares (Silva 2022); esto se va reflejar en mejores experiencias individuales y familiares, así como un incremento en su desempeño académico.

### **Estabilidad Emocional**

La estabilidad emocional se define como “la capacidad de un individuo para mantener un estado emocional equilibrado y manejar adecuadamente sus reacciones ante situaciones estresantes” (Araya, 2023, p. 15). Durante la adolescencia, la estabilidad emocional es fundamental para la adaptación a los cambios y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables (Moreno, 2023). Sin embargo, los adolescentes con DRE suelen experimentar mayor

reactividad emocional, hipersensibilidad al rechazo y estados emocionales negativos, lo que afecta su capacidad para mantener un equilibrio emocional (Cepeda, 2021).

La estabilidad emocional, un constructo psicológico complejo, se encuentra intrínsecamente ligada a una multiplicidad de factores interrelacionados. Araya (2023) destaca la influencia primordial del entorno familiar, las relaciones interpersonales y la salud mental, subrayando cómo la interacción dinámica entre estos elementos modula la experiencia emocional del individuo. En particular, un ambiente familiar invalidante, caracterizado por la minimización o el rechazo de las experiencias emocionales, puede exacerbar significativamente la vulnerabilidad emocional. Cepeda (2021) profundiza en este aspecto, argumentando que la falta de apoyo y validación emocional durante la infancia y la adolescencia dificulta el desarrollo de habilidades cruciales de regulación emocional, como la identificación, la aceptación y la modulación de las emociones intensas. Por otro lado, Silva (2022) resalta el papel fundamental del apoyo familiar y social como factor protector. El autor sostiene que un entorno de apoyo sólido fomenta la resiliencia emocional, permitiendo a los adolescentes afrontar de manera más adaptativa las situaciones estresantes y las emociones intensas. Este apoyo se manifiesta a través de la empatía, la comprensión y la disponibilidad de recursos emocionales y prácticos, lo que contribuye a fortalecer la capacidad del individuo para regular sus emociones y mantener la estabilidad emocional a lo largo del tiempo.

La desregulación emocional en la teoría biosocial, está relacionada con la inestabilidad emocional y puede llevar a comportamientos problemáticos, como conductas autolesivas o dificultades en las relaciones interpersonales (Araya, 2023). La falta de estabilidad emocional también se asocia con un bajo rendimiento académico y conflictos familiares, lo que resalta la importancia de intervenciones terapéuticas efectivas (Pérez, 2022).

Los estudios han demostrado que los adolescentes que participan en programas de la TDC experimentan mejoras significativas en su estabilidad emocional, lo que se traduce en una mayor satisfacción con la vida y una mejor adaptación social (Silva, 2022). El seguimiento a largo plazo de estos programas ha revelado que las habilidades aprendidas, como la regulación emocional y la tolerancia al malestar, se mantienen en el tiempo, lo que contribuye a una estabilidad emocional duradera (Loaiza, 2023).

### **Reducción de Recaídas**

La reducción de recaídas constituye un objetivo primordial en el tratamiento de adolescentes que experimentan desregulación emocional (DRE), dado que las recaídas pueden exacerbar la sintomatología preexistente y obstaculizar el progreso terapéutico (Araya, 2023). La terapia dialéctica conductual para adolescentes (DBT-A) aborda este desafío mediante la implementación de estrategias preventivas diseñadas para capacitar a los adolescentes en el manejo de situaciones de alto riesgo y el desarrollo de habilidades que les permitan evitar conductas problemáticas. Un componente esencial de esta intervención es la identificación meticulosa de los desencadenantes emocionales y situacionales que predisponen a las recaídas. Esta identificación permite a los adolescentes anticipar y prepararse de manera proactiva para afrontar situaciones que podrían desencadenar comportamientos impulsivos o autolesivos, fortaleciendo así su capacidad para mantener la estabilidad emocional y prevenir recaídas.

La TDC utiliza diversas estrategias para reducir la probabilidad de recaídas. Una de las herramientas más efectivas es el desarrollo de un plan de crisis, que proporciona a los adolescentes pasos concretos para manejar momentos críticos sin recurrir a comportamientos problemáticos (De Luna, 2024). Además, las habilidades de regulación emocional, como el

mindfulness y la tolerancia al malestar, son fundamentales para ayudar a los adolescentes a mantener un estado emocional equilibrado y evitar reacciones impulsivas (Toledo, 2023).

El seguimiento continuo y la terapia de mantenimiento son esenciales para asegurar la reducción de recaídas a largo plazo. La evaluación periódica de los progresos y desafíos permite ajustar las intervenciones terapéuticas según las necesidades del adolescente, lo que contribuye a mantener los avances logrados durante el tratamiento (De Luna, 2023). La autoevaluación regular también ayuda a los adolescentes a mantenerse enfocados en sus objetivos y a identificar señales tempranas de posibles recaídas (De Luna, 2023).

El riesgo de recaídas en conductas autodestructivas y desregulación emocional se reduce significativamente con la aplicación continua de habilidades de afrontamiento. La creación de planes de crisis, el monitoreo constante de estados emocionales y la disponibilidad de una red de apoyo efectiva son elementos clave para prevenir recaídas (Cepeda, 2021). Además, la TDC enfatiza el refuerzo de la autoeficacia y la motivación intrínseca para el cambio, lo que permite a los adolescentes aplicar estrategias de afrontamiento de manera proactiva (Silva, 2022). En conclusión, Loaiza (2023) en su trabajo *Eficacia de la terapia dialéctica comportamental en el abordaje de la desregulación emocional* asegura, “se encontró que luego de finalizado el tratamiento, las habilidades brindadas en la terapia DBT ayudaron a los pacientes a la disminución de síntomas” (Loaiza, 2023, p. 15) lo cual aporta a la evidencia de este tratamiento en la búsqueda de mejorar la respuesta y gestión emocional de los adolescentes ante situaciones de desafiantes.

## **Impacto en la Calidad de Vida de Tratamientos Psicológicos Orientados al Desarrollo de Habilidades de Regulación Emocional Basados en la TDC**

La calidad de vida de los adolescentes es un concepto multidimensional que abarca tanto el bienestar subjetivo como el funcionamiento efectivo en las diversas áreas de su vida. Este capítulo tiene como objetivo explorar cómo la Terapia Dialéctico Conductual (TDC), a través de su enfoque en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, contribuye a la mejora de la calidad de vida de adolescentes latinoamericanos entre 12 y 15 años. En este sentido, se realiza un ejercicio de conceptualización del concepto de calidad de vida, se analiza cómo la TDC contribuye al desarrollo de la funcionalidad social, familiar y escolar, y se describe cómo esta terapia permite que los adolescentes experimenten un mayor satisfacción vital y bienestar general.

### **Calidad de Vida a partir de los Procesos Terapéuticos en la TDC**

La calidad de vida es un concepto multidimensional y hace referencia al bienestar general de un individuo, incluyendo tanto su estado físico como psicológico, social y funcional. En el contexto de los procesos terapéuticos, la calidad de vida se vincula estrechamente con los efectos de la intervención terapéutica en la mejora del funcionamiento emocional, social y cognitivo del adolescente. Según la Organización Mundial de la Salud (2014), la calidad de vida se define como "la percepción que un individuo tiene de su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, preocupaciones y normas". Este enfoque infiere que la calidad de vida no solo depende de la ausencia de enfermedades, sino de la capacidad de una persona para manejar situaciones emocionales y sociales, disfrutar de una vida satisfactoria y participar activamente en su comunidad.

Los procesos terapéuticos, como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), la Terapia Dialéctico Conductual (TDC), han demostrado ser eficaces en la mejora de la calidad de vida de los adolescentes que presentan desregulación emocional (Araya, 2023). A través de la adquisición de habilidades de afrontamiento, la regulación emocional y la mejora de las relaciones interpersonales, los adolescentes pueden experimentar una mayor estabilidad emocional y un mayor sentido de control sobre su vida. En este sentido, Linehan (2015) señala que la TDC, por ejemplo, proporciona herramientas para manejar las emociones intensas, lo que permite a los individuos enfrentar mejor las adversidades, promoviendo una mayor satisfacción con su vida y relaciones.

En el ámbito clínico, la evaluación de la calidad de vida no solo considera los síntomas específicos de un trastorno, sino también el impacto que estos síntomas tienen en las diferentes áreas de la vida del adolescente (Araya, 2023). La mejora en la calidad de vida se refleja en el aumento de la funcionalidad social, la reducción de comportamientos de riesgo y la capacidad para experimentar placer y satisfacción en las actividades cotidianas. Como señala Cepeda, (2021), "la intervención terapéutica orientada a la mejora de la regulación emocional y las competencias sociales contribuye significativamente a un aumento de la calidad de vida, ya que permite a los individuos interactuar de manera más adaptativa con su entorno".(Cepeda, 2021, p. 18) Esta afirmación subraya la importancia de abordar no solo los síntomas manifiestos de la desregulación emocional, sino también las habilidades subyacentes que permiten a los individuos navegar sus interacciones sociales de manera efectiva.

La calidad de vida también está vinculada al concepto de resiliencia, ya que las personas que logran superar situaciones difíciles, como las que pueden ser tratadas en un proceso terapéutico, tienden a desarrollar una mayor capacidad para afrontar futuros desafíos (Silva,

2022). Al integrar las habilidades aprendidas en terapia, los adolescentes no solo disminuyen los síntomas emocionales y conductuales, sino que también aumentan su capacidad para adaptarse y prosperar en un entorno cambiante, lo que repercute directamente en su calidad de vida.

Es así que, los procesos terapéuticos juegan un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de los individuos al proporcionarles herramientas para gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y aumentar su funcionalidad en diferentes áreas de la vida (social, familiar, y escolar). Al abordar tanto los aspectos emocionales como los sociales y cognitivos, la terapia contribuye a un bienestar integral que impacta positivamente la percepción general del individuo sobre su vida y su capacidad para enfrentar el futuro.

### **Funcionalidad Social, Familiar y Escolar**

La funcionalidad social en los adolescentes implica su capacidad para interactuar de manera efectiva con sus pares, participar en actividades sociales y construir relaciones duraderas y satisfactorias. La desregulación emocional, un factor común en adolescentes con trastornos emocionales, puede interferir gravemente en estas áreas, llevando a conductas de aislamiento social, conflictos con amigos y dificultades para establecer relaciones estables (Silva, 2022). Sin embargo, la TDC juega un rol esencial al proporcionar herramientas para mejorar las habilidades interpersonales, como la asertividad, la empatía y la resolución de conflictos.

Según Linehan (1993), la TDC enseña habilidades interpersonales esenciales que permiten a los adolescentes establecer y mantener relaciones saludables. Estas habilidades incluyen la capacidad de expresar necesidades de manera asertiva sin recurrir a la agresión o la sumisión a través de estrategias como el DEAR MAN, lo que facilita la creación de relaciones equilibradas y respetuosas (Araya, 2023). "Los estudios han evidenciado una mejora sostenida en

la funcionalidad social incluso meses después de concluir el tratamiento con DBT-A." (Araya, 2023, p. 52) Además, el entrenamiento en mindfulness (atención plena) les permite estar presente en sus interacciones sociales, lo que mejora el vínculo y la calidad de la relación. Los adolescentes que participan en programas de TDC suelen reportar una mayor satisfacción con sus interacciones sociales, una reducción del aislamiento y una mayor capacidad para resolver conflictos con amigos y compañeros (Silva, 2022).

La mejora en la funcionalidad social también se refleja en la capacidad de los adolescentes para integrarse en actividades sociales y recreativas. Al aprender a manejar sus emociones de manera más efectiva, los adolescentes se sienten más cómodos participando en eventos sociales, lo que aumenta su sentido de pertenencia y contribuye a una percepción positiva de su vida social (Berk, 2020).

La funcionalidad familiar se refiere a la capacidad de los adolescentes para interactuar de manera saludable con sus padres o cuidadores, resolver conflictos de manera constructiva y desarrollar vínculos familiares sólidos y satisfactorios (Silva, 2022). La TDC aborda las dificultades emocionales que pueden afectar la dinámica familiar, como la irritabilidad, la impulsividad y la incapacidad para manejar el estrés, que a menudo resultan en conflictos familiares (Miller 2007). A través de su enfoque multifamiliar, la TDC promueve una participación de los padres en el proceso terapéutico, lo que mejora la calidad de las interacciones familiares y crea un entorno de apoyo emocional favorable para el adolescente.

Según Rathus y Miller (2022), los programas de TDC para adolescentes a menudo incluyen sesiones dirigidas a mejorar la comunicación familiar y enseñar habilidades de regulación emocional tanto a los adolescentes como a sus padres. Los adolescentes aprenden a expresar sus emociones, mientras que los padres adquieren estrategias como la validación

emocional. Este enfoque reduce las tensiones familiares y mejora la comprensión mutua, lo que fortalece los lazos familiares y crea un entorno emocionalmente seguro para el adolescente.

La validación emocional, es una estrategia de la TDC “Validar es comunicar que las acciones, pensamientos, sensaciones físicas, emociones son comprensibles y tienen sentido” (Linehan, 1993, p. 115) lo cual permite al adolescente sentirse comprendido y lo cual permite experimentar mayor aceptación en el hogar, lo que favorece su bienestar general y fortalece la relación con sus familiares, ya que permite una comunicación más abierta, menos conflictiva lo que a su vez aporta a su calidad de vida.

La funcionalidad escolar se refiere a la capacidad del adolescente para participar activamente en su entorno académico, establecer relaciones positivas con sus compañeros y docentes, y manejar el estrés asociado con las exigencias escolares (Silva, 2022). Los adolescentes con desregulación emocional pueden experimentar dificultades significativas en estas áreas, como problemas de concentración, irritabilidad, conflictos con compañeros y bajos rendimientos académicos (Silva, 2022). Sin embargo, la TDC ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades de afrontamiento que les permiten manejar estas tensiones de manera más efectiva.

Según Berk (2020), el entrenamiento en regulación emocional y tolerancia al malestar les permite a los adolescentes manejar el estrés relacionado con el rendimiento académico, la TDC también enseña habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, fortaleciendo las estrategias de afrontamiento con mayor confianza y efectividad. Estos avances no solo contribuyen a un mejor desempeño académico, sino también a una mayor satisfacción con la vida escolar en general (Cárdenas, 2022).

Otro aporte de la TDC, es la mejora en las habilidades interpersonales, las cuales facilitan la integración social en el contexto escolar. Los adolescentes que participan en TDC reportan ser capaces de interactuar positivamente con sus compañeros, lo que les permite establecer relaciones más saludables y satisfactorias en la escuela (Linehan, 1993). La capacidad de manejar los conflictos de manera constructiva y mantener una comunicación asertiva también reduce la probabilidad de conflictos con docentes y compañeros, contribuyendo a un entorno escolar más armonioso y positivo para el adolescente.

### **Satisfacción Vital y Bienestar General: el Impacto de la TDC**

La Terapia Dialéctico Conductual (TDC) no solo se centra en la regulación emocional y la mejora de las habilidades interpersonales, sino que también tiene un impacto profundo en la satisfacción vital y el bienestar general de los adolescentes. Estos dos aspectos son esenciales para su calidad de vida y reflejan cómo los jóvenes perciben y manejan las adversidades de la vida, el sentido de propósito y las relaciones interpersonales (Loaiza, 2023). En este sentido, la TDC proporciona herramientas para que los adolescentes logren un equilibrio emocional.

La satisfacción vital se refiere a la percepción global que una persona tiene sobre su vida, considerando diversos aspectos como sus logros, metas personales, relaciones, salud y bienestar emocional. En los adolescentes, la satisfacción vital está estrechamente vinculada a la capacidad para encontrar propósito y dirección en sus vidas, lo que se traduce en un sentimiento de logro y motivación. Los adolescentes que enfrentan desregulación emocional suelen experimentar dificultades en estas áreas, ya que la falta de control emocional puede llevar a la frustración, el aislamiento y la desesperanza (Pérez, 2022).

De acuerdo con Linehan (1993), uno de los objetivos de la TDC es ayudar a los adolescentes a identificar sus valores personales y tomar decisiones basadas en estos principios. A través del proceso terapéutico, los adolescentes aprenden a establecer metas claras, a reconocer sus logros y trabajar hacia sus proyectos personales, lo que contribuye a una mayor satisfacción vital, esta satisfacción, se ve reflejada en entornos familiares "la percepción de apoyo y validación dentro del entorno familiar, reforzada por el TDC, fortalece la satisfacción vital en los adolescentes" (Pérez, 2022, p. 22), es decir, cuando los adolescentes perciben que sus emociones y experiencias son reconocidas y respetadas por su familia, es decir, cuando reciben *validación emocional*, se genera un sentido de seguridad y pertenencia.

El bienestar general de los adolescentes está relacionado con la capacidad para lograr un equilibrio y armonía en sus diversas áreas de la vida, incluyendo la vida emocional, social, académica y familiar. Un bienestar general saludable se refleja en la estabilidad emocional, la capacidad de disfrutar de las experiencias cotidianas y un adecuado afrontamiento de las situaciones difíciles de la vida. La desregulación emocional puede generar estrés crónico, malestar emocional y dificultades para lidiar con los desafíos cotidianos. Esto puede afectar negativamente su bienestar general, llevando a un círculo vicioso de emociones intensas y respuestas impulsivas (Berk, 2020).

A lo largo del documento se ha descrito cómo la literatura reporta la eficacia de la TDC en los adolescentes en el desarrollo de una adecuada regulación emocional y cómo aporta de manera integral a las diferentes áreas de la vida, es evidente como el desarrollo de las habilidades impacta de manera global, y propone una vida digna de ser vivida, que brinda esperanza a los profesionales, adolescentes y familiares de quienes deben afrontar este ciclo vital. Se requieren

más investigaciones, profesionales formados y espacios que permitan que se desarrollen propuestas basadas en la evidencia, como se describe ampliamente en la literatura.

## Discusión

La presente revisión documental se propuso analizar la eficacia de los tratamientos psicológicos basados en la Terapia Dialéctica Conductual (TDC) para el desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes de 12 a 15 años. Los hallazgos principales revelan que la TDC emerge como una intervención prometedora para abordar la desregulación emocional en este grupo etario. Específicamente, se identificó una disminución significativa de los síntomas emocionales y conductuales asociados a la desregulación emocional, una mejora en la estabilidad de los cambios a largo plazo y un impacto positivo en la calidad de vida de los adolescentes tratados con TDC. Estos resultados subrayan la relevancia de la TDC como una herramienta terapéutica eficaz en el contexto de la salud mental adolescente.

La revisión de la literatura científica apoya la efectividad de la TDC en la reducción de síntomas como la impulsividad, la irritabilidad y las conductas autolesivas, lo cual coincide con estudios previos que destacan la capacidad de la TDC para proporcionar a los adolescentes habilidades de afrontamiento adaptativas (Araya, 2023). Además, la importancia del papel de la familia en el proceso terapéutico, evidenciada en este estudio, se alinea con la teoría biosocial de Linehan (1993), que enfatiza la interacción entre la vulnerabilidad emocional individual y el entorno social, en la cual, el papel de la familia se convirtió en un componente pronosticador de eficacia en la TDC, debido a que la participación de los padres y cuidadores en la terapia podría fortalecer los mecanismos de la validación emocional y facilitar la generalización de las habilidades aprendidas, lo que contribuye a la sostenibilidad de los resultados a largo plazo.

Como parte del ejercicio reflexivo, se analiza que los hallazgos coinciden con investigaciones previas que respaldan la eficacia de la TDC en población adolescente, particularmente en la reducción de conductas autolesivas y la promoción de habilidades de

regulación emocional (Linehan, 2015). Sin embargo, esta revisión amplía el panorama al enfocarse en Latinoamérica, región con escasa literatura sobre intervenciones basadas en TDC. La adaptación cultural del modelo, mediante la inclusión de dinámicas familiares y énfasis en entornos invalidantes, resalta la necesidad de contextualizar las intervenciones para abordar problemáticas como la violencia y el acceso limitado a servicios de salud mental (OMS, 2021).

No obstante, surgen contradicciones con estudios que cuestionan la generalización de la TDC-A en poblaciones con comorbilidades complejas, como trastornos de conducta alimentaria o abuso de sustancias (Boggiano & Gagliesi, 2020). Si bien la revisión sugiere beneficios transdiagnósticos, la falta de evidencia específica en estas áreas limita conclusiones definitivas. Además, el éxito de la TDC-A depende críticamente de la adherencia terapéutica y la participación familiar, factores que pueden variar en contextos con altas dificultades socioeconómicas o familias disfuncionales que se conviertan en factores de riesgo para la eficacia del tratamiento y mantenedores de la desregulación emocional.

Las implicaciones prácticas para la TDC-A ofrece un marco estructurado para abordar la desregulación emocional en adolescentes, pero su implementación requiere capacitación especializada y ajustes culturales. La integración de módulos como mindfulness y regulación emocional podría optimizar intervenciones en servicios de salud mental públicos, donde la demanda supera la disponibilidad de recursos, y así ampliar las oportunidades para adolescentes que no pueden acceder atención terapéutica en práctica privada.

## **Limitaciones de la Revisión Documental**

Si bien esta revisión documental aporta una visión valiosa sobre la aplicación de la TDC en adolescentes latinoamericanos, es importante reconocer algunas limitaciones metodológicas y conceptuales que pueden influir en la interpretación de los hallazgos.

En primer lugar, la selección de estudios se restringió a investigaciones publicadas entre 2019 y 2024. Aunque este criterio aseguró la actualidad de la información analizada, también pudo haber llevado a la exclusión de estudios previos que podrían aportar perspectivas complementarias o de mayor seguimiento longitudinal sobre la eficacia de la TDC. Así mismo, al centrarse en estudios realizados exclusivamente en Latinoamérica, la investigación no incluyó comparaciones con otras regiones, lo que limita la posibilidad de analizar diferencias culturales en la aplicación de la terapia.

Otra limitación relevante es la falta de datos empíricos sobre la implementación de la TDC en entornos comunitarios de bajos recursos. Esto dificulta la generalización de los hallazgos a poblaciones en situaciones de mayor vulnerabilidad, donde los desafíos de acceso a la salud mental pueden influir en la efectividad de la intervención. En este sentido, futuras investigaciones podrían enfocarse en explorar la aplicabilidad de la TDC en estos contextos y en evaluar estrategias para su adaptación.

Además, el diseño de la investigación no permitió examinar la eficacia diferencial de los distintos componentes de la TDC. No se pudo determinar, por ejemplo, si la terapia individual, los grupos de habilidades o el acompañamiento familiar tienen un impacto mayor en la regulación emocional de los adolescentes. Comprender estas diferencias podría ser determinante

para futuras adaptaciones y optimización de la terapia en este grupo etario, promoviendo intervenciones más inclusivas.

## Conclusiones

La Terapia Dialéctico Conductual para Adolescentes (DBT-A) se ha consolidado como una estrategia terapéutica eficaz para abordar la desregulación emocional (DRE) en adolescentes latinoamericanos, especialmente en edades comprendidas entre los 12 y 15 años. A partir de la integración de principios de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y técnicas de mindfulness, esta intervención ha demostrado su impacto positivo en la reducción de síntomas como la impulsividad, las conductas autolesivas y la ideación suicida. Fundamentada en la teoría biosocial de Linehan (1993), la DBT-A postula que el DRE surge de la interacción entre factores biológicos y un entorno invalidante, proponiendo un enfoque integral que trasciende la mitigación de síntomas inmediatos y fomenta habilidades de regulación emocional a largo plazo.

Uno de los hallazgos más relevantes de este análisis es la efectividad de la DBT-A en el desarrollo de competencias emocionales clave, como la práctica del mindfulness, la tolerancia al malestar y la efectividad interpersonal. Estas habilidades permiten que los adolescentes manejen de manera más adaptativa sus emociones, lo que repercute favorablemente en su bienestar general y en su funcionamiento en diversos ámbitos, como el social, familiar y académico. En este sentido, investigaciones previas han señalado que la consolidación de estos aprendizajes facilita la estabilidad emocional y la reducción de conductas de riesgo, promoviendo así una mejor calidad de vida (Pérez, 2022).

A lo largo del análisis realizado, se han identificado tres aspectos fundamentales que deben ser considerados en la implementación de la DBT-A: la adaptación cultural, la adaptación a plataformas tecnológicas y la relación terapéutica como eje central del proceso, aunque no se abordaron en el desarrollo de la monografía, se consideran hallazgos relevantes para tener en cuenta en otros procesos de análisis de la eficacia de la TDC:

## **Adaptación Cultural**

La eficacia de la DBT-A en contextos latinoamericanos depende en gran medida de su adaptación a las características socioculturales propias de la región. La literatura resalta la necesidad de ajustar las intervenciones psicológicas para garantizar su aplicabilidad y efectividad en diferentes comunidades (Rathus & Miller, 2022). En este sentido, la integración del núcleo familiar en el proceso terapéutico resulta clave, ya que en muchos contextos latinoamericanos la familia desempeña un rol determinante en la estabilidad emocional del adolescente. La validación emocional debe abordarse desde un marco culturalmente sensible, asegurando que los terapeutas comprendan y respeten las dinámicas familiares y los valores predominantes en cada comunidad (Pérez, 2022).

Así mismo, factores socioeconómicos pueden influir en la adherencia al tratamiento, por lo que es fundamental implementar estrategias que hagan la terapia más accesible y comprensible para los adolescentes y sus familias. La inclusión de estos elementos incrementa la efectividad de la DBT-A y fortalece el compromiso de los adolescentes con su proceso de cambio (Araya, 2023).

## **Adaptación a Plataformas Tecnológicas**

La digitalización de la DBT-A ha permitido ampliar el acceso a la terapia, especialmente en el contexto de la pandemia por COVID-19 y en regiones con recursos terapéuticos limitados. La implementación de plataformas virtuales ha demostrado ser una alternativa viable para la continuidad del tratamiento, permitiendo que los adolescentes interactúen con sus terapeutas en un entorno seguro y privado, reduciendo el estigma asociado a la salud mental (Berk, 2020). Además, el uso de aplicaciones móviles y sesiones grabadas ha servido como apoyo complementario para reforzar la práctica de habilidades y mejorar la adherencia al tratamiento.

## **La Relación Terapéutica**

La literatura respalda la importancia de la relación terapéutica en la efectividad de la DBT-A. Un vínculo sólido entre el terapeuta y el adolescente favorece la confianza, la colaboración y la motivación para el cambio (Araya, 2023). La validación emocional, como eje central de la terapia, contribuye a que el adolescente se sienta comprendido y respaldado en su proceso de transformación (Linehan, 1993). En este sentido, el establecimiento de un espacio seguro y libre de juicios es fundamental para fomentar la participación del adolescente y su compromiso con la terapia.

### Referencias Bibliográficas

- Araya, N. (2023). *Manejo de la desregulación emocional en adolescentes a través de la Terapia Dialéctico Conductual para Adolescentes (DBT-A)*. Trabajo final de graduación.  
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/90091c51-d3b1-4072-9880-eb99e4153684>
- Berk, M. (2020). Efectividad de la terapia dialéctica conductual para adolescentes con desregulación emocional. *Revista de Juventud y Adolescencia*, 49(12), 2436-2448.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Relaciones entre pares en la adolescencia. En R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of teenager psychology* (3.<sup>a</sup> ed., Vol. 2, pp. 74-103).
- Cárdenas Caravaca, A. (2022). *Eficacia de la terapia dialéctico conductual como modelo de mejora en conductas suicidas y autolesiones en población adolescente con desregulación emocional: Una revisión sistemática*. Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Vic.  
[https://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/7372/trealu\\_a2022\\_Cardenas\\_Adrian\\_Eficacia\\_de\\_la\\_terapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/7372/trealu_a2022_Cardenas_Adrian_Eficacia_de_la_terapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2010). El cerebro adolescente. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 59-64.
- Cepeda González, V. A. (2021). *Efecto de un protocolo de entrenamiento grupal en habilidades de regulación emocional basado en la terapia dialéctico conductual (DBT) sobre la sintomatología emocional en adolescentes*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.  
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/entities/publication/41dc019d-443f-4ef1-8cfd-ed843e17bbc0>
- Cremades, C., Melone, M., Bellotti, M., Boscolo, M., Rivas, A. L., Neumann, J., Lublinsky, L., & Rodante, D. (2024). *Estudio piloto sobre el efecto de un taller para el manejo efectivo*

- del enojo basado en terapia dialéctico conductual. Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 35(165), 16-24. <https://doi.org/10.53680/vertex.v35i165.656>
- De Luna, L. E., Santana, M. A., & Santoyo, F. (2024). *Intervenciones psicológicas para la prevención del suicidio DBT-A con adolescentes: Una revisión sistemática. Avances en Psicología*, 32(1), 2551 <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3120>
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. Norton & Company.
- Gotlip, H. (2021). *El análisis de los factores de riesgo que impactan en la vulnerabilidad del suicidio adolescente en Argentina*. Trabajo Final de Carrera, Universidad de Belgrano. <https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/10896>
- Hermosillo-de-la-Torre, AE, Arteaga-de-Luna, SM, Arenas-Landgrave, P., González-Forteza, C., Acevedo-Rojas, DL, Martínez, KI, & Rivera-Heredia, ME (2023). *DBT-PAHSE intervention to reduce emotional dysregulation and suicidal behavior in Mexican adolescents: a longitudinal study* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37174853/>
- Linehan, M. M. (2013). *Manual de entrenamiento en habilidades de DBT para el terapeuta* (P. Gagliosi, Trad.). Ediciones 3 Olas. (Trabajo original publicado en 2015).
- Loaiza Avendaño, L., Vargas Villa, S., Aristizábal Mora, M., & Semenova Moratto-Vásquez, N. (2023). *Eficacia de la terapia dialéctica comportamental en el abordaje de la desregulación emocional*. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/8423>
- Lozano Vicente, A. (2014). *Teoría de teorías sobre la adolescencia. Última Década*, 40, 11-36.
- Moreno Montenegro, Claudia Liz Ana. (2023). *Análisis de los alcances y limitaciones de la Terapia Dialéctico-Conductual como herramienta para adolescentes con conductas autolesivas y tendencias suicidas*. Trabajo académico, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Recuperado de [repository.unad.edu.co](https://repository.unad.edu.co)

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58063/clmorenomo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (2014). Conga, C. (Ed.). *Quality of Life (QOL) in health and well-being studies*. Organización Mundial de la Salud.

Pérez Marín, R. (2022). *Eficacia de la Terapia Dialéctico-Conductual (TDC) en adolescentes con TDA/H y desregulación emocional*. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/147446>

Piaget, J. (1972). *La psicología del niño*. Libros Básicos.

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2022). *Dialectical behavior therapy for adolescents (DBT-A): Clinical applications*.

Siegel, D. J. (2014). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.).

Silva Paredes, C. (2022). *Estrategias de terapia dialéctica conductual para depresión en adolescentes: Una propuesta teórica*. *Revista de Investigación Talentos*, 9(2), 84-100.

Silva, C. (2022). *Estrategias de terapia dialéctica conductual para depresión en adolescentes: Una propuesta teórica*. *Revista de Investigación Talentos*, 9(2), 84-100.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8630064>

Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). *Las vicisitudes de la autonomía en la adolescencia temprana*. *Child Development*, 57(4), 841-851.

Toledo Sarango, M. E. (2023). *Terapia dialéctica conductual en la reducción de la conducta suicida en adolescentes (Trabajo de Integración Curricular, Universidad Nacional de Loja)*. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28123/1/MariaEmilia\\_ToledoSarango.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28123/1/MariaEmilia_ToledoSarango.pdf)

Valdivieso, G., & Cambero, S. M. (2021). *Terapia Conductual Dialéctica para Adolescentes con Desregulación Emocional: Adaptaciones Online durante la Pandemia por COVID-19.*

Revista Latinoamericana de Personalidad, 2(1), 1-14.

<https://www.revistalatinoamericanadelapersonalidad.org/wp-content/uploads/2024/09/Revista-07-21-27-39.pdf>