

Primera Jornada Científica Virtual de COVID-19 en Cienfuegos

Sistema de acciones psicoeducativas para la regulación emocional en adultos mayores durante la COVID-19

System of psychoeducational actions for emotional regulation in older adults during COVID-19

Katty Dayana Góngora Furones* <https://orcid.org/0000-0002-6093-4142>

Facultad de Ciencias Médicas "Zoilo Enrique Marinello Vidaurreta". Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas, Cuba.

RESUMEN

Introducción: El año 2020 estuvo marcado a nivel mundial por la pandemia de COVID-19, que tiene como personas de mayor riesgo a los ancianos. El temor al contagio y el aislamiento social para evitarlo, son responsable de una marcada reacción emocional, por lo que se considera necesario el desarrollo de acciones de intervención para minimizarla.

Con el objetivo de implementar un sistema de acciones psicoeducativas para la regulación emocional de los adultos mayores, se realizó un estudio mixto, preexperimental, con evaluaciones pretest y postest durante el periodo comprendido entre octubre y diciembre de 2020, en la casa de abuelos "El Porvenir".

Fueron empleados para el diagnóstico y la intervención, métodos teóricos y empíricos como la Escala de Afecto Positivo y Negativo, observación y entrevista. Con una muestra de doce ancianos, se implementaron 10 sesiones psicoeducativas, en las

que se emplearon dinámicas grupales, así como técnicas psicodramáticas, de análisis y reflexión, debates grupales y actividades de desactivación psicofisiológica. Fueron analizados los conocimientos sobre las emociones, los cambios físicos y comportamentales indicadores de la emocionalidad y técnicas para el control emocional.

Como principales resultados de la etapa diagnóstica los adultos mayores presentaron escaso conocimiento de la emocionalidad y sus implicaciones para la salud, estados emocionales negativos y técnicas poco eficaces de control emocional.

Conclusión: con la aplicación del sistema de acciones se incrementaron los conocimientos y la conciencia de las emociones. Se produjeron cambios relacionados con el autocuidado. Los gerontes adquirieron habilidades para la regulación emocional.

ABSTRACT

Background: The year 2020 was marked worldwide by the COVID-19 pandemic, which has the elderly as people at greatest risk. The fear of contagion and social isolation to avoid it are responsible for a marked emotional reaction, so it is considered necessary to develop intervention actions to minimize it.

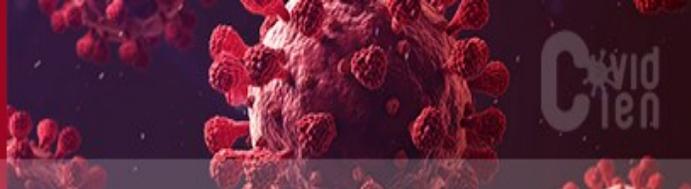
With the objective of implementing a system of psychoeducational actions for the emotional regulation of older adults, a mixed, pre-experimental study was carried out, with pre-test and post-test evaluations during the period between October and December 2020, in the grandparents' house "El Porvenir".

Theoretical and empirical methods such as the Positive and Negative Affect Scale, observation and interview were used for diagnosis and intervention. With a sample of twelve elderly people, 10

psychoeducational sessions were implemented, in which group dynamics were used, as well as psychodramatic techniques, analysis and reflection, group discussions and psychophysiological deactivation activities. Knowledge about emotions, physical and behavioral changes indicators of emotionality and techniques for emotional control were analyzed.

As the main results of the diagnostic stage, older adults presented little knowledge of emotionality and its implications for health, negative emotional states, and ineffective emotional control techniques. Conclusion: with the application of the action system, knowledge and awareness of emotions increased. Changes related to self-care occurred. The elderly acquired skills for emotional regulation.

*Contacto del autor para la correspondencia: lianesita.com@nauta.cu



INTRODUCCION:

A partir de finales del año 2019 apareció en China una enfermedad, inicialmente conocida como neumonía de Wuhan, provocada por una variante de SARS-CoV-2. Sus principales síntomas, malestar general, tos, fiebre, dolores articulares aparentemente no difieren de los ocasionados por otras afecciones como la influenza.

Sin embargo, la letalidad del nuevo coronavirus dio lugar a restricciones de movilidad, paralización económica global y la necesidad del confinamiento o cuarentena. El aislamiento social conlleva a un grupo de emociones displacenteras como la ansiedad, la depresión, la ira, que dificultan las relaciones interpersonales y el bienestar de todos. Aunque las medidas de mantenerse en casa se aplican a toda la población, los adultos mayores son un grupo vulnerable para la pandemia de COVID-19, por lo que su cumplimiento se precisa más estricto.

Luego de que Lazarus y Folkman enunciaran su teoría transaccional del estrés, se ha incrementado el reconocimiento de los factores comportamentales, psicológicos, emocionales en la génesis y evolución de múltiples enfermedades.

Ya sea por los efectos directos sobre el sistema inmune, como por su relación con otras conductas de riesgo como el alcoholismo, el tabaquismo, el sedentarismo; entre otros, el estrés causa diversos problemas de salud. En el afrontamiento del estrés, si bien se da importancia a la valoración cognitiva, es innegable el impacto de las emociones.

A pesar de que se reconoce el papel perturbador de las emociones negativas en la salud estas también tienen función adaptativa pues actúan como incentivos y dinamizadores de la conducta al generar una activación psicobiológica, que posibilita al individuo su óptima relación con el medio, de ahí la necesidad de fomentar emociones positivas, como la alegría y el bienestar, y ajustar su frecuencia e intensidad a la situación.

La regulación de las emociones (RE) es esencial para la salutogénesis. Numerosos autores exhortan la realización de intervenciones que permitan educar las emociones y desarrollar habilidades para su regulación.

Debido a su importante papel sobre el bienestar psicológico, la regulación emocional ha sido identificada además como un recurso relevante en el afrontamiento.

Se asume, en el presente estudio, en concordancia con los planteamientos de autores de la Universidad de Barcelona, que la RE supone desempeños asociados a la toma de conciencia, expresión y regulación apropiada de las vivencias emocionales por parte del sujeto, en este caso en particular, el adulto mayor.

En los adultos mayores cubanos, la mayor disponibilidad de tiempo, la necesidad de mantenerse activo, de intercambiar con otros, las frustraciones derivadas de las dificultades para salir a gestionar determinados aspectos como alimentos, medicamentos, las cifras de mortalidad por COVID-19 casi exclusivas de este grupo etario, la soledad como factor de riesgo para la depresión y trastornos del estado de ánimo, pueden contribuir a una reacción emocional desajustada y perjudicial para la salud. Así, la necesidad de regular las emociones condiciona, de forma directa, no solo la calidad de vida, las conductas de riesgo o protectoras de la salud, sino la salud mental y física de los adultos mayores.

La regulación emocional, se convierte entonces en un eslabón esencial, su dominio contribuye al bienestar, a facilitar las relaciones interpersonales y brinda herramientas para que el adulto mayor afronte, no sólo la COVID-19 y las medidas que ha generado, sino otros aspectos de la vida cotidiana en los que las emociones ocupan un rol esencial.

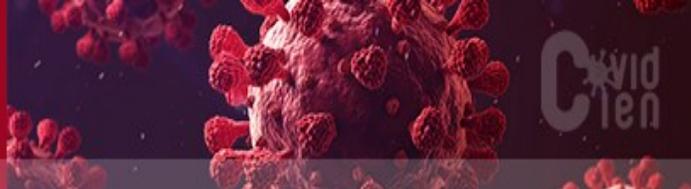
Los elementos antes expuestos develan la complejidad del funcionamiento emocional de los mayores, quienes son respaldados por políticas públicas intersectoriales que los protegen, desde el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y el Ministerio de Salud Pública, así como por iniciativas individuales y comunitarias para la ayuda.

Según la terapia del comportamiento, la psicoeducación tiene sus orígenes en las habilidades sociales y emocionales del reaprendizaje del paciente. Se considera la psicoeducación como un aprendizaje experiencial acerca de sí mismo, de su condición de salud, donde la persona debe implicarse activamente, y que este conocimiento debe irse aplicando a la mejora de la calidad de vida y que contribuya con su desarrollo personal.

La flexibilidad de esta definición permite aplicarla a la situación de los adultos mayores en tiempos de COVID-19 y se parte del supuesto que proclama la posibilidad de aprender a lo largo de todo el ciclo vital. Luego de establecer estas directrices, se identifica como problema de investigación ¿Cómo contribuir a la regulación emocional de los adultos mayores de la casa de abuelos "El Porvenir"? Se hipotetiza que un sistema de acciones psicoeducativas puede contribuir al logro de tal empeño. Y se asume como objetivo: Implementar un sistema de acciones psicoeducativas para la regulación emocional de los adultos mayores que asisten en la casa de abuelos "El Porvenir".

METODO:

Se realizó un estudio mixto (cuali-cuantitativo), preexperimental, con evaluaciones pretest y posttest en el grupo de sujetos seleccionados, en el período comprendido de octubre a diciembre del 2020.



Se realizó un estudio mixto (cuali-cuantitativo), preexperimental, con evaluaciones pretest y posttest en el grupo de sujetos seleccionados, en el período comprendido de octubre a diciembre del 2020.

El universo de estudio estuvo conformado por 50 ancianos, entre los cuales se escogió la muestra, a partir de un muestreo aleatorio simple, de 12 adultos mayores que asisten regularmente a la casa de abuelos “El porvenir”, situada en el municipio Camagüey.

El presente estudio se realiza desde una perspectiva metodológica que integra los enfoques cualitativos y cuantitativos, tomando en consideración las ventajas y limitaciones de cada uno.¹¹ El análisis de los datos se realiza a través del empleo de la estadística descriptiva. Dichos datos también se analizan desde una perspectiva cualitativa, sobre la base del contenido de las verbalizaciones y comportamientos de los sujetos objeto de estudio.

Criterios de Inclusión: Adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos “El Porvenir”, que accedan a formar parte del estudio.

Criterios de Exclusión: Adultos mayores que no participen en todas las sesiones psicoeducativas.

Se utilizaron métodos teóricos y empíricos:

Métodos teóricos:

- **Análisis documental:** Para la revisión de los documentos normativos de la atención a los adultos mayores en las casas de abuelos y lo relacionado con las regulaciones en las diferentes etapas de la pandemia.
- **Enfoque de sistema:** se emplea dada la naturaleza sistémica de los componentes de la personalidad (emociones, cogniciones, vivencias, configuraciones psicológicas), que son estudiados en el trabajo.

Se emplearon otros métodos teóricos como: histórico-lógico, análisis-síntesis, hipotético- deductivo.

Métodos empíricos: se utilizaron para el diagnóstico de la regulación emocional, pretest y posttest:

- **Observación directa, entrevista en profundidad y Escala de afecto positivo y negativo (*Positive and Negative Affect Scale*(PANAS)).¹²**

Procesamiento estadístico:

Para el procesamiento de la información se realizaron distribuciones de frecuencia en valores absolutos y porcentajes. Los resultados se muestran en tablas.

Aspectos éticos:

Fueron respetados los aspectos éticos. Para el estudio se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, documento que expone los objetivos, el uso que se hará de la información y reconoce la autonomía de los sujetos para decidir participar o abandonar el estudio.

La variable dependiente es la regulación emocional. Dentro de esta se establecieron como dimensiones:

- Conocimiento sobre las emociones (explorado de forma cualitativa mediante la entrevista)
- Niveles de afectividad positiva y negativa (determinados mediante la Escala de Afecto Positivos y Negativos)
- Habilidades para la regulación emocional (evaluados mediante la observación y la entrevista)

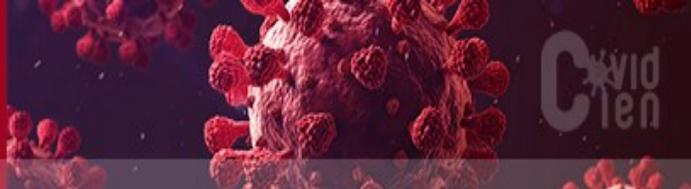
Se asume como variable independiente el sistema de acciones psicoeducativas para favorecer la regulación emocional.

Características del sistema de acciones aplicado:

Contenidos:

- **Conocimientos sobre las emociones:** conocimiento de las características del estrés, causas y consecuencias para la salud, definición de emociones, importancia de la regulación emocional.
- **Re-significación de eventos:** visión de las crisis y problemas como ocasión para hacer cambios en estilos de vida, planes a corto y mediano plazo, nuevos entretenimientos, re-significando la experiencia a partir de técnicas de reestructuración cognitivo- conductuales, etc.
- **Recursos para favorecer el bienestar emocional:** recursos empleados para atenuar emociones negativas generadas por la pandemia de COVID-19 y promover emociones positivas. Incluye estrategias para el manejo y expresión emocional (mediante la modelación de habilidades, la distracción y el empleo del tiempo libre).

Desde el punto de vista metodológico se combinan técnicas de desactivación psicofisiológica, técnicas informativas, cognitivas y reflexivo-vivenciales que se orienten hacia la zona salutogénica de los adultos mayores y que potencien los componentes básicos de la regulación emocional.

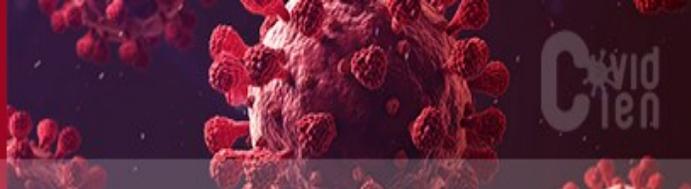


Límites:

- De espacio: Aunque se ha concebido para ser realizado en casas de abuelos se puede aplicar en pacientes con diferentes condiciones de institucionalización y/o hospitalización.
- De tiempo: Puede ser implementado a partir de la conformación inicial del grupo y su duración dependerá de la variante de intervención acordada con los participantes:
- Duración máxima: 10 semanas con una frecuencia semanal.
- Duración de las sesiones: no más de 45 minutos.
- En la estructura de las sesiones: incluyen acciones de trabajo individual y grupal con técnicas de inicio o

Tema Libre

Sesión	Objetivos	Técnicas aplicadas
1	Presentación de los participantes y delimitación de los objetivos del grupo.	Presentación: “Hasta que dure el fósforo”, Activación: Discusión dirigida sobre las emociones, consecuencia e importancia Central: Presentación de un video instructivo sobre el tema de las emociones, discusiones con personal medico Cierre: “En una palabra”
2	Identificación de casos que requirieran atención individual.	Inicio: Charla educativa sobre las diferencias individuales en la expresión emocional Activación: ¿Cómo soy y cómo me ven? Central: “Hablemos de mi” Cierre: “ Yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo”
3	Proporcionar herramientas para la regulación emocional	Inicio y activación: Las anécdotas. Central: “La estrategia del humor”, para la re-significación de las situaciones y encontrarle un sentido positivo. Cierre: ¿Qué haría para cambiar algo en las anécdotas?
4	Demostrar la importancia de afrontamientos flexibles y ajustados a cada situación.	Inicio: Autoreporte vivencial frente a la COVID-19 Activación: ¿Qué debo hacer y que no debo hacer? ¿Por qué? Central: “El capricho de Pepe” Cierre: “¿Qué aprendí hoy?”
5	Modelación de técnicas de regulación emocional	Inicio y activación: Análisis del folleto “¿Se pueden controlar las emociones?” Central: Modelación de técnicas para el control emocional (autoinstrucciones, interrupción del pensamiento, re-estructuración cognitiva) Cierre: Tarea para la casa de aplicación de alguna de las técnicas aprendidas.
6	Favorecer el conocimiento de las emociones.	Inicio: Revisión de la tarea indicada, técnica termómetro emocional Activación: Charla educativa y debate sobre las emociones mas comunes, sus causas y consecuencias. Central: “El árbol del problema” Cierre: Recordando lo aprendido.



7	Facilitar la expresión de emociones y catarsis.	<p>Inicio: Debate sobre las rutinas o acciones interrumpidas y modificadas por la pandemia.</p> <p>Activación: Dramatización de la relación de tres personajes, un anciano responsable, uno irresponsable y el coronavirus. Central :Técnica de la silla vacía. Cierre: Las tres sillas: ¿Cómo llegué? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo me voy?</p>
8	Regulación emocional a través del uso adecuado del tiempo libre	<p>Inicio y Activación: “Los refranes” Central: ¿cómo puedo organizar mi tiempo? Cierre: Tarea para la casa de reflexión de condiciones positivas y limitaciones para enfrentar la situación que están viviendo.</p>
9	Lograr la desactivación fisiológica	<p>Inicio: Revisión de la tarea indicada y debate sobre las experiencias individuales sobre las reacciones fisiológicas de las emociones. Central: Visualizaciones e imaginaria Cierre: “en una palabra , me siento...”</p>
10	Evaluación emocional y cierre de la intervención.	<p>Inicio:Técnica: termómetro emocional Activación:Charla sobre opciones disponibles para regular emociones: Aceptación, cambio cognitivo, expresión, búsqueda de apoyo, modificación de rutinas y distracción. Central:Técnica “Pasado, presente y futuro” Cierre:”En este tiempo aprendí que ... y lo voy aplicar cuando....”</p>

RESULTADOS:

La tabla No 1 muestra un predominio del sexo femenino y del grupo de edad comprendido entre los 60 y 64 años.

Tabla No 1. Distribución de la muestra según edad y sexo

Edad	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
65-70	3	1	4
60-64	5	3	8
Total	8	4	12

Fuente. Entrevista

La tabla No 2 muestra antes de la implementación del sistema de acciones, la existencia de un predominio de adultos mayores con un nivel medio de afectividad negativa, seguido por la afectividad negativa en niveles alto y bajo, en ese orden. Luego de la intervención psicoeducativa la afectividad negativa modificó sus niveles y se logró la superioridad del nivel bajo en el 58.5% de la muestra y la reducción del 50% del nivel alto de afectividad negativa.

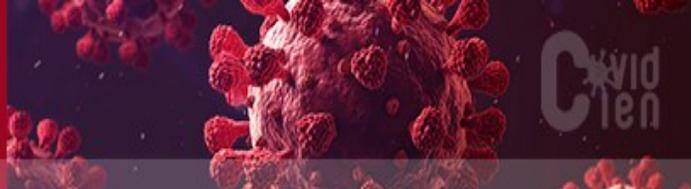


Tabla No 2. Distribución de la muestra según nivel de afectividad negativa.

Nivel de afectividad negativa	Antes		Después	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Afectividad negativa alto	4	33.3	2	16.5
Afectividad negativa medio	5	41.6	3	25
Afectividad negativa bajo	3	25	7	58.5
Total	12	100	12	100

Fuente. Entrevista

Por su parte los niveles de afectividad positiva antes de la intervención psicoeducativa señalan una afectividad baja en el 41.6% de los sujetos, en segundo lugar el nivel medio de afectividad en 4 gerontes para un 33.3% y en menor medida el nivel alto en el 25% de la muestra. A partir de las acciones psicoeducativas implementadas también se modificó ese panorama, incrementándose la cantidad de personas mayores con una afectividad positiva alta, que pasó a ser de un 25 a un 50 %.

Tabla No 3. Distribución de la muestra según nivel de afectividad positiva.

Nivel de afectividad positiva	Antes		Después	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Afectividad positiva alto	3	25	6	50
Afectividad positiva medio	4	33.3	2	16.6
Afectividad positiva bajo	5	41.6	4	33.3
Total	12	100	12	100

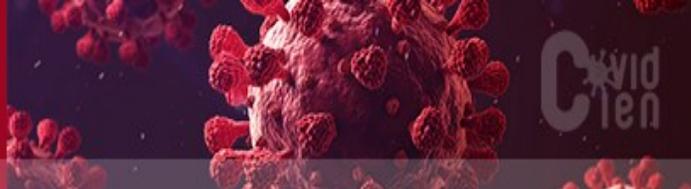
Fuente. Entrevista

La tabla No 4 muestra el cambio producido en el empleo de las habilidades de regulación emocional, se evidencia el incremento del número de habilidades como opciones de RE, en todos los sujetos de la muestra y el aumento de empleo de todas las habilidades. De las habilidades estudiadas, la modulación emocional y el Autoconocimiento fueron que mayor incremento mostraron, al pasar de 8.3 a 75 % y de 25 a 83.3 %, respectivamente.

Tabla No 4. Distribución de las habilidades empleadas para la regulación emocional.

Habilidades de regulación emocional	Antes		Después	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Tener conciencia de las emociones	7	58.3	11	91.6
Autoconocimiento	3	25	10	83.3
Identificar emociones	8	66.6	10	83.3
Expresión emocional	9	75	10	83.3
Modulación emocional	1	8.3	9	75
Detener pensamientos automáticos o negativos	3	25	7	58.3

Fuente. Entrevista



DISCUSION:

Los estudios realizados sobre las repercusiones emocionales y psicológicas de la COVID-19, han diferenciado la vulnerabilidad de determinados grupos. Los adultos mayores son considerados grupo de riesgo.

Algunas publicaciones muestran que las personas en situación de cuarentena presentan niveles elevados de estrés, ansiedad, depresión y angustia psicológica. Además señalan que un estilo emocional positivo está relacionado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades.¹³

El estudio de las emociones y las posibilidades de su educación, son temáticas ampliamente investigadas en la actualidad en diferentes contextos, clínicos, educativos y organizacionales.¹⁴

Las autoras reconocen la importancia de la regulación de las emociones de forma intrínseca, promovida en los sujetos del estudio, pues habla a favor de mecanismos autorreguladores de la personalidad.

En un estudio de intervención realizado con *mindfulness* se encontró que la adecuación de las emociones al contexto, implicó determinar cuáles emociones deben ser reguladas, favorece la flexibilidad y el acceso al conocimiento de cómo hacerlo.¹⁵

El incremento encontrado en las habilidades de RE empleadas por los participantes del presente estudio, evidencia la adquisición de habilidades no sólo para modular las emociones, sino también para la evaluación de la situación, el afrontamiento y el cambio cognitivo.

Fomentar la regulación emocional implica que estas no interfieran en la toma de decisiones, facilita la resolución de problemas y la adaptación al medio, todos estos elementos de gran valor para afrontar la situación de COVID-19. Durante la pandemia en las intervenciones realizadas predominan las propuestas psicoeducativas que coinciden con el presente trabajo, en descubrir la perspectiva y el significado positivo de personas y situaciones y mejorar el estado anímico.¹⁶

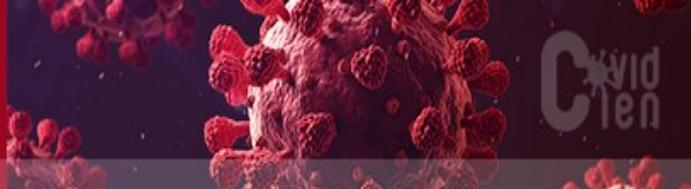
CONCLUSIONES:

El impacto emocional de la COVID-19 convoca a la realización de intervenciones, que favorezcan la regulación emocional. Este tema es factible de ser abordado desde la psicoeducación por lo que se propone un sistema de acciones psicoeducativas.

El sistema de acciones implementado en la casa de abuelos "El Porvenir", logró incrementar el nivel de conocimiento sobre las emociones, modificar los niveles de afectividad positiva y negativa, con un predominio de afectos positivos y adquirir habilidades para la regulación mediante estrategias para el manejo y expresión emocional. La evaluación posterior a la aplicación del sistema de acciones demostró su efectividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Soler E. El COVID-19 en República Dominicana tratado por especialistas de la salud. [Internet].; Santo Domingo: FUNDESEP; 2020. [citado 2 feb 2021]; [aprox.: 225 p.]. Disponible en: <https://angellockward.com.do/wp-content/uploads/2020/07/Libro-COVID-19-FINAL-3-de-julio-2020-4.pdf#page=225>
2. Fontana Sierra L. Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales. Periferia. revista de recerca i formació en antropologia. [Internet]. 2020 [citado 27 feb 2021]; 25(2): [aprox.: 13 p.]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/periferia.770>
3. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology [Internet]. 2004 [citado 8 nov 2019]; 55: [aprox.: 29 p.]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
4. Vivas M, Gallego D, Gonzalez B. Educar las emociones. 2da ed, Mérida: Producciones Editoriales C. A; 2007. 225p.
5. Miguel-Tobal JJ, y Cano-Vindel A. Emoción y Clínica: Psicopatología de las emociones. En: Palmero F, Fernández-Abascal EG, Martínez LF y Chóliz M. Psicología de la Motivación y la Emoción [Internet].; Madrid: McGraw-Hill; 2002. [citado 12 marz 2021]; [aprox.: 609 p.]. Disponible en: <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=AGRIUAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=026995>



6. Bisquerra, R. 10 ideas clave. Educación emocional..[Internet].; Barcelona: Grao;2016[citado 17 ene 2021]; [aprox.:135.p]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Q7iCDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Bisquerra+10+ideas+claves&ots=XNobY_c9f6&sig=DzbxdwET1_YxwIZaGtnm9cFbNQU#v=onepage&q=Bisquerra%2010%20ideas%20claves&f=false
7. Gómez M, Velasco LC, Tójar Hurtado JC. Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad El Milagro (iQUITOS, Perú). Cuestiones Pedagógicas [Internet]. 2018[citado 14 marz 2021]; 26:(2017/2018), :[aprox.:19 p.]. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/83765>
8. Wan CG. Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología [tesis]. Lima (Perú): Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [Internet]. 2018 [citado 18 may 2020]: 30 p. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/622976>
9. Fernández-Berrocal P, Cabello R y Gutiérrez MJ. Competencias emocionales en educación. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado[Internet]. 2017[citado 11 oct 2020]; 88(31.1):[aprox.:11 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
10. Ramírez E, Vizcaino AE. La psicoeducación y su alcance para el desarrollo de adultos en el contexto laboral. Didasc@lia: Didáctica y Educación [Internet]. 2020[citado 26marz 2021];11(6): [aprox.:16 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=780904>
11. Hernández R. Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 4ta ed. ciudad, McGraw Hill; 2014. 634p.
12. Robles R, PáezF. Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Salud Mental[Internet].2003[citado 18 sept 2020]; 26(1):[aprox.:7 p.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17397>
13. Molero MM, Pérez MC, Soriano JG, Oropesa NF, Simón MM, Sisto M. Factores psicológicos en situaciones de cuarentena: una revisión sistemática. Eur J HealthResearch[Internet].2020[citado 1marz 2021];6(1):[aprox.:11 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562691>
14. Fernández, A. Educación: competencias, emociones y humor, perspectivas y estudios. Educación y Humanismo [Internet]. 2019[citado 8 ene 2021];21(37):[aprox.:15 p.]. Disponible en: DOI: 10.17081/eduhum.21.37.3365
15. Farb A S, Anderson K., Irving J A., y Segal . V. Mindfulness interventions and emotion regulation. En: J. J. Gross eds. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press; 2014. 548-567.
16. Rodríguez-Ceberio M. Psicólogos en el frente: la atención durante la crisis del Covid-19. De las emociones tóxicas a la salud psicológica. ArchMed Manizales[Internet]. 2021[citado 13 dic 2020];21(1):[aprox.:20 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3941.2021>