

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Regulación emocional y habilidades sociales en adolescentes:

Una revisión narrativa

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Neuropsicología

Autor:

Eler Edwin Peña Dávila

Asesora:

Dra. Vanessa Aran Filippetti

Lima, 18 de septiembre 2026

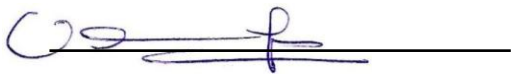
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo: Dra. Vanessa Aran Filippetti, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Regulación Emocional y Habilidades Sociales en Adolescentes: Una revisión narrativa”** del autor Eler Edwin Peña Dávila tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 31 días del mes de julio del año 2026.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'V' followed by a horizontal line and a small flourish.

Vanessa Arán Filippetti

Regulación Emocional y Habilidades Sociales en Adolescentes: Una revisión narrativa

TRABAJO ACADÉMICO

**Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Neuropsicología.**



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Dictaminador

Lima, 17 de septiembre de 2026

Resumen

Introducción: Una etapa importante en la vida es la adolescencia, puesto que se experimentan cambios en el aspecto corporal, mental y emocional. En este proceso de transición, la regulación emocional y las habilidades sociales son fundamentales para interactuar de manera saludable con los demás. Este estudio se centró en analizar las investigaciones recientes sobre la relación entre los constructos en adolescentes.

Método: Se realizó una revisión narrativa tomando en cuenta los lineamientos SANRA, mediante una búsqueda en las bases de datos Scopus, SciELO y PubMed teniendo en cuenta publicaciones entre los años 2020 y 2025. De los estudios revisados, 9 artículos empíricos cumplieron con los criterios de inclusión.

Resultados: Los estudios evidencian una conexión importante entre la regulación emocional y las habilidades sociales. En general, los adolescentes que manejan bien sus emociones tienen mejores relaciones con los demás, son más empáticos y tienen menos problemas para llevarse bien con los demás. Por otro lado, cuando los adolescentes gestionan inadecuadamente sus emociones, como culparse a sí mismos o culpar a otros, suele desencadenar conflictos en sus relaciones con los demás. En contraste, factores protectores como el apoyo de la familia, el vínculo seguro con los padres y un ambiente escolar positivo favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Conclusiones: La evidencia revisada indica que la regulación emocional es clave en el desarrollo social de los adolescentes. Se resalta la importancia de impulsar programas que fomenten habilidades socioemocionales respaldados por apoyo tanto en el ámbito familiar como escolar

Palabras clave: habilidades sociales; regulación emocional; adolescencia; revisión narrativa; bienestar socioemocional.

Abstract

Introduction: Adolescence is an important stage of life, as it is marked by physical, mental, and emotional changes. During this transitional process, emotional regulation and social skills are essential for healthy interactions with others. This study focused on analyzing recent research on the relationship between these constructs in adolescents.

Method: A narrative review was conducted in accordance with the SANRA guidelines, using a search of the Scopus, SciELO, and PubMed databases for publications from 2020 to 2025. Of the studies reviewed, 9 empirical articles met the inclusion criteria. **Results:**

Studies show a significant connection between emotional regulation and social skills. In general, adolescents who manage their emotions well have better relationships with others, are more empathetic, and have fewer problems getting along with others. On the other hand, when adolescents manage their emotions inappropriately—such as by blaming themselves or others—it often triggers conflicts in their relationships with others. In contrast, protective factors such as family support, a secure attachment to parents, and a positive school environment promote the development of social-emotional skills.

Conclusions: The reviewed evidence indicates that emotional regulation is key to adolescents' social development. It highlights the importance of promoting programs that foster social-emotional skills, supported by both family and school environments.

Keywords: social skills; emotional regulation; adolescence; narrative review; social-emotional well-being.

1. Introducción

La adolescencia es una etapa de gran relevancia en la vida puesto que se experimentan cambios en el aspecto corporal, mental y emocional. Los adolescentes tienen que adaptarse constantemente a nuevas situaciones y aprender a manejar sus emociones de manera saludable (Sahi et al., 2023). A nivel mundial, se ha reportado que, de cada siete adolescentes, uno padece algún trastorno mental, siendo los trastornos depresivos y ansiosos los más comunes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Esto demuestra lo importante de brindar recursos emocionales adecuados y promover un desarrollo psicológico favorable desde temprana edad.

En el ámbito educativo, es fundamental desarrollar competencias socioemocionales para tener una buena convivencia en la escuela y un buen rendimiento académico. La UNESCO (2022) y la UNICEF (2021) destacan que estas competencias son fundamentales para promover el bienestar de los adolescentes y garantizar el éxito a lo largo de su vida. En Perú, persiste una gran preocupación sobre la salud mental de los adolescentes. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, el 29.6% de los adolescentes entre 12 y 17 años está en riesgo de padecer un problema de salud mental (MINSA, 2023). La Encuesta Nacional de Juventud también muestra que el 32.3% de los jóvenes entre 15 y 29 años ha manifestado síntomas de ansiedad o depresión en el último año (MINEDU, 2022).

En este contexto, la regulación emocional comprende los procesos mediante los cuales los adolescentes gestionan y modifican sus respuestas emocionales frente a distintas situaciones sociales y personales (Cheng et al., 2024). Durante la adolescencia, esta capacidad se encuentra en pleno desarrollo debido al desarrollo neurocognitivo que

influye en la capacidad de regulación emocional y adaptación social (Morán et al., 2024; Silvers, 2022). Estudios recientes han mostrado que el uso de estrategias adaptativas, como la reevaluación cognitiva, se asocia con un mayor bienestar psicológico y un mejor ajuste interpersonal, mientras que estrategias desadaptativas, como la supresión emocional, se relacionan con mayores niveles de ansiedad y una menor calidad de las relaciones sociales (Cheng et al., 2024; Martínez-Líbano, 2025).

Las habilidades sociales, por su parte, se conceptualizan como un conjunto de conductas aprendidas que permiten interactuar eficazmente con los demás, resolver conflictos y establecer vínculos satisfactorios (Carazas Palomino & Barrios, 2025). Su adecuado desarrollo se asocia con una mayor autoestima, empatía, asertividad y rendimiento académico (González & Molero, 2022; Shafiq et al., 2023), mientras que los déficits en estas habilidades suelen vincularse con conductas agresivas, aislamiento social y dificultades emocionales (Racz et al., 2021).

Desde la perspectiva neuropsicológica, la regulación emocional se asocia la interacción funcional entre las regiones prefrontales y el sistema límbico, cuya maduración se extiende hasta la adultez temprana (Morán et al., 2024). Este desarrollo prolongado convierte a la adolescencia en una verdadera “ventana de oportunidad” para la promoción de estrategias de autorregulación y aprendizaje socioemocional (Sahi et al., 2023). Asimismo, procesos neurobiológicos vinculados a neurotransmisores como la serotonina y la dopamina desempeñan un rol fundamental en la modulación emocional y el comportamiento prosocial (Echevarría & Paredes, 2024).

Diversos estudios empíricos a nivel internacional respaldan que la regulación emocional se vincula con las habilidades sociales. Estudios recientes ampliaron este

análisis incorporando variables familiares, cognitivas y relacionales. En este sentido, Ripoll-Núñez et al. (2020) evidenciaron que la regulación emocional, la conducta prosocial y el afrontamiento proactivo, predicen significativamente la satisfacción vital y el bienestar psicológico en adolescentes. Asimismo, Heidari y Davoodi (2025) demostraron que la regulación emocional cumple una función mediadora entre la mentalización, los estilos de apego y las habilidades sociales, actuando como un factor protector frente a patrones vinculares inseguros. De manera complementaria, Brandão et al. (2025) encontraron que el estrés parental, particularmente el paterno, se asocia con una menor reevaluación cognitiva en los adolescentes, lo cual repercute negativamente en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Otros estudios refuerzan estos hallazgos desde distintos contextos. El metaanálisis de Mertens et al. (2020) mostró que las intervenciones escolares centradas en competencias socioemocionales generan mejoras significativas tanto en el dominio intrapersonal como en el interpersonal. En Portugal, Costa et al. (2022) hallaron que la calidad de la relación con los cuidadores predice estrategias regulatorias más adaptativas, mientras que Schwartz-Mette et al. (2021) evidenciaron que las dificultades en la regulación emocional predicen comportamientos interpersonales desadaptativos. De manera similar, De Neve et al. (2023) destacaron que la competencia social y la autorregulación emocional mantienen una asociación recíproca en el contexto escolar.

Pese a los avances en esta área de estudio, todavía se identifican vacíos resaltantes sobre el tema. La mayoría de las investigaciones no comparan de manera sistemática los distintos contextos ecológicos en los que se desarrolla la regulación

emocional. También son escasas las investigaciones que examinan variables moderadoras como la autoestima, la resiliencia o el nivel socioeconómico.

De esta forma, se sustenta la necesidad de realizar una revisión narrativa que permita examinar e integrar los hallazgos recientes sobre la asociación entre la regulación emocional y las habilidades sociales en la adolescencia. El objetivo general es analizar y sintetizar la evidencia científica reciente sobre la relación entre la regulación emocional y las habilidades sociales en adolescentes, identificando qué factores contextuales y qué estrategias son más efectivas para promover el bienestar socioemocional durante esta etapa del desarrollo.

2. Metodología

Esta revisión narrativa se basó en los lineamientos del *Scale for the Assessment of Narrative Review Articles* (SANRA), propuestos por Baethge et al. (2019), a fin de garantizar un proceso de revisión que demuestre calidad, la transparencia y la coherencia argumentativa.

2.1. Criterios de Elegibilidad.

En la tabla 1 se especifican los criterios considerados para la inclusión y exclusión de estudios en la revisión.

Tabla 1

Criterios de elegibilidad

	Inclusión	Exclusión
Población	Adolescentes con desarrollo típico entre 12 y 18 años.	Estudios con niños menores de 12 años, adultos o poblaciones con trastornos clínicos neurológicos y/o psiquiátricos.

Exposición	Evaluación conjunta de regulación emocional y habilidades sociales mediante instrumentos validados.	Estudios que evalúen solo una de las variables de forma aislada o se centren exclusivamente en intervenciones clínicas.
Resultados	Medición de habilidades sociales y regulación emocional con instrumentos validados.	Estudios que no evalúen habilidades sociales ni regulación emocional.

Diseño de los estudios: Se abarcan ensayos clínicos aleatorizados (ECA), de cohortes prospectivos, cuasiexperimentales, correlacionales y transversales. Por otro lado, se excluyeron reportes de caso, estudios puramente cualitativos sin análisis sistemático y editoriales o comentarios no basados en evidencia empírica.

Idioma: estudios publicados en inglés y español en revistas científicas indexadas.

Fecha de publicación: estudios publicados desde el año 2020 hasta 2025, a fin de asegurar un panorama actualizado del estado de la evidencia contemporánea.

2.2. Estrategia de Búsqueda

La búsqueda se desarrolló exhaustiva y sistemáticamente, con el propósito de identificar los estudios con mayor relevancia. Por ello, se revisaron las bases de datos Scopus, Scielo y PubMed. Para minimizar el sesgo de publicación se consultó también literatura gris a través de Google Scholar.

La estrategia de búsqueda combinó términos clave y descriptores normalizados (MeSH en PubMed y tesauros equivalentes en otras bases de datos) relacionados con las variables principales. Además, para optimizar la búsqueda se aplicó el uso de operadores booleanos (AND, OR) y comodines.

Términos de *regulación emocional*: “*emotion regulation*”, “*cognitive reappraisal*”, “*emotional control*”, “*emotional regulation strategies*”.

Términos de *habilidades sociales*: “*social skills*”, “*social competence*”, “*interpersonal skills*”, “*social functioning*”.

Términos de población: “*adolescents*”, “*teenagers*”, “*youth*”, “*young people*”.

Ejemplo de búsqueda en PubMed: (“*emotion regulation*”[MeSH] OR “*cognitive reappraisal*”[Title/Abstract] OR “*emotional regulation strategies*”) AND (“*social skills*”[MeSH] OR “*social competence*”[Title/Abstract] OR “*interpersonal skills*”) AND (“*adolescents*”[MeSH] OR “*teenagers*”[Title/Abstract])

La búsqueda inicial se realizó el día 24 de agosto de 2025. Para asegurar que la revisión se mantenga actualizada, se establecieron alertas automáticas en las bases de datos para notificar sobre nuevas publicaciones. Para complementar, se revisaron las referencias bibliográficas de los estudios seleccionados y de las revisiones narrativas relevantes para identificar cualquier estudio adicional no encontrado en la búsqueda electrónica.

2.3. Proceso de selección de estudios y extracción de datos

En base a los criterios de inclusión, el autor EEPD, realizó el cribado inicial de títulos y resúmenes de los artículos identificados. Los que fueron considerados altamente relevantes pasaron a la etapa de revisión de texto completo. Posteriormente se evaluaron los textos completos para determinar su elegibilidad. El proceso de selección de estudios se documentó utilizando un diagrama de flujo (ver Figura 1). Se registraron los números de estudios identificados, cribados, elegibles e incluidos, junto con las razones de exclusión.

Asimismo, los datos fueron extraídos por el autor y se empleó un formulario estandarizado que permitió registrar la información más importante de cada estudio, incluyendo detalles de los autores del estudio, el año publicado, diseño de estudio, características de la muestra, instrumentos empleados y hallazgos o resultados principales.

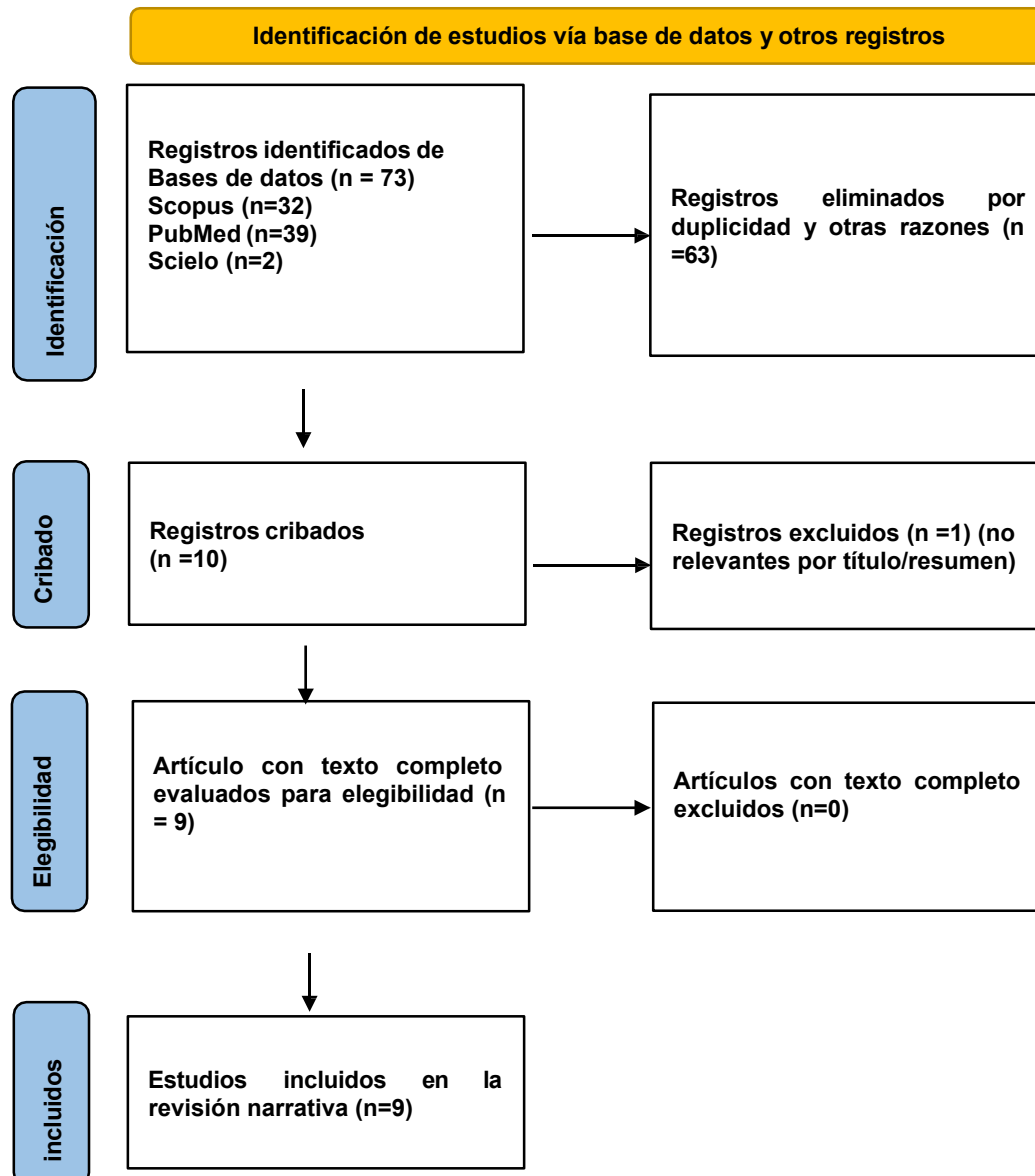


Figura 1. Diagrama PRISMA del proceso de selección de artículos.

3. Resultados

3.1. Resultados Principales

Tras la búsqueda realizada en las bases de datos, fueron identificados 73 registros en total incluyendo PubMed ($n = 39$), Scopus ($n = 32$) y Scielo ($n = 2$). Asimismo, luego del cribado y de la consideración de los criterios de elegibilidad, se seleccionaron nueve artículos publicados entre 2020 y 2025. Estos estudios fueron desarrollados en diferentes contextos culturales y presentaron enfoques cuantitativos, correlacionales y longitudinales. Específicamente, la mayoría de ellos fueron desarrollados en países europeos ($n = 4$), países de américa latina ($n = 3$), Asia ($n = 1$) y Norteamérica ($n = 1$). Seguidamente, se visualiza en la Tabla 2 las principales características de los artículos revisados.

Tabla 2. Características de los artículos incluidos en la revisión

N°	Autor y año	País e idioma	Diseño de investigación	Población	Instrumentos	Resultados
1	Mertens et al., 2020	Países Bajos / Inglés	Metaanálisis de 104 estudios experimentales.	Estudiantes de primaria y secundaria.	Revisión sistemática (PsycINFO, PubMed, ERIC, CENTRAL); análisis de 529 tamaños de efecto.	Intervenciones centradas en autoconciencia, resolución de problemas y aprendizaje activo mostraron efectos positivos en dominios intrapersonal ($d=0.19$) e interpersonal ($d=0.15$).
2	Garay Palomino & Gutiérrez Damas, 2021	Perú / Español	Correlacional	430 adolescentes de 13 a 18 años	CERQ y el Inventario de Situaciones Sociales (ISS)	Las estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva se asociaron con una disminución en las dificultades en las

						habilidades sociales; mientras que la autculpa, catastrofización y culpar a otros se relacionaron con mayores problemas de interacción social
3	Schwartz-Mette et al., 2021	Estados Unidos / Inglés	Longitudinal con modelos de panel cruzado.	186 adolescentes de 15.29 años; de edad promedio 60 % mujeres.	Auto-informes de dificultades emocionales, comportamientos interpersonales (auto-divulgación, búsqueda de tranquilidad, retroalimentación negativa) y reportes de amigos.	Dificultades de regulación emocional predijeron comportamientos interpersonales maladaptativos. La búsqueda excesiva de tranquilidad y el autoenfoco conversacional se asociaron con menor ajuste emocional.
4	Mónica Costa et al., 2022	Portugal / Inglés	Diseño correlacional longitudinal.	306 adolescentes de 12 a 18 años	DERS-SF para evaluar la regulación emocional. El Student Engagement Inventory para medir el compromiso con el aprendizaje. El Network of Relationships Inventory para valorar las relaciones con pares y docentes.	La calidad de la relación con los cuidadores predijo mejores competencias de regulación emocional; la cercanía emocional moderó el impacto del apego inseguro.
5	De Neve et al., 2023	Bélgica / Inglés	Transversal con análisis de redes psicométricas.	136 estudiantes de secundaria de 13 a 18 años	Cuestionarios de regulación emocional (DERS), compromiso escolar y relaciones con pares/profesores.	Las dificultades emocionales se vincularon con menor compromiso y relaciones de apoyo. El compromiso emocional aumentó el acceso a estrategias regulatorias.

6	Anchico Jojoa et al., 2023	Español	Descriptivo correlacional No Experimental.	49 estudiantes de quinto de primaria, 30 niños y 19 niñas	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Kids y la Lista de Chequeo de Goldstein	Relación significativa entre la autculpa y culpar a otros (dimensiones desadaptativas de regulación emocional) con habilidades de afrontamiento al estrés.
7	Ripoll Núñez et al. (2020)	Colombia / Español	Correlacional transversal	930 adolescentes de secundaria	Escalas de regulación emocional, afrontamiento proactivo, conducta prosocial, bienestar y satisfacción con la vida	La regulación emocional, la conducta prosocial y el afrontamiento, predicen significativamente la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico en adolescentes.
8	Heidari & Davoodi (2025)	Irán / Inglés	Descriptivo-correlacional con análisis de mediación	245 adolescentes de secundaria	Escala de Apego Adulto; Cuestionario de Función Reflexiva; Lista de Regulación Emocional; Evaluación de Habilidades Sociales de Matson	La regulación emocional medió la asociación entre la mentalización, los estilos de apego y las habilidades sociales. El apego seguro y la mentalización se asociaron positivamente con la competencia social.
9	Brandão et al. (2025)	Portugal / Inglés	Transversal	102 adolescentes (15–17 años) y sus padres	Escalas de estrés parental y regulación emocional (revaluación cognitiva y supresión expresiva)	El estrés parental paterno se asoció negativamente con la revaluación cognitiva en los adolescentes, lo que contribuyó a una disminución en las habilidades sociales. No hay asociación significativa con la supresión expresiva.

3.2. Evaluación de la regulación emocional y las habilidades sociales

La regulación emocional fue evaluada en los 9 estudios revisados mediante diversos instrumentos validados orientados a identificar las estrategias cognitivas y conductuales utilizadas por los adolescentes para manejar sus emociones. Entre los instrumentos más empleados destacan el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), utilizado en estudios latinoamericanos ($n = 3$), el cual permite valorar las estrategias cognitivas adaptativas y desadaptativas. Además, el Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), aplicado principalmente en investigaciones europeas ($n = 4$) se centra en evaluar las dificultades relacionadas con la regulación emocional. Asimismo, se utilizó la Emotion Regulation Checklist ($n=1$), enfocada en evaluar la regulación emocional a través de la conducta y el Emotion Regulation Questionnaire ($n=1$), que evalúa reevaluación cognitiva y la supresión expresiva.

Las habilidades sociales fueron evaluadas mediante instrumentos orientados a medir la comunicación, interacción interpersonal, la empatía, el ser asertivo y el afrontamiento social. Entre los instrumentos utilizados destacan el Inventario de Situaciones Sociales (ISS) en 1 estudio, encargado de evaluar las conductas sociales positivas y negativas; la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en 1 estudio, que evalúa las habilidades sociales de forma general y la Evaluación de Habilidades Sociales de Matson en 1 estudio, enfocado en evaluar las conductas sociales adaptativas y desadaptativas en niños y adolescentes.

3.3. Relación entre habilidades sociales y regulación emocional

La mayoría de las investigaciones analizadas ($n = 6$) evidenciaron una relación significativa entre los constructos en adolescentes. Esto demuestra que los adolescentes que logran comprender, expresar y regular adecuadamente sus emociones presentan

mejores competencias sociales, mayor empatía y relaciones interpersonales más satisfactorias.

En el contexto educativo, Mertens et al. (2020) identificaron que los programas escolares centrados en competencias socioemocionales generan mejoras tanto en el funcionamiento intrapersonal como interpersonal. De forma similar, De Neve et al. (2023) hallaron que las dificultades emocionales se relacionan con menor compromiso escolar y relaciones menos positivas con compañeros y docentes. Por otro lado, Schwartz-Mette et al. (2021) reportaron que dificultades en la regulación emocional están relacionadas con conductas desadaptativas, entre ellas la dependencia emocional y la constante búsqueda de aprobación. Asimismo, Garay Palomino y Gutiérrez Damas (2021) identificaron que el uso de estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva guarda relación con menores dificultades en las habilidades sociales, mientras que la autculpa y la catastrofización incrementan los problemas de interacción social.

En estudios más recientes, Heidari y Davoodi (2025) encontraron que la regulación emocional cumple un papel mediador entre los estilos de apego, la mentalización y las habilidades sociales, favoreciendo una mejor competencia social en los adolescentes. De igual manera, Ripoll Núñez et al. (2020) evidenciaron la predicción de la regulación emocional y el afrontamiento proactivo en la satisfacción vital y el bienestar psicológico.

En conjunto, estos estudios sugieren que la regulación emocional está asociada de forma significativa con el desarrollo de habilidades sociales saludables en la adolescencia. Específicamente, los hallazgos muestran que la regulación emocional implica un factor protector en el desarrollo socioemocional en la adolescencia.

Investigaciones como las de Costa et al. (2022), Ripoll Núñez et al. (2020) y Heidari y Davoodi (2025) mostraron que los adolescentes que utilizan estrategias adaptativas presentan mayores niveles de bienestar, mejor capacidad de afrontamiento y relaciones interpersonales más satisfactorias. De igual manera, se ha señalado que factores contextuales como el apoyo familiar, el apego seguro y un clima escolar positivo favorecen el desarrollo de competencias emocionales saludables.

Por otro lado, los estudios coinciden en que los adolescentes con mejores habilidades sociales presentan mayor facilidad para formar relaciones interpersonales saludables, mayor capacidad de resolución de conflictos y desenvolverse adecuadamente en el entorno escolar y familiar. Asimismo, se observó que las habilidades sociales se relacionan positivamente con el bienestar emocional, la conducta prosocial y la satisfacción con la vida (Ripoll Núñez et al., 2020; Heidari & Davoodi, 2025).

De manera complementaria, diversas investigaciones señalaron que las habilidades sociales favorecen la adaptación escolar y la integración con los pares, contribuyendo a una convivencia más positiva. Los adolescentes con mayores competencias sociales demostraron mejores niveles de empatía, comunicación asertiva y cooperación, mientras que aquellos con déficits en estas habilidades presentaron mayores dificultades de interacción, aislamiento social y problemas para afrontar situaciones de estrés interpersonal (De Neve et al., 2023; Schwartz-Mette et al., 2021).

Estos hallazgos sugieren que las habilidades sociales constituyen un componente fundamental para el bienestar psicológico y el adecuado desarrollo social durante la adolescencia (Mertens et al., 2020).

3.4. Diferencias según sexo y edad

De los 9 estudios revisados, ciertos estudios reportaron características sociodemográficas de los participantes, sin embargo, no se realizaron análisis comparativos en los resultados de acuerdo con el sexo y edad de los participantes. Por ejemplo, Schwartz-Mette et al. (2021) trabajaron con una muestra compuesta en un 60 % por mujeres adolescentes, mientras que Anchico Jojoa et al. (2023) incluyeron 19 niñas y 30 niños en su investigación. No obstante, los estudios revisados en su mayoría se centraron en analizar la asociación entre la regulación emocional y las habilidades sociales, sin comparar detalladamente a los participantes según sexo o grupos de edad.

4. Discusión

El propósito del trabajo fue analizar y sintetizar la evidencia científica existente sobre la relación entre la regulación emocional y las habilidades sociales en adolescentes. Los hallazgos indican que la regulación emocional guarda estrecha asociación con las habilidades sociales en adolescentes y escolares, además de repercutir en la interacción con su entorno familiar, escolar y social. En términos generales, los estudios revisados coinciden en que los adolescentes que logran comprender y manejar mejor sus emociones presentan relaciones interpersonales más saludables, mayor capacidad para resolver conflictos y mejores niveles de adaptación social.

Los hallazgos encontrados guardan relación con lo señalado por Mertens et al. (2020), quienes evidenciaron que las intervenciones escolares centradas en el aprendizaje socioemocional producen mejoras tanto en el funcionamiento emocional como en las relaciones interpersonales. Los autores destacan que estrategias como el

aprendizaje activo, autoconciencia y la resolución de problemas favorecen el desarrollo de habilidades sociales y el bienestar emocional. Estos resultados refuerzan la importancia de implementar programas socioemocionales dentro del contexto educativo, especialmente durante esta etapa, donde las relaciones sociales adquieren mayor relevancia.

Por su lado, Schwartz-Mette et al. (2021) hallaron que mayor presencia de dificultades de regulación emocional está relacionada con los comportamientos interpersonales desadaptativos, como la búsqueda excesiva de aprobación o la dependencia emocional hacia los pares. Esto sugiere que aquellos que no logran regular adecuadamente sus emociones pueden presentar mayores dificultades en sus relaciones sociales y experimentar más conflictos interpersonales. A diferencia de De Neve et al. (2023), ambos coinciden en que las dificultades emocionales afectan negativamente el compromiso escolar y las relaciones con compañeros y docentes.

En relación con el contexto familiar, Costa et al. (2022) identificaron que la calidad del vínculo con los cuidadores influye de manera positiva en el desarrollo de estrategias adaptativas de regulación emocional. Percibir cercanía emocional y apoyo familiar se asocia con un mayor ajuste interpersonal y estabilidad emocional durante la adolescencia. De forma parecida, Brandão et al. (2025) encontraron que el estrés parental, especialmente el paterno, se asocia con una menor capacidad de reevaluación cognitiva en los adolescentes, afectando también sus habilidades sociales. Ambos estudios resaltan la influencia que tiene el entorno familiar sobre el desarrollo emocional durante la adolescencia.

Por otro lado, Ripoll Núñez et al. (2020) señalaron que la regulación emocional, junto con el afrontamiento proactivo y la conducta prosocial, predice significativamente el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en adolescentes. Estos hallazgos permiten comprender que la regulación emocional no solo favorece las relaciones sociales, sino también la percepción de bienestar y adaptación personal. Asimismo, Heidari y Davoodi (2025) encontraron que la regulación emocional actúa como una variable mediadora entre los estilos de apego, la mentalización y las habilidades sociales, indicando que los adolescentes con mayor capacidad para comprender sus emociones y las de los demás muestran una mejor competencia social.

En los estudios realizados en población latinoamericana también se encontraron resultados similares. Garay Palomino y Gutiérrez Damas (2021), en adolescentes peruanos, identificaron que estrategias como la focalización y la reinterpretación positiva, promovían menores dificultades sociales, mientras que la autculpa, la catastrofización y culpar a otros incrementaban los problemas de interacción interpersonal. Estos hallazgos concuerdan con los de Anchico Jojoa et al. (2023), donde encontraron que el uso de estrategias desadaptativas de regulación emocional está relacionado con dificultades para afrontar situaciones de estrés social.

En conjunto, los estudios revisados muestran que las estrategias adaptativas de regulación emocional favorecen el desarrollo de habilidades sociales saludables, en tanto que las estrategias desadaptativas están asociadas con mayores problemas en la convivencia y en relaciones sociales. Esto podría explicarse porque los adolescentes con una adecuada regulación emocional presentan mayor capacidad de autocontrol, empatía y comunicación asertiva frente a situaciones sociales complejas.

Sin embargo, también se identificaron algunas limitaciones en los estudios analizados. La mayoría de ellos utilizó instrumentos de autorreporte, lo cual podría generar un sesgo de deseabilidad social entre los participantes. Además, varios trabajos presentan diseños correlacionales y transversales, impidiendo establecer relaciones causales. Asimismo, existen diferencias en los instrumentos usados en la evaluación de ambas variables, dificultando la comparación entre investigaciones.

Finalmente, se puede considerar que la regulación emocional favorece un adecuado desarrollo social durante la adolescencia. Por ello, resulta necesario promover programas de intervención emocional en las escuelas y fortalecer el acompañamiento familiar, con el objetivo de favorecer relaciones interpersonales saludables, facilitar la convivencia escolar, además de fomentar el bienestar en los adolescentes.

5. Conclusiones y recomendaciones

Los resultados de la revisión permiten concluir que la regulación emocional y las habilidades sociales guardan estrecha relación durante la adolescencia. En conjunto, los estudios analizados evidencian que una adecuada regulación emocional permite desarrollar empatía, cooperación, asertividad y experimentar una mejor calidad en las relaciones interpersonales. En cambio, las dificultades regulatorias se asocian con conductas sociales desadaptativas, menor bienestar psicológico y una mayor frecuencia de conflictos con pares y adultos significativos.

Asimismo, los hallazgos resaltan el papel modulador de diversos factores contextuales, tales como la calidad del apego, el apoyo emocional de cuidadores y docentes, y el clima relacional escolar. Estos elementos actúan como factores protectores que potencian el desarrollo de competencias socioemocionales, incluso en

aquellos expuestos a mayor vulnerabilidad emocional o social. De esta forma, la regulación emocional constituye un aspecto clave que articula los procesos intrapersonales y relacionales durante esta etapa del desarrollo.

No obstante, la evidencia disponible tiene limitaciones metodológicas que deben considerarse. Dentro de ello, destaca el uso predominante de instrumentos de autoinforme, la heterogeneidad de las medidas empleadas para evaluar la regulación emocional y las habilidades sociales y los escasos estudios longitudinales o experimentales que permitan determinar relaciones causales. A su vez, esto restringe la generalización de los hallazgos y resalta el uso a futuro de diseños metodológicos más estrictos.

Por ello, futuras investigaciones deberían incorporar enfoques longitudinales, experimentales o mixtos, así como la triangulación de fuentes de información mediante la inclusión de docentes, cuidadores y pares. Asimismo, se recomienda ampliar la muestra, considerando contextos socioculturales diversos, para analizar cómo estos factores influyen en el desarrollo socioemocional.

A nivel práctico, los resultados de esta revisión respaldan la implementación de programas educativos y psicosociales basados en evidencia que integren la regulación emocional para el fortalecimiento de las habilidades sociales. Del mismo modo, se enfatiza la importancia de capacitar a docentes y cuidadores en estrategias de acompañamiento emocional. Finalmente, se recalca la necesidad de que políticas públicas en el ámbito educativo y de salud mental promuevan entornos seguros, inclusivos y emocionalmente saludables que favorezcan el bienestar integral de los adolescentes.

Consideraciones éticas: No se requiere aprobación ética ya que la revisión narrativa solo utiliza datos publicados y no involucra a participantes humanos directos.

6. Referencias

- Anchico Jojoa, A. D., & Menjura Escobar, M. I. (2023). Regulación emocional y habilidades sociales en estudiantes de quinto grado de una institución educativa del municipio de Caloto (Cauca). *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 19(2), 51–66. doi: 10.15332/22563067.9368
- Brandão, T., Quintino, P., Diniz, E., Vara-García, C., & Babore, A. (2025). Parenting stress, emotion regulation, and social skills in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(6), 801–815. doi: 10.1080/17405629.2025.2540804
- Carazas Palomino, A., & Barrios, J. (2025). Habilidades sociales y desarrollo emocional en adolescentes peruanos. *Revista Peruana de Psicología Educativa*, 12(1), 33–47.
- Cheng, C., Cheung, S., & Chung, T. (2024). Emotion regulation and social adjustment among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 390–405.
- Costa, M., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2022). Adolescents' attachment, quality of relationships with residential caregivers, and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 94(5), 703–717. doi: 10.1002/jad.12057
- De Neve, D., Bronstein, B. V., Leroy, A., Truys, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 273–286. doi: 10.1007/s10964-022-01678-2

- Echevarría, C., & Paredes, M. (2024). Cambios hormonales y regulación emocional en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Neuropsicología*, 10(2), 50–63.
- Garay Palomino, A. S., & Gutiérrez Damas, L. M. (2021). *Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en adolescentes de Ayacucho, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
- González, L., & Molero, M. (2022). Habilidades sociales e inteligencia emocional en adolescentes escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 55–72.
- Heidari, F., & Davoodi, A. (2025). Relationship between mentalization and attachment styles with social skills of adolescents: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(78), 103–115. doi: 10.22034/jmpr.2025.64640.6536
- Martínez-Líbano, F. (2025). Estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Chilena de Psicología*, 14(1), 22–36.
- Mertens, E., Deković, M., Leijten, P., Van Londen, M., & Reitz, E. (2020). Components of school-based interventions stimulating students' intrapersonal and interpersonal domains: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 605–631. doi: 10.1007/s10567-020-00328-y
- Morán, J., Gillies, R., & Stanwell, P. (2024). Cognitive control and emotional regulation in adolescence: A neurodevelopmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378432.
- Ripoll-Núñez, K., Carrillo, S., Gómez, Y., & Villada, J. (2020). Predicting well-being and life satisfaction in Colombian adolescents: The role of emotion regulation,

proactive coping, and prosocial behavior. *Psykhē*, 29(2). doi:
10.7764/psykhe.29.1.1420

Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, Article 101262. doi: 10.1016/j.dcn.2023.101262

Schwartz-Mette, R. A., Lawrence, H. R., Shankman, J., Fearey, E., & Harrington, R. (2021). Intrapersonal emotion regulation difficulties and maladaptive interpersonal behavior in adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(6), 749–761. doi: 10.1007/s10802-020-00739-z

Shafiq, H., Hanif, R., & Shafiq, S. (2023). Family functioning and social competence in adolescents: Mediating role of emotional regulation. *Pakistan Journal of Social Research*, 5(2), 905–913. doi: 10.52567/pjsr.v5i02.1203

Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(3), 205–211. doi: 10.1177/09731342241239441

Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.09.023

Anexo A

Tabla de descriptores

Variable	Descriptores en Español	Descriptores en Inglés
Habilidades sociales	habilidades sociales, competencia social, interacción social, conducta social, habilidades interpersonales	social skills, social competence, social interaction, social behavior, interpersonal skills
Regulación emocional	regulación emocional, control emocional, manejo emocional, regulación afectiva, desregulación emocional	emotion regulation, emotional control, emotional management, affect regulation, emotion dysregulation
Adolescentes	adolescentes, juventud, jóvenes, personas jóvenes, estudiantes de secundaria	adolescent, adolescents, teenagers, youth, young people

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

ANEXO 1. Estrategias de búsqueda completas para cada base de datos.

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
SCIELO	("Regulación emocional" OR "emotional regulation") AND ("habilidades sociales" OR "social skills") AND (adolescentes OR youth OR teenager)	Resultado: 2 artículos
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (("emotion regulation" OR "emotional regulation") AND ("social skills" OR "social competence") AND (adolescent* OR teenager* OR youth)) AND (PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026) TITLE-ABS-KEY ("emotion regulation" OR "emotional regulation" OR "regulación emocional") AND TITLE-ABS-KEY ("social skills" OR "habilidades sociales") AND TITLE-ABS-KEY (adolescent* OR teenager* OR adolescente*) AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "English")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "re")) AND (LIMIT-TO (OA , "all"))	Resultado: 32 artículos
PUB MED	((("social skills"[Title/Abstract] OR "interpersonal skills"[Title/Abstract] OR "social competence"[Title/Abstract] OR "social interaction"[Title/Abstract] OR "social behavior"[Title/Abstract]) AND ("emotion regulation"[Title/Abstract] OR "emotional regulation"[Title/Abstract] OR "emotional control"[Title/Abstract] OR "affect regulation"[Title/Abstract] OR "emotion management"[Title/Abstract]) AND ("adolescent"[MeSH Terms] OR "adolescents"[Title/Abstract] OR "teenagers"[Title/Abstract] OR "youth"[Title/Abstract] OR "young people"[Title/Abstract]))	Resultado: 39 artículos
		Resultado: 73 artículos

CAPTURA DE PANTALLA DE LOS RESULTADOS DE CADA BASE DE DATOS.

SCOPUS

Scopus - Document search res. X

www.scopus.com/results/results.uri?ts=TITLE-ABS-KEY+(+("emotion+regulation"+OR+"emotional+regulation"+)+AND+(+"social skills"+OR+"social competence"+)+AND+(+"adolescent"+OR+"teenager"+OR+"youth"+)+AND+(PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026) TITLE-ABS-KEY ("emotion regulation" OR "emotional regulation" OR "regulación emocional") AND TITLE-ABS-KEY ("social skills" OR "habilidades sociales") AND TITLE-ABS-

Institutional info

Scopus

Search Sources SciVal

Advanced query

TITLE-ABS-KEY (("emotion regulation" OR "emotional regulation") AND ("social skills" OR "social competence") AND (adolescent* OR teenager* OR youth)) AND (PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026) TITLE-ABS-KEY ("emotion regulation" OR "emotional regulation" OR "regulación emocional") AND TITLE-ABS-KEY ("social skills" OR "habilidades sociales") AND TITLE-ABS-

Show less

Save search

Set search alert

Edit in advanced search

Documents Preprints Secondary documents

32 documents found

Analyze results

Refine search

Search within results

Filters Clear all

Year

Document title Authors Source Year Citations

Article • Open access

1 The impact of school climate on college students' socio-emotional competence: the mediating role of psychological resilience and emotion regulation Fang, Z., Fu, Y., Liu, D., Chen, C. BMC Psychology, 13(1), 682 2025 1

Feedback

PUBMED

(("social skills"[Title/Abstract] OR "interpersonal skills"[Title/Abstract] OR "social+competence"[Title/Abstract] OR "social+skills"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent+teenager"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent+teenager+youth"[Title/Abstract]) AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026)

operating status, please visit www.cdc.gov. Updates regarding government operating status and resumption of normal operations can be found at [opm.gov](https://www.opm.gov).

An official website of the United States government [Here's how you know](#)

NIH National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed

((("social skills"[Title/Abstract] OR "interpersonal skills"[Title/Abstract] OR "social+competence"[Title/Abstract] OR "social+skills"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent+teenager"[Title/Abstract] OR "social+competence+skills+interpersonal+resilience+emotion regulation+adolescent+teenager+youth"[Title/Abstract]) AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026)

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS

RESULTS BY YEAR

2020 2025

PUBLICATION DATE

1 year 5 years

39 results

Filters applied: in the last 5 years, Free full text, English, Adolescent: 13-18 years, Exclude preprints, MEDLINE. [Clear all](#)

1 Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder: A meta-analysis of evaluation and intervention studies. Restoy D, Oriol-Escudé M, Alonzo-Castillo T, Magán-Maganto M, Canal-Bedia R, Díez-Villoria E, Gisbert-Gustems L, Setién-Ramos I, Martínez-Ramírez M, Ramos-Quiroga JA, Lugo-Marín J. Clin Psychol Rev. 2024 Apr;109:102410. doi: 10.1016/j.cpr.2024.102410. Epub 2024 Feb 21. PMID: 38401510 Free article Review.

Cite Children and adolescents with Autism Spectrum Disorder (ASD) often experience challenges in emotion regulation (ER) and emotion dysregulation (ED) which can interfere with their adaptive functioning. This

SCIELO

Pesquisa | SciELO

search.scielo.org/?q=*%lang=pt&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=1&q=(*Regulación+emocional AND (*habilidades sociales* OR *social skills*) AND (adolescentes OR adolescentes OR youth OR teenager))

Inicio sesión

(*Regulación emocional* OR *emotional regulation*) AND (*habilidades sociales* OR *social skills*) AND (adolescentes OR adolescentes OR youth OR teenager)

Todos os índices

Buscar

Adicionar outro campo +

Histórico de busca

Resultados: 2

1

(*Regulación emocional* OR *emotional regulation*) AND (*habilidades sociales* OR *social skills*) AND (adolescentes OR adolescentes OR youth OR teenager)

Filtros

Filtrar

Coleções

Todos

Colômbia 1

Psi 1

Periódico

Todos

Ordenar por Publicação - Mais novos primeiro

Página 1 de 1

Selecionar esta página

Imprimir

Enviar por e-mail

Exportar

Compartilhar

2 itens selecionados

1. Programa em Práticas Educativas Positivas para Educadores Sociais de Instituições de Acolhimento: Estudo Quase Experimental

Wendt, Bruna · DelfAglio, Débora Dalbosco

Estudos e Pesquisas em Psicologia Dez 2024, Volume 24 elocation e78556

Resumo: > ES > PT > EN | Texto: ES PT EN | PDF: ES | PDF: PT | PDF: EN

https://doi.org/10.12957/pepp.2024.78556

2. Social Skills and Suicide Risk in Adolescents of an Education Institute of the City of Armenia (Quindio, Colombia)

Gonzales Portillo, Juan Franco Monroy, David Alejandro Marín Vasco, Alejandra Restrepo Chacon, Stefany

Revista Ciencias de la Salud Abr 2019, Volume 17 Nº 1 Páginas 19 - 33

Resumo: > ES > EN > PT | Texto: ES EN PT | PDF: ES | PDF: EN | PDF: PT

https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7611 882 downloads