
DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS TERAPIAS CONTEXTUALES

Miriam Rodríguez Moreno

Psicóloga y neuropsicóloga clínica
Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias (CASD Alt Penedès)
Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA Alt Penedès)
Fundación Hospitalarias Martorell
miriam.rodriguezmoreno@fundacionhospitalarias.org

Resumen

La desregulación emocional se ha identificado como un factor de riesgo crucial en el desarrollo de trastornos por consumo de sustancias (TCS). En esta revisión bibliográfica se pretende proporcionar una visión integral de la relación entre desregulación emocional y adicciones a sustancias en población adulta desde la perspectiva de las terapias contextuales. Se han examinado diferentes estudios que abordan cómo la dificultad para regular las emociones puede contribuir al desarrollo y mantenimiento de las adicciones, así como el papel de las terapias contextuales en su tratamiento. Para llevar a cabo esta revisión

se realizó una búsqueda de investigaciones científicas de ámbito nacional e internacional, publicados en los últimos años en las bases de datos electrónicas Google Scholar y Research Gate. Un total de 10 artículos cumplieron los criterios de inclusión y exclusión seleccionados. Los resultados muestran mejoras significativas en la regulación emocional y la reducción del consumo de sustancias. Además, algunos estudios muestran también mejoras en los síntomas psicopatológicos asociados, como ansiedad y depresión. Por lo tanto, la creciente evidencia científica actual expone resultados alentadores sobre la eficacia de estas terapias en la mejora de la regulación emocional y la reducción del con-

sumo de sustancias. Estos hallazgos sugieren que las terapias contextuales son una opción prometedora en el tratamiento de esta población. Se destaca la necesidad de futuras investigaciones con grupos control, muestras más representativas y comparaciones entre diferentes modalidades de tratamiento para mejorar la comprensión y generalización de los resultados. En conclusión, esta revisión subraya la importancia de abordar la desregulación emocional en la terapia de los TCS y sugiere que las terapias contextuales son valiosas herramientas en este proceso.

Palabras clave: Desregulación emocional, Trastorno por Consumo de Sustancias, terapias contextuales, adicción, intervención.

Abstract

Emotional dysregulation has been identified as a crucial risk factor in the development of substance use disorders (SUDs). This literature review aims to provide a comprehensive understanding of the relationship between emotional dysregulation and substance addictions in adult populations from the perspective of contextual therapies by examining various studies addressing how difficulty regulating emotions can contribute to the development and maintenance of addictions, as well as the role of contextual therapies in their treatment. To carry out this review, a search of scientific research from national and international sources published in recent years was conducted using the electronic databases Google Scholar and Research Gate. A total of 10 articles met the selected

inclusion and exclusion criteria. The results show significant improvements in emotional regulation and reduction in substance use. Additionally, some studies also demonstrate improvements in associated psychopathological symptoms, such as anxiety and depression. Therefore, the current growing scientific evidence presents encouraging results regarding the effectiveness of these therapies in improving emotional regulation and reducing substance use. These findings suggest that contextual therapies are a promising option in treating this population. The need for future research with control groups, more representative samples, and comparisons between different treatment modalities is emphasized to enhance understanding and generalization of the results. In conclusion, this review underscores the importance of addressing emotional dysregulation in the therapy of SUDs and suggests that contextual therapies are valuable tools in this process.

Key Words: Emotional dysregulation, substance use disorder, contextual therapies, addiction, intervention.

Justificación

En los últimos años, la desregulación emocional se ha identificado como un factor de riesgo importante en el desarrollo de las adicciones. Varios estudios han demostrado el papel clave de ésta en el trastorno por consumo de sustancias (Cooper et al., 1995; Gross, 2002; Kober, 2014). Las investigaciones muestran como los cambios en el tratamiento de la desregulación emocional producen mejoras en la gravedad del consumo. En consecuencia, se sugiere que la mejora de habilidades cognitivas y conductuales como la atención plena, la tolerancia al malestar, las estrategias de regulación emocional, y la disminución de las estrategias de afrontamiento disfuncionales podrían considerarse mecanismos terapéuticos para abordar las características clínicas centrales de los trastornos por consumo de sustancias. Sin embargo, existe una necesidad de comprender más profundamente cómo este proceso interactúa con las diferentes terapias disponibles para tratar las adicciones. Se ha encontrado literatura en línea a esta idea en diferentes modelos de terapias contextuales como sería con el modelo de Terapia Dialectico-Conductual (DBT) (Dimeff y Koerner, 2007; Cavicchioli et al., 2019; Maffei et al., 2018), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) (Batten y Hayes, 2005; Hayes et al. 2006) y el programa de Prevención de Recaídas basado en Mindfulness (MBRP) (Bowen et al., 2009; Zgierska et al., 2008; Witkiewitz et al., 2013).

En los últimos años, la intervención mediante DBT ha demostrado su eficacia en diferentes trastornos causados por dificultades de desregulación emocional y comportamen-

tal, respaldando su eficacia sobre conductas autolesivas, intentos autolíticos, conductas disfuncionales alimentarias, abuso de sustancias, ansiedad y depresión (Linehan et al., 2002, Dimeff y Koerner, 2007; Southward et al., 2022). El objetivo de la DBT se dirige a la intervención sobre la regulación emocional como principal mecanismo de mejora, ayudando al paciente a reducir la desregulación emocional y a construir una vida que valga la pena vivir (Lynch et al., 2006). Algunos autores respaldan su eficacia en el tratamiento de las adicciones y la desregulación emocional subyacente (Azizi et al., 2010; Axelrod et al., 2011).

En cuanto a la ACT, múltiples estudios han demostrado su eficacia en el tratamiento del consumo de sustancias (Shorey et al., 2017; Villagrà y González, 2013). El objetivo principal de la ACT es ayudar a las personas a ganar flexibilidad psicológica. De esta manera, los pacientes aprenden a aceptar sus experiencias emocionales y a relacionarse con ellas de una forma más consciente y no mediante el uso de las sustancias (Hayes et al. 2006). Además, debido a su naturaleza transdiagnóstica permite abordar sintomatología comórbida al consumo de sustancias, como por ejemplo la ansiedad y la depresión (Batten y Hayes, 2005, Lejuez et al. 2006).

Finalmente, en referencia a la intervención mediante MBPR, se han encontrado investigaciones que analizan su eficacia en el tratamiento de las adicciones. Con esta terapia se consigue aumentar la propia consciencia del paciente, mediante el entrenamiento en meditación, sobre los estados cognitivos, emocionales y físicos que experimenta durante la abstinencia o cuando aparece el deseo de