



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

**Facultad de Psicología**

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**DISEÑO DE APP MÓVIL PARA TRABAJAR  
REGULACIÓN EMOCIONAL EN JÓVENES  
DE 14 A 18 AÑOS**

**Presentado por:** Viktoriya Zhivkova  
Stoyanova

**Curso:** 4º de Psicología. 2022/2023

**Tutor/a:** Dr. Alejandro Sanchis Sanchis

**Valencia, a 31 de mayo de 2023**

## Agradecimientos

*En primer lugar, me gustaría agradecer a mi familia, que me ha apoyado todos estos años de todas las maneras posibles, me ha enseñado a luchar por mis sueños y a no rendirme hasta convertirlos realidad. Les agradezco de todo corazón los sacrificios que han hecho por mí y que me han permitido llegar hasta aquí y ser la persona que soy.*

*A mis amigos de siempre, quienes han estado ahí para mí en los momentos difíciles, haciéndome reír, apoyándome y motivándome a seguir hacia adelante cuando no estaba en mi mejor momento.*

*A mi novio Cristian, por haber sido mi apoyo emocional más grande y por animarme a seguir incluso cuando ya no tenía fuerzas. También por soportar mis quejas y lloreras en época de exámenes, que no han sido pocas, y por hacerme compañía cuando no podía dormir.*

*A todas mis amigas que he conocido en la UCV y con las que he compartido un montón de risas y vivencias inolvidables.*

*A mi tutor Alejandro, quien ha hecho de esta experiencia un excelente recuerdo. Gracias de corazón por haberme guiado estos últimos meses, haber leído mis mil correos y haberme ayudado tanto para aprender sobre la Regulación Emocional y desarrollar este TFG. Sin tu dedicación estaría muy perdida y no sabría por dónde empezar.*

*A mi tutora de prácticas Marta, por ser super comprensiva, flexible, y haberme dado vía libre para probar cosas nuevas y aprender mucho a su lado estos tres meses.*

*A la Universidad Católica de Valencia por haberme acogido como alumna suya estos 4 años de carrera. Y, por último a todos los profesores que he conocido a lo largo de mi formación como psicóloga, por ser tan buenos tanto a nivel personal como profesional.*

*Una vez más, muchas gracias por todo!*

## Resumen

La Regulación Emocional es un factor clave para la prevención de los trastornos psicológicos, sobre todo durante la etapa adolescente, que es donde las estrategias se consolidan y donde más riesgo de desarrollo existe. Las investigaciones realizadas hasta el momento sugieren que la desregulación afecta negativamente a la salud física y mental, y con ello a la calidad de vida. Al mismo tiempo, también puede repercutir de forma negativa al rendimiento académico. Debido a estas consecuencias, el presente trabajo considera la Regulación Emocional como un tratamiento transdiagnóstico y propone diseñar una aplicación móvil gratuita e interactiva siguiendo el modelo ADDIE para mejorar las habilidades de Regulación Emocional en la población juvenil. Se llama “Better Emotion” e incluye 8 módulos, los cuales están compuestos por psicoeducación y actividades prácticas. El tratamiento es individual y personalizado, ya que, pueden distinguirse tres inicios diferentes. Las fases incluidas son: *Evaluación Inicial, Tratamiento, Evaluación Final y Seguimiento*. Para motivar al alumno se le refuerza positivamente mediante un sistema de obtención de puntos que se puede canjear por personalizaciones del avatar. El pronóstico esperado es muy positivo, ya que, el formato es actual y permite ofrecer un tratamiento rápido, completo y aplicable a múltiples individuos al mismo tiempo. No obstante, es importante tener en cuenta los límites éticos y comprender que la APP es una ayuda complementaria al tratamiento psicológico, no una sustitución de éste.

**Palabras Clave:** Regulación Emocional, Prevención, APP Móvil, Adolescentes

## Abstract

Emotional Regulation is a key factor for preventing psychological disorders, especially during adolescence, which is where strategies are consolidated and where the risk of development is higher. Research so far suggests that dysregulation negatively affects physical and mental health, thus impacting the quality of life. At the same time, it can also have a negative impact on academic performance. Due to these consequences, the present work considers Emotional Regulation as a transdiagnostic treatment and proposes the design of a free and interactive mobile application following the ADDIE model to improve Emotional Regulation skills in the youth population. It is called “Better Emotion” and includes 8 modules, which consist of psychoeducation and practical activities. The treatment is individual and personalized, since three different starting points can be distinguished. The phases included are: *Initial Evaluation*, *Treatment*, *Final Evaluation* and *Follow-up*. To motivate the student, positive reinforcement is provided through a point-based system that can be exchanged for avatar customizations. The expected prognosis is very positive because the chosen format is recent and allows a fast, complete, and multiple applicable treatment. However, it is important to consider ethical limits and understand the App as a complementary aid to psychological treatment, not a replacement.

**Keywords:** Emotional Regulation, Prevention, Mobile APP, Adolescents

# Índice de Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introducción.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.1 Definición de Regulación Emocional .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.2 Funcionalidad de la Regulación Emocional.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>1.3 Estrategias de Regulación Emocional.....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>1.4 Modelos Explicativos de Regulación Emocional .....</b>                                     | <b>3</b>  |
| <b>1.4.1 Modelo Modal de Gross (1998) .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1.4.2 Modelo Basado en el Procesamiento Emocional de Gonzalo Hervás (2011).....</b>            | <b>4</b>  |
| <b>1.4.3 Modelo Basado en las Emociones Básicas de Ekman de Sánchez et al., (2010).....</b>       | <b>5</b>  |
| <b>1.4.4 Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) .....</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>1.4.5 Otros Modelos Relevantes .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>1.5 Regulación Emocional y Personalidad.....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>1.6 Desarrollo de la Regulación Emocional .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>1.7 Regulación Emocional y su Relación con la Salud Física y Mental .....</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>1.8 Intervención en Regulación Emocional .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>1.9 Justificación e Impacto de la Propuesta.....</b>   | <b>12</b> |
| <b>2. Objetivos.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>2.1 Objetivo General.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>2.2 Objetivos Específicos.....</b>   | <b>13</b> |
| <b>3. Material y Métodos .....</b>  | <b>14</b> |
| <b>4. Descripción del Proyecto de Intervención.....</b>   | <b>16</b> |
| <b>4.1 Ámbito de Aplicación.....</b>  | <b>16</b> |
| <b>4.2 Objetivos del Proyecto.....</b>  | <b>16</b> |
| <b>4.3. Población Diana .....</b>   | <b>16</b> |
| <b>4.4 Fases de Elaboración.....</b>  | <b>17</b> |
| <b>4.5 Descripción del Proyecto: Fases, Módulos, Actividades e Instrumentos de Evaluación ...</b> | <b>18</b> |
| <b>4.5.1 Fase 1: Evaluación Inicial.....</b>  | <b>18</b> |

|  |    |
|--|----|
| 4.5.2 Fase 2: Tratamiento .....  | 18 |
| 4.5.2.1 Módulo 1: Motivación para el Cambio .....  | 20 |
| 4.5.2.2 Módulo 2: Mis Emociones .....  | 20 |
| 4.5.2.3 Módulo 3: ¡Date Cuenta! .....  | 22 |
| 4.5.2.4 Módulo 4: Pequeños Cambios que Importan .....                                    | 23 |
| 4.5.2.5 Módulo 5: Regula la Impulsividad .....   | 24 |
| 4.5.2.6 Módulo 6: Qué me Está Diciendo mi Cuerpo.....                                    | 25 |
| 4.5.2.7 Módulo 7: Exposición a la Realidad.....  | 25 |
| 4.5.3 Fase 3: Evaluación Final.....  | 26 |
| 4.5.4 Fase 4: Seguimiento .....  | 27 |
| 4.5.4.1 Módulo 8: Seguimiento.....   | 27 |
| 4.6 Calendario de Actividades.....   | 27 |
| 4.7 Delimitación de Recursos .....   | 28 |
| 4.8 Análisis de la Viabilidad.....   | 28 |
| 4.9 Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final .....                        | 29 |
| 5. Discusión y Conclusiones.....   | 30 |
| 6. Referencias Bibliográficas .....  | 33 |
| 7. Anexos.....   | 42 |
| 7.1 Anexo 1. Asentimiento del Adolescente y Consentimiento Informado a los Padres.....   | 42 |
| 7.2 Anexo 2. Versión Española para Adolescentes de la DERS-E (Hervás y Jórdar, 2008).... | 45 |
| 7.3 Anexo 3. Cuestionario de Regulación Emocional ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012) .....   | 47 |
| 7.4 Anexo 4. Registro Emocional ARCO (Módulo 2).....                                     | 48 |
| 7.5 Anexo 5. Ejemplo de caso para Trabajar la Conciencia Emocional (Módulo 3) .....      | 49 |
| 7.6 Anexo 6. Registro de la Actividad “Aprendo con mi día a día” (Módulo 3).....         | 50 |
| 7.7 Anexo 7. Actividad “Trabaja tu Creatividad” (Módulo 4) .....                         | 51 |
| 7.8 Anexo 8. Actividad Remake (Módulo 4) .....   | 54 |
| 7.9 Anexo 9. Registro Conductual (Módulo 5).....   | 56 |

|  |    |
|--|----|
| 7.10 Anexo 10. Registro de Sensaciones Físicas (Módulo 6).....   | 57 |
| 7.11 Anexo 11. Jerarquía de Exposición (Módulo 7) .....  | 58 |
| 7.12 Anexo 12. Evaluación Intermitente: “Hace Tiempo que no sé nada de ti. ¿Cómo te Encuentras?” ..... | 59 |
| 7.13 Anexo 13. Encuesta de Satisfacción .....  | 60 |

## Índice de Tablas

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1. Elementos a Canjear por Puntos .....  | 15 |
| Tabla 2. Resumen de los Módulos y Actividades que incluye la Aplicación .....        | 19 |
| Tabla 3. Calendario de Actividades Estimado en Función del Tratamiento Elegido ..... | 27 |

## Índice de Figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Modelo Modal de Regulación Emocional de Gross (1998) .....                      | 4  |
| Figura 2. Modelo de Gonzalo Hervás (2011) Basado en el Procesamiento Emocional .....      | 5  |
| Figura 3. Modelo de Sánchez et al., (2010) Basado en las Emociones Básicas de Ekman ..... | 6  |
| Figura 4. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) .....                | 7  |
| Figura 5. Evaluación Intermitente .....   | 59 |
| Figura 6. Valoración de la Aplicación .....   | 60 |

# 1. Introducción

## 1.1 Definición de Regulación Emocional

Las emociones activan el sistema límbico, es decir, permiten sentir. Se consideran reacciones conductuales que ocurren a raíz de las experiencias vividas. Son subjetivas porque cada individuo es único y no siente ni actúa igual que otra persona ante la misma situación (Bisquerra et al., 2012). Ninguna emoción es gradual, sino que ocurre espontáneamente como consecuencia de un suceso, lo cual permite recibir información acerca de lo que nos rodea (Larsen, 2000).

Dado que no siempre es agradable, la Regulación Emocional (RE) se entiende como la manera de gestionar las emociones positivas y negativas (Hervás y Vázquez, 2006). A lo largo de la historia ha habido varias definiciones. La primera procede del S.XIX, cuando Ribot, en su teoría sobre la vida afectiva, señala que la moral controla sentimientos, emociones y pasiones. De ahí la conclusión de que la RE es esencial para interactuar con el entorno y modular las respuestas a éste (Gómez y Calleja, 2007). Lopes et al., (2005) conciben la RE como una habilidad para modificar la experiencia emocional logrando así un estado emocional y resultados deseados.

Dos de los autores más ampliamente conocidos y citados en la literatura son Gross y Thomson. Éstos se podrían considerar los padres de la RE, ya que a partir de sus definiciones, se han creado muchos modelos explicativos. Thomson (1994), define la RE como un conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos capaz de vigilar, evaluar y cambiar la intensidad y durabilidad de las reacciones emocionales. Gross (1998), por otra parte, da un paso más y añade a la definición anterior que la toma de decisiones también es partícipe. Define la RE como “aquellos procesos por los que las personas ejercen una influencia sobre sus emociones, cuándo tenerlas y cómo experimentar y expresarlas”. Esto implica tener el poder de decidir cuándo sentir y hasta qué punto terminar afectado por la emoción.

También hay autores que la entienden como un equilibrio entre la desregulación que acarrea excesiva labilidad emocional (Linehan, 1993) y el autocontrol, el cual termina hundiendo el afecto (Taylor et al., 1997). Este exceso se asocia a niveles altos de depresión, reactividad y ansiedad, que si se prolongan, pueden dar lugar a trastornos emocionales.

Los autores diferencian dos tipologías de RE: 1) individual o autorregulación y 2) social o corregulación. La autorregulación permite cambiar la duración e intensidad de la emoción y alcanzar un mayor bienestar. En cambio, la corregulación está relacionada con eventos sociales,

comunicación, fines colectivos o manejo de emociones de personas ajenas (Gómez y Calleja, 2007). Como consecuencia de esta clasificación, algunos autores como Adrian et al., (2011) consideran que la RE es un continuo entre correulación y autorregulación. Esto es porque durante la infancia el papel de los progenitores es fundamental, ya que, con la llegada de la adultez se adquiere independencia. Se profundizará en esto más adelante.

## **1.2 Funcionalidad de la Regulación Emocional**

El objetivo de regular las emociones es prepararse y responder ante una situación concreta (Pérez y Guerra, 2014) para sentirse bien y estar saludable. Se acerca a la inteligencia emocional y al bienestar general, porque si las emociones se perciben, entienden y manejan como es debido, la satisfacción vital es mayor (Extremera et al., 2005; Ciarrochi et al., 2000; Hervás y Vázquez, 2006). Además, la correcta regulación deriva en menos síntomas o somatizaciones que perjudican la salud física y favorece al éxito académico, funcionamiento social (Gross, 2013), desarrollo socioemocional, compromiso social, sociabilidad y resolución de problemas (Pérez y Guerra, 2014; Prizant et al., 2003).

## **1.3 Estrategias de Regulación Emocional**

Independientemente de que la RE ocurra de manera interna o externa, cada persona emplea unas estrategias de regulación. Existen muchas porque se consideran estrategias todas aquellas que permiten equilibrar una emoción. Ante una situación, lo habitual es reaccionar. Tal y como sucede con la activación física y el estrés, a la hora de enfrentarse a una situación con carga emocional, se pueden desencadenar dos tipos de respuesta: lucha o huida. De hecho, no enfrentar la emoción es poco recomendable porque a largo plazo deriva en una pérdida de control y dificultades de autorregulación (Hervás, 2011).

En función de estas formas de respuesta, destacan dos tipos de estrategias (Greshman y Gullone, 2011): 1) *centradas en antecedentes*, que ocurren precedentemente a la respuesta emocional o 2) *centradas en respuestas*, que aplican una vez se ha formalizado la respuesta. Al mismo tiempo, es importante diferenciar entre estrategias adaptativas y desadaptativas (Hervás y Vázquez, 2006). Las adaptativas aportan beneficios a largo plazo, ya que permiten procesar la emoción y superar la experiencia. Además, acontecen una mejor satisfacción de vida y autoestima más elevada. En cambio, las desadaptativas son como un parche. No reducen la experiencia emocional, sino que aumentan la actividad fisiológica afectando negativamente a la memoria (Greshman y Gullone, 2011; Özlám et al., 2016).

Ejemplos de estrategias adaptativas son la *reinterpretación cognitiva* (RC) que consiste en reenfoque de la manera de pensar; *aceptación*, es decir, no cuestionar la situación o emoción en ningún momento; *solución de problemas*, es decir, búsqueda activa de maneras de resolver retos (Özlam et al., 2016); *compartir y/o hablar* con otras personas; *llorar y ejercicio físico*, que es efectivo sobre todo cuando el nivel de neuroticismo es muy alto (Hervás y Vázquez, 2006; Hervás, 2011).

Dentro de las estrategias desadaptativas, destacan la *supresión*, *evitación* (Özlam et al., 2016) y *represión*, que implican prohibirse sentir la emoción; *distracción*, que es hacer cosas para mantenerse ocupado y no afrontar el problema o emoción; *comparación social*; *rumiación*, que equivale a darle vueltas al mismo pensamiento una y otra vez en bucle (Greshman y Gullone, 2011); *consumo de sustancias adictivas* (por ejemplo tabaco, alcohol o diferentes tipos de drogas); *comer en exceso* (que puede derivar en atracones y TCA); *escuchar música*; *dormir*; y realizar *comportamientos autolesivos o violentos* (Hervás y Vázquez, 2006; Hervás, 2011). Todas éstas, excepto la comparación social, implican desconectar o hacer como si la emoción no estuviese ahí. Las investigaciones han evidenciado que las emociones positivas disminuyen el componente fisiológico de la emoción (Fredrickson et al., 2000), por eso es importante centrarse en ellas.

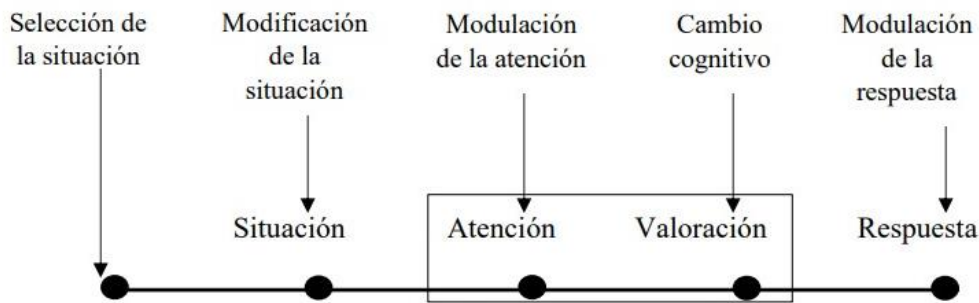
## **1.4 Modelos Explicativos de Regulación Emocional**

### **1.4.1 Modelo Modal de Gross (1998)**

El modelo de Gross (1998) es uno de los pioneros (Figura 1) y explica que primero se *selecciona la situación* en función de las experiencias previas. Después *la situación* es modificada para sufrir menos *regulando la atención* y eligiendo hacia qué elementos enfocarla para normalizar la respuesta emocional. Es importante indicar que cuando la interpretación de la situación no es efectiva, se opta por una *reevaluación cognitiva*. El último paso es la *modulación de la respuesta*, es decir, la manera de afrontar la situación (Burdiel, 2018).

## Figura 1.

Modelo Modal de Regulación Emocional de Gross (1998).



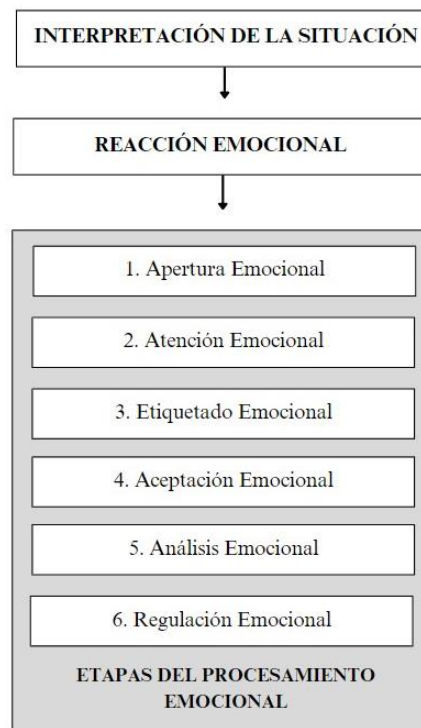
Nota: Tomado de “Gráfico del Modelo Modal Regulación Emocional según Gross y Thompson (2007)”, por M. Burdiel y L.S. Quetglas, 2019, *La regulación emocional de Gross (Emotional Regulation)*, p.6. Copyright 2023 del Repositorio Universidad Pontificia Comillas realizado por una alumna de la Universidad Católica de Valencia.

### 1.4.2 Modelo Basado en el Procesamiento Emocional de Gonzalo Hervás (2011)

Otro modelo relevante es el que propone Gonzalo Hervás (Figura 2). Toda reacción deriva en primer lugar en *apertura emocional*, es decir, consciencia acerca de lo que se siente. El segundo paso es la *atención*, observando la situación y emoción. Después ocurre el *etiquetado* que es cuando se nombra la emoción. De no ser así, se produce confusión y la persona no tiene claro qué es lo que siente. Posteriormente tiene lugar la *aceptación* que favorece la desaparición de los sentimientos negativos. Seguidamente acontece el *análisis emocional*, que es la capacidad de pensar y entender el significado y las implicaciones de las emociones. Por último, ocurre la *regulación emocional*, donde se aplican estrategias de tipo comportamental o cognitivas para responder ante la emoción (Hervás, 2011).

## Figura 2.

Modelo de Gonzalo Hervás (2011) Basado en el Procesamiento Emocional



*Nota:* Elaboración Propia a partir de “Modelo de Regulación Emocional Basado en el Procesamiento Emocional”, por G. Hervás, 2011, *Psicopatología de la Regulación Emocional: El Papel de los Déficit Emocionales en los Trastornos Clínicos*, 19, p.352, 2011 y Copyright 2023 de la Revista de Psicología Conductual realizado por una alumna de la Universidad Católica de Valencia.

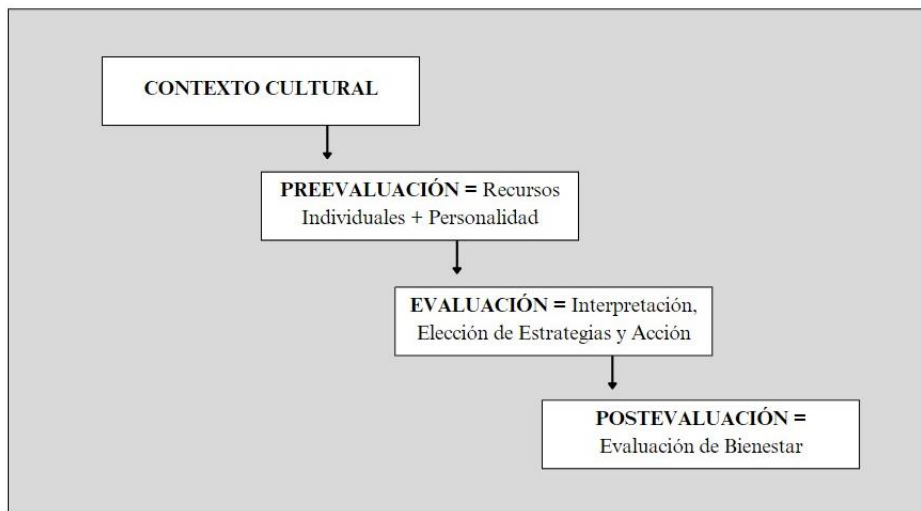
### 1.4.3 Modelo Basado en las Emociones Básicas de Ekman de Sánchez et al., (2010)

Los autores Sánchez et al. crearon un modelo basado en las emociones básicas propuestas por Ekman (Figura 3) a partir de la definición de RE de Gross y Thomson. Este modelo consta de tres fases: *preevaluación*, *ejecución* y *postevaluación*. El proceso inicia con estímulos del entorno social que, tras vincularse a la emoción, utiliza estrategias específicas. A continuación, se ejecuta la acción mediante el uso de diferentes estrategias y finalmente se evalúa si supone bienestar o no para uno mismo. Brevemente se podría decir que la *preevaluación* es la observación de la situación, la *ejecución* la conducta en sí y la *postevaluación* la sensación final generada.

Cabe señalar que gracias a este modelo se descubrió que tanto los aspectos culturales como los individuales afectan la elección de estrategias (Sánchez et al., 2010).

### Figura 3.

Modelo de Sánchez et al., (2010) Basado en las Emociones Básicas de Ekman



*Nota:* Elaboración Propia a partir de “Modelo de Regulación de Emociones Básicas”, por O. Gómez y N. Calleja, 2016, *Regulación Emocional: Definición, Red Nomológica y Medición*, 8, p.104. Copyright 2023 de Revista Mexicana de Investigación en Psicología realizado por una alumna de la Universidad Católica de Valencia.

#### 1.4.4 Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

También es importante exponer el modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997). En este caso la Inteligencia Emocional (IE) se entiende como el conjunto de cuatro habilidades básicas. La primera es la *conciencia*, es decir, reconocer las emociones propias y ajenas y la sensación que provocan en el cuerpo. La segunda es la *asimilación*, que equivale a la habilidad que tienen las personas para generar sentimientos que faciliten el pensar y tomar decisiones. Seguidamente, destaca la *comprensión*, que es la capacidad de entender, interpretar y etiquetar la emoción y/o sentimiento. Y finalmente, ocurre la *regulación emocional* o manejo consciente de las emociones para que no interfieran negativamente en el razonamiento (Sanchis, 2021).

## Figura 4.

*Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)*



*Nota:* Elaboración Propia a partir de “Modelo Teórico de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)”, por A. Sachis, 2021, *Regulación Emocional en Niños y Adolescentes: Influencia de la Personalidad y la Regulación Emocional Materna*, p.48. Copyright 2023 de Dialnet realizado por una alumna de la Universidad Católica de Valencia.

### **1.4.5 Otros Modelos Relevantes**

En su modelo de autorregulación basado en procesos controlados, Larsen (2000) compara el estado de ánimo real con el estado de ánimo deseado para disminuir la diferencia entre ambos. Aquí resalta la particularidad de las personas, ya que, cada uno percibe las situaciones de una forma, elige usar unas estrategias y reacciona de una manera determinada.

Asimismo, Forgas (2000) presenta un modelo llamado “Infusión del afecto” relacionado con la homeostasis o equilibrio donde el estado se regula automáticamente. En su descripción destacan dos procesamientos, uno ordinario que coincide con el estado de ánimo y otro motivado que procura contrarrestar el primero para alcanzar el equilibrio.

Por último, es importante señalar que también existen modelos focalizados en la adaptación social. Un ejemplo sería el de Erber y Erber (2000). En éste, el estado anímico se plantea como un continuo entre positivo y negativo y se activa dependiendo de la adaptación que requiera a una situación social. En otras palabras, para regular el estado de ánimo a veces es suficiente con expresar y compartir lo que se siente.

## **1.5 Regulación Emocional y Personalidad**

El temperamento de los niños durante la infancia predice la personalidad durante la edad adulta. Por eso es clave a la hora de desarrollar estrategias de RE. Diferentes estudios han concluido que los individuos con baja extraversión y alto neuroticismo presentan complicaciones para regular sus emociones (DeNeve y Cooper, 1998; Greshman y Gullone, 2011; Hervás, 2011).

La extraversión tiene que ver con una atención emocional mayor, mientras que el neuroticismo con una escasa percepción emocional, la cual dificulta la RE y aumenta la rumiación (Hervás y Vázquez, 2006). Por tanto, se puede afirmar que presentar un perfil con estas características aumenta la probabilidad de no saber regular adecuadamente las emociones.

## **1.6 Desarrollo de la Regulación Emocional**

Desarrollar la RE es un proceso gradual. Durante la infancia, el niño necesita a sus padres para reconocer las emociones a través de neuronas espejo y diferenciar las reales y las expectativas. Cobran importancia los factores culturales, sociales e interpersonales, ya que, el infante aprende que existen diferentes formas de responder ante una misma emoción y/o situación. Así, el propósito de esta etapa es entender que la RE es un proceso interno (Thomson, 1994).

A lo largo de la adolescencia se complica un poco porque es cuando inician los problemas y trastornos psicológicos. Desde hace décadas se considera la etapa más vulnerable porque supone muchos cambios a nivel físico, cognitivo y comportamental. Además, durante ella se forja la personalidad y el estilo cognitivo, se instauran rutinas y/o hábitos, creencias y se desarrollan las habilidades y estrategias de RE (Sabatier et al., 2016). Según exponen éstos autores es entre los 11 y 13 años cuando se desarrollan las habilidades de RE. El componente social tiene un papel clave porque en este periodo se da mucha importancia a la relación con los iguales, siendo éstos una figura de referencia importante. Este acontecimiento se asocia a presión social y riesgo elevado de abusar de sustancias y realizar comportamientos sexuales con la finalidad de encajar en el grupo social.

Posteriormente, entre los 14 y 16 años, tal y como desarrolló en detalle Piaget (1970), aparece la lógica formal. Ésta favorece el razonamiento abstracto, la empatía y la toma perceptiva, lo cual permite entender y tener en cuenta a los demás. Como secuela, se aprende a analizar las consecuencias de los propios actos.

A partir de los 17 años, teniendo en cuenta que el proceso de desarrollar habilidades de RE prácticamente ha finalizado, el adolescente empieza a asemejarse y comportarse como un adulto (Sabatier et al., 2016).

### **1.7 Regulación Emocional y su Relación con la Salud Física y Mental**

La desregulación emocional influye negativamente en la salud física y mental. En el campo de la medicina se ha asociado a cefaleas primarias (Laguna y Magán, 2015), cáncer, hipertensión e intensificación de los índices cardíacos (Pérez y Guerra, 2014). Laguna y Magán (2015) investigaron la relación entre RE y cefaleas. Descubrieron que la migraña es el trastorno más común del Sistema Nervioso (SN) porque deriva en una disfuncionalidad cotidiana. En su investigación, concluyeron que las personas con cefaleas puntúan alto en neuroticismo y autocontrol mental y bajo en amabilidad. Además, presentan emocionalidad negativa (síntomatología depresiva y ansiedad rasgo) y pensamientos negativos generales, de discapacidad y de falta de control. También observaron que tienden al rechazo, la desatención y confusión y que su calidad de vida es inferior.

En el campo de la psicología, Greshman y Gullone (2011) determinaron que afecta a todos los trastornos psicológicos del eje 2 y a más de la mitad de los del eje 1. De hecho, tiene una relación estrecha con TLP, Estrés Postraumático, TCA, Abuso de Sustancias (droga, alcohol, tabaco), Ansiedad (T. Pánico, Agorafobia, Ansiedad Generalizada, Fobias...) y Depresión. De éstos, la Ansiedad y la Depresión son los más frecuentes (Polanczyk et al., 2015; Özlám et al., 2016). Todas estas problemáticas tienen en común el deseo de olvidar y/o escapar de las emociones desagradables.

En los últimos años, la Depresión ha pasado a considerarse de un trastorno del estado de ánimo a uno de regulación del estado de ánimo, porque la homeostasis se rompe y deriva en descontrol afectivo (Hervás, 2011). Carecer de estrategias de RE útiles favorece la anhedonia y el estado de ánimo negativo (Beevers y Carver, 2003). Diversos estudios han señalado que las personas depresivas se centran en la emoción y no en su regulación (Extremera et al., 2006; Rude y McCarthy, 2003). Esto acarrea escasa claridad, aceptación emocional y produce rechazo emocional. Es decir, la emoción no se gestiona adecuadamente (Liverant et al., 2008) y aparece la *rumiación* (Hervás, 2011; Watkins y Moulds, 2005).

En relación a la Ansiedad, se ha visto que a raíz de alexitimia y dificultad de apertura, etiquetado, comprensión y aceptación de la emoción, la experiencia se rechaza y se usan habitualmente estrategias disfuncionales como la *evitación* y *supresión* (Hervás, 2011; Gratz y

Roemer, 2004; Karekla et al., 2004; Tull y Roemer, 2007). Otros investigadores han atinado que en realidad suprimir provoca mayores niveles de ansiedad (Levitt et al., 2004). Por ello se recomienda aceptar la emoción (Eifert y Heffner, 2003; Levitt et al., 2004).

El Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) se caracteriza por marcada impulsividad e inestabilidad afectiva. Causa alexitimia y dificultades de apertura, atención, claridad y aceptación emocional (Hervás, 2011), y por eso, las habilidades de RE más comúnmente empleadas son de *evitación*, concretamente conductas violentas y autolesiones (Chapman et al., 2006), las cuales retroalimentan el malestar y refuerzan negativamente la conducta haciendo que se repita en el futuro.

Sucede algo similar con los Trastornos por Consumo de Sustancias. Se inician y/o mantienen con la idea de controlar o escapar de una emoción desagradable (Hervás y Vázquez, 2006) a modo de autorregulación externa (Extremera y Fernández, 2003; Gavín, 2020). Por tanto, se puede decir que la estrategia más común es la *evitación o supresión*. De hecho, la baja IE se asocia con consumo de tabaco compulsivo y uso excesivo de alcohol u otras drogas (Kun y Demetrovics, 2010). Gracias a la literatura se ha constatado que la adecuada RE e IE suponen mejores y más frecuentes métodos de afrontamiento y por ende protegen la salud (Fernández et al., 2012).

Por lo que respecta a los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), investigaciones vigentes como las de Trigo y Contreras (2017) han confirmado que se relacionan con una dificultad para reconocer emociones o alexitimia y uso de estrategias disfuncionales, principalmente *supresión y evitación* (en este caso son comunes la restricción, el distanciamiento social, el deporte excesivo y las purgas). Además, se ha hallado que los problemas emocionales son el origen base (Harrison et al., 2009).

El Estrés Postraumático por otra parte se relaciona con una falta de claridad y aceptación emocional. Intrínsecamente se puede afirmar que el etiquetado también falla porque es el paso previo a la *aceptación* (Hervás, 2011), y si una persona no sabe qué siente, no es capaz de procesar correctamente sus emociones. Consecuentemente, al no tener clara la emoción, decide suprimir, evitar (Tull y Roemer, 2003; Hervás, 2011) y/o ocultarla de los demás (Roemer et al., 2001).

También se ha visto que la inadecuada RE afecta negativamente al rendimiento académico (Gaeta y López, 2013). La Ansiedad se relaciona con déficits de procesamiento o falta de confianza en uno mismo (Gutiérrez y Averó, 1995). Los TCA presentan comorbilidad con los Trastornos de Ansiedad y Depresión, por lo cual, al igual que ellos, se asocian con aislamiento social que en ocasiones deriva en no ir a clase (Trigo y Conteras, 2017). Esta

evitación se relaciona con estrategias desadaptativas porque se huye del problema. De hecho, se ha evidenciado que tener un alto coeficiente emocional (CE) es igual de importante que poseer un elevado CI. Esto se debe a la influencia de las emociones sobre la Inteligencia Emocional. Paralelamente se ha visto que poseer funciones cognitivas adecuadas mejora la interacción social y el aprendizaje (Gaeta y López, 2013).

En conclusión, dado que la *reevaluación cognitiva* favorece la comprensión lectora, se postula que las estrategias adaptativas contribuyen al correcto desempeño académico (Barrios, 2018). Además, se ha visto que la RE es fundamental para eludir problemas de carácter personal y social que en el caso de no resolverse pueden derivar en diferentes trastornos psicológicos. Por eso es fundamental entenderla como un tratamiento transdiagnóstico (Arrigoni et al., 2021).

### **1.8 Intervención en Regulación Emocional**

Para intervenir en varios trastornos que comparten base se usa el Protocolo Unificado de Barlow (Barlow et al., 2019). Es un programa transdiagnóstico breve compuesto por 8 módulos que remedia los síntomas comunes usando estrategias de Terapia Cognitivo Conductual (TCC), conciencia y regulación (Arrigoni et al., 2021; Rosique et al., 2019).

Es eficaz en el contexto clínico tanto en formato individual como grupal y sus principios terapéuticos son los siguientes (Barlow et al., 2019):

1. Activar la conciencia emocional plena mediante exposición interoceptiva
2. Aumentar la tolerancia emocional
3. Flexibilizar la mente promoviendo así una RE adaptativa
4. Identificar y modificar conductas desadaptativas de evitación o supresión

Actualmente existen muchos programas de modalidad online basados en este protocolo, cuya eficacia y efectividad han sido apoyadas por la literatura e investigación científica. Por una parte, Mullin et al., (2015), un grupo de investigadores australianos, crearon el programa individual Uni-Wellbeing como un modo de asesorar psicológicamente a estudiantes de educación superior. Tras su aplicación los resultados fueron favorables. Redujeron notablemente los síntomas de Depresión, Ansiedad, Estrés y bajo estado anímico.

Mira et al., (2016) fundaron un programa llamado “Sonreír es divertido” que también resultó en una disminución de síntomas de Ansiedad, Depresión y afecto negativo.

En la misma línea pero en formato grupal, Arrigoni et al., (2021) perfilaron una ayuda para los alumnos de la Universidad de Cádiz que formaban parte de la UCA y que solicitaron

ayuda al Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica de la universidad. Este proyecto mejoró los síntomas de Ansiedad y Depresión, aumentó la calidad de vida y el afecto positivo y disminuyó la rumiación y las conductas evitativas.

Por otra parte, Sandín et al., (2019), elaboraron una aplicación para adolescentes de entre 12 y 17 años llamada “Aprende a Manejar tus Emociones-AMTE”. El objetivo fue proporcionar técnicas y habilidades para afrontar y regular problemas emocionales relacionados con los trastornos de Depresión y Ansiedad. Los resultados también fueron beneficiosos. Actualmente se está verificando la eficacia real. Asimismo, Gonzalo Hervás (2020) participó en la creación de la aplicación gratuita para Android “MyEmotions” que tiene como objetivo enseñar a gestionar las emociones difíciles. Ofrece entrenamiento en identificación de emociones, etiquetado emocional y permite hacer un registro diario emocional.

En resumen, la literatura permite concluir que en los últimos años el protocolo transdiagnóstico ha sido muy estudiado y utilizado. Dada su eficacia, efectividad y relativamente fácil aplicación abarcando una gran cantidad de trastornos, se ha decidido que será la base del proyecto que se propone a continuación: una APP móvil interactiva para adolescentes llamada “Better Emotion”.

### **1.9 Justificación e Impacto de la Propuesta**

En primer lugar, se ha escogido trabajar con adolescentes porque, como se ha explicado a lo largo del marco teórico, la adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad (Sabatier et al., 2016), por lo que, actuando directamente en ésta, se aguarda obtener buenos resultados.

Debido a que se espera que en el 2030 la principal causa de discapacidad mundial sean los trastornos psicológicos (Crónica Balear, 2021), se cree que una aplicación interactiva como la que se propone podría ser una forma efectiva y eficaz de trabajar la base de muchas enfermedades mentales (RE) y con ello prevenir el número de diagnósticos futuros. Es importante recordar que el tratamiento transdiagnóstico trabaja los aspectos comunes a una diversidad de trastornos psicológicos.

Por otra parte, la terapia online pese a tener sus inconvenientes, permite llegar a un grupo más amplio de usuarios y ofrece un tratamiento más rápido. Este formato telemático brinda a sus usuarios un tratamiento individualizado, una disponibilidad temporal personalizada y pocos gastos económicos.

Asimismo, en los últimos años la vida humana se ha digitalizado mucho. Prácticamente todos los individuos desde la adolescencia en adelante (e incluso algunos en la infancia, aunque no sea lo más recomendable) disponen mínimo de un aparato electrónico. Tener a la disposición un móvil o *tablet* logra que el acceso a “Better Emotion” sea muy fácil. Teniendo en cuenta que la previsión es que cada vez incrementa más el uso de la nueva tecnología, para no perder el rumbo, estaría bien que las TICS se empiecen a utilizar con mayor frecuencia para fines educativos y de aprendizaje, no lúdicos o de entrenamiento. Y justamente la presente propuesta podría ser un buen comienzo.

Finalmente, debido a que es más útil aprender con métodos activos como las tareas y/o actividades dinámicas e interactivas, se concibe que la aplicación tiene un formato adecuado para motivar a los usuarios a invertir tiempo en sí mismos, conocerse mejor y trabajar en su salud mental. Además, dispone de refuerzo positivo y personalización de avatar, que es un componente de agrado entre la juventud. Por tanto, se puede especular que si “Better Emotion” se lleva a cabo adecuadamente, posiblemente beneficiaría en gran medida la sociedad actual.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es proponer el desarrollo de una aplicación donde los adolescentes con una edad comprendida entre los 14 y 18 años puedan trabajar la Regulación Emocional realizando actividades prácticas.

### **2.2 Objetivos Específicos**

De este objetivo general, derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Ampliar los conocimientos sobre la Regulación Emocional explorando la literatura vigente.
2. Ver los efectos negativos que tiene sobre la salud mental.
3. Investigar acerca de la existencia de proyectos similares.
4. Actualizar esta problemática de Desregulación Emocional y aportar una solución eficaz.

### 3. Material y Métodos

La metodología seleccionada ha sido crear una APP móvil preventiva para reforzar la RE, siguiendo los pasos del modelo ADDIE, es decir, *Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación* (Morales et al., 2014). En la actualidad, el proyecto reside en la fase de diseño. En general, implementar este programa no requiere de mucho material, sólo disponer de un ordenador con acceso a internet y tener conocimientos psicológicos.

“Better Emotion” está pensada realizarse a través de APP Inventor (MIT, 2021), una plataforma online capaz de crear aplicaciones de software para Android sin codificar por escrito. Previamente a la implementación, se pedirá asesoramiento a un programador informático, pero éste no participará de manera activa en la programación.

La primera parte para la redacción de esta propuesta fue revisar la literatura para profundizar acerca de la RE, su desarrollo, función protectora e importancia en la etapa adolescente. Posteriormente se pensó en proyectos y se acotaron las ideas hasta decidir desarrollar una APP móvil basada en el Protocolo Unificado. Se prosiguió buscando proyectos similares para analizar la eficacia y viabilidad. El último paso fue recurrir a la adaptación de Ehrenreich et al., (2020) para crear el contenido, el cual es de cosecha propia, pero inspirado en otras propuestas similares.

En cuanto al procedimiento de “Better Emotion”, se requerirá un asentimiento y un consentimiento informado de los padres. En ambos se explicará la finalidad de la APP y algunas características y recomendaciones, cada una con un vocabulario y una extensión adaptada a la edad del lector. Para evitar el posible falseo de información, se pedirá a los jóvenes insertar el correo electrónico de uno de los padres, el cual deberá indicar su Nombre, Fecha de nacimiento, DNI, ciudad y firma electrónica. Se requerirá sólo una firma, debido a que, puede haber familias monoparentales. En caso de dos progenitores, intrínsecamente los padres deberán ponerse de acuerdo y dar o no su aprobación. La confidencialidad es protegida en todo momento porque los datos estarán disponibles únicamente dentro de la aplicación y bajo ninguna circunstancia se difundirán a vías externas.

Una vez obtenidas ambas aprobaciones tendrá lugar el registro en el sistema. El joven insertará su nombre y edad, y posteriormente seleccionará un usuario y contraseña. Después de iniciar sesión deberá personalizar su avatar y cuando se guarde iniciará el programa. A lo largo de éste se pueden diferenciar 4 fases: *Evaluación Inicial, Tratamiento; Evaluación final y Seguimiento*. Para lograr resultados óptimos, los usuarios necesitarán disponer de aparato

electrónico (teléfono móvil o tablet preferiblemente) y acceso a internet, ya que, sin estos dos recursos no es posible entrar en la aplicación ni usarla.

La intervención es online porque facilita acceder a un número mayor de destinatarios y trabajar con varios de ellos al mismo tiempo. El contenido se divide en 8 módulos, pero no todos los adolescentes los trabajarán por igual. Cada día a las 18:00h (hora española) emergerá una notificación como recordatorio de la tarea, desde la cual se podrá acceder directamente a la actividad pertinente para realizarla.

A lo largo de todo el progreso se refuerza positivamente para motivar, mantener e incluso aumentar la actividad del joven. Por una parte, habrá un refuerzo continuo que se administrará de forma contingente cada vez que se termine una tarea o módulo obligatorio y se detecte actividad diaria. Éste se podrá canjear por personalizaciones del avatar (Tabla 1). Se dará 1 punto por día de conexión consecutiva, 2 al terminar una actividad y 5 al finalizar un módulo. En aquellas tareas que no son de carácter obligatorio, se recompensará con más puntos que los indicados anteriormente.

**Tabla 1.**

*Elementos a Canjear por Puntos*

| <b>Elementos Disponibles</b>  | <b>Puntos Necesarios</b> |
|---|--------------------------|
| Mascotas ( <i>perro, conejo o gato</i> )  | 50 puntos                |
| Vestimenta ( <i>camisas, sudaderas, chaquetas, zapatos, pantalones, vestidos...</i> ) | 12 puntos                |
| Complementos ( <i>cinturones, gafas, bufandas...</i> )                                | 4 puntos                 |
| Elementos físicos ( <i>tatuajes, pecas o maquillaje</i> )                             | 20 puntos                |

*Nota:* Tabla de Elaboración Propia que Incluye Todas las Opciones que se Podrán Canjear.

Por otra parte, se ofrecerá un programa de razón variable en el que se obtendrán medallas. El patrón lo conocerá sólo la persona que ha creado la APP, los adolescentes no.

Cada 10, 25, 50, 75 y 100 horas emergerá la notificación siguiente: “¡Felicidades, has sido constante, te has esforzado y por ello te damos una medalla! ¡Sigue así para conseguir más!”.

Por último, como se trata de una acción preventiva, es fundamental indicar que se dispondrá en todo momento de un teléfono de asistencia psicológica. El acceso será posible siempre desde un apartado predeterminado dentro de la APP y los dígitos del número de teléfono variarán dependiendo de la comunidad autónoma desde la que se ingrese.

## **4. Descripción del Proyecto de Intervención**

### **4.1 Ámbito de Aplicación**

“Better Emotion” estará disponible para todo aquel individuo perteneciente a la población general que disponga de acceso a internet y aparato electrónico. Sin embargo, está pensado específicamente para la etapa adolescente. De modo que, se recomienda sólo para jóvenes entre 14 y 18 años. El formato de las actividades es interactivo, variado y online. Además, el tratamiento preestablecido es personalizado e individual.

### **4.2 Objetivos del Proyecto**

El objetivo principal es mejorar las habilidades de Regulación Emocional de los jóvenes que tienen entre 14 y 18 años. Para conseguirlo, se plantean los siguientes objetivos concretos:

1. Educar sobre la importancia de tener una buena Regulación Emocional y sus consecuencias negativas sobre la salud a corto y largo plazo.
2. Prevenir indirectamente la disminución del rendimiento académico a causa de problemas psicológicos.
3. Disminuir el riesgo de aparición de trastornos psicológicos futuros.

### **4.3. Población Diana**

La población diana son adolescentes con edad entre los 14 y 18 años, ya que, en esa etapa de vida casi todos de ellos disponen de teléfono móvil, lo cual es un factor imprescindible para utilizar este recurso. Además, trabajar en la adolescencia supone muchos beneficios para la salud y previene la aparición de un sinnúmero de trastornos psicológicos cuya base es la escasa capacidad de regular emociones (Greshman y Gullone 2011).

#### 4.4 Fases de Elaboración

En la *Evaluación Inicial* procederá el registro, la personalización del avatar y se pedirá contestar dos cuestionarios validados científicamente: el DERS-E (Hervás y Jórdar, 2008) y ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012) para conocer al usuario y tener una primera aproximación de cómo regula sus emociones. Se necesitará 1 día.

La *Fase de Tratamiento* implica la parte más gruesa del proyecto: la intervención. La duración estimada para finalizar esta parte es de 15 semanas. De todos los módulos, sólo los dos primeros y el 8 son comunes. A partir del tercero se da la opción de trabajar pensamientos, conductas y reacciones físicas o todo lo anterior. Es decir, en función de la respuesta del usuario, la aplicación guiará hacia unos u otros componentes. Algunos de éstos tendrán dos partes: a) teoría que sirva de base para comprender la importancia de la RE, las consecuencias y la finalidad del módulo a trabajar y b) actividades prácticas donde se pueda entrenar y fortalecer la RE. En cambio, otros, dispondrán sólo de parte práctica. De hecho, todas las tareas de psicoeducación aparecerán tal cual en la aplicación y requerirán un día para completarse. Sin embargo, aquella parte experimental o práctica tendrá una duración variada en función del tipo de actividad. Los registros se deberán llevar a cabo durante 2 semanas, mientras que las otras actividades necesitarán menor tiempo de implicación.

En la *Evaluación Final* se administran las mismas pruebas que al principio, pero para ver cuál ha sido el resultado inmediato tras completar el tratamiento y poder analizar la eficacia de la APP a corto plazo. La duración de esta fase son 2 días.

Con el *Seguimiento* se espera que el joven sea capaz de mantener su progreso en el tiempo haciendo un seguimiento por sí solo. La duración mínima será de 3 meses porque al contestar nuevamente las mismas pruebas, se podrá evidenciar el grado de mejora. Posteriormente, pasados otros 3 meses, se repetirá el proceso y se descubrirá qué usuarios han logrado instaurar el hábito y si el progreso es igual o ha habido recaída.

Por último, es importante señalar que adicionalmente a la evaluación inicial y final, habrá una intermitente que se realizará a lo largo de todo el proceso. Consistirá en contestar una serie de preguntas y acorde a la respuesta, la aplicación recomendará ejecutar actividades específicas.

## **4.5 Descripción del Proyecto: Fases, Módulos, Actividades e Instrumentos de Evaluación**

Como se ha comentado anteriormente el proyecto se divide en 4 fases. A continuación, se describe cada una detalladamente:

### **4.5.1 Fase 1: Evaluación Inicial**

Esta fase es de primer contacto. Al abrir por primera vez la aplicación, el joven tendrá que leer y aceptar el asentimiento, indicar su edad y escribir los datos de uno de sus padres para que se le proporcione información relevante acerca de la APP. Además, el progenitor tendrá que introducir sus datos y firmar electrónicamente el consentimiento solicitado ([Anexo 1](#)). Una vez comprobada la validez de estos datos, al usuario le llegará una notificación que le indique que ya puede continuar con el registro. Por tanto, deberá entrar nuevamente en la APP e insertar su *nombre y apellidos, sexo* (femenino o masculino), la *ciudad donde vive*, el *usuario* y la *contraseña*.

Seguidamente, procederá la creación del avatar. Éste se podrá personalizar, pero las opciones estarán limitadas, ya que, el sistema de bonificación por puntos irá desbloqueando progresivamente nuevos ítems. Después, aparecerá un tutorial interactivo que indique cómo se utiliza “Better Emotion”. Se mostrará de manera visual el acceso a los diferentes apartados de la APP. Al acabar de visualizar el vídeo, el adolescente podrá practicar lo que se le acaba de explicar.

Por último, se le pedirá rellenar las dos pruebas de evaluación incluidas: el DERS-E de Hervás y Jórdar (2008) ([Anexo 2](#)) y el ERQ-CA de Gullone y Taffe (2012) ([Anexo 3](#)), que son determinantes para conocer qué base de Regulación Emocional tiene el joven.

### **4.5.2 Fase 2: Tratamiento**

La fase 2 es la más extensa, sin embargo, no todos los usuarios la trabajarán por igual. Aquí es donde se realizará el tratamiento individual. Se adjunta una tabla resumen (Tabla 2) con los módulos y posteriormente se explican de manera individual con profundidad.

**Tabla 2.***Resumen de los Módulos y Actividades que Incluye la Aplicación*

| <b>Módulo</b>                                   | <b>Actividades Incluidas</b>   |
|---|--|
| <i>Módulo 1: Motivación para el Cambio</i>      | Actividad: “Sí o No”   |
| <i>Módulo 2: Mis Emociones</i>                  | Triple Sistema de Respuesta<br>¿Qué son las Emociones?<br>Actividad: “Registro emocional (ARCO)”                   |
| <i>Módulo 3: ¡Date cuenta!</i>                  | Estrategias de Regulación Emocional<br>Actividad: “Identifica la Emoción”<br>Actividad: “Aprendo con mi día a día” |
| <i>Módulo 4: Pequeños Cambios que Importan</i>  | Actividad: “Trabaja tu Creatividad”<br>Actividad: “Remake”   |
| <i>Módulo 5: Regula la Impulsividad</i>         | Consecuencias de la Desregulación Emocional<br>Actividad: “Registro conductual”<br>Actividad: “Diario personal”    |
| <i>Módulo 6: Qué te está Diciendo tu Cuerpo</i> | ¿Qué Sugieren en Realidad las Sensaciones Físicas?<br>Actividad: “Escucha a tu Cuerpo”<br>Actividad: “Equilibrio”  |
| <i>Módulo 7: Exposición a la Realidad</i>       | El papel de la Exposición<br>Actividad: “Jerarquía”  |
| <i>Módulo 8: Seguimiento</i>                    | Actividad: “Mi Nuevo yo”   |

*Nota:* Tabla de Elaboración Propia con los Módulos Incluidos en “Better Emotion”.

**4.5.2.1 Módulo 1: Motivación para el Cambio.** Incluye un ejercicio de balance motivacional donde el usuario deberá valorar beneficios y perjuicios de trabajar la RE.

*Actividad: “Sí o No?”.* Será interactiva-reflexiva. De modo que, en ocasiones se podrá responder desde la misma aplicación, pero en otras habrá que pensar y conocerse mejor. La temporalización es de 1 día y estará compuesta por las consecuentes preguntas:

1. *¿Hay algo que me gustaría cambiar? ¿Qué?*
2. *¿Cómo gestiono normalmente mis emociones?*
  - a) Hablando con alguien
  - b) Ignorando lo que siento (evitando el tema, durmiendo...),
  - c) Comiendo o bebiendo en exceso (centrándome en otra cosa).

Dependiendo del *click* saldrá una anotación con las posibles consecuencias a nivel emocional. Así el usuario podrá reflexionar acerca de su manera de gestionar las emociones y decidirá si desea cambiar algún aspecto o no de su vida.

3. *¿Cómo me afecta lo que estoy haciendo? Por ejemplo: ¿me siento mejor o le doy más vueltas al asunto?*
4. *¿Dejo de hacer lo que me gusta o todo lo contrario, lo hago más a menudo para evitar o huir de la realidad?*
5. *¿Y pasado un tiempo? ¿Sigo igual de triste, enfadado o preocupado? ¿O la emoción ha cambiado?*
6. *¿Qué pasaría si decido ser constante y trabajo la Regulación Emocional? ¿Cómo podría cambiar mi vida a mejor? ¿Qué nuevas cosas aprendería?*

**4.5.2.2 Módulo 2: Mis Emociones.** Destaca una primera parte de psicoeducación, donde se explica el Triple Sistema de Respuesta y se diferencia entre emociones adaptativas y desadaptativas. El texto que se incluirá dentro de la APP es el siguiente:

*Psicoeducación: Triple Sistema de Respuesta.* “Ante cualquier emoción, el cuerpo humano responde de tres modos interconectados. Primero cognitivamente a través de pensamientos. Cuando esto ocurre aparecen muchos escenarios posibles y no siempre reales son o con sentido. Dependiendo de éstos, respondemos conductualmente haciendo o dejando de hacer algo. Cuando tomamos la decisión de suprimir o aumentar una conducta, si no conocemos el problema real lo que pasará es que nuestro cuerpo responderá de manera fisiológica a través de movimientos involuntarios, dolores de cabeza, mareo, náuseas, irritabilidad, nerviosismo...”

*Psicoeducación: ¿Qué son las Emociones?* Dentro de la APP aparecerá este texto: “Las emociones nos permiten sentir. Son lo que nos diferencia de máquinas como los robots. Sin ellas, no sabríamos cómo sobrevivir ni afrontar los problemas. Gracias a haber vivido en grupo sabemos trabajar en equipo y cuidarnos los unos a los otros. Por eso, se puede decir que las emociones son esenciales para nuestro bienestar y seguridad.

Todo lo que sentimos nos aporta conocimiento. Erróneamente las clasificamos como positivas o negativas, pero el miedo nos protege de una amenaza y la ira nos indica que algo nos molesta o es injusto. Si estas dos emociones negativas son en realidad buenas, ¿por qué las etiquetamos como malas? No deberíamos. Aunque en su momento lo que provocan es desagradable en realidad no están perjudicando nuestra salud.

Sabiendo esto, ¿crees que existen las emociones negativas? ¡Si has pensado que no, estás en lo correcto! Más bien, habría que diferenciarlas en un continuo que va desde adaptativo hasta desadaptativo. Lo adaptativo sería todo aquello que al final nos hace bien, aunque no sea muy agradable de tolerar, como sucede con la tristeza. A nadie le gusta llorar porque sí, pero es innegable que después de llorar nos sentimos mucho mejor.

El miedo en situaciones, sobre todo extremas, permite darnos cuenta de que estamos arriesgando nuestra vida. Ahora bien, ¿qué pasaría si tenemos miedo a salir de casa o hablar con otras personas? ¿Qué sería de nosotros? ¿Y de nuestra vida? ¿Qué pasaría con nuestros amigos y/o familia? ¿Irábamos al instituto? Probablemente no. Si sucediese, lo más seguro es que estuviéramos en casa a todas horas y todos los días solos sin socializar. En casos como éste podríamos decir que el miedo (o la emoción correspondiente) es desadaptativa porque dificulta nuestro día a día y con ello nuestra vida.

Si este tipo de situaciones se prolonga en el tiempo y tenemos vulnerabilidades individuales, pueden aparecer problemas más graves, no sólo de desregulación emocional, sino también a nivel de salud física y mental, por ejemplo: *disminución del rendimiento escolar o enfermedades como Depresión, Ansiedad, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Trastorno Límite de la Personalidad, Estrés Postraumático, migrañas, etc.*

Te preguntarás ¿cómo puedo prevenir algo así? Podrías hacerlo utilizando estrategias adaptativas. Lo más habitual es evitar a la persona o aquella situación que nos ha hecho daño. Sin embargo, haciendo eso no afrontamos el problema, sino que huimos de él o lo camuflamos.

Al principio estaremos bien, pero después aparecerá la culpa, ansiedad o somatización (que es cuando nuestro cuerpo realiza movimientos extraños o involuntarios como alarma de que algún aspecto no funciona como debería) y empezaremos a pensar sin saber por qué nos

pasa. Otras estrategias desadaptativas serían dormir, comer, beber o fumar mucho, no expresar lo que pensamos o sentimos o hacer como si no ha pasado nada.

¡Esto no es sano! Entonces, para no hacernos daño tenemos que sentir de pleno la emoción, aunque no nos guste mucho la sensación. Afrontar la emoción es esencial para entender qué ocurre y buscar modos de resolverlo. Al final, si sabemos identificar qué sentimos y a qué se debe, aprenderemos mucho.”

Y una segunda parte práctica, donde se pedirá elaborar un registro emocional diario durante 2 semanas acompañado de una reflexión personal.

*Actividad: “Registro Emocional”*. El joven deberá indicar el antecedente emocional, cómo ha respondido a éste teniendo en cuenta el Triple Sistema de Respuesta, las consecuencias a corto plazo (etiquetando cuál es la emoción) y las deseadas a largo plazo. En la aplicación aparecerá un ejemplo, como el de la tabla que aparece en [Anexo 4](#). Pasado el tiempo establecido, cuando ya se han podido analizar las necesidades e identificado los desencadenantes y los patrones desadaptativos de RE, se preguntará al usuario: “¿Qué te gustaría cambiar para que te afecte menos?”.

La respuesta será interactiva y se podrán seleccionar una o varias de estas opciones:

- a) Mis pensamientos y/o creencias
- b) Mi comportamiento y la forma en la que responde mi cuerpo físicamente
- c) Todo

En este momento es donde a partir de la respuesta del adolescente, el algoritmo redirigirá a los componentes que se deberán trabajar. Responder la a) implicará trabajar los módulos 3, 4 y 8; la b) el 5, 6, 7 y 8; y la c) a todos ellos de manera ordenada.

**4.5.2.3 Módulo 3: ¡Date Cuenta!** En este módulo se entrenará la conciencia plena, es decir, la identificación del problema de RE. Mayoritariamente se compondrá de actividades prácticas, no obstante, al inicio habrá una pequeña introducción teórica de las estrategias existentes.

*Psicoeducación: Estrategias de Regulación Emocional*. Dentro de la APP aparecerá el texto siguiente: “Además de la *evitación*, que como se ha mencionado anteriormente es la más frecuente, podemos señalar otras. Destacan: la *reinterpretación cognitiva* (que consiste en transformar los pensamientos), la *aceptación*, la *solución de problemas* (buscar formas activas para resolver el problema), *hablar*, *llorar*, *distraerse* (con ejercicio físico, durmiendo,

dibujando, escuchando música, etc.), *compararse con otras personas* (que al final hace que tengamos una imagen más negativa de nosotros), *rumiar* (pensar siempre en lo mismo en bucle), *autolesionarse* (hacerse daño a uno mismo) y *consumir sustancias adictivas* (tabaco, alcohol, marihuana u otras drogas).

De todas éstas, sólo cuatro son adaptativas. Se recomienda *hablar* desde la asertividad (escuchando al otro, mirándole a los ojos y sin levantar el tono de voz), la *reinterpretación cognitiva*, la *aceptación* y la *resolución de problemas*.

Si ponemos en práctica las adaptativas, aprenderemos a regular lo que sentimos. Con ello, no sólo obtendríamos beneficios personales (sentirnos más relajados, no sobrepensar ni preocuparnos por las pequeñas cosas, menos irritabilidad o ansiedad, etc.) sino también para nuestra familia o amigos (menos discusiones y malentendidos, comunicación asertiva, etc.).”

*Actividad: “Identifica la Emoción”*. Aparecerán 7 casos que el joven deberá leer y observar para después contestar a unas preguntas cerradas. Se ejemplifica con el caso del [Anexo 5](#). La previsión es hacer un caso por día y el objetivo es trabajar la identificación emocional y aprender a vislumbrar externamente las emociones, sin juzgar a las personas o sus comportamientos.

*Actividad: “Aprendo con mi día a día”*. Se deben hacer registros de identificación emocional aplicados a la vida cotidiana durante 2 semanas como el del [Anexo 6](#) (el cual aparecerá como ejemplo dentro de la APP). El objetivo es prestar atención a la emoción y diferenciar las diversas estrategias utilizadas.

**4.5.2.4 Módulo 4: Pequeños Cambios que Importan.** Se afanará la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) de forma práctica. Esto es, los pensamientos y las conductas tras lograr identificar la emoción con el componente anterior. El módulo 4 está formado sólo por ejercicios prácticos.

*Actividad: “Trabaja tu Creatividad”*. Aparecerán diferentes imágenes y una posible interpretación ([Anexo 7](#)). La tarea será pensar y recrear otros escenarios mediante la imaginación para poner en práctica lo aprendido hasta el momento y amplificarlo. Teniendo en cuenta que se pedirá analizar una imagen por día, se necesitan 5 días.

Además, el joven deberá elegir una de las opciones de respuesta múltiple ya programadas para sintetizar lo que piensa de la conducta explicada. Esta acción ofrecerá

información acerca de qué estrategia ha aplicado en cada caso y cuando el algoritmo indique con qué se asocia, el joven podrá reflexionar acerca de su respuesta.

*Actividad: ‘Remake’.* Habrá una parte de psicoeducación donde se explicarán las creencias erróneas y una parte práctica en la que aparecerán casos donde se deberá seleccionar la creencia que se considere más oportuna ([Anexo 8](#)).

La duración estimada es de 2 semanas: 1 día para leer la teoría y 13 para realizar los casos prácticos (1 por día). El objetivo es que el usuario aprenda a identificar y reconocer los pensamientos negativos, les preste atención y pueda analizarlos y transformarlos con el paso del tiempo.

**4.5.2.5 Módulo 5: Regula la Impulsividad.** Está formado por una pequeña parte de teoría y dos actividades prácticas.

*Psicoeducación: ‘Consecuencias de la Desregulación Emocional’.* En la APP se podrá leer este texto: ‘‘La escasa Regulación Emocional conlleva pérdida de control y por eso es importante trabajar la impulsividad. Los estudios asociados han evidenciado que tiene una estrecha relación con la evitación emocional porque el problema no se afronta. Por eso pensar antes de actuar es super importante. No sólo se evitarán consecuencias catastróficas sino también se aprenderá a moderar o disminuir la conducta impulsiva.’’

*Actividad: ‘Registro Conductual’.* Se deberá anotar la conducta impulsiva y su posible repercusión a través de un registro como el ejemplo del [Anexo 9](#). La duración será de 2 semanas y el objetivo es detectar cuáles son las dinámicas disfuncionales para modificarlas. Se espera que al fomentar la resolución de problemas y disminuir la evitación, se fortalezca la Regulación Emocional de manera extrínseca.

*Actividad: ‘Diario Personal’.* No es de carácter obligatorio, pero si recomendable, ya que, si se hace con constancia puede beneficiar la interiorización del hábito y la automatización conductual. Al ser una tarea voluntaria, cada vez que el usuario rellene el diario, obtendrá 4 puntos que reforzarán positivamente la conducta y aumentarán la motivación por seguir haciéndola. La tarea es anotar día a día cómo se ha logrado contener o reducir la impulsividad. Esto ayudará a evidenciar el progreso en el tiempo. De hecho, cuando el adolescente decida revisar sus anotaciones, verá qué ha hecho en cada momento y cómo poco a poco ha ido reduciendo el comportamiento impulsivo.

**4.5.2.6 Módulo 6: Qué me Está Diciendo mi Cuerpo.** El módulo 6 está formado por una parte de psicoeducación y dos actividades prácticas.

*Psicoeducación:* “*Qué Sugieren en Realidad las Sensaciones Físicas?*” En la APP estará disponible la información siguiente: “Son sensaciones físicas todas aquellas formas mediante las cuales nuestro cuerpo expresa malestar. Pueden ser *taquicardias, sudoración, aumento del pulso, temblores, dolores de cabeza, ojos o estómago, mareos, desmayo, náuseas, sensación de ahogo o falta de aire*, etc. Por lo general las sensaciones físicas aparecen para indicar que una situación está perjudicando nuestra salud o bienestar. Por tanto, las podemos entender como una alarma que nos avisa porque ha detectado alguna especie de amenaza. Justo por eso es importante escuchar y aprender a tolerar lo que nos dice nuestro cuerpo. ¡Son mensajes importantes! No obstante, si se sufre de una patología física importante (diagnósticos médicos: *virus, gripe*, etc.) estas sensaciones podrían no ser un aviso psicológico, sino síntomas de la enfermedad.”

*Actividad:* “*Escucha a tu Cuerpo*”. El objetivo es afrontar los síntomas físicos que producen miedo, preocupación o ansiedad y que comúnmente derivan en evitación. Para ello, es fundamental familiarizarse con las sensaciones del cuerpo. Por eso, se solicita crear un registro como el que aparece en el [Anexo 10](#) (éste estará disponible como ejemplo). La duración exigida será de 2 semanas.

*Actividad:* “*Equilibrio*”. Se incluirán actividades de respiración y relajación guiada que podrán visualizarse tantas veces como sea necesario. La tipología será interactiva de modo que el adolescente podrá elegir cuál probar: 1) *Relajación Progresiva de Jacobson*, 2) *Sesión de Mindfulness*, 3) *Respiración Diagramática (RDL)*.

Clicando sobre cada una de ellas, se activará un vídeo con los pasos y una voz guiada explicándolos simultáneamente. Además, el adolescente podrá elegir entre diferentes opciones de música serena para que suene de fondo. La duración estimada para terminar la actividad es de 3 días porque se podrá ver una grabación por día.

**4.5.2.7 Módulo 7: Exposición a la Realidad.** Esta sección constará de una parte explicativa que comente la importancia de la exposición y otra parte donde se practicará una jerarquía de ansiedad.

*Psicoeducación: “El papel de la Exposición”*. En la APP aparecerá el siguiente texto: “Exponerse al problema de manera directa es esencial para aprender a regular las emociones y todo lo que conllevan, incluyendo una disminución de las sensaciones físicas. Si una persona está intentando algo por primera vez, no se convertirá en experta en un día, sino que, necesitará hacer lo mismo una y otra vez hasta interiorizarlo. En otras palabras, la única forma de hacer frente la emoción es afrontando la situación que la provoca. Por tanto, lo más recomendable es crear varios niveles con dificultades diferentes e ir trabajándolos poco a poco como si fuese un juego hasta conseguir pasar el nivel más complicado”.

*Actividad: “Jerarquía”*. Se pedirá al adolescente realizar una jerarquía de ansiedad porque la anticipación futura forma parte de muchos problemas de RE ([Anexo 11](#)). El tiempo necesario será de 2 semanas. El objetivo es reducir el riesgo de aparición de trastornos psicológicos futuros.

Por otra parte, cabe destacar que se realizará una evaluación intermitente durante toda la fase de tratamiento. De vez en cuando, saltará una notificación pidiendo al usuario que responda unas preguntas teniendo en cuenta cómo se siente en ese momento ([Anexo 12](#)). Su respuesta proporcionará información acerca de si está pasando por un mal momento y cómo lo está gestionando. Además, si el usuario lo solicita, tras identificar lo que siente, la APP recomendará alguna actividad que pueda ayudarle a sentirse mejor.

#### **4.5.3 Fase 3: Evaluación Final**

Una vez terminados los módulos, se volverán a administrar el DERS-E (Hervás y Jórdar, 2008) y el ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012) para evaluar los cambios inmediatos y descubrir qué aspectos han mejorado y cuáles requieren de más práctica.

A partir de este momento todos los módulos estarán abiertos para el público. De modo que, cada usuario podrá recurrir a ellos libremente y repetir aquellas actividades que más le han gustado o probar las que no ha tenido oportunidad de trabajar previamente.

Asimismo, en esta fase es interesante solicitar una breve valoración de “Better Emotion” ([Anexo 13](#)) para planificar futuras mejoras y actualizaciones en cuanto a diseño, distribución de tareas o funcionamiento informático.

#### 4.5.4 Fase 4: Seguimiento

**4.5.4.1 Módulo 8: Seguimiento.** Este último módulo da la opción de escribir un diario emocional. Será obligatorio durante 3 meses y posteriormente pasará a ser voluntario. Por lo cual, el joven que haya adquirido adecuadamente el hábito continuará rellenándolo regularmente.

*Actividad: ‘‘Mi nuevo yo’’.* Cada individuo podrá escribir qué ha pasado, cuál ha sido la emoción experimentada, cómo ha afrontado el suceso, qué estrategia/s ha utilizado y qué sensaciones físicas ha identificado antes y después. Realmente lo puede utilizar para lo que quiera, incluso anotar lo que más le gusta o elaborar un análisis del progreso comparando las habilidades de RE antes y después de usar la APP. La finalidad es que aprenda a hacer un seguimiento de sí mismo y recurra las veces que haga falta a las actividades e información trabajada para no olvidar lo aprendido.

Pasados los 3 meses, se solicitará rellenar otra vez los mismos cuestionarios para evaluar si ha habido mejora o empeoramiento a los 6 meses y comparar ese nuevo resultado con el progreso previo.

#### 4.6 Calendario de Actividades

**Tabla 3.**

*Calendario de Actividades Estimado en Función del Tratamiento Elegido*

| <b>Módulos a Realizar</b>  | <b>Tiempo Aproximado</b> |
|--|--------------------------|
| Tratamiento enfocado en creencias y pensamientos (realización de los módulos 1, 2, 3, 4 y 8) | 18 semanas               |
| Tratamiento enfocado en sensaciones físicas y conducta (módulos 1, 2, 5, 6, 7 y 8)           | 19 semanas               |
| Tratamiento completo (todos los módulos: 1-8)  | 28 semanas               |

*Nota:* Tabla de Elaboración Propia Donde se Refleja el Tiempo Estimado para Terminar los Módulos Dependiendo del Tratamiento Seleccionado.

#### **4.7 Delimitación de Recursos**

En cuanto a la delimitación de los recursos, para crear “Better Emotion” una de las opciones es contratar un equipo de informáticos. Se necesitarían dos especialistas: un diseñador/animador y un programador. Cada profesional tendría que invertir 19h y 51h respectivamente. Dado que el diseñador cobra 16€/h y el programador 19€/h, el coste económico total aproximado sería de 1.273€.

A pesar de no ser muy elevada, esta cifra se puede reducir si se emplea una plataforma preprogramada como APP Inventor (MIT, 2021). Sin embargo, el inconveniente en este caso sería que la persona que se encargue de crear la APP deberá dedicar más horas en comparación al equipo de profesionales por dos razones: 1) porque los conocimientos de programación que tendrá serán menores y 2) porque empleará la técnica de prueba-error hasta entender el funcionamiento de la plataforma.

#### **4.8 Análisis de la Viabilidad**

Dado que existen proyectos similares puestos en práctica y actualmente en fase de evaluación real, “Better Emotion” es viable. No obstante, se requiere de más investigación porque es un tema novedoso.

En cuanto a las actividades incluidas, como todas tienen un formato cerrado son fáciles de entender. No se puede excluir la posibilidad de que algunos usuarios no hagan las tareas voluntarias o se salten los registros, pero se puede esperar compromiso total de aquellos jóvenes que de verdad están interesados en fortalecer su RE.

Por lo que respecta a la temporalización, sucede algo similar. Es innegable que terminar todas las tareas requiere su tiempo (28 semanas si se elige la opción de tratamiento completo), pero, como se debe completar una tarea por día, se estima que no será necesario invertir muchas horas diarias. Esto resulta positivo, porque disminuirá el porcentaje de abandono.

También es importante mencionar que, gracias a las dos modalidades de refuerzo incluidas, el abandono decrece aún más. Esto se debe a que la principal función del refuerzo positivo es incrementar la motivación por seguir haciendo actividades.

El planteamiento inicial es que la APP sea de acceso gratuito para los usuarios. Por tanto, se proponen dos vías: 1) utilizar una plataforma prediseñada que permita crear la aplicación uno mismo; y 2) solicitar financiación externa a partir de fundaciones o programas de ayuda del Gobierno español que posibilite contratar a un equipo especializado.

De éstas opciones, la primera es mucho más sencilla, sin embargo, independientemente de quien es el creador, la propuesta es igual de viable porque no requerirá pagar por descargar la APP y el contenido y la temporalización no variarán.

#### **4.9 Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final**

Los cuestionarios utilizados a lo largo de todo el procedimiento y que han sido suministrados en las fases de *evaluación inicial*, *evaluación final* y *seguimiento* han sido el DERS-E (Hervás y Jórdar, 2008) y el ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012). A continuación, se señalan las características de cada uno de ellos:

El *DERS-E* (Hervás y Jórdar, 2008) es apto para jóvenes entre 12 y 18 años y dispone de una excelente fiabilidad ( $\alpha = .93$ ). Está formado por 6 componentes: *Descontrol* (.76), *Rechazo* (.78), *Interferencia* (.85), *Desatención* (.74) y *Confusión Emocional* (.77). Sus puntuaciones oscilan entre 1 y 7 y permite obtener una primera aproximación al modo de regular las emociones. Investigaciones relacionadas han confirmado que mide problemas transdiagnósticos de RE y dificultades emocionales acerca de un amplio espectro de trastornos (Muñoz et al., 2016).

El *ERQ-CA* (Gullone y Taffe, 2012) es la adaptación española para adolescentes del ERQ de Gross y John (2003). Contiene 10 preguntas (4 de *supresión* y 6 de *reevaluación*) focalizadas en evaluar estrategias de RE. Es adecuado para niños y adolescentes entre 10-18 años. Sus puntuaciones van del 1 al 7 y se deben sumar, ya que, la media indica la calificación final de cada escala. Además, presenta alta fiabilidad. La consistencia interna de la escala de *supresión* es  $\alpha = .75$  y la de *reevaluación*  $\alpha = .83$  (Navarro et al., 2018).

Por otra parte, es importante destacar que se realiza simultáneamente una evaluación continua. Los adolescentes tendrán que responder seis preguntas cortas de creación propia identificando cómo se sienten en ese momento concreto. Cinco tienen formato cerrado y la restante abierto. Esta modalidad de evaluación se ha incluido dentro de “Better Emotion” con la finalidad de que aquellos usuarios que no estén pasando por un buen momento, puedan compartir cómo se sienten y consecuentemente, que la APP les recomiende actividades específicas.

## 5. Discusión y Conclusiones

Elaborar e implementar este proyecto de forma continuada pretende mejorar la RE de los jóvenes, ya que, todas las tareas que incluye se basan en la adaptación del Protocolo Unificado de Ehrenreich et al., (2020), el cual ha demostrado muy buenos resultados (Arrigoni et al., 2021). De forma indirecta también se espera prevenir la aparición de trastornos emocionales complejos. Es importante recordar que la desregulación emocional es la base de muchos de los trastornos psicológicos (Greshman y Gullone, 2011). Otro de los efectos previstos es mantener estable el rendimiento académico de los jóvenes. Por lo general, al desarrollarse una patología mental o evidenciarse una recaída durante la etapa adolescente, el rendimiento decrece y repercute notablemente en la calidad de vida (Romero, 2018).

Uno de los puntos fuertes de “Better Emotion” es que abarca muchos casos al mismo tiempo ofreciendo un tratamiento personalizado. Esto es posible gracias a la modalidad Online, que a pesar de las recientes críticas, tiene varios beneficios. Es mucho más rápida porque no hay que cuadrar horarios dado que la disponibilidad del terapeuta y del paciente es mayor (Guillén et al., 2018). Otro factor positivo es que se trabaja en un contexto natural y el coste económico es nulo.

En cuanto a los avances, diferentes estudios han evidenciado que la exposición aplicada en el mundo virtual es igual de eficaz que la aplicada in vivo (Botella y Zamora, 2017; Andersson et al., 2014). Ahora bien, no por ello la figura del psicólogo debe desaparecer o ser sustituida. Por eso, la aplicación dispondrá de una opción para contactar con especialistas de salud mental en todo momento.

Teniendo en cuenta que en la actualidad prácticamente todos los jóvenes tienen un aparato electrónico pequeño como móvil o tablet, el acceso al recurso es muy fácil (Malo, 2006). Además, el formato está actualizado y es de agrado entre la juventud (Carceller, 2016). Es interactivo, con personalización de avatar y diferentes modalidades de refuerzo positivo. Franco y Solano, (2017) en su investigación indican que el uso de aplicaciones móviles ha incrementado un 120% en los últimos años, por ello se puede afirmar que el proyecto tiene muy buen pronóstico de adaptación y aceptación.

Las aplicaciones creadas hasta el momento presentan buenos resultados y están centradas en un tópico concreto (Hervás, 2020; Sandín et al., 2019). Su objetivo principal es optimizar mediante actividades variadas la identificación y etiquetado emocional o las estrategias de RE, no obstante, el plus es que “Better Emotion” combina ambos.

Otra de las novedades es que el tratamiento ofrecido no es unánime. Aunque las tareas están programadas, cada usuario decide qué aspectos trabajar. La diferencia está en que habitualmente los módulos se presentan sumativos o en cadena, en cambio, esta APP dispone de tres inicios diferentes.

Un diseño como el propuesto es un avance importante en la sociedad actual porque combina psicología con informática. De hecho, en los últimos años y a raíz de los efectos beneficiosos encontrados, se han estipulado varios programas, proyectos o formaciones que apoyan la inserción de aspectos propios de la psicología dentro de las TICs (Ruiz-Velasco y Bárcenas, 2022). No obstante, no se deben dejar de lado los riesgos. Uno de los inconvenientes es que el adolescente no termine las tareas requeridas o abandone el tratamiento antes de tiempo. Si esto sucediese, podría representar falta de motivación o indicar que ésta se ha perdido en el proceso. Esto es negativo porque la desmotivación causa una reducción de las expectativas de mejora y aumenta el riesgo de abandono (Porcel, 2005).

Falsear información también podría ser un problema importante, sobre todo si implica a menores de 12 años. Primero porque las actividades no están adaptadas para esa edad y segundo, debido a que aunque se solicite firmar un consentimiento informado, hay padres que no disponen de tiempo libre para leer detenidamente las recomendaciones del creador y autorizan igual el uso de la aplicación.

Por otro lado, hay que tener en cuenta la posibilidad de desarrollar dependencia a la aplicación y por tanto, utilizarla siempre para afrontar emociones (Chóliz et al., 2009). A pesar de que esto es poco probable porque las tareas son mayoritariamente de autoobservación y reflexión, puede que se dé la ocasión de que algún joven con graves dificultades de RE no se tome el proceso como un aprendizaje sino que releve exclusivamente en la APP. Esto podría llegar a ser problemático porque el hábito no se interiorizaría y por tanto, el objetivo principal no se conseguiría.

Asimismo, si el joven presenta una crisis y no hay profesional disponible que pueda ayudarle en ese momento, el efecto sobre su salud podría ser perjudicial. Por eso, con relación a esta idea, es fundamental resaltar que esta aplicación es un apoyo a la terapia psicológica. De modo que, si un terapeuta está trabajando la RE en consulta puede recomendar “Better Emotion” para practicar adicionalmente desde casa. En la misma línea hay que mencionar que la aplicación tiene un sistema de evaluación intermitente con recomendación psicológica integrada. Por tanto, si se evidencian resultados negativos o que suponen riesgo para la salud, el algoritmo ofrecerá teléfonos de contacto de profesionales de la ciudad origen del usuario para que pueda solicitar ayuda física.

Por último, es importante resaltar algunas propuestas de futuro. Adicionalmente a la inserción de nuevas actividades en la fase de seguimiento para que no haya repetición ni monotonía y el desarrollo físico de “Better Emotion” con su consecuente estudio de eficacia y efectividad en población adolescente siguiendo los pasos del modelo ADDIE (Morales et al., 2014), para ver si se cumplen los objetivos propuestos, otra línea de futuro sería introducir una Inteligencia Artificial (IA) dentro de la APP asentada en la técnica de la flecha descendente. El joven escribiría su creencia errónea dentro de la APP y la IA ofrecería preguntas relacionadas para desmentirla creando así, una “conversación” interactiva con el menor. Todas las preguntas estarán relacionadas con lo insertado y/o contestado por el adolescente.

A pesar de las críticas negativas acerca de las IAs (Cotino, 2018), se considera que insertar esta tecnología de última generación puede beneficiar el tratamiento siempre y cuando se maneja teniendo en cuanto los límites éticos.

Otra propuesta es incluir la traducción del contenido a otros idiomas. De esta manera, no sólo se beneficiarán jóvenes españoles sino también de otros países porque el acceso a Google Store es internacional. Una última propuesta sería extender la aplicación para IOS. Por el momento esto sería posible colaborando con un equipo de informáticos para que la diseñen con otra plataforma base diferente.

En resumen, se puede concluir que las expectativas de “Better Emotion” son muy positivas. No solo porque el diseño es atractivo, fácil de usar e interactivo, sino porque el tratamiento es personalizado y el contenido avalado científicamente, lo cual permite hipotetizar que la efectividad y eficacia serán altas. No obstante, esto se descubrirá cuando en el futuro se realice el estudio pertinente con población juvenil. Por el momento se puede afirmar que el recurso parece ser eficiente porque el coste de creación y el tiempo requerido frente a las pantallas es reducido. Si no se traspasan los límites científicos y se utiliza como es debido, en el futuro, la APP puede llegar a convertirse en un apoyo terapéutico importante, ya que, combinando psicoeducación y actividades prácticas es posible mejorar la RE y prevenir el número de diagnósticos psicológicos.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Adrian, M., Zeman, J., y Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: a 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110 (2), 171–197. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.009>
- Andersson, U., Cuervo-Cazurra, A., y Bernhard Nielsen, B. (2014). From the Editors: Explaining interaction effects within and across levels of analysis. *Journal of International Business Studies* 45, 1063-1071. <https://doi:10.1057/jibs.2014.50>
- Arrigoni, F., Marchena-Consejero, E., y Navarro-Guzmán, J. (2021). Aplicación y evaluación de la eficiencia del Protocolo Unificado transdiagnóstico con estudiantes universitarios españoles. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(2), 149-169. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i02.05>
- Barlow, D., Farchione, T., Bullis, J. Gallagher, M., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K., Thompson-Hollands, J., Conklin, L., Boswell, J., Ametaj, A., Carl, J., Boettcher, H. y Cassiello-Robbins, C. (2017). The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of emotional disorders compared with diagnosis-specific protocols for anxiety disorders. A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 74(9), 875-884. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2164>
- Barrios, G. (2018). *La Regulación emocional en relación con el rendimiento académico y la ansiedad en los cursos de lecto-comprensión de inglés*. [Trabajo Final de Grado, Universidad Nacional de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/14279>
- Beck, J., Liese, B., y Najavits, L. (2005). Cognitive therapy. En R. Frances, S. Miller, y A. Mack (Eds.), *Clinical textbook of addictive disorders*. Nueva York: Guilford Press.
- Beevers, C. G. y Carver, C. S. (2003). Attentional bias and mood persistence as prospective predictors of dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 619-637. <https://doi.org/10.1023/A:1026347610928>

- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu. [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=3483](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483)
- Botella, J. y Zamora, A. (2017). El meta-análisis: una metodología para la investigación en educación. *Educación XXI*, 20(2), 17-38. <https://doi:10.5944/educxx1.19030>
- Burdiel, M. (2018). *La regulación emocional de Gross (1989) como marco explicativo y de intervención en un caso único de ludopatía* [Trabajo Final de Grado, Universidad Pontificia de Madrid]. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/handle/11531/31945>
- Carceller, C.J., (2016). La gamificación en aplicaciones móviles ecológicas: análisis de componentes y elementos de juego. *Sphera Publica*, 1(16), 95-113.
- Chapman, A. L., Gratz, K.L. y Brown, M.Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: the experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Chóliz, M., Villanueva, V., y Chóliz, M. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias* 34(1), 74-88.
- Ciarrochi, J.V., Chan, A. Y.C., y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00119-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00119-1)
- Colette Sabatier, C., Restrepo Cervantes, D., Moreno Torres, M., Hoyos de los Eios, O., y Palacio Sañuedo, J. (2017). Emotion regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1).
- Cotino Hueso, L. (2018). Riesgos e impactos del Big Data, la inteligencia artificial y la robótica: enfoques, modelos y principios de la respuesta del derecho. *Revista General de Derecho Administrativo* 50, 1-37.

- Crónica Balear. (2021). *Un estudio revela cuál será la principal causa de discapacidad en 2030*. <https://www.cronicabalear.es/2021/un-estudio-revela-cual-sera-la-principal-causa-de-discapacidad-en-2030/>
- DeNeve, K., y Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Ehrenreich, J., Kennedy, S., Sherman, J., Bennett, S., y Barlow, D. (2018). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes* (ed. 2020). Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A).
- Eifert, G. H., y Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312. <https://doi.org/10.1016/j.btep.2003.11.001>
- Erber, R., y Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142-148. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_02)
- Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P., Ruiz, D., y Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 191-205.
- Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Fernández Serrano, M.J., Moreno López, L., Pérez García, M., y Verdejo García, A. (2012). Inteligencia emocional en pacientes dependientes de cocaína. *El Sevier*, 14(1), 27-33.

- Franco Hernández, S., y Solano Fernández, I. (2017). Inteligencia emocional con dispositivos móviles: un análisis de Apps para niños en edad infantil. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa* 3, 51-63. <https://doi.org/10.6018/riite/2017/308641>
- Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C., y Tugade, M.M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4) 237-258. <https://doi.org/10.1023/a:1010796329158>
- Gaeta, M.L. y López, C. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(2), 13-25. <https://doi.org/10.6018/reinfop.16.2.181031>
- Gavín, A. (2020). *Propuesta de un programa de prevención de recaídas a través de la regulación emocional y aplicación piloto del mismo*. [Tesis Doctoral, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/19478>
- Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación Psicológica*, 8(1), 96-117.
- Gratz, K.L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gresham, D., y Gullone, E. (2011). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *El Sevier*, 52(5), 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016>.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>.
- Gross, J.J., y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Guillén, V., Grau-Alberola, E., y Cortell, M. (2018). Reflexiones acerca de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Psicología Clínica: eficacia, ventajas, peligros y líneas futuras de investigación. *Información Psicológica*, 116, 121-132. <https://doi: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2017.116>
- Gullone, E., y Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Gutiérrez-Calvo, M., y Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569-578.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., y Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology y Psychotherapy*, 16(4), 348-356. <https://doi.org/10.1002/cpp.628>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Hervás, G. (2020). [Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir]. *Charla sobre Regulación Emocional*. [Vídeo]. Campus Virtual UCV. <https://campusvirtual.ucv.es/>
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59(1-2), 9-36.
- Karekla, M., Forsyth, J.P., y Kelly, M.M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, 35(4), 725-746. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80017-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80017-0)
- Kun, B., y Demetrovics, Z. (2010). Emotional Intelligence and Adiccions: A Systematic Review. *Substance Use and Misuse*, 45(7-8), 1131-1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- Laguna, S., y Magán, I. (2015). Un estudio de la importancia de la regulación emocional y del afrontamiento en los episodios de dolor de cabeza. *EduPsykhé*, 14(1), 69-92.

- Larsen, R. L. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquire*, 11(3), 129-141. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01)
- Levitt, J.T., Brown, T.A., Orsillo, S.M., y Barlow, D.H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747-766. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80018-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80018-2)
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder* (2a ed.). Guilford Press.
- Liverant, G.I., Brown, T.A., Barlow, D.H., y Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1201-1209. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.001>
- Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., y Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528/3542.5.1.113>
- Malo Cerrato, S. (2006). Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años. *Comunicar*, 27, 105-112.
- Massachusetts Institute of Technology (MIT). (2021). App Inventor [Aplicación Móvil]. Google Play Store.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligences: Implications for Educators* (pp. 3-34). Basic Books.
- Mira, A., Farfallini, L., Baños, R., Bretón-López, J., y Botella, C. (2016). Sonreír es Divertido, una intervención online para la prevención y el tratamiento de los trastornos emocionales. *Psicodebate*, 16(2), 51-72. <https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.597>

- Morales-González, B., Edel-Navarro, R., Y Aguirre-Aguilar, G. (2014). *Modelo ADDIE (análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación): Su aplicación en ambientes educativos. Los Modelos Tecno-Educativos, revolucionando el aprendizaje del siglo XXI* (1ª ed.). [https://scholar.google.com.mx/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=KQzJzRkAAAAJ&citation\\_for\\_view=KQzJzRkAAAAJ:Ybze24A\\_UAC](https://scholar.google.com.mx/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=KQzJzRkAAAAJ&citation_for_view=KQzJzRkAAAAJ:Ybze24A_UAC)
- Mullin, A., Dear, B., Karin, E., Wootton, B., Staples, L., Johnston, L., Gandy, M., Fogliati, V., y Titov, N. (2015). The UniWellbeing course: A randomized controlled trial of a transdiagnostic internet-delivered cognitive behavioural therapy (CBT) programme for university students with symptoms of anxiety and depression. *Internet Interventions*, 2(2), 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.02.002>
- Muñoz-Martínez, A.M., Vargas, R.M., y Hoyos-González, J.S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 225-236.
- Navarro, J., Vara, M.D., Cebolla, A., y Baños, R.M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. <https://doi:10.21134/rpcna.2018.05.1.1>
- Özlam, J., Naumann, E., Holmes, E.A, Tuschen-Caffier B., y Samson A.C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: a Meta-Analytic Review *J. Youth Adolescence*, 46(2), 261-276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Pérez, Y., y Guerra, V.M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375.
- Piaget, J. (1970). La evolución intelectual entre la adolescencia y la edad adulta. 208-213.
- Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., y Rohde, L.A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 56(3), 345-365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>.

- Porcel Medina, M. (2005). El abandono en las terapias psicológicas. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (14), 1-16.
- Prizant, B., Wetherby, A., Rubin, E., y Laurent, A. (2003). The SCERTS Model: a family-centered, transactional approach to enhancing communication and socioemotional abilities of young children with ASD. *Infants and Young Children*, 16(4), 296-316.
- Roemer, L., Litz, B.T., Orsillo, S.M., y Wagner, A.W. (2001). A preliminary investigation of the role of strategic withholding of emotions in PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 149-155. <https://doi.org/10.1023/A:1007895817502>
- Romero, M. (2018). *Adicción a los video juegos relacionado con el rendimiento académico de los alumnos del 3º al 5º grado de educación secundaria de la I.E. "Luis Carranza" Distrito de Ayacucho* [Tesis Fin de Grado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2678>
- Rosique, M., Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera J., y Chorot, P. (2019). Tratamiento transdiagnóstico de un caso clínico con elevada comorbilidad de trastornos emocionales: aplicación del protocolo unificado. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(1), 79-91. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1092>
- Rude, S.S. y McCarthy, C.J. (2003). Emotion regulation in depressed and depression vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17(5), 799-806. <https://doi.org/10.1080/02699930302283>
- Ruesta Espinoza, A.C. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional* [Trabajo de investigación para optar al grado de bachiller en Psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3133>
- Ruiz-Velasco Sánchez, E., y Bárcenas López, J. (2022). *Innovación Digital Educativa*. SOMECE.
- Sánchez Aragón, R., Schutte, N., Thompson, R., y Waters, S. (2010). *Regulación emocional: Una Travesía de la Cultura al Desarrollo de las Relaciones Personales*. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Sanchis, A. (2021). *Regulación emocional en niños y adolescentes: influencia de la personalidad y la regulación emocional materna* [Tesis Doctoral, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir]. Dialnet.
- Sandín, B., Valiente, R.M., García-Escalera, J., Pineda, D., Espinosa, V., Magaz, M., y Chorot, P. (2019). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes a través de internet (iUP-A): Aplicación web y protocolo de un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 197-215. <https://doi.org/10.5944/rppc.26460>
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., y Parker, J.D.A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Trigo, E. y Contreras, M. (2017). *El rol de las emociones en la anorexia nerviosa*. I Congreso Virtual Internacional de Psicología. <https://psiquiatria.com/trabajos/3CONF1PSICO2017.pdf>
- Tull, M.T. y Roemer, L. (2003). Alternative explanations of emotional numbing of posttraumatic stress disorder: an examination of hyperarousal and experiential avoidance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25(3), 147-154. <https://doi.org/10.1023/A:1023568822462>
- Tull, M.T. y Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378-391. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- Watkins, E. y Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319-328. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.319>

## 7. Anexos

Es importante indicar que todos los anexos adjuntos en este último apartado son de elaboración propia.

### 7.1 Anexo 1. Asentimiento del Adolescente y Consentimiento Informado a los Padres

#### *Asentimiento del Adolescente*

“Better Emotion” está formada por **8 módulos** adaptados para adolescentes entre 14 y 18 años que contienen pequeños textos de teoría y muchas actividades prácticas de las cuales puedes aprender. Podrás seleccionar qué partes trabajar y dependiendo de tu elección tardarás como mucho 28 semanas en terminar todas las actividades, pero no te preocupes, ¡les dedicarás como mucho 15-20 min al día!

Para registrarte será necesario introducir los datos de alguno de tus padres para que podamos contactar con ellos por correo y nos den su consentimiento para que utilices la aplicación. Es un **procedimiento muy seguro. Ningún dato se difundirá fuera de la APP, pero es obligatorio porque trabajarás con contenido psicológico.**

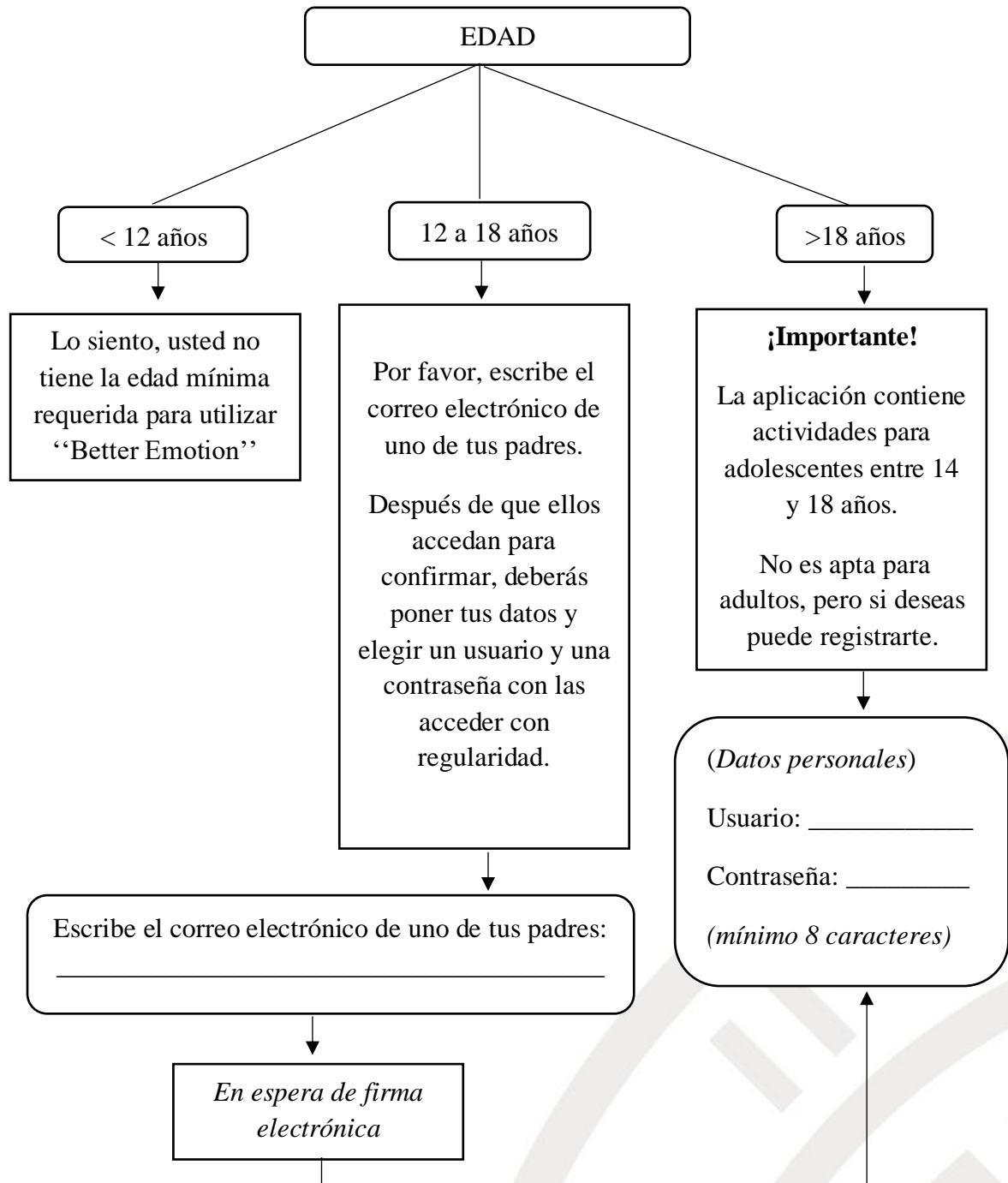
El **objetivo** es **mejorar la Regulación Emocional**, porque las investigaciones han descubierto que no disponer de esta habilidad provoca varios problemas y enfermedades que afectan negativamente al rendimiento académico, al día a día y a la salud.

Todas las actividades se basan en estudios e información fiable confirmados por la ciencia. Con constancia y participación se pueden lograr grandes resultados, así que ¡mucho ánimo! Para que sea más divertido, podrás personalizar tu avatar e incluso tener una mascota que te haga compañía.

**¡Ten en cuenta que si no te sientes a gusto con las actividades o crees que no te están ayudando, debes dejar de utilizar la APP y buscar ayuda de tu psicólogo de confianza porque él es el experto!**

ENTENDIDO, ¡QUIERO REGISTRARME!

Después de que aparezca esta información, el usuario tendrá que insertar su edad. Dependiendo del número introducido, se proseguirá con el consentimiento informado y el registro en el sistema. A continuación, aparece un esquema con las posibles vías:

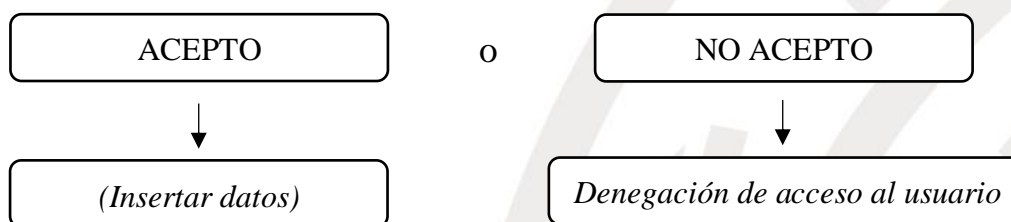


“Better Emotion” ha sido **diseñada por una profesional de la salud mental con fines terapéuticos**. Está compuesta por una parte de evaluación e identificación de necesidades y otra de intervención psicológica. En total hay **8 módulos** interconectados, pero su hijo/a es el que decide cuáles hacer. La intervención se realiza mediante psicoeducación (información fiable para entender los conceptos y porqué es importante trabajar cada módulo) y actividades prácticas basadas en el Protocolo Unificado de Barlow, el cual entiende la RE como un Tratamiento Transdiagnóstico. El protocolo ha demostrado ser muy eficaz, pero **para alcanzar resultados favorables, es imprescindible la cooperación y perseverancia de los usuarios**.

Las actividades están adaptadas para una edad entre 14 y 18 años. **Se desaconseja el uso de la aplicación para menores de 12 años. Como el usuario es menor de edad (<18 años) se requiere el consentimiento de los padres.** Debe adjuntar en la siguiente página sus datos (*nombre, fecha de nacimiento, ciudad donde vive, DNI*) y firmar electrónicamente. Sin ellos no será posible que su hijo/a se registre. No se preocupe, **estarán protegidos en todo momento**. Sólo se tendrán en cuenta para el registro y posteriormente se guardarán en la base de datos, es decir, no se difundirán a vías externas. Se solicitan porque el contenido es psicológico: se trabaja la **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**. Si desea, usted también puede registrarse en el sistema para ver cómo está estructurada la APP.

El **objetivo es mejorar las habilidades de Regulación Emocional (RE)**, ya que, si se trabaja en la etapa adolescente puede prevenir muchas enfermedades físicas y mentales. La duración estimada para completar los módulos es de **28 semanas**, pero **se puede interrumpir voluntariamente el tratamiento en cualquier momento**.

**Si nota que a su hijo/a no le está ayudando la APP, debe desinstalarla inmediatamente y acordar una cita con su psicólogo de confianza porque ¡Better Emotion es un complemento más!**



## 7.2 Anexo 2. Versión Española para Adolescentes de la DERS-E (Hervás y Jórdar, 2008)

**INSTRUCCIONES.** Este test breve permite conocer cómo regulas las emociones habitualmente. Por favor, indica cuantas veces te pasan las siguientes afirmaciones. Marca en cada una el número que consideres más cercano teniendo en cuenta la siguiente escala:

| 1          | 2             | 3                     | 4                       | 5            |
|------------|---------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
| Casi nunca | Algunas veces | La mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre |

### 1. Tengo claro lo que siento (tristeza, enfado, alegría...)

2. Pongo atención a cómo me siento
3. Vivo mis emociones como agobiantes y fuera de control
4. No tengo ni idea de cómo me siento
5. Me cuesta entender mis sentimientos
6. Estoy atento a mis sentimientos
7. Sé exactamente cómo me estoy sintiendo
8. Le doy importancia a lo que estoy sintiendo
9. Estoy confuso sobre lo que pienso

### 10. Cuando estoy molesto, sé reconocer cuáles son mis emociones (si es rabia, decepción...)

11. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera
12. Cuando estoy molesto, me da vergüenza sentirme de esa manera
13. Cuando estoy molesto, me cuesta terminar mi trabajo
14. Cuando estoy molesto, pierdo el control
15. Cuando estoy molesto, creo que estaré así durante mucho tiempo
16. Cuando estoy molesto, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido
17. Cuando estoy molesto, creo que ese sentimiento es el adecuado y que es importante
18. Cuando estoy molesto, me cuesta centrarme en otras cosas
19. Cuando estoy molesto, me siento fuera de control
20. Cuando estoy molesto, puedo conseguir hacer cosas igualmente
21. Cuando estoy molesto, me siento avergonzado de mí mismo por sentirme de esa manera
22. Cuando estoy molesto, sé que puedo encontrar alguna forma para conseguir finalmente sentirme mejor

23. Cuando estoy molesto, me siento como si fuera una persona débil
24. Cuando estoy molesto, creo que puedo controlar mi comportamiento
25. Cuando estoy molesto, me siento culpable por sentirme de esa manera
26. Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme
27. Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mi comportamiento
28. Cuando estoy molesto, creo que no hay nada que pueda hacer para conseguir sentirme mejor
29. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera
30. Cuando estoy molesto, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo
31. Cuando estoy molesto, creo que recrearme en ello es todo lo que puedo hacer (como si disfrutase de ese malestar y no pensara en ponerle fin)
32. Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mi comportamiento
33. Cuando estoy molesto, me cuesta pensar sobre cualquier cosa
34. Cuando estoy molesto, me doy tiempo para comprender lo que estoy sintiendo realmente
35. Cuando estoy molesto, tardo mucho tiempo en sentirme mejor
36. Cuando estoy molesto, mis emociones parecen desbordantes (escapan de mis manos)

### 7.3 Anexo 3. Cuestionario de Regulación Emocional ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012)

**INSTRUCCIONES.** Esta prueba evalúa las estrategias de Regulación Emocional. Por favor, contesta las siguientes preguntas sobre el control de las emociones teniendo en cuenta esta escala de respuesta:

| 1                        | 2             | 3                         | 4                           | 5                      | 6          | 7                     |
|--------------------------|---------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ni acuerdo ni en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando
2. Guardo mis emociones para mí mismo
3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado) cambio el tema sobre el que estoy pensando
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de NO expresarlas
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma
6. Controlo mis emociones NO expresándolas
7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación
8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de NO expresarlas
10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación

## 7.4 Anexo 4. Registro Emocional ARCO (Módulo 2)

**INSTRUCCIONES.** Observa el ejemplo que aparece a continuación y bázate en él para crear tu propio registro emocional. ¡Recuerda que debes hacerlo todos los días durante 2 semanas!

| <b>Fecha / Hora</b> | <b>Antecedente/s</b><br>(qué ha pasado)  | <b>Respuesta/s emocionales</b><br>(Cognitiva – Conductual – Fisiológica)                             |  |   | <b>Consecuencia/s a corto y largo plazo</b>  |   |
|---------------------|--|--|--|---|--|---|
|                     | ¿Qué ha desencadenado la emoción?<br><br><i>P.ej.: una discusión, una injusticia, no he sabido cómo expresarme, Etc.</i> | ¿Qué pensé?<br><br><i>P.ej.: es por mi culpa, no tenía que haber dicho nada, me lo merezco, Etc.</i> | ¿Qué hice?<br><br><i>P.ej.: evité la persona, lloré, dormí, comí mucho, bebí, fumé, Etc.</i> | ¿Cómo lo expresé mi cuerpo?<br><br><i>P.ej.: sudor, temblor, problemas de sueño, taquicardia Etc.</i> | ¿Qué siento?<br><br><i>Enfado, Felicidad, Ansiedad, Tristeza, Alegría, Miedo, Aburrimiento, Vergüenza, Ilusión, Desesperanza, Orgullo, Culpa, Sorpresa, Envidia o Irritación</i> | ¿Cómo me gustaría sentirme más adelante?<br><br><i>P.ej.: no culpable, tranquilo Etc.</i> |

## 7.5 Anexo 5. Ejemplo de caso para Trabajar la Conciencia Emocional (Módulo 3)

**INSTRUCCIONES.** Lee el texto que aparece a continuación y contesta las preguntas. ¡No olvides que en total hay 7 textos y que tienes que hacer uno por día! ¡El caso cambia de un día para otro!

He discutido con mi hermano Adam. Me ha gritado y ha roto un vaso delante mía de lo enfadado que estaba. Yo no dije ni hice nada, sólo escuché. Él cree que tiene la razón, pero no es así. Nuestra madre enfermó el mes pasado y desde entonces cada semana uno de nosotros tiene que ir a la farmacia a comprarle la medicación. Se toma una pastilla por día. Esta semana me tocaba a mí, pero no he podido ir. Tuve un examen y he estado estudiando toda la semana. También he tenido que hacer las tareas domésticas (poner varias lavadoras, hacer la comida, la cena y sacar la basura) y dedicarle tiempo a nuestra madre para que no se sienta sola. Adam trabaja desde las 07:00h de la mañana y no vuelve a casa hasta las 23:00h. Hoy es domingo. Mi hermano me culpa porque queda sólo medicamento para dos dosis. Me ha llamado irresponsable y me ha dicho que siempre dejo las cosas para el último momento. Últimamente duermo mucho, siempre tengo hambre y no puedo mantener mi concentración más de 10 minutos.

**Pregunta 1.** ¿Cómo crees que se podría estar sintiéndose el protagonista?

- a) Agobiado
- b) Triste
- c) Enfadado

**Pregunta 2.** ¿Por qué duerme, come con mucha frecuencia y no puede concentrarse?

- a) No le apetece (estrategia adaptativa para sentirse mejor)
- b) Está evitando el problema y la emoción (estrategia desadaptativa para desconectar)
- c) Ha tenido una semana dura (estrategia adaptativa para descansar)

**Pregunta 3.** ¿Cómo podría haber evitado las respuestas emocionales?

- a) Hablando con su hermano explicándole por qué se le ha complicado ir a la farmacia.
- b) Gritando y rompiendo otro vaso.
- c) Yéndose de la habitación sin decir nada.

## 7.6 Anexo 6. Registro de la Actividad “Aprendo con mi día a día” (Módulo 3)

**INSTRUCCIONES.** Presta atención a este registro y crea uno similar. ¡Recuerda que debes ser constante durante 2 semanas!

| <i>Describe cuál ha sido la situación (con detalle)</i> | <i>¿Qué emoción he sentido?</i>   | <i>¿Cuál ha sido mi respuesta?</i>   | <i>¿Es adaptativa o desadaptativa?</i>    | <i>En caso de marcar desadaptativa, ¿qué crees que puedes cambiar la próxima vez?</i>              |
|---|---|--|---|--|
| ...   | <i>Enfado,<br/>Felicidad,<br/>Ansiedad,<br/>Tristeza,<br/>Alegría,<br/>Miedo,<br/>Aburrimiento,<br/>Vergüenza,<br/>Ilusión,<br/>Desesperanza<br/>Orgullo,<br/>Culpa,<br/>Sorpresa,<br/>Envidia<br/>Irritación</i> | <i>P.ej.:<br/>He roto un objeto, No he podido dormir,<br/>He salido de fiesta, Me dolía el pecho o la cabeza,<br/>He llorado mucho,<br/>He hablado con alguien,<br/>He bebido alcohol,<br/>He fumado,<br/>Etc.</i> | <i>Adaptativa<br/>o<br/>Desadaptativa</i> | <i>P.ej.:<br/>Expresar lo que siento,<br/>Hablar,<br/>Pensar soluciones,<br/>Dibujar,<br/>Etc.</i> |

## 7.7 Anexo 7. Actividad “Trabaja tu Creatividad” (Módulo 4)

**INSTRUCCIONES.** A continuación aparecen unos dibujos y la explicación de lo que está ocurriendo. Piensa en otros escenarios utilizando tu creatividad y apúntalos si quieres en una libreta. Debes elegir para cada uno la opción que creas que encaja mejor. ¡Recuerda que esta actividad tiene una duración de 5 días, por lo que tendrás que hacer uno por día!

**Dibujo 1.** *La mujer trabaja junto con el hombre, pero tiene un cargo superior. Se está quejando de que otro de sus compañeros por la mañana ha llegado tarde, no ha hecho gran cosa durante el día y ha estado sentado en una silla sin atender a los clientes.*

- a) La situación no tiene arreglo. ¿Para qué intentarlo? →

**Indica escasa RE (rumiación)**

- b) Debe hablar directamente con el chico que llegó tarde y poner límites. → **Indica buena RE (resolución de problemas)**

- c) Ha cometido un error. Quejarse no sirve de nada. No hace falta hablarlo. → **Indica escasa RE (evitación emocional)**



**Dibujo 2.** *Una pareja joven que ha tenido problemas últimamente ha decidido quedar en persona y hablar sobre el futuro de su relación. El chico está explicando cómo se ha sentido a raíz de su comportamiento y menciona comentarios que ha dicho su novia durante la última pelea. Ella se está dando cuenta de que no ha sido justa y que se ha dejado llevar por la ira. Ahora está triste y se arrepiente de haberle hecho daño a su novio.*



- a) No hace falta hablar ni dar explicaciones. Dejarle es suficiente. → **Indica escasa RE (evitación emocional)**

- b) Salir con amigas o de fiesta ayuda a no pensar en las consecuencias. → **Indica escasa RE (consumo de sustancias).**

- c) Aunque sea duro, deben hablar para construir una relación sana. → **Indica buena RE (hablar y resolución de problemas)**

**Dibujo 3.** Son dos amigos de toda la vida. Cuando tenían 8 años, los padres de Pere tuvieron que mudarse a otro país (muy lejos) debido a la crisis. Actualmente, tienen 32 años y han coincidido en un concurso. Están super felices de verse de nuevo después de tanto tiempo.

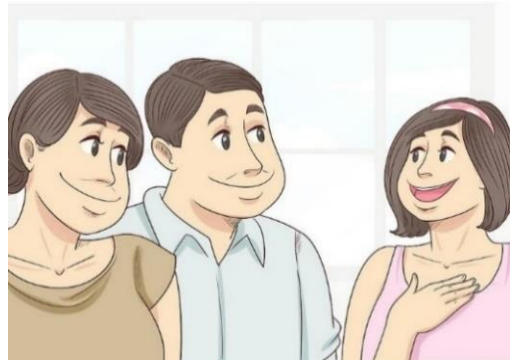
- a) Están sobreactuando. No hace falta exagerar ni llorar. → **Indica escasa RE (evitación emocional)**
- b) No se podría esperar menos. Después de tanto tiempo seguro que ha sido un encuentro muy emotivo. → **Indica buena RE (aceptación emocional)**



- c) Es adecuado llorar siempre (en todas las situaciones). → **Indica escasa RE (llorar como estrategia desadaptativa)**

**Dibujo 4.** Tres amigos de la universidad han mantenido contacto tras terminar sus estudios. Como hace tiempo no quedan todos juntos, han acordado ir a comer y ponerse al día. En la imagen se puede ver que están yendo de camino a un restaurante felices y contándose cosas.

- a) ¡Que aburridos! Que hubiesen salido a tomar algo o de fiesta. → **Indica escasa RE (consumo de sustancias, distracción)**
- b) ¡Seguro que están muy ilusionados por verse! Yo lo estaría. → **Indica buena RE (solución de problemas)**
- c) Si al final no les apetece quedar, pueden cancelar al último momento y no pasaría nada. → **Indica escasa RE (rumiación)**



**Dibujo 5.** Una joven vive y trabaja en Nueva York. Después de ver un video antiguo (de su graduación de hace 12 años), se ha sentido melancólica y ha pensado en sus padres. Les tiene que llamar, pero por la diferencia horaria no encuentra un momento donde todos coincidan y estén libres.

- a) No pasa nada si no habla con ellos. Tiene su vida y está ocupada. Seguro que lo entienden. → **Indica escasa RE (evitación)**
- b) Alguno tiene que sacrificar su plan y dedicar un par de minutos para hacer la llamada. → **Indica buena RE (solución de problemas)**
- c) Distraerse es una buena solución para dejar de lado la melancolía. → **Indica escasa RE (distracción)**



## 7.8 Anexo 8. Actividad Remake (Módulo 4)

**Bloque A. Psicoeducación. Tipos de Disonancias Cognitivas.** “Existen varios tipos de distorsiones cognitivas, es decir, creencias erróneas. A continuación, te las explicamos para que las conozcas y aprendas a identificarlas:

1. **Sobregeneralización:** es cuando nos pasa algo una vez, pero creemos que pasará siempre. Por ejemplo: “Maria no me ha contestado el mensaje, ya no es mi amiga”.
2. **Abstracción Selectiva:** es cuando nos centramos sólo en las cosas negativas y pasamos por alto las positivas. Por ejemplo: “Se me ha quemado el bizcocho, cocinar no es mi punto fuerte”.
3. **Inferencia Arbitraria:** es cuando extraemos conclusiones de manera impulsiva a partir de una información incompleta o falsa. Por ejemplo: “Me gusta una persona, le he preguntado si le apetece quedar y me ha dicho que no, pero es porque se está haciendo la dura”.
4. **Falacia de la Recompensa Divina:** pensar que en el futuro los problemas mejorarán por sí solos sin hacer nosotros nada al respecto. Por ejemplo: “Mi amigo y yo hemos discutido, pero no pasa nada, no voy a decirle nada. El karma se lo devolverá”.
5. **Sesgo Confirmatorio:** tendencia a interpretar lo que ocurre acorde a nuestras experiencias previas. Como si ha sucedido a causa de lo que ya hemos vivido. Por ejemplo: “Me he equivocado, no sé para qué lo he intentado si estaba claro que no me saldría bien”.
6. **Lectura de Pensamiento:** tendencia a suponer lo que piensan los otros. Por ejemplo: “La gente me está mirando porque no me he peinado. Estoy haciendo el ridículo”.
7. **Error al Adivino:** es la tendencia a creer que sabemos qué va a pasar en el futuro y actuar como si de verdad pasará eso. Por ejemplo: “No voy a estudiar para este examen porque voy a suspender igualmente el trimestre”.
8. **Personalización:** es cuando suponemos que todo lo que los demás dicen o hacen tiene que ver con nosotros. Por ejemplo: “Me está mirando mal, a saber lo que le he hecho”.

Ahora que conoces los tipos que existen, es muy importante que aprendas a identificarlos porque perjudican la salud y son responsables muchas veces de los malentendidos. Te recomendamos anotarte qué es cada cosa porque una vez continúes con el próximo ejercicio no podrás volver atrás para consultar las definiciones”.

## **Bloque B. Actividad Práctica.**

**INSTRUCCIONES.** Irá apareciendo una situación por día (hay 13 en total), la cual tendrás que leer con atención. Después, debes contestar la pregunta indicando qué creencia errónea identificas.

***Día 1.** “Mi amiga y yo, que estamos en diferentes clases, solemos compartir el compás de plástica. Ella tiene clase los lunes y martes mientras que yo los miércoles y viernes. Hoy es viernes y a mi amiga se le ha olvidado traérmelo. Me he enfadado mucho con ella porque es una irresponsable. Por su culpa me han puesto una falta por no traer el material y además, mis compañeros se han reído de mí. Ya verá ella la próxima semana. Le haré lo mismo. No se lo traeré y le pondrán falta también.”*

1. ¿Qué disonancias cognitivas identificas?
  - a) **Error al Adivino e Inferencia Arbitraria**
  - b) Sobregeneralización y Personalización
  - c) Lectura de Pensamiento y Falacia de Recompensa Divina

## 7.9 Anexo 9. Registro Conductual (Módulo 5)

**INSTRUCCIONES.** Realiza todos los días a lo largo de 2 semanas un registro parecido al siguiente. Puedes guiarte del contenido, pero recuerda adaptarlo a tu comportamiento.

---

| <i>¿De qué me arrepiento?</i>  | <i>¿He pensado antes de actuar?</i> | <i>¿Cómo creo que ha afectado a la otra persona?</i>  | <i>¿Qué podría haber hecho diferente?</i>  |
|--|-------------------------------------|---|--|
| P.ej.:<br>De pegar,<br>De gritar,<br>De tirar o romper un objeto,<br>De no haber expresado lo que quiero o siento,<br>Etc. | Sí<br><br>o<br><br>No               | P.ej.:<br>Le ha sentado mal,<br>Le he hecho daño,<br>He perjudicado nuestra amistad o relación,<br>Etc. | P.ej.:<br>Hablar con la persona,<br>Disculparme,<br>Mirarle a la cara,<br>No gritar,<br>Etc. |

---

## 7.10 Anexo 10. Registro de Sensaciones Físicas (Módulo 6)

**INSTRUCCIONES.** Este es un ejemplo de registro de sensaciones físicas. Presta mucha atención a la intensidad con la que sientes las emociones y la manera en la que las expresa tu cuerpo (a veces el aviso es sutil). ¡Recuerda que debes hacer uno cada día por 2 semanas!

---

| <i>¿Qué sensación física has experimentado?</i>  | <i>¿Con qué intensidad?</i>    | <i>¿Qué estabas haciendo entonces?</i>            | <i>¿Has probado a contrarrestar esa sensación? ¿Cómo?</i>                                | <i>¿Cuál ha sido la intensidad después de eso?</i> |
|--|--------------------------------|---|--|--|
| P.ej.:<br>Dolor de pecho,<br>Taquicardia,<br>Sensación de ahogo,<br>Náuseas,<br>Mareo,<br>Etc. | Califica el suceso del 1 al 10 | P.ej.:<br>Hablar,<br>Pensar,<br>Discutir,<br>Etc. | Mindfulness,<br>Respiración Progresiva de Jacobson,<br>Respiración diagramática,<br>Etc. | Indica la intensidad final del 1 al 10             |

---

## 7.11 Anexo 11. Jerarquía de Exposición (Módulo 7)

**INSTRUCCIONES.** A continuación aparecen varios ítems que generan ansiedad. Para poder habituarse o acostumbrarse a esa sensación, los debes trabajar de forma consecutiva empezando por el primero y así sucesivamente hasta llegar al último.

1. Piensa qué dirías y con qué palabras exactas.
2. Recrea una conversación entera en tu cabeza (*con lo que dirías y harías*).
3. Escribe en una hoja de papel lo que sientes, por qué ha pasado y cómo lo resolverías.
4. Di en voz alta lo que ha ocurrido cuando estás solo (*de esta manera te familiarizarás con las palabras y la situación*).
5. Cuéntale a una persona de confianza (*por ejemplo un familiar o amigo*) qué ha pasado, cómo te has sentido y qué te gustaría decir para resolver el problema.
6. Habla directamente con la persona con la que has tenido el conflicto o problema y busca formas activas con ella para resolverlo (*siempre desde la asertividad y la calma*).

## 7.12 Anexo 12. Evaluación Intermitente: “Hace Tiempo que no sé nada de ti. ¿Cómo te Encuentras?”

**Figura 5.**

Evaluación Intermitente: <https://forms.office.com/r/GFmFyEQjKz>

**Hace tiempo que no sé nada de ti, ¿cómo te encuentras?**

**INSTRUCCIONES.** Responde a las siguientes preguntas prestando atención a cómo te sientes en este mismo momento. Recuerda que las preguntas con (\*) son de carácter obligatorio.

\* Obligatorio

1. ¿Cómo te encuentras en este momento? \*

Ansioso/Preocupado

Relajado/Tranquilo

Confuso/No lo sé

2. ¿Qué ha ocurrido? Quizás escribir lo que ha pasado te hará sentir mejor porque dejarás salir la emoción.

Escriba su respuesta

3. ¿Qué crees que podría ayudarte a recuperar la calma? \*

Trabajar creencias o pensamientos → Redirección automática a “Remake” (Módulo 4)

Trabajar impulsividad → Redirección automática a “Identifica la Emoción” (Módulo 3)

Ejercicios de relajación → Redirección automática a “Equilibrio” (Módulo 7)

En este momento no necesito trabajar nada

4. ¿Consideras que el ejercicio te ha ayudado? \*

Sí

No

No he hecho ninguno

5. Señala del 1 al 10 si te ha servido de ayuda (Contesta sólo si has realizado un ejercicio)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Nada Mucho

6. Valora negativamente la actividad (Contesta sólo si no te ha ayudado)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*Nota:* Formulario de Elaboración Propia Creado a Través de Google Forms. Se Solicitará cada Tantas Horas Siguiendo el Algoritmo. Es Literal a la APP Menos lo que Aparece en Negrita.

## 7.13 Anexo 13. Encuesta de Satisfacción

**Figura 6.**

Valoración de la Aplicación: <https://forms.office.com/r/y5bsc6UhsX>

### Encuesta de Satisfacción

**INSTRUCCIONES.** Por favor, contesta a las siguientes preguntas con sinceridad para valorar "Better Emotion". ¡Tu opinión es muy importante! Las que lleven (\*) son obligatorias.

\* Obligatorio

1. ¿Cómo calificarías la aplicación? \*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2. ¿Te parece intuitiva, es decir, fácil de usar? \*

Sí, mucho

No

3. ¿Por qué? Justifica tu respuesta a la pregunta 2.

Escriba su respuesta

4. ¿Crees que es útil? \*

Sí, a mí me ha ayudado bastante

No mucho

5. ¿Por qué? Justifica tu respuesta a la pregunta 4.

Escriba su respuesta

6. ¿Qué has disfrutado más? \*

La teoría (me ha parecido muy interesante)

Las actividades prácticas

El diario porque con él me he dado cuenta de mi progreso

8. Coméntanos qué mejorarías exactamente y por qué.

Escriba su respuesta

9. ¿La recomendarías a tus amigos? \*

Sí

No

10. ¿Te gustaría continuar usándola en el futuro? \*

Por supuesto

No

*Nota:* Formulario de Valoración Personal Sobre “Better Emotion” de Elaboración Propia. Ha sido Creado Mediante Google Forms y Aparecerá tal cual Dentro de la APP.