



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Trabajo Fin de Grado

Regulación Emocional y Adicciones: Una revisión sistemática.

Alumno: Manzano García de la Cruz, Jesús.

Tutor: García López, Luis Joaquín.

Dpto: Psicología.

Junio, 2022

Índice

▪ Resumen.....	pág.3
▪ Palabras clave.....	pág.3
▪ Summary.....	pág.3
▪ Keywords.....	pág.4
▪ Introducción.....	pág.4
▪ Metodología.....	pág.6
▪ Diagrama de flujo.....	pág.8
▪ Resultados.....	pág.9
▪ Discusión.....	pág.14
▪ Conclusión.....	pág.19
▪ Referencias	pág.20

RESUMEN

Antecedentes: los sujetos con adicciones se caracterizan por tener dificultades para manejar sus emociones. La regulación emocional (RE) es un proceso para gestionar las emociones propias y de los demás.

El objetivo: el objetivo de la presente revisión es comprobar si son efectivos los tratamientos basados en la regulación emocional de los sujetos adictos.

Metodología: se ha realizado una búsqueda por la literatura en la base de datos (Pubmed, Medline y PsycINFO). Siguiendo una serie de criterios de inclusión y de exclusión, obtuvimos ocho estudios para llevar a cabo la revisión sistemática.

Resultados: se encontró una relación significativa entre la RE y tratamientos de la adicción. Los resultados de este estudio sugieren que la capacidad para regular las emociones negativas intensas es eficaz para el tratamiento de la adicción.

Conclusión: hay un acuerdo entre todos los estudios revisados en cuanto a la eficacia de los tratamientos de la adicción basados en la RE, por ello, habría que considerar estos resultados y reforzar con programas de regulación emocional en los tratamientos de las adicciones.

Palabras clave: emotion regulation and addiction and treatment

SUMMARY

Background: subjects with addictions are characterized by having difficulties managing their emotions. Emotion regulation (ER) is a process to manage one's own emotions and those of others.

The objective: the objective of this review is to check whether treatments based on emotional regulation of addicted subjects are effective.

Methodology: a literature search was carried out in the database (Pubmed, Medline and PsycINFO). Following a series of inclusion and exclusion criteria, we obtained eight studies to carry out the systematic review.

Results: a significant relationship was found between RE and addiction treatments. The results of this study suggest that the ability to regulate intense negative emotions is effective in treating addiction.

Conclusion: there is agreement among all the studies reviewed regarding the efficacy of addiction treatments based on ER, therefore, these results should be considered and reinforced with emotional regulation programs in addiction treatments.

Keywords: emotion regulation and addiction and treatment

INTRODUCCIÓN

¿Qué son las emociones?

La emoción es una experiencia afectiva con un grado de medida agradable o desagradable, es una respuesta psicofisiológica que permite a la persona actuar de forma apropiada para la supervivencia, para la adaptación social y para el ajuste personal (Alzina, 2003). La emoción es adaptativa, prepara al organismo para movilizar energía necesaria para acercarse o alejarse de un lugar, situación, objeto o sujeto determinado. También permite mediante una serie de estímulos discriminativos la realización de conductas apropiadas en las relaciones interpersonales. Además, la emoción tiene una función motivacional, mediante la que va a dirigir la conducta en función de si es placentero, acercarse, y alejarse, si es desagradable (Gross, 2002).

¿Qué es la Regulación Emocional?

La regulación emocional (RE) es un proceso que sirve a los sujetos para actuar sobre sus emociones, observando, evaluando y cambiando la reacción de la emoción para conseguir el objetivo. Mediante este proceso, se puede disminuir el nivel emocional que genera el malestar o aumentar el nivel emocional que produce bienestar (Gross, 1999).

Según Alzina (2003), es muy importante prestar atención a las emociones propias, para darse cuenta en el contexto que se produce la sensación emocional. De ahí, la importancia de regular las emociones mediante las siguientes estrategias:

- Atender emociones: prestar atención de lo que estás experimentando o sintiendo en el momento, reconocer esa sensación y ponerle nombre, por ejemplo, sentirse triste.
- Comprender emociones: dar sentido a lo que estás experimentando o sintiendo en ese momento, por ejemplo, porque te sientes triste.
- Manejar emociones: se va evaluar porque estás experimentando o sintiendo esa sensación en ese momento, por ejemplo, ¿qué es lo que me hace sentir triste? ver si se puede cambiar o en el caso contrario, hay que aceptarlo.

¿Qué son las adicciones?

La adicción es un fuerte deseo de llevar a cabo una conducta, con el fin de disminuir un malestar emocional o crear y aumentar un bienestar emocional. Cualquier actividad puede convertirse en conducta adictiva. En un principio esta conducta está controlada por reforzadores positivos, un aspecto positivo que hace que se repita la conducta. El problema viene cuando se hace de forma compulsiva y se realiza la conducta para aliviar el malestar emocional, en este caso, la conducta estará controlada por reforzadores negativos. Entonces podemos decir que, la persona adicta realiza la conducta adictiva buscando alivio a su malestar emocional (Echeburúa, 2005).

Las adicciones causan alteraciones en diversos dominios cognitivos: memoria, procesamiento emocional, toma de decisiones, comportamientos impulsivos, inflexibilidad cognitiva, déficit en la velocidad de procesamiento y planificación. Los componentes fundamentales de la adicción son falta de control y dependencia. La persona con adicción sigue un patrón patológico. Este está marcado por un fallo en la forma de controlar la conducta adictiva y por continuar realizando la conducta, a pesar de las consecuencias negativas por realizarla (Pedrero, 2011).

Relación entre Regulación emocional y Adicciones

Las personas con un bajo nivel de habilidades para atender, comprender y manejar sus emociones propias y de los demás tendrán un mayor riesgo de caer en adicciones. Por ejemplo, cuando sientes mal estar causado por una emoción negativa como puede ser de tristeza, ansiedad, miedo, ira, venganza, timidez, culpabilidad, etc., puedes recurrir a una conducta adictiva como puede ser comer, jugar, visualización de internet, teléfonos móviles, sexo, etc. o consumo de sustancias psicoactivas como pueden ser tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, y mediante esto evitar lo más rápido posible el malestar emocional y provocar bienestar emocional. En resumen, la persona adicta puede recurrir a drogas ilegales o caer en conductas adictivas como forma extrema de evitar los estados emocionales negativos o, por el contrario, que esas conductas o sustancias les faciliten estados emocionales positivos (Gross, 2002).

Las personas con bajos niveles de regulación emocional tienen mayores niveles de impulsividad y un menor manejo de las emociones, lo que les va llevar directamente a desarrollar una adicción. Mientras que aquellos que tengan más desarrollada la habilidad de regular las emociones, no necesitarán recurrir a sustancias o conducta para intentar regular sus emociones. Por ese motivo, es importante fomentar habilidades de regulación emocional en las personas adictas (Sancho et al. 2018). Cuando se potencia la habilidad de regular las emociones,

no se necesitará recurrir a otro tipo de regulador externo, conductas o sustancias psicoactivas, para evitar los estados negativos provocados por una gran variedad de eventos vitales o acontecimientos estresantes del día a día. La regulación emocional puede ser aprendida, entrenada o potenciada (Sloan et al. 2017).

Según lo mencionado hasta el momento, existe una relación entre la regulación de las emociones y la adicción. Si se trabaja sobre las emociones repercuten en la adicción, por ello se va a realizar una revisión sistemática sobre investigaciones llevadas a cabo acerca de la regulación emocional como tratamiento para la adicción. El objetivo va a ser concentrar todas las investigaciones que se han realizado entre 2011 y 2021, que traten sobre la regulación emocional como tratamiento para las adicciones. Una vez recopilados los estudios, comprobar el impacto de los tratamientos en las personas adictas basados en la regulación emocional.

METODOLOGÍA

Esta revisión sistemática se realizó según la guía PRISMA (Yepes-Núñez y cols., 2020). Los artículos fueron buscados en tres bases de datos, (Pubmed, Medline y PsycINFO). La primera búsqueda se realizó el 14 de marzo de 2022 y la última búsqueda se realizó el 18 de marzo del 2022.

La búsqueda de la literatura se realizó en base de datos (Pubmed, Medline y PsycINFO) en la que se utilizaron las palabras clave: “emotion regulation” and “ addiction” and “treatment”, los estudios que aparecieron con estas palabras clave fueron utilizados para realizar esta revisión sistemática siguiendo una serie de criterios de inclusión y de exclusión, estos sirvieron de referencia para incluir y excluir los artículos en esta revisión sistemática.

Los criterios de inclusión que se llevaron a cabo fueron:

1. Que se hayan publicado en un periodo de tiempo comprendido entre el 1 de enero de 2011 y el 31 de diciembre de 2021.
2. Que sean artículos de lengua inglesa y española.
3. Que los participantes sean humanos.
4. Que los artículos tengan regulación emocional en el título o resumen.
5. Que en los artículos la regulación emocional sea el tratamiento para la adicción.
6. Que los artículos sean de carácter experimental.

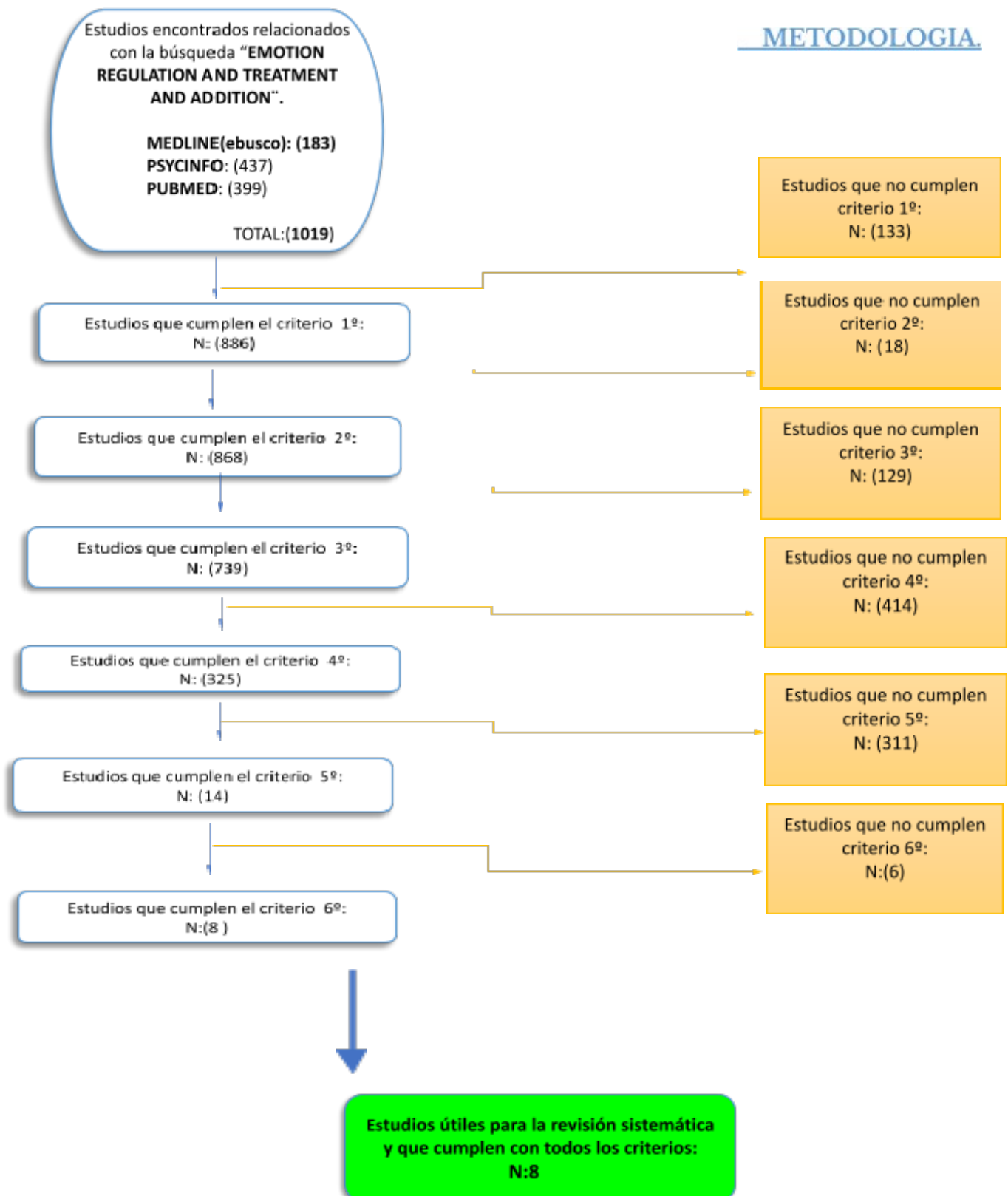
Los criterios de exclusión que se llevaron a cabo fueron:

1. Que no se hayan publicado en el periodo de tiempo comprendido entre el 1 de enero de 2011 y el 31 de diciembre de 2021.
2. Que no sean artículos de lengua inglesa y española.
3. Que los participantes no sean humanos.
4. Que los artículos no tengan regulación emocional en el título o resumen.
5. Que los artículos la regulación emocional no sea el tratamiento para la adición.
6. Que los artículos no sean de carácter experimental.

El proceso de selección en esta revisión sistemática se realizó en varias fases. En la primera fase se buscó con las palabras clave, en los artículos encontrados se incluyeron los artículos publicados en un periodo de tiempo comprendido entre el 1 de enero de 2012 y el 31 de diciembre de 2021 y se excluyeron los que no comprendían en ese periodo de tiempo. En una segunda fase se incluyeron los artículos de lengua inglesa y española y se excluyeron los que no utilizaban ese lenguaje. En una tercera fase se incluyeron los artículos que iban dirigidos a una población humana y se excluyeron los artículos que no iban dirigidos a humanos. En una cuarta fase se incluyeron los artículos que contenían regulación emocional en el título o en el resumen y se excluyeron los artículos que no tenían. En una quinta fase se incluyeron los artículos en los que la regulación emocional era el tratamiento de la adición y se excluyeron los que la regulación emocional no era el tratamiento de la adición. En una sexta fase se incluyeron los artículos de carácter experimental y se excluyeron los que no.

Durante la aplicación de los criterios, no se tuvo en cuenta el criterio de duplicados, por el número reducido de estudios encontrados. Por esto, no hubo necesidad de aplicar ese criterio, porque no se encontró ningún estudio duplicado que exigiera aplicar el criterio de duplicados.

Esta revisión sistemática se ha llevado a cabo mediante los artículos que han superado todas estas fases.



RESULTADOS

AUTOR/ES	AÑO	TITULO ARTICULO	MUESTRA	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
C. Cathalin Pressy Dalia, V. Sujatha and S. Nalini	2019	Effect of emotional regulation training on depression, anxiety Effect of emotional regulation and stress among the patients with alcohol dependence admitted in selected de-addiction centers at south India	N:30 pacientes del alcohol. Rango edad:20-60	Entrenamiento regulación . Emocional: identificación de las emociones negativas, uso de la distracción, relajación y afirmación positiva. DASS-21: escala de 21 días para evaluar la depresión. Ansiedad y estrés.	El 60% de los pacientes con dependencia al alcohol mostró algún tipo de trastorno emocional. Se encontró una diferencia significativa en las puntuaciones medias de la depresión($t=8,192$), la ansiedad ($t=4,9399$ Y EL ESTRÉS(5,924) a un nivel de $p<0,001$ entre las puntuaciones del pre y el posttest del entrenamiento de regulación de las emociones en los pacientes con dependencia del alcohol. Se encontró una relación significativa en la regulación emocional y el desarrollo y mantenimiento del trastorno emociona.
Chistopher J. Hopwood, Nick schade Alexis Matusiewicz, Stacey. B. Daughters and Carl. W. Lejuez.	2015	Emotion regulation promotes Presistencce in a Residential. Substance Abuse Treatmet	N:133 pacientes de un centro residencial.	La Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS; Gratz and Roemer, 2004). La Escala de preparación para el Cambio y Aptitud para el Tratamiento(SOCRATES;Miller y Tonigan 19969. La Escala de Emocionalidad Negativa del Cuestionario Multidimensional de personalidad (MPQ NEM waller & Tellegen 1994).	Varias variables del DERS fueron significativamente en estos grupos, y cada una de ellas mostró efectos de moderados a fuertes para indicar la persistencia en el tratamiento. La escala de motivación SOCRATES no fue un predictor significativo de la persistencia, pero la escala MPQ NEM si lo fue. Los resultados de la puntuación total del DERS y del MPQ NEM siguieron siendo significativos entre los participantes masculinos considerados por separado (DERS $t\ 2,51$,

					p<0,05; MPQ NEM t 2,49, p<0,05). Las subescalas de meta y claridad del DERS y la escala NEM del MPQ resultaron significativas en estos análisis. Los resultados del estudio sugieren que la capacidad de regular las emociones negativas es un importante predictor de la persistencia del tratamiento en esta población.
Farzad Jalali, Seyedeh Fatameh Hashemi, Alireza Hasani and Niloofar Fakoor Sharghi	2017	The Effectiveness of Cognitive Group Therapy Based on Schema-Focused Approach on SelfEsteem and Emotion Regulation in Drug Addicted Prisoners Under the Methadone Maintenance Treatment (MMT)	N: 28 reclusos adictos en tratamiento de mantenimiento con metadone en la prisión de Chenaran, Grupo control 14 y grupo experimental 14.	CSEI: Para evaluar la autoestima de los participantes. CERQ: Para medir las estrategias específicas de regulación cognitiva de las emociones en los grupos objetivo.	Se encontró una diferencia significativa en cuanto a la autoestima y la regulación de las emociones entre los presos sometidos a la TMM en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Se encontró una disminución del nivel de regulación emocional negativa en el grupo experimental después del entrenamiento. Se concentro un aumento del nivel de regulación emocional positiva en el grupo experimental.
Fiorenzo Laghi, Francesa Liga and Sara Pompili.	2019	Adolescents who binge eat and drink: The role of emotion regulation.	N:1004 estudiantes (M: 395, F:609) Rango edad: 16-21.	BES: escala de atracones Preguntas: para consume de alcohol/severidad (frecuencia de consumo, numero medio de bebidas consumidas por ocasión edad a la que se empezó a beber habitualmente, edad a la que se produjo el primer episodio de intoxicación, nº veces que se emborracho en el	Las mujeres son mas propensas a comer compulsivamente. Los hombres son mas propensos a beber compulsivamente. Las conductas de atracones están muy relacionadas con la capacidad de evaluar y gestionar las emociones. Los atracones se relacionan con la regulación de emociones.

				ultimo mes, porcentaje de veces que se emborrachó al beber. ERQ: para regulación e las emociones.	
Geraldine Petit, Olivier Luminet, Francois Maurage, Juan Tecco, Stephane Lechantre, Marc Ferauge, James J. Gross, and Philippe de Tmary.	2015	Emotion Regulation in Alcohol Dependence.	N: 44 pacientes del alcohol y 26 controles sanos.	ERI: para evaluar la regulación de emociones. El OCDS: para evaluar el craving.	Los pacientes dependientes del alcohol informaron de un uso significativamente mayor de la modulación de la respuesta y del despliegue atencional, pero un menor uso del cambio cognitivo. El cambio cognitivo se asoció con la duración de la estancia en rehabilitación ($r=0,335$, $p=0,026$), cuando más tiempo habían pasado los pacientes en los centros de tratamiento más utilizaban el cambio cognitivo. El uso del cambio cognitivo se asocio positivamente con el nivel de craving.
Melissa M. Norberg, Lindsay S. Ham, Jake Olivier, Byron L. Zamboanga, Alexander Melkonian and Jessica L. Fugitt.	2016	Pregaming and emotion Regulation's Relationship to Alcohol Problems in College students: A CrossSection al Study.	N:1857 voluntarios universitarios. Rango edad: 18-25.	El Test de identificación de trastornos por consumo de alcohol.(AUDIT ; Saunders et al. 1993). El cuestionario de Regulación de las emociones (ERQ; Gross y john, 2003).	El género se relaciona débilmente con las puntuaciones del AUDIT-P. las mujeres declararon menos problemas que los hombres. Las puntuaciones del AUDIT-C se relacionaron moderadamente. Un mayor consumo de alcohol se relaciona con más problemas de alcohol y una mayor frecuencia de juego previo. El genero, la edad, el AUDIT-C, el estado previo al juego y ambas estrategias de regulación de las emociones se asociaron estadísticamente con las puntuaciones del log AUDIT-P. Ser mujer($d=0,202$), tener mas edad ($r=0,045$) y

					beber mas alcohol (r=0,429) estaban relacionados con mayores niveles de problemas de alcohol. Una menor participación en la reevaluación cognitiva también se asocio con mayores niveles de problemas con el alcohol(r=0,152). La reevaluación cognitiva esta asociada con menos problemas de alcohol. El juego previo se asocia con el aumento de problemas de alcohol cuando los participantes no regulan las emociones.
Ju- Yu Yen, Yi-Chun Yeh, Peng-Wei Wang, Tai-Ling Liu, Yun-Yu Chen and Chi-Hung Ko.	2017	Emotional Regulation in Young Adults with internet Gaming Disorder	N: 168 participantes, 84 diagnosticados de trastorno por juego en internet y 84 participantes no diagnosticados de trastorno por juego en internet.	Criterios del DSM-5 : para diagnóstico de trastorno por juego. ERQ: para evaluar la regulación emocional. El CES-D: para evaluar la depresión, la hostilidad y la ansiedad.	El grupo diagnosticado por juego tenia estrategias de reapreciación cognitiva significativamente mas bajas. (t=-2,64, p=0,009) y mayores estrategias de supresión expresiva (t=2,29, p=0,02) que el grupo de control. El grupo diagnosticado de trastorno por juego muestra menor revalorización cognitiva y mayor supresión expresiva tenían mayor depresión, ansiedad y hostilidad. El grupo diagnosticado de trastorno por juego muestra menor regulación emocional y muestran mayor depresión.
Omid Massah, Faramarz Sohrabi, Yousef A'azami, Younes Doostian, Ali Farhoudian, and Reza Daneshmand	2016	Effectiveness of Gross Model-Based Emotion Regulation Strategies Training on Anger Reduction in	N:502 adictos Rango edad: 18- 50	(STAXI-2):para evaluar la expresión de la ira que proporcionan una medición global de la expresión y el control de la ira.	El efecto del entrenamiento de la regulación de la ira fue sostenible en los participantes, lo que afirma la eficacia del entrenamiento en

		Drug-Dependent Individuals and its Sustainability in Follow-up.			regulación emocional para la reducción de la ira en el periodo de seguimiento ($\pi > 0,05$, $t = 1,064$).
--	--	---	--	--	---

DISCUSIÓN

Todos los estudios revisados siguen la misma línea de hallazgos, muestran que tanto las sustancias de abuso como los comportamientos compulsivos, se utilizan como estrategia para paliar la angustia producida por las emociones negativas cuando no se dispone de estrategias de regulación emocional adaptativa. En sintonía con los resultados de esta revisión están los resultados de los estudios de Estévez et al. (2017), en sus investigaciones se ha encontrado que hay una correlación entre la regulación de las emociones y todas las conductas adictas evaluadas. Tanto las de consumo de sustancias, como la realización de la conducta adicta. Las personas que puntuaron más bajo en regulación emocional mostraban más comportamientos adictivos.

En esta revisión se han llevado a cabo estudios en los que las emociones tienen un papel importante en las adicciones. La gestión de las emociones esta implicada en dos tipos de adicciones, en las adicciones a sustancias (alcohol, tabaco) y las adicciones comportamentales (redes sociales, internet). De acuerdo con Bernadette et al. (2010) la dependencia a sustancias psicoactivas tiene una relación significativa con los problemas emocionales. En sus investigaciones, encontraron que las personas que puntuaron más bajo en inteligencia emocional consumen más sustancias psicoactivas. También se encontró una relación significativa entre la inteligencia emocional y conductas adictivas (adicción a internet, al juego, bulimia, compras).

Las emociones tienen un papel muy importante en el abuso de sustancias psicoactivas. Según los resultados obtenidos en los estudios de Villarreal et al. (2020) hay una correlación significativa entre inteligencia emocional y el estrés percibido, en un grupo de personas consumidoras de alcohol y drogas. Los pacientes adictos presentan más problemas en tareas de manejo de las emociones y comprensión emocional. Estas personas tienen una estructura de pensamiento inflexible lo que los lleva a una mayor dificultad para manejar las situaciones de estrés. Estos resultados tienen una conformidad con los de Pessy et al. (2019) y Petit et al. (2015). Las personas con depresión, ansiedad y estrés, tienen dificultad para gestionar las emociones negativas intensas, para modificar ese estado de angustia pueden recurrir al alcohol creando una dependencia. Por ello, trabajar la capacidad para gestionar las emociones es un importante mecanismo para mediar los trastornos emocionales. Esto permite a la persona disminuir sus emociones negativas intensas y generar emociones positivas durante circunstancias desagradables,

como la frustración o el fracaso. El alcohol actuaría como un agente farmacológico para controlar la respuesta provocada por las emociones no gestionadas y conduce a una intensa angustia y reacciones fisiológicas desagradables, para tratar esa angustia intensa que producen las emociones negativas se dota al sujeto de habilidades de regulación emocional .

Según García (2005) las personas alcohólicas afrontan la emoción de la ira mediante la agresión. Como la agresión esta penalizada socialmente, se busca otra forma de suprimirla y exteriorizarla. Se podría recurrir o liberar esa tensión bajo los efectos del alcohol. Hay una relación significativa entre ira, ansiedad y abstinencia, en un grupo de alcohólicos rehabilitados durante el periodo de abstinencia. La ira forma parte de los antecedentes y consecuencias del alcoholismo. Esta tiene un papel fundamental en el desarrollo, mantenimiento, abstinencia y recaída de alcoholismo. Con estos resultados, se anima a incluir en las intervenciones de alcohólicos prácticas en el manejo de la ira. De acuerdo con Massah et al. (2016) la agresividad es uno de los factores que predisponen al abuso de drogas, por ello el entrenamiento en regulación emocional puede reducir el nivel de ira en sujetos dependientes de sustancias.

Las personas con adicciones comportamentales experimentan emociones negativas intensas, estas pasan más tiempo usando las redes sociales. Internet puede servir a las personas para escapar de los sentimientos de angustia y hacer frente a la ansiedad, la depresión y el estrés, los sujetos con dependencia a internet tiene un alto grado de desregulación emocional, por eso se aplica tratamiento basado en el entrenamiento de regulación de emociones (Norberg et al. 2016). Los juegos virtuales podrían proporcionar un mundo virtual para que las personas puedan escapar de sus emociones negativas intensas. El juego excesivo sería una forma de hacer frente a dificultades emocionales como la depresión, una forma ineficaz de procesar las emociones negativas, por ello se aplica la reevaluación cognitiva, que es una estrategia de regulación emocional, que contribuye para reducir estados negativos del ánimo (Yen et al. 2017). Estos resultados coinciden con Estévez et al. (2020). Investigación sobre la relación del juego patológico y la desregulación emocional. Se obtuvo que los problemas de juego correlacionaron con todos los factores de desregulación emocional. Las personas con problemas de juego presentan cogniciones distorsionadas, creencias supersticiosas, tienen dificultades con las estrategias de afrontamiento y con la regulación emocional. Por ello, es conveniente

incluir en los programas de intervención en personas con adicción al juego, estrategias de regulación emocional.

En cuanto a la adicción a la comida, se ha investigado la relación existente entre los atracones de comida con las dificultades en regular las emociones. Se encontró una fuerte asociación entre los atracones y las dificultades de regulación emocional. Las personas con dificultades en regular las emociones eran más propensas a realizar comportamientos de atracones, poseían una menor capacidad para evaluar y manejar las emociones (Innamorati et al. 2015). Estas evidencias concuerdan con Laghi et al. (2019). Experimentar emociones negativas y no saber expresarlas ni gestionarlas, puede aumentar la conducta de atracones. Esto sugiere que las personas que se dan atracones, se caracterizan por tener unas estrategias de regulación emocional inadaptadas. Esa falta de habilidad, puede influir en comer o beber de forma compulsiva como estrategia disfuncional para afrontar el estado emocional negativo.

Basándonos en la implicación que tienen las emociones en la persistencia de los tratamientos de la adicción, es importante tener en cuenta, que función mantiene la regulación de las emociones en el proceso de abstinencia en tratamiento. Los tratamientos contra el abuso de drogas son agotadores emocionalmente, ya que no pueden usar las drogas para aliviar su angustia, para ello se les proporciona entrenamiento en habilidades de regulación emocional. Estrategias basadas en hacer consciente las propias emociones, esto permite hacer frente al tratamiento y tolerar los aspectos desagradables del tratamiento. Las personas que experimentan más emociones negativas intensas, se comprometen menos al tratamiento y toleran menos los aspectos desagradables del tratamiento (Hopwood et al. 2015). Estos resultados son semejantes a los de Stasiewicz et al. (2012), que tiene en cuenta la variable de la alexitimia en la persistencia del tratamiento de abuso de sustancias. La alexitimia es considerada como un problema de regulación emocional. Las personas que llevan un tratamiento y puntúan bajo en alexitimia, tienen más dificultades en persistir con el tratamiento. Por esto, ayudaría al progreso del tratamiento trabajar estrategias de regulación emocional, basadas en la atención plena y afrontamiento de las emociones.

Con este recorrido por los diferentes temas que se han investigando en los artículos que hemos seleccionado en la presente revisión, se verifica que cuando se

experimentan emociones negativas intensas, se siente angustia y no se disponen de estrategias para regular esas emociones, se hace recurriendo tanto a las sustancias psicoactivas o a la conducta compulsiva, una forma rápida, pero no eficaz, ya que crea dependencia y puede considerarse patológica. Los estudios muestran una relación significativa entre la regulación emocional y la adicción. Las personas adictas utilizan su adicción para aliviar su angustia, una maniobra desadaptativa, eficaz a corto plazo, pero contraproducente a largo plazo, ya que se evita el dolor y no se enfrenta a él, por ello es fundamental el entrenamiento de la regulación emocional, como una estrategia adaptativa de gestionar el malestar emocional.

La metodología que han llevado a cabo los estudios de esta revisión lleva un mismo patrón para evaluar la regulación emocional. Esta se ha evaluado mediante autocuestionarios, muy variados, todos probados científicamente y mediante entrevistas de diagnóstico. Los autoinformes constituyen una forma de evaluar más rápida, fácil y económica. Las muestras que se han utilizado en los estudios de esta revisión son muy reducidas en general. En cuanto a la población es muy específica, entre ellos podemos decir que destacan universitarios y residentes en centros de adicciones.

Esta revisión sistemática tiene una serie de limitaciones: La primera limitación es el número reducido de artículos que se han obtenido. Esto hace que reduzca la capacidad de confrontar datos de unos artículos con otros. Se obtienen muy poca variedad de investigaciones relacionando variables con el tema seleccionado. La segunda limitación, es la forma de evaluar la regulación emocional. En todos los estudios, solo se evalúa la regulación emocional mediante autoinformes. Estos son instrumentos de medidas reducidos, por la posible autonomía e inconsciente de la regulación emocional. Las medidas de autoinforme pueden coaccionar la autenticidad de la relación entre las variables.

La tercera limitación es que hay que tener precaución a la hora de generalizar los resultados, ya que el número de muestras son muy reducidas. La población que se ha seleccionado es muy específica. Se centran sobre todo en población universitaria y residentes de centros universitarios. La cuarta y última limitación es la realización de investigaciones basadas en el diseño de investigación transversal, ya que no se pueden comprobar las relaciones causales entre regulación emocional y la adicción.

Con esta revisión se ha comprobado el impacto que tienen la regulación de las emociones sobre las adicciones. Como potenciando las habilidades y estrategias emocionales reducen la adicción. Por ello, es conveniente incorporar en los tratamientos de trastornos por adicción en el entrenamiento de habilidades de regulación para hacer frente a la adicción. Los resultados de los estudios confirman la mejora de los pacientes adictos que aumentan su nivel de regulación emocional y que ponen en práctica la regulación emocional para gestionar su estado emocional angustioso intenso provocado por la ansiedad, la depresión o el estrés.

Los resultados se han de tener en cuenta a nivel general en clínica, se pueden incorporar a tratamientos para proporcionar la capacidad para ser consciente, interpretar y comprender las emociones, esto va a ser un buen predictor para guiar el comportamiento en el tratamiento. Pueden ser útiles desde una perspectiva aplicada.

Es considerable que en futuras líneas de investigaciones se podría ampliar más la forma de recoger la información de la regulación emocional mediante la observación o entrevistas, autocuestionarios de familiares o miembros cercanos al sujeto evaluado. Aplicar otras formas de evaluar la regulación emocional, por ejemplo, una forma interesante de evaluar la regulación emocional, sería creando situaciones reales en las que se someta a los sujetos a estados de angustia emocional.

La investigación en un futuro se puede guiar centrándose en la edad de la muestra, será muy importante hacer estudios sobre cómo se gestionan las emociones de forma desadaptativa, en los diferentes períodos críticos, en diferentes personas a lo largo del ciclo de la vida, sobre que lleva a adquirir un trastorno adictivo, destacar principalmente la etapa de la adolescencia que es donde se están experimentando las emociones y se está forjando la regulación de las emociones, la importancia del aprendizaje y el entrenamiento para una buena gestión durante todo el ciclo vital.

También es importante tener en cuenta para futuras líneas de investigación el principio de la adultez. En este rango de edad es donde se experimentan grandes cambios emocionales, causados por el inicio de la vida laboral, la independencia, compartir vida en pareja, aumento de la familia, etc. Por otra parte, también es de gran importancia la mediana edad, cuando surge la frustración emocional, causada por lo que no se ha podido conseguir o por no estar a gusto con lo que se tiene.

Finalmente, se debería tener en cuenta para futuras líneas de investigación la diversidad de género y el entorno social, ya que dependiendo del entorno al que pertenezcas, te enseñan de una forma u otra a reprimir tus propias emociones y evaluar

las de los demás. Todas estas variables sería interesante tenerlas en cuenta en futuras líneas de investigación, ya que se consideran factores de riesgos significativos para caer en una adicción, pudiéndose probar la eficacia de la regulación emocional en ellas.

CONCLUSIÓN

Podemos concluir que la revisión se basa en un número muy limitado de estudios, que hay poca investigación sobre esta temática, sin embargo, es muy importante el papel que juegan las emociones en las adicciones.

Los resultados de esta revisión nos sugieren que los tratamientos para la adicción basados en la RE son eficaces, ya que poseer un nivel elevado de habilidades de la RE es una buena estrategia para combatir las adicciones.

Algo tan sencillo como tener una buena salud emocional fruto de una buena educación emocional, puede resultar el tratamiento más eficaz para no desarrollar una conducta adictiva, que dirija la vida del sujeto y de su entorno más próximo al colapso, ya que las consecuencias de caer en conductas adictivas no sólo implican al individuo que las desarrolla, sino también a la familia, amigos, etc.

Por ello, sería prioritario incluir y reforzar todo lo referente a regulación emocional en programas educativos en escuelas, institutos de secundaria, atención primaria en centros de salud, instituciones sociales del ámbito municipal y provincial, etc. que preparen a las personas desde edades tempranas para hacer frente a esta problemática, que es una de las más preocupantes en la sociedad actual debido a los ritmos de vida vitales del mundo moderno.

REFERENCIAS

- Bernadette, K. and Demetrovics, Z. (2010). Az érzelmi intelligencia szerepe az addikciós zavarokban. *Psychiatria Hungarica*. 25(6), 503-524. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/az-érzelmi-intelligencia-szerepe-addikciós>
- Echeburúa, E. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología Conductual*. 13(3). 511-525.
- Estévez, A., Jáuregui, López, H., Mena, T., Lozano, M., Marcia, L., Granero, R., Mestre, G., Fernández, F., Gómez, M., Moragas, L., del Pino, A., Codina, E. Vintró, C., Agüera, Z., Munguía, L., Baenas, I., Valenciano, E., Mora, B., Mechón, J. M. and Jiménez, S. (2020). The Severity of Gambling and Gambling Related Cognitions as Predictors of Emotional Regulation and Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 37, 483-495. doi.org/10.1007/s10899-020-09953-2.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez, I., López, H. and Griffiths, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*. 6(4), 534-544. DOI: 10.1556/2006.6.2017.086.
- García, E and Pérez, M. A. (2005). La ira y la ansiedad en la abstinencia de alcohólicos rehabilitados. *EduPsykhé*, 4 (2), 219-232.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573. doi.org/10.1080/026999399379186
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Hopwood, C. J., Schade, N., Matusiewicz, A., Daughters, S. B. and Lejuez, C. W. (2015). Emotion Regulation Promotes Persistence in a Residential Substance Abuse Treatment. *Substance use & Misuse*, 50, 251-256. DOI:10.3109/10826084.2014.977393.
- Innamorati, M., Imperatori, C., Harnic, D., Erbuto, D., Patitucci, E., Janir, L., Lamis, D. A., Pompili, M., Tamburello and Fabbriatore, M. (2015). Emotion Regulation and Mentalization in People at Risk for Food Addiction. *Behavioral Medicine*. DOI:10.1080/08964289.2015.1036831

- Jalali, F., Hashemi, S. F., Hasani, A and Sharghi, N. F. (2017). The Effectiveness of Cognitive Group Therapy Based on Schema-Focused Approach on SelfEsteem and Emotion Regulation in Drug Addicted Prisoners Under the Methadone Maintenance Treatment (MMT). *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 12(4), 284-295.
DOI: 10.1080/1556035X.2017.1337532 .
- Kunt, B. and Demetrovics, Z. (2010). Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review. *Substance Use & Miuse*, 45(7-8), 1131-1160.
doi.org/10.3109/10826080903567855.
- Laghi, F., Liga, F and Pompili, S. (2019). Adolescents who binge eat and drink: The role of emotion regulation. *Journal of Addictive Diseases*.
DOI:10.1080/10550887.2018.1553458.
- Massah, O., Sahrabi, F., A'azami, Y., Doostian, Y., Farhoudian, A. and Daneshmand, R. (2016). Effectiveness of Gross Model-Based Emotion Regulation Strategies Training on Anger Reduction in Drug-Dependent Individuals and its Sustainability in Follow-up. *High Risk Behav Addict*, 5(1). DOI:10.5812/ijhrba.24327.
- Norberg, M. M., Ham, L. S., Jake, O., Zamboanga, B. L., Melkonian, A. and Fugitt, J. L. (2016). Pregaming and Emotion Regulation's Relationship to Alcohol Problems in College Students: A CrossSectional Study. *Substance Use & Misuse*, 51(8), 1024-1033. DOI: 10.3109/10826084.2016.1152498
- Pedrero, E. J., Rojo, G., Ruiz, J. M., Llanero, M. and Puerta, C. (2011). Rehabilitación cognitiva en el tratamiento de las adicciones. *Revista de Neurología*. 52(3):163-172.
- Pessy, C.C., Sujatha, V. and Nalini, S. (2019). Effect of emotional regulation training on depression, anxiety and stress among the patients with alcohol dependence admitted in selected de-addiction centers at south India. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. DOI: 10.1515/jcim-2019-0010.
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, M. F., Gross, J. J. and Timary, P. (2015). Emotion Regulation in Alcohol Dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39(12). DOI: 10.1111/acer.12914.

- Sancho, M., De García, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí, N., Sánchez, J., Trujols, J., Sánchez, I., Jiménez, S., and Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Substance and Behavioral Addictions: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 9 (95). DOI:10.3389/fpsyt.2018.00095.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. and Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. DOI:10.1016/j.cpr.2017.09.002.
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R.C., Bailey, S. T., Bole, C. W. and Gulliver, S.B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive Behaviors*. 37,(4) 469-476. doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.12.011.
- Villarreal, J. L., Sánchez, M., Navarro, E. I. P., Bresó, E and Sordia, L. H. (2020). Emotional intelligence and stress in adults with and without drug and alcohol addiction treatment. *Journal Health NPEPS*. 5(2), 379-392. doi.org/10.30681/252610104825.
- Yen, J.Y., Yeh, Y. Ch., Wang, P. W., Chen, T. L. and Ko, Ch. H. (2017). Emotional Regulation in Young Adults with Internet Gaming Disorder. *Environmental Research and Public Health*, 15(30). DOI:10.3390/ijerph15010030.