Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 64-70, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/sanitas.v4iespecial6.010

Intervenciones para el reconocimiento y la expresión emocional en adolescentes: revisión sistemática

Interventions for emotional recognition and expression in adolescents: a systematic review

José Manuel Barragán-Baños
josebb63@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0001-4322-7964

Jackelin Deyaneira Mejía-Guamán
jackelinmg65@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-4646-7020

Heide Solange Peralvo-Jiménez
heidepj14@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0003-3044-7399

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones dirigidas a mejorar el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional en adolescentes. **Método:** revisión sistemática según la declaración PRISMA 2020 de metaanálisis y estudios controlados publicados entre 2005 y 2024 en PubMed, SciELO, DOAJ y Google Académico. **Resultados:** se incluyeron siete estudios. Los programas de aprendizaje socioemocional y de inteligencia emocional mejoraron las competencias emocionales, la conducta y el rendimiento académico, redujeron la agresividad y los síntomas clínicos, y sus efectos se mantuvieron en el seguimiento. Sin embargo, un programa breve no produjo cambios significativos. **Conclusión:** las intervenciones estructuradas, prolongadas y evaluadas con instrumentos validados favorecen el desarrollo emocional de los adolescentes.
Descriptores: inteligencia emocional; adolescente; regulación emocional. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyse the evidence on the effectiveness of interventions aimed at improving emotional recognition, expression and regulation in adolescents. **Method:** Systematic review following the PRISMA 2020 statement of meta-analyses and controlled studies published between 2005 and 2024 in PubMed, SciELO, DOAJ and Google Scholar. **Results:** Seven studies were included. Social and emotional learning and emotional intelligence programmes improved emotional competences, behaviour and academic performance, reduced aggression and clinical symptoms, and their effects were maintained at follow-up. However, one brief programme produced no significant changes. **Conclusion:** Structured, sustained interventions evaluated with validated instruments foster adolescents' emotional development.
Descriptors: emotional intelligence; adolescent; emotional regulation. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

Las emociones son respuestas que orientan el pensamiento, la conducta y las relaciones interpersonales. Salovey y Mayer propusieron el concepto de inteligencia emocional para describir la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones, utilizarlas para facilitar el pensamiento, comprenderlas y regularlas en uno mismo y en los demás (1). Fernández-Berrocal y Extremera destacaron que este modelo de habilidades permite diseñar programas educativos concretos, ya que concibe las competencias emocionales como destrezas que pueden enseñarse y aprenderse (2).

La regulación emocional, entendida como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan, depende en buena medida de esas habilidades previas (3). Para regular una emoción primero es necesario reconocerla y nombrarla. Kashdan et al. describieron la diferenciación emocional como la capacidad de etiquetar la experiencia afectiva con precisión, y señalaron que las personas que distinguen mejor sus emociones negativas emplean más estrategias de regulación y presentan menos conductas agresivas y menos síntomas de psicopatología (4).

Estas competencias se relacionan con el bienestar. El metaanálisis de Sánchez-Álvarez et al. mostró una asociación positiva entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo (5). Desde una perspectiva humanista, Rogers sostuvo que la aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad del facilitador crean las condiciones para que la persona explore y exprese sus sentimientos (6), un principio que muchas intervenciones grupales adoptan al construir espacios seguros de expresión. A su vez, la investigación neurocientífica ha mostrado que poner los sentimientos en palabras disminuye la respuesta de la amígdala ante estímulos negativos, lo que respalda el valor regulador de nombrar las emociones (7).

La adolescencia es una etapa de cambios emocionales intensos, en la que la presión académica, las expectativas familiares y la necesidad de aceptación por parte de los pares ponen a prueba estas habilidades. En el trabajo comunitario con jóvenes del cantón Píllaro, en el Ecuador, se observaron dificultades para reconocer y expresar las emociones, lo que motivó la búsqueda de estrategias de intervención respaldadas por la evidencia. Por ello, el objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones dirigidas a mejorar el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional en adolescentes.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (8). La búsqueda se efectuó en PubMed, SciELO, el Directory of Open Access Journals (DOAJ) y Google Académico, con combinaciones de los términos inteligencia emocional, aprendizaje socioemocional, regulación emocional, expresión emocional, programa, intervención y adolescentes, en español e inglés.

Se incluyeron metaanálisis y estudios con grupo de comparación publicados entre 2005 y 2024 en revistas con revisión por pares, que evaluaran intervenciones dirigidas a desarrollar competencias emocionales en niños mayores o adolescentes y que midieran sus efectos con instrumentos estandarizados o indicadores objetivos. Se excluyeron tesis, guías de actividades, manuales, estudios sin grupo de comparación y artículos publicados en revistas sin revisión por pares o con prácticas editoriales cuestionables. De cada estudio se extrajeron el diseño, la muestra, las características de la intervención y los resultados principales, que se sintetizaron de forma narrativa debido a la heterogeneidad de los programas y de las medidas empleadas.

RESULTADOS

Se incluyeron siete estudios: tres metaanálisis y cuatro estudios de intervención realizados en España y en los Estados Unidos. Los programas variaron en duración, desde tres meses hasta dos cursos escolares, y en su enfoque, desde el aprendizaje socioemocional universal hasta el entrenamiento específico en inteligencia emocional. La Tabla 1 resume sus características:

Tabla 1. *Características de los estudios incluidos en la revisión.*

Estudio	Diseño y muestra	Intervención	Hallazgos principales
Durlak et al., 2011 (9)	Metaanálisis de 213 programas escolares	Aprendizaje socioemocional universal	Mejoraron las habilidades socioemocionales, las actitudes y la conducta; el rendimiento académico aumentó en 11 puntos percentiles
Taylor et al., 2017 (10)	Metaanálisis de 82 intervenciones con seguimiento	Aprendizaje socioemocional universal	Efectos positivos mantenidos entre 6 meses y 18 años después; las competencias logradas predijeron los beneficios
Mattingly y Kraiger, 2019 (11)	Metaanálisis de 58 estudios	Entrenamiento en inteligencia emocional	Efecto positivo moderado con independencia del diseño; efectos mayores en estudios publicados
Ruiz-Aranda et al., 2012 (12)	Cuasiexperimental; 479 adolescentes españoles	Programa de inteligencia emocional de 24 sesiones en dos años	Menos síntomas clínicos que el grupo control; efectos mantenidos a los seis meses
Castillo et al., 2013 (13)	Ensayo con asignación aleatoria; 590 adolescentes	Programa de inteligencia emocional de dos años	Menor agresividad física y verbal, ira y hostilidad; menor malestar personal; mayor efecto sobre la empatía en varones
Brackett et al., 2012 (14)	Cuasiexperimental; 273 estudiantes de quinto y sexto grado	Currículo RULER de vocabulario emocional durante 30 semanas	Mejores calificaciones y mayor competencia social según los docentes

Estudio	Diseño y muestra	Intervención	Hallazgos principales
Sigüenza Marín et al., 2019 (15)	Cuasiexperimental; 60 adolescentes intervenidos y 44 de comparación	Programa de inteligencia emocional de tres meses	Sin cambios significativos en inteligencia emocional, empatía, salud mental ni autoestima; alta satisfacción

Fuente: elaboración propia (2026). RULER: reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones.

Programas de aprendizaje socioemocional

Durlak et al. analizaron 213 programas escolares universales de aprendizaje socioemocional y encontraron que los estudiantes que participaron mejoraron sus habilidades sociales y emocionales, sus actitudes y su conducta, y obtuvieron un rendimiento académico 11 puntos percentiles superior al de los grupos de comparación (9). Posteriormente, Taylor et al. examinaron 82 intervenciones con evaluaciones de seguimiento y comprobaron que los beneficios se mantenían a largo plazo, con menos problemas de conducta, malestar emocional y consumo de sustancias; además, el nivel de competencias socioemocionales alcanzado al final de la intervención fue el mejor predictor de los beneficios posteriores (10).

Entrenamiento en inteligencia emocional

El metaanálisis de Mattingly y Kraiger, que incluyó 58 estudios, mostró que la inteligencia emocional puede entrenarse, con un efecto positivo moderado independientemente del diseño; sin embargo, los estudios publicados obtuvieron efectos mayores que los no publicados, lo que sugiere un posible sesgo de publicación (11). En adolescentes españoles, Ruiz-Aranda et al. aplicaron un programa de 24 sesiones semanales basado en el modelo de habilidades y observaron que los participantes reportaban menos síntomas clínicos que el grupo control, con efectos que se mantenían seis meses después (12). Con el mismo programa, Castillo et al. encontraron una reducción de la agresividad física y verbal, la ira y la hostilidad, así como del malestar personal, y un efecto especialmente favorable sobre la empatía de los varones (13).

Vocabulario emocional y programas breves

Brackett et al. evaluaron el currículo RULER, centrado en el aprendizaje de palabras para nombrar los sentimientos, y observaron que los estudiantes que lo recibieron obtuvieron mejores calificaciones al final del curso y fueron valorados por sus docentes con mayores habilidades sociales, de liderazgo y de estudio (14). En contraste, Sigüenza Marín et al. aplicaron un programa de inteligencia emocional durante tres meses y no encontraron diferencias significativas entre las mediciones previas y posteriores en inteligencia emocional percibida, empatía, salud mental ni autoestima, aunque los participantes se mostraron muy satisfechos con la experiencia (15).

DISCUSIÓN

Los estudios revisados indican que las competencias emocionales pueden enseñarse y que su desarrollo se asocia con beneficios en la salud mental, la conducta y el rendimiento académico de los adolescentes (9,10,12,13). Este hallazgo concuerda con el modelo de Salovey y Mayer, que concibe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades susceptibles de aprendizaje (1,2), y con la relación descrita entre estas competencias y el bienestar subjetivo (5).

El reconocimiento y la denominación de las emociones aparecen como el punto de partida de las intervenciones eficaces. El currículo RULER, basado en la ampliación del vocabulario emocional, produjo mejoras académicas y sociales (14), lo que es coherente con la evidencia de que etiquetar los sentimientos reduce la reactividad emocional (7) y de que una mayor diferenciación emocional facilita el uso de estrategias de regulación (3,4). Por ello, actividades como la elaboración de diccionarios de emociones, la identificación de las sensaciones corporales asociadas con cada emoción y el relato de situaciones personales pueden considerarse componentes coherentes con este marco, siempre que se integren en programas estructurados.

Sin embargo, la duración de la intervención parece determinante. Los programas que mostraron efectos sobre la salud mental y la agresividad se desarrollaron durante dos cursos escolares (12,13), mientras que un programa de tres meses no produjo cambios medibles, pese a la alta satisfacción de los participantes (15). Este contraste advierte que la percepción positiva de una actividad no equivale a un cambio en las competencias emocionales, y que las intervenciones breves deben evaluarse con instrumentos validados y grupos de comparación antes de atribuirles efectos. Además, el posible sesgo de publicación señalado por Mattingly y Kraiger obliga a interpretar con cautela los resultados favorables (11).

Por otra parte, el clima grupal contribuye al éxito de estas intervenciones. La aceptación, la empatía y la autenticidad descritas por Rogers (6) facilitan que los adolescentes compartan experiencias que, en otros contextos, mantendrían ocultas. Asimismo, el hallazgo de Taylor et al. de que las competencias alcanzadas al final del programa predicen los beneficios a largo plazo (10) sugiere que conviene medir esas competencias al terminar la intervención y realizar sesiones de refuerzo. La participación de las familias y de las instituciones educativas podría prolongar los efectos más allá de las sesiones.

Desde el punto de vista práctico, los hallazgos sugieren algunas recomendaciones para los programas comunitarios dirigidos a adolescentes. En primer lugar, conviene definir con claridad las competencias que se pretende desarrollar y medirlas antes y después de la intervención con instrumentos validados. En segundo lugar, las sesiones deberían combinar el reconocimiento y la denominación de las emociones con la práctica guiada de estrategias de regulación en situaciones cotidianas. Por último, es recomendable incluir un grupo de

comparación y una evaluación de seguimiento, de modo que los cambios observados puedan atribuirse a la intervención y no a la maduración o a la expectativa de los participantes.

Entre las limitaciones de esta revisión, los estudios incluidos procedieron principalmente de España y de los Estados Unidos, y los metaanálisis agruparon programas con poblaciones y edades diversas. No se identificaron estudios controlados realizados en el Ecuador, por lo que se requieren investigaciones locales con diseños comparativos, instrumentos validados y seguimiento a mediano plazo.

CONCLUSIÓN

La evidencia disponible indica que las intervenciones dirigidas al reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones mejoran las competencias emocionales, la conducta, la salud mental y el rendimiento académico de los adolescentes. Los programas más eficaces son estructurados, se basan en el modelo de habilidades de la inteligencia emocional, enseñan a nombrar las emociones y se mantienen durante periodos prolongados. Las intervenciones breves y comunitarias, como las desarrolladas con jóvenes de Píllaro, pueden constituir un primer paso, pero deben evaluarse con instrumentos validados y grupos de comparación para demostrar su eficacia.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. Imagin Cogn Pers. 1990;9(3):185-211.
2. Fernández-Berrocal P, Extremera Pacheco N. La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. Rev Interuniv Form Profr. 2005;19(3):63-93.
3. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Rev Gen Psychol. 1998;2(3):271-99.
4. Kashdan TB, Barrett LF, McKnight PE. Unpacking emotion differentiation: transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. Curr Dir Psychol Sci. 2015;24(1):10-6.

5. Sánchez-Álvarez N, Extremera N, Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: a meta-analytic investigation. J Posit Psychol. 2016;11(3):276-85.
6. Rogers CR. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol. 1957;21(2):95-103.
7. Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeifer JH, Way BM. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychol Sci. 2007;18(5):421-8.
8. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71.
9. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev. 2011;82(1):405-32.
10. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. Child Dev. 2017;88(4):1156-71.
11. Mattingly V, Kraiger K. Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. Hum Resour Manag Rev. 2019;29(2):140-55.
12. Ruiz-Aranda D, Castillo R, Salguero JM, Cabello R, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Short- and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. J Adolesc Health. 2012;51(5):462-7.
13. Castillo R, Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. J Adolesc. 2013;36(5):883-92.
14. Brackett MA, Rivers SE, Reyes MR, Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. Learn Individ Differ. 2012;22(2):218-24.
15. Sigüenza Marín V, Carballido Guisado R, Pérez Albéniz A, Fonseca-Pedrero E. Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. Univ Psychol. 2019;18(3):1-13.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/