

RESUM

Les estratègies de regulació emocional determinen la manera en què les persones senten, expressen i regulen les seves emocions. Aquestes estratègies influeixen pràcticament en tots els aspectes de la vida. En l'actualitat existeixen nombroses recerques que destaquen el paper que juguen aquestes estratègies de regulació emocional en el desenvolupament i el manteniment d'una conducta sana i adaptativa. Per contra, mancances o dèficits en aquestes estratègies de regulació poden ser considerats com un factor rellevant en l'origen i manteniment de nombrosos trastorns emocionals i de comportament.

Existeixen diversos instruments que s'han utilitzat tradicionalment per avaluar les capacitats de regulació emocional i que estan basats en qüestionaris subjectius. Aquests qüestionaris, encara que són molt útils i pràctics, presenten algunes limitacions que els fan poc apropiats, sobretot per a certs col·lectius que són especialment poc inclinats a ser avaluats, com podrien ser els adolescents. Actualment, estan començant a usar-se nous sistemes basats en tecnologies home-màquina, com pot ser la realitat virtual i els sensors fisiològics, per a l'entrenament de les estratègies de regulació emocional.

La investigació presentada en aquesta tesi té com a propòsit abordar els aspectes relacionats amb els instruments utilitzats en l'entrenament i en l'avaluació de les estratègies de regulació emocional. Concretament, l'objectiu del present treball és estudiar l'ús combinat de la realitat virtual i els jocs seriosos amb el monitoratge fisiològic no invasiu en el camp de la regulació emocional en població adolescent. Per a això, es presenten i es detallen els resultats obtinguts de tres estudis realitzats, amb tres entorns virtuals diferents, on els participants van poder entrenar diferents estratègies de regulació emocional mentre se'ls registraven el senyal cardíac o l'activació cerebral.

Amb la present Tesi Doctoral es pretén fer una contribució al camp de la regulació emocional, proporcionant un nou marc de investigació a través de l'ús de noves tecnologies com la realitat virtual i a través d'instruments d'avaluació més objectius, com són els senyals fisiològics.