

REGULACIÓN EMOCIONAL Y AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA PSICOEDUCATIVA

EMOTIONAL REGULATION AND AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENTS: A PSYCHOEDUCATIONAL SYSTEMATIC REVIEW

Artículo recibido el: 16/12/2025

Artículo aceptado el: 17/03/2026

Blanca Villegas Flores*

*Universidad César Vallejo (UCV), Lima, Peru

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2051-1652>

bvillegasf@ucvvirtual.edu.pe

Elka Aloisha Reaño Robles*

*Universidad César Vallejo (UCV), Lima, Peru

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2247-7294>

ereano@limaeste.ucvvirtual.edu.pe

Jack Anthony Parián Sumari*

*Universidad César Vallejo (UCV), Lima, Peru

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2929-4511>

jparian@ucvvirtual.edu.pe

The authors declare that there is no conflict of interest

Resumen

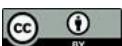
La agresividad en adolescentes constituye un problema relevante de salud pública y educación, estrechamente vinculado a déficits en la regulación emocional. Este estudio revisó sistemáticamente la evidencia científica que relaciona ambas variables desde una perspectiva psicoeducativa, siguiendo las pautas PRISMA 2020. Se consultaron las bases de datos de Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO y SciELO, incluyendo investigaciones empíricas, longitudinales, mediacionales y de intervención publicadas entre 2011 y 2025. Se analizaron 25 estudios. Los resultados indican que estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva, la claridad emocional y la autoeficacia emocional se asocian con menor agresividad; en contraste, la supresión emocional, la rumiación y la desregulación emocional predicen conductas agresivas. La empatía, la resiliencia, el apego seguro y la mentalización actúan como factores mediadores protector. Se concluye que fortalecer la regulación emocional mediante programas psicoeducativos basados en evidencia es fundamental para prevenir la agresividad y promover el bienestar psicológico en adolescentes.

Palabras clave: Regulación Emocional. Agresividad. Adolescencia. Psicoeducación. Salud Mental.

Abstract

Aggression in adolescents is a significant public health and education problem, closely link to deficits in emotion regulation. This study systematically reviewed the scientific evidence connecting both variables from a psychoeducational perspective, following PRISMA 2020 guidelines. The Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, and SciELO database were searched for empirical, longitudinal, mediational, and intervention studies published between 2011 and 2025. A total of 25 studies were analyzed. Results indicated that adaptive strategies, such as cognitive reappraisal, emotional clarity, and emotional self-efficacy, are associated with lower aggression; conversely, emotional suppression, rumination, and emotional dysregulation predict aggressive behaviors. Empathy, resilience, secure attachment, and mentalization function as protective mediating factors. It is concluded that strengthening emotional regulation through evidence-based psychoeducational programs is essential to preventing aggression and promoting psychological well-being in adolescents.

Keywords: Emotional Regulation. Aggression. Adolescence. Psychoeducation. Mental Health.



1 INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las fases más activas y cruciales en el desarrollo humano, marcada por cambios significativos en lo neurológico, en lo cognitivo y en lo emocional y social. Durante este tiempo, la habilidad de los jóvenes para manejar sus emociones se convierte en un factor clave para su bienestar mental y su adaptación social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), alrededor de uno de cada siete adolescentes en el planeta enfrenta problemas de salud mental, siendo los trastornos de conducta y la agresividad las manifestaciones más comunes que afectan negativamente la transición hacia la adultez. A nivel regional, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) ha señalado que la exposición a ambientes violentos y la ausencia de programas para la educación emocional han intensificado los niveles de impulsividad entre los adolescentes de América Latina, exigiendo respuestas inmediatas desde el ámbito de la salud pública y la educación.

La regulación emocional (RE) se entiende como el conjunto de mecanismos que utilizan las personas para ajustar sus emociones de forma que puedan adaptarse a las exigencias del entorno. Sin embargo, investigaciones recientes indican que esta habilidad es especialmente susceptible en la adolescencia, ya que existe una desincronización entre el desarrollo temprano de las áreas emocionales (sistema límbico) y el posterior crecimiento de las funciones ejecutivas (corteza prefrontal). Cuando la RE es insuficiente, la agresividad puede aparecer como una reacción externa inadecuada. Investigadores como Heredia-García y Jaramillo-Zambrano (2024) enfatizan que esta susceptibilidad está fuertemente asociada a los estilos de apego; un apego inseguro puede llevar a la adopción de la supresión emocional, una táctica que está relacionada con mayor hostilidad y problemas en las relaciones interpersonales.

La conexión entre la regulación emocional y la agresión no es simplemente de una sola dirección, sino que se ve influenciada por intrincados procesos psicológicos. Estudios relevantes, como los realizados por Gutiérrez-Cobo et al. (2023) y Li y Zeng (2025), han evidenciado que el "afecto negativo" y una "autoeficacia emocional" baja (ERSE) son factores que impulsan comportamientos agresivos. En particular, los adolescentes que se sienten incapaces de controlar su ira o frustración a menudo optan por la agresión física o verbal como una forma de liberación, especialmente cuando carecen de estrategias adecuadas como la reevaluación cognitiva. De igual manera, factores del contexto, como el trauma durante la infancia y la dinámica familiar,

desempeñan un rol significativo en este aspecto, donde el abuso emocional se destaca como un factor clave para la desregulación a largo plazo (Zhang et al., 2024).

Frente a esta situación, el enfoque psicoeducativo se presenta como una herramienta clave. La psicoeducación no solo ofrece datos, sino que también refuerza la "mentalización" y la "conciencia emocional", que son habilidades que ayudan al adolescente a reinterpretar lo que vive y a reducir reacciones impulsivas. Investigaciones como la de Maleki (2025) demuestran que las intervenciones que se basan en la mentalización pueden disminuir notablemente la agresividad en jóvenes con síntomas de depresión, mientras que aplicar técnicas de mindfulness en el salón de clases mejora la atención selectiva y reduce la impulsividad (Lokita et al., 2021).

A pesar de la gran cantidad de estudios individuales, hay una necesidad de combinar los descubrimientos más recientes (2011-2025) para entender de manera integral cómo se pueden entrenar las estrategias de regulación emocional para evitar la violencia. Por lo tanto, este análisis sistemático tiene como propósito examinar la evidencia científica sobre la efectividad de la regulación emocional en relación con la agresividad en adolescentes, desde un enfoque psicoeducativo. Se pretende identificar cuáles son las estrategias de regulación emocional más protectoras y cómo se pueden diseñar las intervenciones psicoeducativas para potenciar la resiliencia y el bienestar subjetivo en este grupo, contribuyendo así al conjunto de conocimientos necesarios para la práctica clínica y educativa tanto en Perú como en el resto del mundo.

2 METODOLOGÍA

2.1 Diseño

Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica, siguiendo las pautas definidas en la declaración PRISMA 2020 (Elementos Preferidos para Reportes de Revisiones Sistemáticas y Meta-Análisis). Este diseño facilitó la identificación, evaluación y síntesis detallada de la evidencia empírica disponible sobre la conexión entre la regulación emocional y la agresividad en jóvenes, desde una perspectiva psicoeducativa.

La revisión incluyó investigaciones cuantitativas, longitudinales, mediacionales y de intervención, con la meta de integrar descubrimientos de diferentes contextos socioculturales.

2.2 Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda de literatura se realizó en bases de datos como Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO y SciELO, ya que son fuentes de alta relevancia en los sectores de psicología, educación y sanidad mental. El intervalo de búsqueda abarcó estudios publicados entre 2011 y 2025.

Se utilizaron términos en inglés y español, combinados con operadores booleanos, tales como: “regulación emocional” OR “emotion regulation” AND “agresividad” OR “aggression” AND “adolescentes” OR “youth” AND “psicoeducación”. Además, se aplicaron filtros según el tipo de investigación, grupo de edad (12–18 años) y artículos revisados por pares. Como complemento, se examinaron las referencias de los estudios seleccionados para detectar investigaciones adicionales relevantes (búsqueda manual).

2.3 Criterios de inclusión y exclusión

2.3.1 Criterios de inclusión

Investigaciones empíricas longitudinales, mediacionales o de intervención. Estudios que se concentran en adolescentes (12-18 años). Evaluación explícita de las variables de regulación emocional y agresividad como principales o mediadoras. Artículos entre 2011 y 2015 en revistas indexadas. Publicaciones en inglés o en español.

2.3.2 Criterios de exclusión

Investigaciones teóricas, editoriales, revisiones narrativas o cartas al editor. Estudios que involucran solo a muestras infantiles o adultas. Investigaciones que no midan la agresividad de forma directa. Artículos que no tengan acceso completo o que no hayan pasado por revisión por pares.

2.4 Estudios incluidos

El proceso de selección permitió identificar inicialmente 616 registros. Después de eliminar duplicados y evaluar títulos y resúmenes, se revisaron 58 artículos en texto

completo. Al final, 25 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron añadidos a la síntesis cualitativa.

Los estudios incorporados abarcan diferentes diseños metodológicos (correlacionales, longitudinales, mediacionales y experimentales) y provienen de varios países de Europa, América Latina, Asia y Norteamérica, lo que refuerza la validez externa de los hallazgos. En conjunto, la evidencia analizada permitió detectar patrones consistentes sobre la función protectora de la regulación emocional y la efectividad de las intervenciones psicoeducativas para disminuir la agresividad en adolescentes.

2.5 Resultados

2.5.1 Regulación emocional como factor protector frente a la agresividad

La evidencia converge en que estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva se asocian con menores niveles de agresión, mientras que la supresión expresiva y la desregulación emocional se relacionan con mayor conducta agresiva (Gutiérrez-Cobo et al., 2023; Zhang et al., 2024).

Estudios con modelos de mediación muestran que la regulación emocional explica los efectos de la autocompasión (Li & Zeng, 2025), el mindfulness (Lokita et al., 2021) y el apego ansioso (Heredia & Jaramillo, 2024) sobre la agresividad y el bienestar.

2.5.2 Influencia del contexto familiar y del apego

El apego seguro se asocia con mayor uso de estrategias adaptativas de regulación emocional, mientras que el apego preocupado o ansioso incrementa la supresión emocional y la vulnerabilidad a la agresividad (Heredia & Jaramillo, 2024; Mónaco et al., 2021). Asimismo, el funcionamiento familiar y la alienación con pares actúan como nodos centrales en la relación entre trauma infantil y regulación emocional (Zhang et al., 2024).

2.5.3 Resiliencia, autocompasión y variables mediadoras

La resiliencia se presenta como un elemento fundamental que suaviza el efecto de las metaemociones negativas sobre la desregulación emocional en jóvenes en situaciones de riesgo (Jesline et al., 2025). De igual manera, la autoeficacia en la regulación emocional clarifica la conexión entre la autocompasión y la agresión (Li y Zeng, 2025).

2.5.4 Evidencia de intervención psicoeducativa

Las investigaciones de intervención ofrecen resultados alentadores. La Terapia Basada en la Mentalización logró una notable disminución de la agresión y facilitó la regulación emocional en adolescentes con depresión (Maleki, 2025). Además, los programas enfocados en mindfulness y la educación emocional en el ámbito escolar mostraron efectos indirectos positivos en la disminución de la impulsividad y comportamientos problemáticos.

Figura 1

Diagrama de Flujo

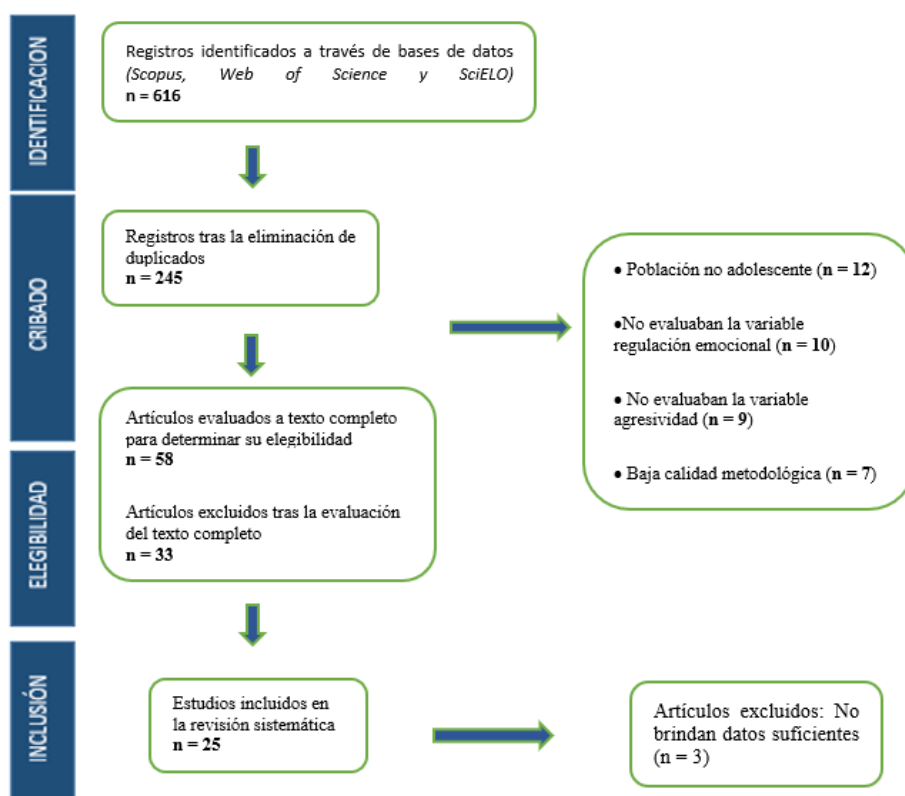


Tabla 1*Matriz de síntesis de los estudios incluidos en la revisión sistemática*

N°	Autor(es)	Año	País	Revista (Q)	Diseño	Muestra (N)	Variables clave	Resultados principales
1	Maleki, B.	2025	Irán	Current Psychology (Q2)	Experimental	30 adolescentes varones	Terapia de Mentalización (MBT), agresividad, regulación emocional	La MBT redujo significativamente la agresividad ($p < .001$) y mejoró la gestión emocional.
2	Li, W. & Zeng, X.	2025	China	Psychology Research & Behavior Management (Q1)	Mediacional	Estudiantes secundaria	de Autocompasión, autoeficacia emocional (ERSE), agresividad	La ERSE media la relación entre autocompasión y agresividad.
3	Martínez-Líbano et al.	2025	Chile	EJIHPE (Q2)	Cuantitativo	Adolescentes chilenos	Claridad emocional, regulación, depresión	La claridad emocional actúa como factor protector frente a la depresión.
4	Jesline, J. et al.	2025	India	BMC Psychology (Q2)	Mediacional	Adolescentes negligencia	en Meta-emociones, resiliencia, regulación emocional	La resiliencia media la relación entre emociones negativas y regulación emocional.
5	Ge, Y. & Tolmie, A.	2025	Reino Unido	Journal of Intelligence (Q2)	Longitudinal	Jóvenes en transición	Preocupación, impulsividad, regulación emocional	La preocupación elevada predice fallas en la regulación emocional.
6	Heredia Jaramillo &	2024	Ecuador	Universidad Sociedad (Q3)	y Correlacional	205 adolescentes	Apego, reevaluación cognitiva, supresión	El apego seguro se asocia a estrategias adaptativas.
7	Gutiérrez-Cobo et al.	2023	España	Heliyon (Q1)	Cuantitativo	Adolescentes jóvenes	y Afecto negativo, supresión, agresividad	El afecto negativo media la relación entre supresión y agresión.
8	Sadeghzadeh & Bagheri	2023	Irán	Frontiers Psychology (Q1)	in Comparativo	80 adolescentes	BIS/BAS, atención selectiva, RE	Mayor impulsividad en adolescentes sin cuidado parental.
9	Azpiazu et al.	2021	España	Frontiers Psychology (Q1)	in SEM	Adolescentes escolares	Apoyo social, resiliencia, bienestar	El apoyo social potencia la regulación emocional.
10	Lokita et al.	2021	Indonesia	Psikohumaniora (Q3)	Mediacional	Estudiantes secundarios	Mindfulness, impulsividad, RE	El mindfulness mejora la regulación emocional.

Nº	Autor(es)	Año	País	Revista (Q)	Diseño	Muestra (N)	Variables clave	Resultados principales
11	Barrero-Toncel et al.	2021	Colombia	Psicogente (Q3)	Correlacional	Adolescentes	Autorregulación, afrontamiento	La regulación adaptativa reduce agresión reactiva.
12	Mónaco et al.	2021	España	Anales de Psicología (Q2)	Mediacional	Adolescentes	Apego, bienestar, RE	La RE media la relación entre apego y bienestar.
13	Pastor et al.	2022	España	Anales de Psicología (Q2)	Correlacional	Adolescentes	Smartphone, irritabilidad, RE	Baja RE predice mayor irritabilidad.
14	Ramos et al.	2021	Uruguay	Ciencias Psicológicas (Q3)	Cuantitativo	Adolescentes	Supresión, agresividad	La supresión se asocia a síntomas externalizantes.
15	Villanueva et al.	2020	España	Journal of School Violence (Q2)	Experimental	Escolares	SEL, bullying, RE	Los programas SEL reducen la violencia escolar.
16	Cid et al.	2014	Chile	Rev. Chilena de Neuropsicología (Q3)	Correlacional	Adolescentes	Apego, ira, control emocional	El apego inseguro limita el control de la ira.
17	Gratz & Roemer	2011	Estados Unidos	Journal of Psychopathology (Q1)	Psicométrico	Adolescentes/adultos	DERS, desregulación	La falta de claridad emocional incrementa agresión.
18	Aldao et al.	2010/11	Estados Unidos	Clinical Psychology Review (Q1)	Meta-análisis	Población diversa	Rumiación, supresión	Estrategias desadaptativas se asocian a agresividad.
19	Garnefski & Kraaij	2014	Países Bajos	Personality and Individual Differences (Q1)	Cuantitativo	Adolescentes	Autoculpa, rumiación	Incremento de agresión reactiva.
20	Berking et al.	2013	Alemania	Behavior Therapy (Q1)	Clínico	Jóvenes adultos	Entrenamiento emocional	Reducción de agresión impulsiva.
21	Pérez-Escoda et al.	2012	España	Revista de Educación (Q2)	Psicoeducativo	Centros educativos	Educación emocional	Disminuye percepción de violencia escolar.
22	Southam-Gerow	2013	Estados Unidos	Guilford Press (Q1)	Manual clínico	Adolescentes	Regulación emocional	Protocolos eficaces para manejo de la ira.

3 DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta revisión sistemática muestran de forma coherente que la regulación emocional es fundamental para entender la agresividad en los adolescentes, funcionando tanto como un factor de protección como un medio que influye entre variables personales y del entorno. Esta información concuerda con las declaraciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), que indican que las dificultades en la gestión emocional aumentan el riesgo de violencia juvenil y problemas de salud mental, sobre todo en el contexto escolar.

Desde una perspectiva a largo plazo, los estudios de Fisher-Fox et al. (2024) y Settanni et al. (2021) proporcionan evidencia sólida al mostrar que la urgencia negativa anticipa aumentos en la desregulación emocional en los adolescentes. Estos resultados apoyan las teorías sobre la impulsividad emocional planteadas por Cyders y Smith (2007, 2008), quienes proponen que la inclinación a actuar impulsivamente en momentos de emociones intensas precede al deterioro en la regulación emocional. La falta de un efecto moderador notable del género en el análisis de Fisher-Fox et al. (2024), aunque las mujeres mostraron niveles más altos de desregulación emocional, indica que la urgencia negativa actúa como un riesgo común para ambos géneros.

Respecto a la conducta agresiva, los estudios analizados confirman una relación directa y significativa entre las dificultades en la regulación emocional y niveles más altos de agresión física y verbal. Gómez-Becerra y Cogollo-Milanés (2018) observaron que el uso frecuente de estrategias ineficaces, como la rumiación y la represión emocional, se relaciona con una mayor manifestación de conductas agresivas en adolescentes en el ámbito escolar. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Gómez-Ortiz et al. (2017), quienes establecieron que la desregulación emocional promueve la agresividad, mientras que la empatía funciona como un mediador psicológico que reduce dicha relación.

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, la revisión realizada por Schweizer, Gotlib y Blakemore (2020) proporciona un marco explicativo relevante al señalar que la regulación emocional en la adolescencia depende en gran medida del avance del control afectivo. Según estos investigadores, la falta de inhibición emocional, junto con la rigidez cognitiva y la actualización deficiente de información emocional, se relacionan con un mayor uso de rumiación y una menor eficacia en la reevaluación cognitiva, estrategias

que están conectadas con niveles elevados de desregulación emocional y riesgo de comportamientos agresivos. Este enfoque permite entender la agresividad en los adolescentes como resultado de sistemas de autorregulación aún en desarrollo.

Del mismo modo, las contribuciones teóricas de Sabatier et al. (2017) fortalecen la idea de que la regulación emocional es un proceso dinámico y multifacético, condicionado por el desarrollo neurobiológico y factores ambientales y socioculturales. Estos autores señalan que los entornos familiares caracterizados por violencia, pobreza o prácticas de crianza inconsistentes aumentan la probabilidad de desregulación emocional y, por ende, de conductas agresivas durante la adolescencia.

En relación con la evidencia de intervención, el análisis cuasi-experimental realizado por Maleki en 2025 reveló que la Terapia Basada en la Mentalización logra disminuir de manera significativa y mantenida la agresividad y las dificultades para regular las emociones en adolescentes masculinos que padecen depresión. Estos hallazgos son consistentes con estudios anteriores que indican que la mentalización mejora la capacidad para comprender los estados mentales propios y de los demás, lo que a su vez ayuda en el control emocional y en el freno de comportamientos impulsivos, fundamentales para prevenir la agresividad.

De forma general, los resultados de este análisis apoyan las sugerencias de la OMS en 2023 y la OPS en 2022 sobre la necesidad de poner en marcha programas psicoeducativos que fortalezcan habilidades socioemocionales como la regulación emocional, la gestión afectiva, la empatía y la mentalización. Sin embargo, también se han señalado limitaciones en la literatura existente, entre las que destacan la prevalencia de estudios transversales, la falta de investigaciones longitudinales en el ámbito latinoamericano y la escasa evaluación de intervenciones psicoeducativas con un seguimiento prolongado.

Por último, la evidencia revisada permite afirmar que el impulso de la regulación emocional debería ser considerado como una estrategia fundamental para prevenir la agresividad en adolescentes. El diseño y la ejecución de programas psicoeducativos integrales, que estén adaptados a contextos culturales y fundamentados en pruebas empíricas, ayudarían no solo a reducir comportamientos agresivos, sino también a fomentar el bienestar psicológico y un ambiente escolar favorable, alineándose así con las metas de salud mental y educación establecidas a nivel internacional.

4 CONCLUSIONES

La revisión de la evidencia científica revela que la regulación de las emociones es fundamental para entender y prevenir la agresividad durante la adolescencia. Las dificultades en identificar, comprender y controlar las emociones están constantemente vinculadas a niveles más altos de comportamientos agresivos, impulsividad y problemas psicosociales en entornos escolares y comunitarios. Los estudios a largo plazo analizados muestran que la urgencia negativa predice el aumento de la desregulación emocional en los adolescentes, apoyando los modelos teóricos sobre impulsividad emocional que plantean Cyders y Smith en 2007 y 2008. Estos resultados proporcionan una base empírica sólida que amplía investigaciones anteriores y subraya la importancia de abordar de manera temprana los rasgos de impulsividad emocional.

La conexión entre la regulación emocional y la agresividad está mediada por factores psicológicos significativos, como la empatía, el control emocional, la resiliencia y la capacidad de mentalización. En particular, la empatía surge como un factor protector que disminuye la manifestación de conductas agresivas en adolescentes que poseen habilidades emocionales más desarrolladas. Desde un enfoque del desarrollo, la regulación emocional debe verse como un proceso dinámico y multifacético, afectado tanto por la maduración neurocognitiva como por elementos contextuales, como el ambiente familiar, las pautas de crianza y la exposición a la violencia. Estos elementos interactúan, aumentando o disminuyendo el riesgo de comportamientos agresivos en la adolescencia. Los datos sobre intervenciones muestran que los programas psicoeducativos y terapéuticos enfocados en mejorar la regulación emocional, como la Terapia Basada en la Mentalización, son efectivos para disminuir la agresividad y potenciar el funcionamiento emocional en adolescentes, especialmente en aquellos que presentan síntomas emocionales o conductuales.

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales debe ser visto como una estrategia clave para promover la salud mental y prevenir la violencia juvenil en entornos educativos. En conclusión, se observa que el diseño y la ejecución de programas psicoeducativos integrales, fundamentados en evidencia empírica y adaptados a diferentes contextos culturales, juegan un papel esencial en la reducción de la agresividad adolescente, en la mejora del ambiente escolar y en la

promoción del bienestar psicológico, alineándose con los objetivos de educación de calidad y salud mental a escala nacional e internacional.

4.1 Limitaciones

A pesar de la rigurosidad metodológica empleada en esta revisión sistemática, es fundamental tener en cuenta varias limitaciones que deben considerarse al analizar los resultados. En primer lugar, una parte significativa de los estudios incluidos cuenta con diseños transversales, lo que impide establecer vínculos causales entre la regulación emocional y la agresión en adolescentes. Aunque los estudios longitudinales ofrecen una evidencia temporal más robusta, su cantidad sigue siendo insuficiente.

En segundo lugar, se detecta una gran heterogeneidad metodológica entre los trabajos revisados, tanto en las herramientas utilizadas para medir la regulación emocional y la agresividad como en los modelos estadísticos aplicados. Esta variabilidad complica la comparación directa de resultados y restringe la posibilidad de llevar a cabo análisis cuantitativos integrados, como los metaanálisis.

En tercer lugar, la mayoría de las investigaciones se llevó a cabo en contextos culturales específicos, mayormente en países de Europa y América del Norte, y en menor medida, en Latinoamérica. Esta concentración geográfica limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos socioculturales, en especial a adolescentes que se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad social o educativa. Además, muchos de los estudios se fundamentan en auto-informes, lo que puede introducir sesgos debido a la deseabilidad social y errores en la memoria. La falta de evaluaciones multimétodo, que incluyan observaciones conductuales, reportes de maestros o cuidadores y medidas psicofisiológicas, representa una limitación significativa.

Una limitación adicional importante es la falta de investigaciones de intervención con un seguimiento a largo plazo. Si bien los resultados de las intervenciones psicoeducativas y terapéuticas son alentadores, la mayoría de los estudios presentan períodos de seguimiento breves, lo que limita la evaluación de la estabilidad de los efectos a lo largo del tiempo.

Por último, la revisión se restringió a artículos publicados en bases de datos indexadas y en los idiomas español e inglés, lo que podría haber dejado fuera

investigaciones relevantes que no han sido publicadas, literatura gris o estudios en otros idiomas, generando así un posible sesgo de publicación.

4.2 Recomendaciones

Fortalecer la investigación a largo plazo y experimental. Se sugiere aumentar la cantidad de estudios longitudinales y de intervención que faciliten la identificación de vínculos causales entre la regulación emocional y la agresividad en adolescentes, así como examinar la duración de los impactos de las intervenciones psicoeducativas en mediano y largo plazo.

Desarrollar investigaciones en contextos de América Latina. Es esencial fomentar investigaciones empíricas en entornos socioculturales de América Latina, teniendo en cuenta factores contextuales como la pobreza, la violencia comunitaria y los estilos de crianza, con el objetivo de mejorar la validez externa y la relevancia cultural de los resultados.

Incorporar evaluaciones con múltiples métodos. Se aconseja el uso de métodos de evaluación variados que incluyan autorreportes, observaciones conductuales, y reportes de maestros y padres, así como medidas psicofisiológicas, para minimizar sesgos y lograr una comprensión más completa de la regulación emocional y la agresividad.

Diseñar e implementar programas psicoeducativos en escuelas. Las instituciones educativas deben crear e implementar programas psicoeducativos de forma sistemática que se centren en el desarrollo de habilidades para regular las emociones, controlar los sentimientos, y fomentar la empatía y la mentalización, sobre todo en las primeras fases de la adolescencia, como una estrategia preventiva contra la agresividad.

Capacitar a maestros y familias. Se recomienda la formación continua de maestros y padres en competencias socioemocionales y en el manejo de las emociones, dado su papel esencial como agentes de socialización emocional y de prevención de comportamientos agresivos.

Evaluar y adaptar intervenciones fundamentadas en evidencia. Se sugiere que se realicen adaptaciones culturales a intervenciones basadas en evidencia, como la Terapia Centrada en la Mentalización y programas de educación emocional, asegurando que cumplan con las necesidades específicas de los adolescentes y los contextos educativos de la localidad.

Articular políticas educativas y de salud mental. De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, se plantea la necesidad de mejorar la coordinación entre los sistemas educativos y de salud mental para impulsar programas integrales que prevengan la violencia juvenil y promuevan el bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Azpiazu, L., Esnaola, I., & Sarasa, M. (2021). Social support, resilience, and subjective well-being in adolescence: The mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology, 12*, 641459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641459>
- Barrero-Toncel, M., Villalba-Torres, J., & Mendoza, M. (2021). Autorregulación emocional, afrontamiento y conducta prosocial en adolescentes. *Psicogente, 24*(45), 1–15. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4186>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2013). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behavior Therapy, 44*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.09.001>
- Cid, P., Díaz, A., & Pérez, M. (2014). Apego, ira y control emocional en adolescentes. *Revista Chilena de Neuropsicología, 9*(2), 30–36.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2007). Mood-based rash action and its components: Positive and negative urgency. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 839–850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.008>
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin, 134*(6), 807–828. <https://doi.org/10.1037/a0013341>
- Fisher-Fox, M., et al. (2024). Negative urgency predicts increases in emotion dysregulation during adolescence. *Journal of Adolescence, 96*, 13–25. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2024.01.004>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2014). Cognitive emotion regulation strategies and aggression. *Personality and Individual Differences, 61*, 59–63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.021>
- Ge, Y., & Tolmie, A. (2025). Worry, impulsivity, and emotional regulation in youth: A longitudinal study. *Journal of Intelligence, 13*(1), 22. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13010022>

- Gómez-Becerra, I., & Cogollo-Milanés, Z. (2018). Regulación emocional y agresividad en adolescentes escolares. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(3), 145–154.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Emotional regulation and aggression in adolescence: The mediating role of empathy. *Frontiers in Psychology*, 8, 1004. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01004>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2011). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Negative affect and emotional suppression as predictors of aggressive behavior. *Heliyon*, 9(3), e13862. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13862>
- Heredia-García, M., & Jaramillo-Zambrano, K. (2024). Estilos de apego y regulación emocional en adolescentes. *Universidad y Sociedad*, 16(2), 115–124.
- Jesline, J., Thomas, S., & Mathew, G. (2025). Meta-emotions, resilience, and emotional regulation among adolescents exposed to neglect. *BMC Psychology*, 13(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-01412-3>
- Li, W., & Zeng, X. (2025). Emotional regulation self-efficacy as a mediator between self-compassion and aggression in adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 89–101. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S451234>
- Lokita, K. E., Mangunsong, F. M., & Sia, F. M. (2021). The mediating effect of emotion regulation on mindfulness and impulsivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 123–136. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8421>
- Maleki, B. (2025). The effectiveness of mentalization-based therapy on aggression and emotion regulation in depressed adolescents. *Current Psychology*, 44(3), 2211–2223. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06011-9>
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2021). Attachment, emotional regulation and subjective well-being in adolescents. *Anales de Psicología*, 37(2), 263–271. <https://doi.org/10.6018/analesps.423901>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Adolescent mental health*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Guidelines on mental health promotion and violence prevention*. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Salud mental de adolescentes en América Latina*. OPS.
- Pastor, Y., et al. (2022). Problematic smartphone use, irritability, and emotional regulation in adolescents. *Anales de Psicología*, 38(1), 66–74.
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., & Bisquerra, R. (2012). Educación emocional y convivencia escolar. *Revista de Educación*, 359, 97–120.

- Sabatier, C., et al. (2017). Emotional regulation in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 43, 57–75. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.12.003>
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Psychological Science*, 31(7), 787–796. <https://doi.org/10.1177/0956797620905453>
- Settanni, M., et al. (2021). Urgency and emotional dysregulation in adolescence. *Journal of Adolescence*, 88, 33–44.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Villanueva, L., et al. (2020). Social-emotional learning and school violence prevention. *Journal of School Violence*, 19(4), 456–470.
- Zhang, Y., et al. (2024). Childhood emotional abuse, family functioning, and emotion dysregulation in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 343, 210–219. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.012>

Contribución de los autores

Todos los autores contribuyeron por igual al desarrollo de este artículo.

Disponibilidad de datos

Todos los conjuntos de datos relevantes para los resultados de este estudio están disponibles en su totalidad en el artículo.

Cómo citar este artículo (APA)

Flores, B. V., Robles, E. A. R., & Sumari, J. A. P. (2026). REGULACIÓN EMOCIONAL Y AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA PSICOEDUCATIVA. *Veredas Do Direito*, 23(6), e236077. <https://doi.org/10.18623/rvd.v23.6077>