

RESUMEN

Las estrategias de regulación emocional determinan la forma en que las personas sienten, expresan y regulan sus emociones. Estas estrategias influyen prácticamente en todos los aspectos de la vida. En la actualidad existen numerosas investigaciones que destacan el papel que juegan estas estrategias de regulación emocional en el desarrollo y el mantenimiento de una conducta sana y adaptativa. Por el contrario, carencias o déficits en dichas estrategias de regulación pueden ser consideradas como un factor relevante en el origen y mantenimiento de numerosos trastornos emocionales y de comportamiento.

Existen diversos instrumentos que se han utilizado tradicionalmente para evaluar las capacidades de regulación emocional y que están basados en cuestionarios subjetivos. Estos cuestionarios, aunque son muy útiles y prácticos, presentan algunas limitaciones que los hacen poco apropiados, sobre todo para ciertos colectivos que son especialmente reacios a ser evaluados, como podrían ser los adolescentes. Actualmente están empezando a usarse nuevos sistemas basados en tecnologías hombre-máquina, como pueden ser la realidad virtual y los sensores fisiológicos, para el entrenamiento de las estrategias de regulación emocional.

La investigación presentada en esta tesis tiene como propósito abordar los aspectos relacionados con los instrumentos utilizados en el entrenamiento y en la evaluación de las estrategias de regulación emocional. Concretamente, el objetivo del presente trabajo es estudiar el uso combinado de la realidad virtual y los juegos serios con la monitorización fisiológica no invasiva en el campo de la regulación emocional en población adolescente. Para ello se presentan y se detallan los resultados obtenidos de tres estudios realizados, con tres entornos virtuales diferentes, donde los participantes pudieron

entrenar diferentes estrategias de regulación emocional mientras se les registraban la señal cardíaca o la activación cerebral.

Con la presente Tesis Doctoral se pretende hacer una contribución al campo de la regulación emocional, proporcionando un nuevo marco de investigación a través del uso de nuevas tecnologías como la realidad virtual y a través de instrumentos de evaluación más objetivos, como son las señales fisiológicas.