

# Eficacia de la terapia dialéctica comportamental en el abordaje de la desregulación emocional

## Effectiveness of dialectical behavioral therapy in the management of emotional dysregulation.

Laura Loaiza Avendaño<sup>1</sup> ORCID <https://orcid.org/0009-0007-9666-490X>

Sara Vargas Villa<sup>1</sup> ORCID <https://orcid.org/0009-0008-4207-5592>

Mauricio Aristizábal Mora<sup>1</sup> ORCID <https://orcid.org/0009-0008-4991-8898>

Nadia Semenova Moratto-Vásquez<sup>2</sup>, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3909-1451>

1. Universidad CES. Medellín, Colombia.

2. Universidad CES. Medellín, Colombia. Grupo de Investigación en Psicología, Salud y Sociedad.

**Resumen:** El presente trabajo es el resultado de un proceso de investigación teórico descriptivo de tipo documental, en el cual se rastrearon y analizaron diferentes estudios publicados durante los años 2007 a 2023 en relación con la eficacia de la terapia dialéctica comportamental en la desregulación emocional. Si bien se encontraron 53 artículos, solo se analizaron 40 que cumplían con cada uno de los criterios de inclusión establecidos en la metodología. A partir del proceso de análisis surgen tres núcleos temáticos: *La desregulación emocional, una conducta presente en la ingesta de comida; Eficacia de la terapia dialéctica comportamental para pacientes con trastorno límite de la personalidad y Desregulación emocional, más allá de la psicopatología.* Como hallazgo principal, se encuentra a la terapia dialéctica comportamental como proceso eficaz cuando es implementada para trastornos con criterios de impulsividad e inestabilidad, como es el caso del trastorno límite de la personalidad y los trastornos de la conducta alimentaria. Así mismo se evidencia cómo dicha terapia puede ser usada durante momentos desafiantes en diferentes etapas del ciclo vital.

**Palabras claves:** Terapia conductual dialéctica, regulación emocional, ingesta alimentaria, trastorno de personalidad limítrofe.

**Abstract:** The present paper is the result of a descriptive theoretical research process of documentary type, in which different studies published during the years 2007 to 2023 were

traced and analyzed in relation to the efficacy of dialectical behavioral therapy in emotional dysregulation. Although 53 articles were found, only 40 met each of the inclusion criteria established in the methodology analyzed. From the analysis process, three thematic cores emerge: *Emotional dysregulation, a behavior present in food intake; Effectiveness of dialectical behavioral therapy for patients with borderline personality disorder and Emotional dysregulation, beyond psychopathology*. The main finding is the efficacy of dialectical behavior therapy when implemented for disorders with criteria of impulsivity and instability, as is the case of borderline personality disorder and eating disorders. It is also shown how such therapy can be used during challenging moments in different stages of the life cycle.

**Keywords:** Dialectical behavioral therapy, emotional regulation, food intake, borderline personality disorder.

## INTRODUCCIÓN:

La terapia dialéctica conductual más conocida por sus siglas en inglés como DBT, nace en Estados Unidos bajo los trabajos investigativos de Linehan durante la década de los 70 (Valdivieso & Cambero, n.d.). Esta terapia se basa en una filosofía integradora que combina elementos de la terapia cognitivo conductual con aproximaciones zen y budistas basadas en la aceptación de la realidad (De la Vega-Rodríguez Sánchez-Quintero, 2013). La terapia dialéctica comportamental (TDC) estándar consta de 4 módulos, los cuales le enseña a los pacientes 4 tipo de habilidades: tener atención plena (mindfulness), relaciones interpersonales eficaces, regulación emocional y tolerancia al estrés (García Saiz & Bueno, 2021). La meta fundamental de este tratamiento es que el paciente logre incorporar en su vida diaria habilidades para la regulación de emociones y comportamientos (De la Vega-Rodríguez Sánchez-Quintero, 2013).

Diferentes menciones investigativas que se expresarán más adelante muestran la TDC como una herramienta eficaz para la intervención del trastorno límite de la personalidad. Trastorno definido como patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, en la autoimagen y en la afectividad.

Dada la importancia de esta terapia, tras los años, la TDC ha sido adaptada para el tratamiento de otros problemas mentales (p.ej. Lynch, 2000; Telch, Agras y Linehan, 2001). Entre estos están los trastornos de la conducta alimentaria, la depresión y los trastornos de ansiedad (Cremades et al., 2021). Problemas mentales que incluyen dificultad en la regulación emocional (Navarro et al., 2010).

Cuando se piensa la regulación emocional, está incluye la habilidad individual de identificar e interpretar los estímulos externos que pueden afectar las emociones, el reconocimiento de estas y tratar con ellas de una manera socialmente aceptable. De esta manera, la desregulación emocional demuestra fallas tanto en el control cognitivo, como en el nivel de intensidad y excitación. Estos déficits causan que las personas con desregulación emocional tengan más dificultad volviendo a su línea base y tengan pobres estrategias de afrontamiento. (Bianchi et al., 2022) La desregulación emocional, se define como una respuesta emocional pobremente modulada y que no entra dentro de los rasgos normalmente aceptados. (Quiroga & Antolín, 2013)

En la actualidad, el proceso de regulación emocional está siendo fuertemente investigado a nivel mundial. Se estima que la desregulación emocional está asociada tanto al desarrollo como

al mantenimiento del 75% de los trastornos mentales del DSM. Debido a esto, se han estado estudiando tratamientos para dicho proceso. (Cremades et al., 2021)

Brown y Barlow han descrito cómo la regulación emocional juega un rol importante en la fenomenología de los trastornos de ansiedad y trastornos depresivos (Cremades et al., 2021). Este dato es significativo dada la alta prevalencia y comorbilidad de estos trastornos. Teniendo en cuenta que los trastornos de ansiedad y depresión son de los más prevalentes a nivel mundial, resulta relevante el estudio de tratamientos como es la DBT que toman la desregulación emocional como objetivo. (Cremades et al., 2021)

En este mismo sentido, se ha encontrado que la desregulación emocional está correlacionada con el uso de sustancias, el malestar clínico y el deterioro de la salud mental de los pacientes y sus familias. Por esto mismo, esta se ha convertido en un problema de salud pública. La evolución del constructo de desregulación emocional ha tomado mucha fuerza en los últimos años, por esta razón en el 2004 se creó la escala de desregulación emocional (DERS). Múltiples estudios han demostrado que esta escala es útil para evaluar dificultades emocionales en muchos trastornos psicológicos como: el trastorno límite de la personalidad, trastorno de estrés postraumático, trastorno de ataque de pánico, trastornos alimenticios, trastornos del estado de ánimo, entre otros (Muñoz-Martínez et al., 2016).

Se ha encontrado la eficacia de DBT en relación con la desregulación emocional en un estudio preliminar en dos mujeres españolas diagnosticadas con trastorno límite de la personalidad y bulimia nerviosa. Ambas cumplían los criterios del DSM-IV (APA,2000) para un TLP y un TCA. El programa de tratamiento aplicado en este estudio fue la DBT estándar, que cuenta con una duración de un año. Los datos indicaron que la DBT resultó eficaz globalmente ya que produjo una disminución en la sintomatología de impulsividad patológica y dañina. Esto se refleja en la mejoría del funcionamiento global de las pacientes. Adicionalmente el estudio mostró eficacia directamente con la patología alimentaria como son las conductas purgativas, el comer emocional y los atracones (Navarro et al., 2010).

Consecuentemente, la DBT también mostró su eficiencia en el caso de un paciente masculino con trastorno bipolar tipo 1. Esta investigación presentó los resultados obtenidos tras la aplicación de DBT durante un año de tratamiento y el debido seguimiento a los dos años. Los resultados indicaron que la terapia resultó eficaz en la disminución de episodios maniáticos y

cuando estos se produjeron, el paciente logró identificar, reconocer y manejar las emociones de manera asertiva. También hubo una mejoría en la regulación del afecto a la adherencia al tratamiento. El paciente manifestó sentirse más racional y menos emocional (Guillén et al., 2017)

Adicionalmente, se analizó la eficacia de la DBT en la regulación emocional de pacientes con trastorno por consumo de alcohol. El caso se llevó a cabo en Milán, con 108 pacientes admitidos en el hospital de San Raffaele. Los pacientes estuvieron involucrados en la terapia dialéctica comportamental por 2 años. El objetivo era reducir las puntuaciones de la escala DERS (escala en dificultades de la regulación emocional), reducir la severidad del trastorno por consumo de sustancias y mejorar las estrategias de afrontamiento. Consecuentemente, al finalizar la terapia se demostró que los participantes presentaron una mejoría en los síntomas de abstinencia. Asimismo, los resultados de la escala DERS fueron significativamente más bajos post terapia y los participantes recalcaron aprender habilidades cognitivas y conductuales adaptativas (Cavicchioli et al., 2019).

En relación con este panorama, el informe sobre la salud mental de la OMS, indica que para el año 2022, el mundo sigue viviendo los efectos de largo alcance de la COVID-19 y entre ellos se encuentran los altos costos en materia de salud mental. Específicamente, las tasas de trastornos como la depresión y la ansiedad aumentaron en un 25% durante el primer año de pandemia, así las cosas, a finales del año 2022 se estimaron alrededor de 1000 millones de personas sufriendo algún trastorno mental, es decir, aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo sufre de alguna psicopatología.

En esta misma línea, se describe que la desregulación emocional está asociada tanto al desarrollo como al mantenimiento del 75% de los trastornos mentales reportados en los manuales diagnósticos, entre ellos el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales por sus siglas en inglés, DSM. Por ello, en los últimos 20 años, la desregulación emocional ha surgido como un constructo cada vez más relevante para comprender diversos problemas en la infancia, la adolescencia y la vida adulta. Surgiendo además un interés en buscar tratamientos para atender dicho proceso dentro de las enfermedades mentales. (Cremades et al., 2021).

Dentro de los tratamientos relevantes, se encuentra, la terapia dialéctica comportamental cuyo objetivo básico está centrado en ayudar al paciente a manejar correctamente sus emociones y conductas, a través del entrenamiento en habilidades de regulación emocional, mindfulness, tolerancia al malestar y efectividad personal. Lo anterior resulta interesante para pensar el diseño

de una investigación teórica centrada en la eficacia de la TDC para el tratamiento de la desregulación emocional, puesto que constituye un proceso innovador que cuenta con amplio bagaje teórico y práctico relevante para todo profesional del sector de la salud y más específicamente de la salud mental.

Reconocer terapias eficaces es un compromiso con la salud mental, es una inversión para un mejor futuro, pues se garantiza el derecho a la salud, el mejoramiento de los servicios en salud pública y el desarrollo socioeconómico. Problemas en la salud mental frenan el desarrollo ya que reduce la productividad, entorpece las relaciones sociales y aumenta la pobreza.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, este trabajo investigativo pretendió describir la eficacia de la terapia dialéctica comportamental en el tratamiento de pacientes con desregulación emocional, por tanto, este artículo científico constituye una contribución teórica derivada de una pesquisa con rigurosidad científica, para aquellos sujetos que deseen expandir sus conocimientos sobre la eficacia de la terapia dialéctica comportamental y como esta es usada para el tratamiento de la desregulación emocional.

### **METODOLOGÍA:**

El presente trabajo constituye un proceso de investigación teórica descriptivo de tipo documental, el cual es un método de recolectar y analizar información de fuentes secundarias el que implicó el rastreo, organización, sistematización y análisis de un conjunto de documentos sobre el tema de la eficacia de la DBT en la desregulación emocional (Alban et al., 2020).

Los criterios de inclusión contemplados fueron artículos investigativos publicados en los últimos 16 años (2007-2023), escritos en los idiomas inglés y español y seleccionados de las bases de datos de EBSCO, Google Académico, Dialnet, Pubmed, Sciencedirect, Scopus y Scielo. Como términos de búsqueda se utilizaron los siguientes: “DBT”; “terapia dialéctica comportamental”; “desregulación emocional”; “trastornos y DBT”; “Eficacia terapéutica & regulación emocional” y “emotional dysregulation”.

Esta pesquisa arrojó un total de 64 artículos de los cuales se descartaron aquellos que no se refirieron a la eficacia de la DBT, su relación con la regulación emocional o incluso su vinculación con este tipo de terapia o la intervención de las emociones. Así las cosas, se tomaron 40 artículos para el análisis final.

Es importante resaltar, que durante el proceso de búsqueda fue necesario retomar algunos artículos teóricos, dado que los de origen investigativo se tornaban insuficientes para dar cuenta de las nuevas definiciones y propuestas sobre la eficacia de la DBT en relación con la desregulación emocional. Para la organización de los documentos se creó una base de datos en Excel, con las siguientes categorías de interés: país, referencia, localización, problema, referente teórico, tipo de investigación, población y muestra, instrumentos, hallazgos, tipo de trabajo y observaciones. Posteriormente, para el análisis de los resultados, los artículos incluidos en esta revisión se discutieron a partir de ejes temáticos que surgieron de la lectura completa de los textos, a saber: a) La desregulación emocional, una conducta presente en la ingesta de comida b) Eficacia de la terapia dialéctica comportamental en pacientes con trastorno límite de la personalidad c) Desregulación emocional, más allá de la psicopatología.

A partir de estas categorías, se realizó un análisis de cada núcleo temático, a partir de la descripción de aspectos comunes y divergentes. Para lograr lo anterior se realizaron mapas conceptuales y grupos de discusión conformados no sólo por los integrantes de la investigación sino por investigadores que han abordado la temática en particular y son considerados expertos en ella, desde los cuales se estudiaron tendencias, discusiones o tensiones presentes en las investigaciones revisadas; y, posteriormente, la conjugación de sus resultados en los núcleos descritos. Para finalizar, se realizó un análisis general, dando lugar a la discusión y conclusiones que se presentan en este artículo.

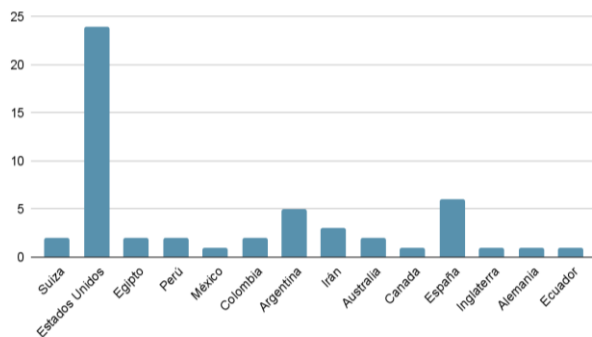
### **Consideraciones éticas**

El presente trabajo de grado se sustenta en la lógica de la Resolución 8430 de 1993, por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. En esta medida, el presente trabajo de grado se clasifica a partir del artículo 11 como una investigación Sin Riesgo, ya que se encuentra dentro de los estudios que “emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.”

## RESULTADOS

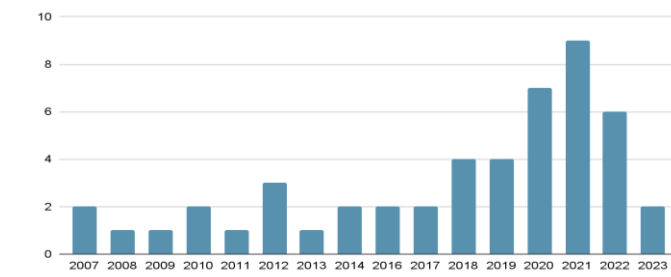
En la figura 1 se evidencian los países en los cuales se hallaron los artículos investigados sobre la eficacia de la DBT en la desregulación emocional, predominando Estados Unidos, Europa específicamente España y seguido por Argentina.

**Figura 1**  
*Países de publicación de los artículos consultados*



La figura 2 representa los años en los cuales fueron publicados los artículos recolectados y analizados sobre el tema de la eficacia de la DBT en la desregulación emocional. En la gráfica se evidencia que la mayoría de los artículos rastreados fueron publicados entre el 2020 y el 2022, predominando el año 2021, con 9 artículos publicados en este año.

**Figura 2**  
*Años de publicación de los artículos consultados*

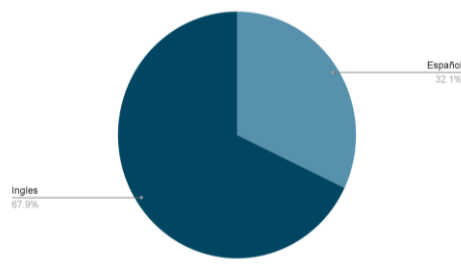




La figura 3 señala los idiomas en los que se encontraron los artículos para la estructura de esta investigación, se evidencia que predomina el idioma inglés por una diferencia de 35.8 con respecto al español

### **Figura 3**

*Idioma original de artículos consultados*



### ***La desregulación emocional, una conducta presente en la ingesta alimentaria***

La presente categoría incluye las investigaciones relacionadas con comportamientos asociados a la alimentación como la bulimia, los atracones, así como las alternativas encaminadas a disminuir el peso corporal como es la cirugía bariátrica. Cada una de estas acciones se describen como alternativas conductuales relacionadas con la desregulación emocional al momento de la alimentación.

En cuanto a los trastornos de la conducta alimentaria, en la investigación titulada “Examinando el tratamiento DBT en el tratamiento de la desregulación del estado de ánimo y ansiedad en mujeres diagnosticadas de trastornos alimentarios”, se dejan ver los resultados de la terapia dialéctica comportamental en 54 mujeres con bulimia nerviosa o anorexia nerviosa. Este estudio enfatiza que los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se caracterizan por alteraciones emocionales y conductuales en los patrones alimentarios y en la imagen corporal, que generan un malestar significativo y un deterioro funcional. En los hallazgos se analizó la eficacia del tratamiento DBT tomando en cuenta las puntuaciones de estas pacientes en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Expectativa Generalizada de Regulación Negativa del Estado de Ánimo (NMR) después del tratamiento. Los hallazgos indicaron que el programa de tratamiento DBT tuvo éxito en mejorar los comportamientos desadaptativos relacionados a la ingesta de comida y en la percepción de las pacientes de su imagen corporal (O’Mara et al., 2021).

En esta misma línea, Salbach-Andrade entre otros, hablan sobre la eficacia de la terapia dialéctica comportamental en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. En los hallazgos, los autores encontraron que los síntomas de la anorexia nerviosa disminuyeron significativamente y la mayoría de las pacientes recuperaron un peso saludable. En cuanto a la bulimia nerviosa, los autores encontraron que la frecuencia de los atracones y las purgas disminuyeron notablemente después del tratamiento. (Salbach-Andrae et al., 2008).

Así mismo, en el año 2020 se llevó a cabo un estudio en Estados Unidos enfocado en las dificultades en la regulación emocional en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. El estudio examinó los cambios en la regulación de las emociones en pacientes adultos con TCA durante un tratamiento hospitalario parcial orientado a la terapia dialéctica comportamental (TDC). Seguidamente, los hallazgos mostraron que los pacientes con bulimia nerviosa tuvieron mejoras significativas en todas las facetas de la desregulación emocional, medidas por la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS). Sin embargo, es importante recalcar que los pacientes con anorexia nerviosa no tuvieron tantas mejoras en este estudio. La TDC mostró más eficacia en el trastorno de bulimia que en el trastorno de anorexia. Esto se puede deber a que la bulimia nerviosa (BN) suele ir acompañada de desregulación emocional, por el contrario, en la anorexia nerviosa este síntoma no suele estar tan presente (Brown et al., 2020).

Ampliando lo expuesto anteriormente, en el año 2021 se llevó a cabo un estudio sobre los cambios del control cognitivo y conductual de una paciente con BN después de lamotrigina y terapia dialéctica comportamental intensiva. Los resultados relacionados con la desregulación emocional demuestran que después de la terapia dialéctica comportamental, esta paciente mostró una conectividad nueva y aumentada entre la amígdala izquierda y las cortezas insulares y prefrontales. Los sujetos sanos con mayor control emocional muestran una mayor conectividad en estas áreas de las amígdalas durante la regulación de las emociones negativas (Berner et al., 2022).

En la misma línea, en el estudio titulado “La DBT mejora la desregulación emocional principalmente en el trastorno por atracón y la bulimia nerviosa”, los autores presentan que la desregulación emocional es un fenómeno transdiagnóstico en los trastornos de la conducta alimentaria y la DBT es empleada para tratar este tipo de trastornos. Consecuentemente, los hallazgos indican un efecto beneficioso de la DBT en la mejora de la

desregulación emocional, incluyendo los síntomas depresivos, la constante preocupación por la alimentación y la frecuencia e intensidad de los atracones (Rozakou-Soumalia et al., 2021).

En relación con los atracones, los cuales se caracterizan por la aparición de episodios recurrentes, de unas dos horas de duración, durante los cuales se ingieren grandes cantidades de alimentos, de forma rápida y están acompañados de una sensación de pérdida de control sobre la ingesta, Rahmani et al., (2018) en un proceso investigativo discuten el efecto de la terapia dialéctica comportamental en los atracones, las dificultades en la regulación emocional y el índice de masa corporal (IMC) en pacientes con sobrepeso y trastorno por atracón. Plantean que la obesidad es un problema de salud pública que ha estado aumentando en las últimas décadas, muchas de estas personas sufren de trastorno por atracón, donde predomina la dificultad para regularse emocionalmente. Este estudio se llevó a cabo por medio de un ensayo controlado aleatorizado, donde a mitad de la muestra se le aplicó la TDC y la otra mitad fue intervenida con terapia cognitivo conductual (TCC), las 60 mujeres cumplían con los criterios diagnósticos para trastorno por atracón. Los hallazgos señalan que la TDC redujo el IMC, los atracones y las dificultades en la regulación de las emociones. Todo esto fue medido por el IMC, la escala de atracones y la escala DERS. De igual manera, el 90% de las pacientes en la TDC terminaron el tratamiento, por el contrario, hubo menos retención en la TCC.

Desde otra óptica, una investigación llevada a cabo en el año 2007 expone la aplicación del manual de tratamiento DBT para el trastorno por atracón en una adolescente de 16 años. Los autores recalcan que la terapia cognitivo-conductual y la psicoterapia interpersonal son los tratamientos mejor estudiados para el trastorno de atracón, hasta la fecha, sin embargo ninguno de estos se centran en la desregulación emocional en los atracones. Aunque son eficaces, ambos tratamientos dejan entre un 40% y un 50% de pacientes sintomáticos al final de la terapia. Como instrumento en este estudio se usó la escala de los trastornos de la conducta alimentaria (EDE-Q). Los hallazgos demuestran que hubo una sorprendente disminución de la frecuencia de los atracones al terminar el tratamiento. De esta misma manera, la restricción de alimentos también bajó. Sin embargo, la preocupación por la imagen corporal no se redujo después del tratamiento. Adicionalmente, es importante destacar que la paciente tuvo grandes avances en la terapia cuando su familia fue psicoeducada e involucrada (Safer et al., 2007).

Relacionando los estudios previamente expuestos, en el año 2020 Ben-Porath et al., (2020) discuten sobre la terapia dialéctica comportamental como modelo de tratamiento para

adultos con trastornos alimentarios. Por lo tanto, los autores examinan una variedad de estudios previos y resumen los hallazgos de este modelo de tratamiento. En cuanto a los hallazgos, se encuentra que la terapia dialéctica comportamental es eficaz para la bulimia y para el trastorno por atracón, enfatizando en que hay mejores resultados para el trastorno por atracón que en la bulimia.

En relación a la obesidad, los autores Glisenti y KStrodl (2012) hablan sobre la terapia cognitivo conductual y la terapia dialéctica comportamental como tratamiento para comedores emocionales obesos. Actualmente, la obesidad se ha convertido en un problema mundial y hay muchos factores asociados a la obesidad, entre ellos la alimentación emocional. Este estudio describe el tratamiento de 4 individuos obesos que puntuaron alto en alimentación emocional. Dos de estos sujetos fueron sometidos a 22 sesiones de DBT y los otros dos a 22 sesiones de TCC. Como instrumentos se tomaron en cuenta el IMC de cada participante, el cuestionario del comedor emocional y el monitoreo tanto del peso como de la grasa. En los hallazgos se encontró que los dos casos que participaron en la terapia dialéctica comportamental tuvieron mejores resultados. Estos dos sujetos tuvieron mayor reducción de su peso y también mostraron disminución en el malestar emocional, la frecuencia de la ingesta emocional y la cantidad de comida ingerida en respuesta a las emociones, mientras que los dos casos de TCC no mostraron reducciones generales en estas áreas (Glisenti & Strodl, 2012).

Adicionalmente, en el año 2018 una investigación llevada a cabo en Suiza analizó el impacto del mindfulness, la regulación emocional y el comer emocional en pacientes en un grupo de terapia dialéctica comportamental. La alimentación emocional es una estrategia problemática para gestionar los sentimientos desagradables que puede tener un impacto perjudicial en el control del peso. La TDC aborda la desregulación emocional mediante la incorporación de habilidades dirigidas a hacerse cargo de las emociones desagradables. Esto se midió usando cuatro ANOVA análisis de medidas repetidas para evaluar los cambios relacionados con las dificultades del funcionamiento, la sobrealimentación emocional, la regulación de las emociones y la atención plena. En los hallazgos, los pacientes mostraron un aumento en mindfulness, una mejora en la regulación emocional y una reducción de la sobrealimentación emocional tras participar en esta terapia. Así mismo, estos cambios positivos se mantuvieron y/o mejoraron aún más en el seguimiento a los tres meses (Beaulac et al., 2019).

Por otro lado, la cirugía bariátrica es una cirugía que ayuda a las personas obesas a adelgazar por medio de una reducción del estómago, limitando la capacidad para contener alimentos. Se ha observado que en los dos años siguientes a la cirugía bariátrica, el 20-30% de los pacientes experimentan una pérdida de peso poco saludable o una recuperación de peso significativa. En muchas ocasiones estos problemas tienen relación con comportamientos relacionados con la alimentación emocional. En la investigación titulada “Terapia dialéctica conductual para la alimentación emocional y sin atención plena después de la cirugía bariátrica” se dejan ver los resultados de la terapia TDC en pacientes post cirugía con desregulación emocional frente a la comida. Los hallazgos señalan que la TDC mostró cambios significativos en las puntuaciones globales del emotional eating questionnaire (EES), Mindful Eating Questionnaire (MEQ) y en el IMC tras 6 meses de seguimiento. Los participantes mostraron mejoras en la alimentación emocional por medio de la adquisición de habilidades para manejar sus emociones. Asimismo, los participantes mostraron mejoras en tener atención plena durante el momento de comer (Hany et al., 2022).

Los resultados investigativos descritos, muestran la evidente relación entre la ingesta de comida, la gestión de emociones negativas y la imposibilidad de los pacientes para regular sus emociones internamente, resultando en conductas alimentarias negativas como método externo de regularse emocionalmente. Para ello, la terapia dialéctica comportamental se erige como posibilidad para el manejo de síntomas asociados a la desregulación emocional y desvincular las emociones desbordadas con la ingesta de comida.

### ***Eficacia de la terapia dialéctica comportamental para pacientes con trastorno límite de la personalidad***

Esta categoría pretende mostrar cómo la terapia dialéctica comportamental es efectiva para los pacientes diagnosticados con trastorno límite de la personalidad, a través de indicadores como la disminución de síntomas relacionados con la impulsividad, inestabilidad, ideación suicida, entre otros. Así mismo, se encontrará la posible eficacia en la intervención de la desregulación emocional de pacientes con TLP.

En primer lugar, se encuentra una investigación titulada “Efectividad de la terapia dialéctica conductual para disminuir la desregulación emocional en adultos con trastorno límite

de la personalidad” en el año 2021 con el objetivo de identificar la efectividad de la terapia DBT en la disminución de la desregulación emocional en adultos con este trastorno, donde se explica que la desregulación emocional es una de las características principales dentro de la sintomatología del TLP. Los autores explican cómo la terapia DBT suele ser de los tratamientos más óptimos para abordarlo. Para esto, se desarrolló un análisis de nueve estudios, donde se utilizaron instrumentos como bases de datos SCOPUS, Proquest, EBSCOhost y ScienceDirect. Donde se demostró la eficacia de la DBT para la disminución de la desregulación emocional en adultos, se observó que en comparación con otras terapias “la DBT evidencia mejores resultados en el desarrollo de habilidades para gestionar emociones, y se demostró cómo esta tiene un efecto en la experiencia, expresión y aceptación de las emociones negativas” (Pardo, 2021).

Por su parte, (García & Camus, 2021) expresan como el TLP se caracteriza por altos índices de suicidio y deterioro emocional, y en este sentido, afirman que la DBT es considerada uno de los tratamientos con más eficacia en estos pacientes. Se realizó un estudio con el objetivo de comprobar la eficacia de un programa DBT en 4 pacientes diagnosticados con TLP. Para esto se llevó a cabo un análisis de resultados a través del estudio ANOVA de medidas repetidas y se utilizaron instrumentos como: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), Inventario de Depresión de Beck (BDI-IA), Escala de Impulsividad de Barratt (BIS) y Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Al finalizar el tratamiento, se observó cómo los pacientes lograron reducir la inestabilidad emocional y desarrollar habilidades para el manejo de las emociones asertivamente (García & Camus, 2021).

En relación a lo dicho anteriormente, 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 entre los pacientes con TLP. Consecuentemente, se llevó a cabo un estudio con el objetivo de verificar si un tratamiento DBT de 6 meses logra ser eficaz para pacientes con TLP. Este estudio se realizó a 20 pacientes entre los 18-49 años diagnosticados con dicho trastorno. Para esto usaron los siguientes instrumentos: Entrevista Clínica Estructurada, Escala de desesperanza de Beck, Inventario de depresión de Beck y la Escala de calificación de la depresión de Hamilton. Este análisis demostró la eficacia de una intervención breve de DBT encontrando disminuciones en la angustia subjetiva, la depresión, los impulsos de autolesión, la ideación suicida y la

desesperanza. Además la adherencia fue alta, teniendo en cuenta que estos pacientes padecen de una alta tasa de abandono (Stanley et al., 2007).

En relación a lo dicho anteriormente, según diversos autores el TLP se asocia a una alta prevalencia de conductas autolesivas. En el artículo desarrollado por Soler entre otros, se llevó a cabo un estudio con la intención de comparar la eficacia de la DBT y la terapia de grupo estándar (SGT) para 60 pacientes con TLP por medio de un ensayo clínico, con una duración de 3 meses. Para esta investigación se usaron los siguientes instrumentos: Clinical Global Impression-Borderline Personality Disorder for BPD core symptoms, the 17-item Hamilton Rating Scale-Depression for affective symptoms, the Hamilton Rating Scale-Anxiety for anxiety symptoms y the Brief Psychiatric Rating Scale. Este estudio demostró que la DBT se asoció a mayor adherencia, los pacientes tratados tuvieron casi un 30% más de probabilidad de completar el tratamiento a diferencia del grupo sometido a SGT y los resultados principales se asociaron a la mejoría del estado de ánimo y reducción de la patología en general (Soler et al., 2009).

Según la investigación desarrollada en Colombia, diversos autores comentan cómo el TLP representa un gran impacto económico para la sociedad por la pérdida de productividad, el alto consumo de recursos, el alto uso de servicios de urgencias y salud mental, así como en el deterioro de la calidad de vida del individuo. El estudio titulado “Dificultades en la regulación emocional de pacientes con trastorno límite de personalidad atendidos en un centro de terapia dialéctico conductual de Medellín, Colombia” planteó expresar las dificultades que padecen los pacientes con TLP y como la DBT es una alternativa para intervenir los síntomas relacionados a la desregulación emocional. Se llevó a cabo un estudio descriptivo con corte transversal, en el cual se le aplicó a 54 pacientes (mayoría mujeres) diagnosticados con TLP. Para esta investigación se utilizó la DERS y se investigaron también las características sociodemográficas de los pacientes. Se encontró que luego de finalizado el tratamiento, las habilidades brindadas en la terapia DBT ayudaron a los pacientes a la disminución de síntomas negativos. (Valero et al., 2022)

Por otro lado, se expone como bajo diversas circunstancias la DBT no logra el cumplimiento de lo esperado. En el estudio desarrollado en Inglaterra en el año 2019, se expresa como el TLP es un trastorno severo asociado a la desregulación emocional e impulsividad. El objetivo de esta investigación fue crear una comparación cuasiexperimental no aleatoria de los resultados clínicos de 90 pacientes. De los 90 pacientes sometidos a terapia, 45 recibieron DBT

mientras que los otros 45 recibieron terapia basada en la mentalización (MBT). Para este proceso se usaron instrumentos como: The Borderline Evaluation of Severity over Time (BEST), la escala DERS, The Dissociative Experiences Scale y The Alterations in Relationships subscale of the Structured Interview for Disorders of Extreme Stress - Self-Report (SIDES-SR). Sin embargo, no hubo gran diferencia en ambos grupos y al mismo tiempo se experimentó mucha deserción (Barnicoat & Crawford, 2019).

Adicionalmente, en la investigación desarrollada en el año 2010 se expresa que el comportamiento suicida es una complicación común en los pacientes diagnosticados con TLP. En relación a eso se llevó a cabo un estudio con el objetivo de comparar la terapia DBT vs otras terapias. Este estudio involucró mujeres entre los 18 y 65 años y se utilizaron instrumentos como: computerized interview used in the Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing, CIDI, IPDEQ y BDQ. El tratamiento realizado tuvo una duración de 6 meses indicando ser un tipo de DBT más corto de lo usual. Al finalizar, no se lograron observar mayores beneficios. En la investigación se recomendó el tratamiento DBT estándar para tener resultados esperados. (Gregory L. et al., 2010)

Así mismo, diversos autores exponen como el TLP se caracteriza por conductas autolesivas, suicidas, desregulación emocional y alteraciones en las relaciones interpersonales. Un estudio desarrollado en Estados Unidos se realizó con el fin de demostrar los efectos de un programa intensivo de 1 mes para 53 adolescentes (entre los 13 y 20 años) que cumplieron con los criterios de TLP. Para esto se utilizaron los siguientes instrumentos: The Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders, ZAN-BPD y The Beck Depression Inventory–II. Inicialmente, se demostró cómo las adolescentes manifestaron reducción significativa en los síntomas del TLP y depresión, sin embargo se evidenció que el tratamiento breve intensivo necesita una evaluación adicional para determinar si las ganancias se mantienen después del tratamiento (Lyndsey R. et al., 2018).

En esta categoría se logra concluir que la DBT demuestra su efectividad en pacientes diagnosticados con TLP, los cuales tienen síntomas y comportamientos de impulsividad y desregulación emocional. Se evidencia una mejoría principalmente cuando se aplica la terapia DBT estándar, es decir, psicoterapia por al menos un año, donde el paciente aprende habilidades en 4 módulos diferentes. Dicho esto, versiones más cortas pueden no mostrar la misma efectividad.



### *Desregulación emocional, más allá de la psicopatología*

Esta categoría se centra en la relación entre la DBT y la desregulación emocional y como esta se puede presentar en todas las etapas del ciclo vital y no necesariamente estando relacionada con una psicopatología. En las investigaciones se destaca la efectividad de la DBT para reducir los síntomas de ansiedad, depresión, desregulación emocional, conductas autolesivas, consumo de drogas y alcohol, así como para mejorar las habilidades de regulación emocional, resolución de problemas y comportamientos prosociales. Las investigaciones muestran la importancia de promover habilidades de regulación emocional en la población adolescente y adulta para mejorar su bienestar mental y prevenir conductas de riesgo.

En relación a la adolescencia, el autor Lenz entre otros, desarrolló un estudio titulado "Regulación emocional y efectividad interpersonal como mecanismos de cambio para los resultados del tratamiento dentro de un programa DBT para adolescentes", en donde se llevó a cabo un análisis utilizando un enfoque de modelado predictivo para examinar cómo la regulación emocional y la efectividad interpersonal influyen en la evolución de los síntomas de ansiedad y depresión a lo largo del tiempo en un programa de terapia dialéctica conductual (DBT) para adolescentes. El estudio encontró que tanto la regulación emocional como la efectividad interpersonal son mecanismos importantes de cambio en el tratamiento DBT para reducir los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. (Lenz et al., 2016)

Continuando el tema, en el año 2021, 93 estudiantes del sistema escolar español asistieron a una clase dirigida al entrenamiento en habilidades DBT. Esta clase duró todo el año escolar y fue creada con el propósito de prevenir o mejorar los síntomas de desregulación emocional en adolescentes. En los hallazgos se encuentra que al final del año, el 62% de los estudiantes expresaron que empleaban las habilidades de regulación emocional en la vida cotidiana. Adicionalmente, tomando en cuenta las escalas aplicadas como es la DERS, las habilidades en solución de problemas y los comportamientos prosociales incrementaron (Gasol et al., 2022).

De igual manera, en la investigación desarrollada por Martinez et al. (2021) se examinaron los efectos de un programa de entrenamiento en habilidades de terapia dialéctica conductual para la resolución de problemas emocionales en adolescentes (DBT STEPS-A) de

noveno grado de zonas rurales. El programa se basó en los principios de la terapia dialéctica conductual y tuvo como objetivo aumentar las habilidades socioemocionales y reducir los comportamientos disruptivos. Los autores utilizaron un diseño cuasiexperimental con un grupo de control y un grupo experimental que recibió el programa durante 24 semanas. Los resultados revelaron que el grupo experimental aumentó significativamente en las medidas de regulación emocional, resolución de problemas, autoeficacia y satisfacción con la vida, y disminuyó significativamente en las medidas de depresión, ansiedad, estrés y conductas suicidas. Los autores concluyen que el programa DBT STEPS-A es una intervención efectiva y factible para promover el bienestar mental de los adolescentes y prevenir conductas de riesgo (Martinez et al., 2021).

En esta misma línea, en el 2017, la universidad de Indiana realizó un estudio piloto implementando un programa de DBT en colegios para reducir y prevenir la desregulación emocional y las conductas de riesgo en adolescentes. El siguiente estudio se aplicó a 53 adolescentes por 9 semanas. En los hallazgos se evidenció la mejora en los comportamientos de riesgo como es el consumo de alcohol, drogas, conductas autolesivas e infracción de las leyes. Al finalizar el estudio, los estudiantes expresaron tener una visión más positiva y un control mayor ante sus emociones (Zapolski & Smith, 2017).

En este sentido, la investigación llevada a cabo en España en el año 2020 habla sobre el rol que juega la desregulación emocional en las autolesiones y la ideación suicida en los adolescentes. Las estimaciones sugieren que aproximadamente el 13% - 45% de los adolescentes han participado en autolesiones en algún momento de su vida, como son las autocortadas, las quemaduras o los golpes. Durante el estudio 18 adolescentes fueron sometidos a terapia dialéctica comportamental para mejorar los síntomas relacionados a la desregulación emocional y las autolesiones. Consecuentemente, los hallazgos demostraron que después de la terapia dialéctica comportamental los síntomas depresivos mejoraron, las conductas autolesivas disminuyeron e inclusive algunos adolescentes pudieron reducir las dosis de pastillas psicofarmacológicas después de finalizar el estudio. (Santamarina-Pérez et al., 2020).

Así las cosas, en la investigación publicada en Estados Unidos en el año 2018 se demuestra la efectividad de la DBT en adolescentes con alto riesgo de suicidio. El estudio se llevó a cabo por medio de un ensayo clínico aleatorio donde 173 adolescentes participaron. Mitad de la muestra fue intervenida por la TDC y la otra mitad fue intervenida por medio de un

grupo de apoyo. En los hallazgos se concluye que la DBT fue efectiva al reducir las conductas autolesivas y la ideación suicida en los adolescentes. Adicionalmente los participantes en el grupo TDC tuvieron más adherencia al tratamiento que los participantes en el grupo de apoyo. Al comparar ambos grupos, en general el grupo TDC tuvo mayores avances tanto a los 6 meses como a los 12 meses de tratamiento (McCauley et al., 2018).

Por otro lado, entrando a la edad adulta, en la investigación titulada “El efecto de la terapia dialéctica conductual en la desregulación emocional en parejas” se examina los efectos de la terapia dialéctica conductual (DBT) en parejas con dificultades maritales relacionadas a la desregulación emocional en al menos un miembro de la pareja. El estudio utilizó un diseño pre-prueba y post-prueba, con un total de 20 parejas participando en el estudio. Los participantes completaron cuestionarios como la escala Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la escala Ajuste Diádico o mejor conocida por sus siglas en inglés (DAS) que medían la desregulación emocional antes y después de la intervención. En cuanto a los hallazgos, se encontró una mejora significativa en el ajuste marital y la regulación emocional en ambos sexos. Las mujeres mostraron mayores cambios en varias subescalas de la prueba DERS, con mejoras significativas en la mayoría de las subescalas excepto en GOALS (metas que tiene la pareja). Por el contrario, los hombres mostraron mejoras en las subescalas Impulso, Conciencia, Estrategia y Claridad. En cuanto al ajuste marital, se observó una importante mejoría en ambos sexos en la mayoría de las subescalas de la prueba DAS, con excepción de la expresión afectiva, que no mostró cambios al realizarse la terapia. (Rady et al., 2021).

Adicionalmente, los autores Martin C et al., (2017); en el artículo titulado “A Dialectical Behavior Therapy Skills Group Case Study on Mothers With Severe Emotion Dysregulation”, presentan un estudio de caso sobre un grupo de madres con severa disfunción emocional que participaron en una terapia de habilidades basada en la terapia dialéctica conductual (DBT). El objetivo fue evaluar los efectos de la intervención en las variables clínicas y parentales de las madres, así como en el funcionamiento familiar y el bienestar de los hijos. Estas variables se midieron con los siguientes instrumentos: para la variable de regulación emocional se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), para la variable de habilidades de mindfulness se utilizó la Escala de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ), para la variable de depresión se utilizó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), Los resultados mostraron un aumento significativo en la regulación emocional, la autoestima, el estrés parental, la cohesión

familiar y la satisfacción con la vida de las madres, así como una reducción en los síntomas depresivos, ansiosos y de trastorno límite de la personalidad. Los hijos también mostraron una mejora en el ajuste psicológico y el comportamiento prosocial. El estudio sugiere que la terapia en habilidades DBT puede ser una intervención eficaz para las madres con severa disfunción emocional y sus familias. (Martin C et al., 2017)

Respaldando la información dada anteriormente, se ha demostrado que la terapia dialéctica comportamental es usada para padres con dificultades en la regulación emocional. En el artículo escrito por Denis D, se observa que los niños con padres con desregulación emocional están en mayor riesgo a tener estos mismos síntomas y comportamientos. El estudio ejemplifica dos casos en donde dos diferentes familias fueron sometidas a la terapia DBT para que los padres aprendieran a controlar emociones negativas como son la ira y la ansiedad. Consecuentemente, los hallazgos demostraron que después de la terapia los padres desarrollaron un mayor control emocional. Adicionalmente, los padres que son psicoeducadores en habilidades de regulación emocional tienen mayores herramientas para enseñarle a sus hijos sobre este control emotivo (D. Ben-Porath, 2010).

En el estudio titulado “Efectividad y aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental para familiares de personas con trastorno de personalidad límite” Esta investigación evalúa la efectividad y la aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental (TDC) para familiares de personas con trastorno límite de la personalidad (TLP). Derivado de esta investigación, se encontró una reducción significativa de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en los familiares, así como una mejora en la regulación emocional, la satisfacción con la vida y el afrontamiento. Además, los familiares expresaron un alto grado de satisfacción con el programa y una baja tasa de abandono. (Barrantes-Vidal, N et al., 2019)

En la etapa de la vejez, se encuentra un estudio titulado: “Effect on Emotion Regulation and Death Anxiety in Older Female Adults” el cual examina la efectividad de la terapia dialéctica conductual (TDC) en la regulación emocional y la ansiedad ante la muerte en mujeres mayores. Se trata de una investigación cuasi experimental con diseño pretest-postest y grupo control. La población de investigación incluyó a mujeres mayores que vivían en centros de atención diurna en Teherán, Irán. Los hallazgos revelaron que la DBT tuvo un efecto significativo en la regulación emocional y la ansiedad ante la muerte en el grupo experimental

en comparación con el grupo control. (Khodabakhshi-Koolae et al., 2022)

Luego de analizar el rastreo investigativo que dota de sentido esta categoría, es necesario afirmar que es evidente como la desregulación emocional va más allá de la psicopatología. Tanto adolescentes, adultos y personas mayores pueden presentar emociones desbordadas sin ser encasillados en algún cuadro diagnóstico, al tiempo que es menester precisar que la terapia DBT resulta eficaz para regular las emociones.

## **DISCUSIÓN**

La desregulación emocional, caracterizada por la dificultad para modular emociones por parte del sujeto afectado, es un concepto clínico introducido por la psicoterapeuta Marsha Linehan en el año 2003, (Velásquez Centeno et al., 2020). Aunado a lo anterior, la desregulación emocional se caracteriza por la ausencia de estrategias de adaptación junto con el uso de estrategias disfuncionales para regular las emociones negativas. La disfunción emocional está relacionada al mantenimiento y al desarrollo de múltiples trastornos emocionales y comportamentales, como es el trastorno límite de la personalidad y los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros (Bohórquez-Borda et al., 2022).

Los resultados investigativos descritos muestran una relación evidente entre la desregulación emocional y la ingesta de comida. Este método de regularse externamente está vinculado a trastornos de la conducta alimentaria como es la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, así como coexiste en personas con diagnóstico de obesidad y sobrepeso.

Al indagar sobre la eficacia de la terapia dialéctica comportamental, se encuentran resultados prometedores. Está claro que este tipo de terapia suele ser utilizada con personas que presentan alta impulsividad y baja regulación emocional, como son los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. De manera particular tanto en la bulimia como en el trastorno por atracón, caracterizados por episodios recurrentes de ingesta de grandes cantidades de alimentos y sensación de descontrol, esta ingesta desmedida usualmente es utilizada como una estrategia de compensación ante las emociones negativas y es en este punto donde la DBT muestra mayor eficacia, pues interviene la impulsividad y desregulación en estas conductas (Rahmani et al., 2018).

En relación con la obesidad, problema actual de salud pública, los hallazgos demuestran que las cirugías encaminadas a reducir el peso corporal no son eficaces sin la ayuda de terapias

como la DBT (Hany et al., 2022). En suma, la terapia dialéctica comportamental es eficaz ante los trastornos descritos, al reducir síntomas como la preocupación por la imagen corporal, el malestar emocional, la frecuencia de atracones y la sobrealimentación emocional. Asimismo, incrementa la atención plena a la hora de comer y la habilidad de gestionar las emociones de manera asertiva (Beaulac et al., 2019).

Siguiendo la línea de eficacia en la intervención de psicopatologías, se encuentra que la DBT resulta ser una alternativa eficaz para el tratamiento de pacientes diagnosticados con trastorno límite de la personalidad, donde los pacientes suelen tener dificultades en las relaciones interpersonales y debido a su impulsividad, tienen problemas en su vida diaria. Indicando así, que suelen tener pocas habilidades para el manejo de las emociones y regulación de estas. (Pardo, 2021).

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 (García & Camus, 2021). De igual manera demuestra ser una terapia con gran adherencia y útil a lo largo del tiempo. Cabe señalar que si bien los estudios mencionados hablan de eficacia, Gregory, et al. (2010) afirman que a pesar de los resultados de diversos estudios, esta terapia suele tener más beneficios cuando se realiza de manera estándar.

La terapia dialéctica conductual (DBT) se ha convertido en una herramienta útil para el tratamiento de la desregulación emocional en adolescentes y adultos. En los estudios mencionados anteriormente se ha encontrado que la DBT es efectiva para reducir los síntomas de ansiedad, depresión y conductas suicidas, y mejorar las habilidades socioemocionales, la autoeficacia y la satisfacción con la vida. En particular, la DBT ha sido efectiva en adolescentes con alto riesgo de suicidio y en aquellos que presentan conductas disruptivas y autolesiones (Khodabakhshi-Koolae et al., 2022).

Por su parte, la implementación de la DBT en adolescentes ha sido exitosa en diferentes países, como España, Estados Unidos, Egipto, Irán, entre otros. Se ha observado una reducción significativa en las conductas de riesgo, incluyendo el consumo de drogas y alcohol, y la infracción de leyes. Además, “los adolescentes que han sido tratados con DBT han expresado tener una visión más positiva y un mayor control sobre sus emociones.” (Martinez et.al 2021).

Ahora bien, a pesar de que aún existen retos en la implementación de la DBT en diferentes contextos y psicopatologías, los estudios demuestran la importancia de esta terapia en diferentes tratamientos de la desregulación emocional en particular y, sobre todo, en la reducción de comportamientos de riesgo y la mejora del bienestar mental. Se deja ver a la DBT como un medio de terapia efectivo y respaldado para la disminución de la desregulación emocional en pacientes de todas las edades y con diferentes criterios diagnósticos.

## REFERENCIAS

- Barnicot, K., & Crawford, M. J. (2019). Dialectical behaviour therapy v. mentalisation-based therapy for borderline personality disorder. *Psychological Medicine*, 49(12), 2060–2068.  
<https://doi.org/10.1017/s0033291718002878>
- Barrantes-Vidal, N., Ferrer, M., Andrés-Perpiñá, S., Gómez-Durán, E. L., & Matalí, J. L. (2019). Efectividad y aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental para familiares de personas con trastorno de personalidad límite. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 93-101. <https://doi.org/10.5944/rppc.24123>
- Beaulac, J., Sandre, D., & Mercer, D. (2019). Impact on mindfulness, emotion regulation, and emotional overeating of a DBT skills training group: A pilot study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 373–377. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0616-9>
- Ben-Porath, D. D. (2010). Dialectical Behavior Therapy Applied to Parent Skills Training: Adjunctive Treatment for Parents With Difficulties in Affect Regulation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(4), 458–465. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.07.005>
- Ben-Porath, D., Duthu, F., Luo, T., Gonidakis, F., Compte, E. J., & Wisniewski, L. (2020). Dialectical behavioral therapy: An update and review of the existing treatment models adapted for adults with eating disorders. *Eating Disorders*, 28(2), 101–121.  
<https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1723371>
- Berner, L. A., Reilly, E. E., Yu, X., Krueger, A., Trunko, M. E., Anderson, L. K., Chen, J., Simmons, A. N., & Kaye, W. H. (2022). Changes in cognitive and behavioral control after lamotrigine and intensive dialectical behavioral therapy for severe, multi-impulsive bulimia nervosa: An fMRI case study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(5), 1919–1928. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01308-z>



- Bianchi, V., Rescorla, L., Rosi, E., Grazioli, S., Mauri, M., Frigerio, A., Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., Csemy, L., Decoster, J., Fontaine, J. R. J., Funabiki, Y., Ndeti, D. M., Oh, K. J., da Rocha, M. M., Šimulioniene, R., Sokoli, E., Molteni, M., & Nobile, M. (2022). Emotional Dysregulation in Adults from 10 World Societies: An Epidemiological Latent Class Analysis of the Adult-Self-Report. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 22*(2), 100301.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100301>
- Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D., & García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología, 15*(3), 115–132.  
<https://doi.org/10.21615/cesp.6159>
- Brown, T. A., Cusack, A., Berner, L. A., Anderson, L. K., Nakamura, T., Gomez, L., Trim, J., Chen, J. Y., & Kaye, W. H. (2020). Emotion Regulation Difficulties During and After Partial Hospitalization Treatment Across Eating Disorders. *Behavior Therapy, 51*(3), 401–412.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.002>
- Carter, G., Willcox, C. H., Lewin, T. J., Conrad, A. M., & Bendit, N. (2010). Hunter DBT Project: Randomized Controlled Trial of Dialectical Behaviour Therapy in Women with Borderline Personality Disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44*(2), 162–173.  
<https://doi.org/10.3109/00048670903393621>
- Cremades, C. F., Garay, C. J., & Etchevers, M. J. (2021). Tratamiento de la desregulación emocional en hospitales del área metropolitana de Buenos Aires: Una encuesta a profesionales. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines, 38*(3), 103–116.  
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.6>

- De la Vega-Rodríguez, I., & Sánchez-Quintero, S. (2013). Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite [Dialectical behavioral therapy in borderline personality disorder]. *Acción Psicológica*, *10*(1), 45–56. <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7032>
- Del Carmen García Saiz, A., & Bueno, A. M. (2021). Eficacia de un programa de intervención basado en la terapia dialéctico-conductual en pacientes con trastorno límite de la personalidad. *MLS Psychology Research*, *4*(2). <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.704>
- Gasol, X., Navarro-Haro, M. V., Fernández-Felipe, I., García-Palacios, A., Suso-Ribera, C., & Gasol-Colomina, M. (2022). Preventing Emotional Dysregulation: Acceptability and Preliminary Effectiveness of a DBT Skills Training Program for Adolescents in the Spanish School System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1), 494. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010494>
- Glisenti, K., & Strodl, E. (2012). Cognitive Behavior Therapy and Dialectical Behavior Therapy for Treating Obese Emotional Eaters. *Clinical Case Studies*, *11*(2), 71–88. <https://doi.org/10.1177/1534650112441701>
- Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. M. (2017). TERAPIA DIALÉCTICA COMPORTAMENTAL PARA UN PACIENTE CON TRASTORNO BIPOLAR I: UN ESTUDIO DE CASO CON SEGUIMIENTO A LOS DOS AÑOS. *Revista Argentina De Clinica Psicologica*. <https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1045>
- Hany, M., Elfiky, S., Mansour, N., Zidan, A., Ibrahim, M., Samir, M., Allam, H. E., Yassin, H. A. A., & Torensma, B. (2022). Dialectical Behavior Therapy for Emotional and Mindless Eating After Bariatric Surgery: A Prospective Exploratory Cohort Study. *Obesity Surgery*, *32*(5), 1570–1577. <https://doi.org/10.1007/s11695-022-05983-4>

- Khodabakhshi-Koolae, A., Falsafinejad, M. R., Zoljalali, T., & Ghazizadeh, C. (2022). Dialectical Behavior Therapy: Effect on Emotion Regulation and Death Anxiety in Older Female Adults. *Omega - Journal Of Death And Dying*, 003022282110659. <https://doi.org/10.1177/00302228211065960>
- Lenz, A. S., Del Conte, G., Hollenbaugh, K. M. H., & Callendar, K. (2016). Emotional Regulation and Interpersonal Effectiveness as Mechanisms of Change for Treatment Outcomes Within a DBT Program for Adolescents. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 7(2), 73-85. <https://doi.org/10.1177/2150137816642439>
- Martinez, R., Marraccini, M. E., Knotek, S. E., Neshkes, R., & Vanderburg, J. (2021). Effects of Dialectical Behavioral Therapy Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A) Program of Rural Ninth-Grade Students. *School Mental Health*, 14(1), 165-178. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09463-5>
- Martin, C. G., Roos, L. L., Zalewski, M., & Cummins, N. D. (2017). A Dialectical Behavior Therapy Skills Group Case Study on Mothers With Severe Emotion Dysregulation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(4), 405-415. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.08.002>
- McCauley E, Berk MS, Asarnow JR, et al. Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Adolescents at High Risk for Suicide: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2018;75(8):777–785. [doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.1109](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1109)
- Mehlum, L., Tørmoen, A. J., Ramberg, M., Haga, E., Diep, L. M., Laberg, S., Larsson, B., Stanley, B., Miller, A. L., Sund, A. M., & Grøholt, B. (2014). Dialectical Behavior Therapy for Adolescents With Repeated Suicidal and Self-harming Behavior: A Randomized Trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(10), 1082–1091. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.07.003>

- Moran, L., Kaplan, C., Aguirre, B., Galen, G., Stewart, J. G., Tarlow, N., & Auerbach, R. P. (2018). Treatment Effects Following Residential Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with Borderline Personality Disorder. *Evidence-based Practice in Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/23794925.2018.1476075>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R. M., Hoyos-González, J. S. (2016). La Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 225–248. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.10>
- Navarro-Haro, M. V., Pérez-Hernández, N., Serrat, S., & Gasol-Colomina, M. (2019). Efectividad y aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental para familiares de personas con trastorno de personalidad límite. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 201. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.21907>
- O'Mara, S., VanDine, L., Tarescavage, A. M., & Ben-Porath, D. (2021). Examining DBT Day Treatment in Treating Mood Dysregulation Expectancy and Anxiety in Women Diagnosed with Eating Disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(1), 15–20. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09475-3>
- Rady A, Molokhia T, Elkholy N, Abdelkarim A. The Effect of Dialectical Behavioral Therapy on Emotion Dysregulation in Couples. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 2021 Sep 16;17:121-127. doi: 10.2174/1745017902117010121. PMID: 34733351; PMCID: PMC8493826.
- Rahmani, M., Omidi, A., Asemi, Z., & Akbari, H. (2018). The effect of dialectical behaviour therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge-eating disorder: A randomized controlled trial. *Mental Health & Prevention*, 9, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.11.002>

Rozakou-Soumalia, N., Dârvariu, Ş., & Sjögren, J. M. (2021). Dialectical Behaviour Therapy Improves Emotion Dysregulation Mainly in Binge Eating Disorder and Bulimia Nervosa: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Personalized Medicine*, *11*(9), 931.

<https://doi.org/10.3390/jpm11090931>

Quiroga, A. R., & Antolín, A. B. (2013). Síndrome de disregulación emocional. una nueva entidad diagnóstica. A propósito de un caso. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, *30*(4), 44-48.

<http://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/248>

Safer, D. L., Couturier, J. L., & Lock, J. (2007). Dialectical Behavior Therapy Modified for Adolescent Binge Eating Disorder: A Case Report. *Cognitive and Behavioral Practice*, *14*(2), 157–167.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.06.001>

Salbach-Andrae, H., Bohnkamp, I., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Miller, A. L. (2008). Dialectical Behavior Therapy of Anorexia and Bulimia Nervosa Among Adolescents: A Case Series. *Cognitive and Behavioral Practice*, *15*(4), 415–425. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.04.001>

Santamarina-Perez, P., Mendez, I., Singh, M. K., Berk, M. S., Picado, M., Font, E., Moreno, E., Martínez, E., Morer, A., Borràs, R., Cosi, A., & Romero, S. (2020). Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Randomized Controlled Trial. *Suicide and Life Threatening Behavior*, *50*(3), 652-667.

<https://doi.org/10.1111/sltb.12612>

Soler, J., Eliges, M., & Carmona, C. (2016). Terapia Dialéctica Conductual: Aplicaciones clínicas y evidencia empírica. *Análisis y Modificación de Conducta*, *42*(165–66).

<https://doi.org/10.33776/amc.v42i165-66.2793>

Soler, J., Pascual, J. M., Tiana, T., Cebrià, A., Barrachina, J., Campins, M. J., Gich, I., Alvarez, E., & Perez, V. L. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group

- therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.013>
- Stanley, B., Brodsky, B. S., Nelson, J. D., & Dulit, R. A. (2007). Brief Dialectical Behavior Therapy (DBT-B) for Suicidal Behavior and Non-Suicidal Self Injury. *Archives of Suicide Research*, 11(4), 337–341. <https://doi.org/10.1080/13811110701542069>
- Teti, G. L. (2015). Terapia Dialéctico Conductual (DBT): Un tratamiento posible para pacientes con trastornos severos.
- Valdivieso, G., & Cambero, S. M. (n.d.). *Artículo de revisión Terapia conductual dialéctica para adolescentes con desregulación emocional: Adaptaciones online en tiempos de pandemia*  
*Dialectical behavior therapy for adolescents with emotional dysregulation: Online adaptations in pandemic times.*
- Valero, M., Ospina, J., Carrillo, R. A., & Jaramillo, S. (2022). Dificultades en la regulación emocional de pacientes con trastorno límite de personalidad atendidos en un centro de terapia dialéctico conductual de Medellín, Colombia. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 15(1), 11–19. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15102>
- Velásquez Centeno, C., Grajeda Montalvo, A., Montero López, V., Montgomery Urday, W., & Egusquiza Vásquez, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 5–22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Zapolski, T. C. B., & Smith, G. T. (2017). Pilot Study: Implementing a Brief DBT Skills Program in Schools to Reduce Health Risk Behaviors Among Early Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 33(3), 198–204. <https://doi.org/10.1177/1059840516673188>

