

Módulo de reevaluación cognitiva en adultos

Lady Johanna Pinzón Alfonso

Diana Alejandra Gutiérrez Martínez

Diego Mauricio Otalora Morales (Director)

Universidad El Bosque

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal

Bogotá D.C., enero 2022

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO DE GRADO**

NOTA DE SALVEDAD

La Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque informa que los conceptos, datos e información emitidos en el trabajo de grado titulado:

Módulo de reevaluación cognitiva en adultos

Presentado como requisito para optar por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, son responsabilidad de los autores quienes reconocen ante la Universidad que éste trabajo ha sido elaborado de acuerdo con los criterios científicos y éticos exigidos por la disciplina y la Facultad.

Agradecimientos

Queremos agradecer a los diferentes docentes que nos orientaron y retroalimentaron en las diferentes fases del proceso, en especial a nuestro director Diego Otalora, pues fue un eslabón importante en nuestra formación y en los resultados obtenidos.

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a cada una de nuestras familias que nos alentaron y apoyaron durante el proceso y a través de su comprensión y amor caminaron a nuestro lado.

Módulo de reevaluación cognitiva en adultos

Diego Otalora¹, Lady Pinzón ² y Diana Gutiérrez²

Resumen

En este proyecto se diseñó un módulo de reevaluación cognitiva para adultos teniendo como base teoría los planteamientos de Gross sobre regulación emocional, encontrando la reevaluación cognitiva la técnica más eficaz, el módulo es un desarrollo tecnológico que tiene como objetivo regular las emociones a partir de la reevaluación cognitiva, se proponen cinco sesiones, en donde se abordara, 1. Psicoeducación en emociones; 2. Los pensamientos; 3. Reencadre positivo; Autodistanciamiento y distanciamiento temporal; 5. Fortalecimiento de habilidades, cada una de ellas cuenta con un a introducción, sugerencias de evaluación y contextualización de cada uno de los ejes temáticos para cada sesión, adicionalmente cada sesión cuenta con objetivo, duración, material de apoyo, notas para el terapéutica, desarrollo y actividades prácticas.

Palabras clave: Reevaluación Cognitiva, Regulación Emocional, Reencadre Positivo, Autodistanciamiento y Distanciamiento Temporal

¹ Candidato a Doctorado en Psicología, Magister en Psicología Clínica y director de trabajo de grado.

² Psicólogas que optan por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal

Adult Cognitive Reassessment Module

Diego Otalora , Lady Pinzón y Diana Gutiérrez

Abstract

In this project, a cognitive reassessment module for adults was designed based on the theory of Gross's approaches on emotional regulation, finding cognitive reassessment the most effective technique, the module is a technological development that aims to regulate emotions from the Cognitive re-evaluation, five sessions are proposed, where the following will be addressed: 1. Psychoeducation in emotions; 2. The thoughts; 3. Positive reframing; Self-distancing and temporary distancing; 5. Strengthening of skills, each of them has an introduction, evaluation suggestions and contextualization of each of the thematic axes for each session, additionally each session has an objective, duration, support material, notes for the therapeutic, development and practical activities.

Keywords: Cognitive Reassessment, Emotional Regulation, Positive Reframing, Self Distancing, Temporary Distancing

Tabla de contenido

Capítulo primero	1
Introducción	1
Justificación.	2
Objetivo general.	6
Objetivos específicos.	6
Capítulo segundo	7
Reevaluación Cognitiva	7
Capítulo tercero	16
Método	16
Tipo de estudio.	16
Participantes.	16
Aspectos éticos.	17
Capítulo cuarto	19
Resultados	19
Capítulo quinto	21
Discusión	21
Referencias	23

Capítulo primero

Introducción

El presente estudio tiene como objetivo diseñar un módulo para fomentar la reevaluación cognitiva en población adulta, el fundamento teórico de este trabajo surge a partir del modelo de regulación emocional de Gross (1998), siendo la regulación emocional nuestra principal variable de estudio.

La población que tiene un trastorno mental o psicopatología es considerada población clínica, de acuerdo con el sistema de clasificación (DSM-V) y son quienes reciben un diagnóstico a través de la identificación de síntomas clínicos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014). Las circunstancias de presentación e intensidad de sintomatología emocional han cambiado teniendo en cuenta la emergencia sanitaria actual, las personas que fueron diagnosticadas con covid-19, han experimentado diferentes síntomas psicológicos, entre ellos, cambios de estado de ánimo, estrés, ansiedad y miedo a situaciones futuras, aumentando la vulnerabilidad psicopatológica. Adicionalmente se pueden generar síntomas y malestar emocional al temor a contraer el virus, sumado al distanciamiento físico, los cambios familiares, económicos y sociales (Organización Mundial de la Salud [OMS] y Organización Panamericana de Salud [OPS], 2020), lo que genera la necesidad de hablar de regulación emocional en población no clínica.

En este trabajo se encontrará la conceptualización de regulación emocional desde el modelo de Gross (1998), se menciona el por qué las personas buscan regular sus emociones en situaciones que bloquean sus objetivos. Asimismo, el autor propone cinco

estrategias (evitar la situación, modificar la situación, generar distracción de la situación, reevaluación cognitiva y modificar la expresión emocional) que modulan las respuestas emocionales emitidas en un evento estresante. Este marco de referencia lo apoyan diferentes autores sustentando la eficacia de estas estrategias a través de la revisión de diversas investigaciones, en donde la regulación emocional es una estrategia que mitiga el sufrimiento de las personas e incrementa su bienestar.

De las cinco estrategias planteadas por Gross (2003), la reevaluación cognitiva es la estrategia que se basa en resignificar el contenido emocional, que emerge en un evento amenazante, direccionado en el cambio de la evaluación subjetiva que genera la emoción.

Asimismo, McRae et al. (2012), plantean que los individuos que reevalúan en mayor medida el contenido emocional negativo, experimentan más sensaciones que les genera bienestar y percepción positiva de las situaciones estresantes.

El presente estudio hace parte de la línea de investigación de salud mental y bienestar psicológico.

Justificación

Regular las emociones es un proceso que permite cumplir metas y objetivos personales, que genera cambios cognitivos, comportamentales, fisiológicos y motivacionales (Keltner y Gross, 1999; Mestre y Guil, 2012). El proceso de regulación emocional tiende a ser automático, sin embargo en algunos casos se puede presentar alta reactividad, alta intensidad y lento retorno a la línea de base a esto se le conoce como desregulación emocional (Cremades, 2018). Según Velásquez et al. (2020), existe una correlación significativa entre desregulación emocional, ideación suicida y la rumia, así

mismo la desregulación emocional también se asocia a vulnerabilidad emocional y el uso inadecuado de estrategias que no permiten el proceso de adaptación (Linehan, 2003).

Con el fin de generar estrategias que faciliten la regulación emocional, tomando los planteamientos de McRae y Gross (2020), siendo la RE la modulación de la respuesta emocional, a través de la modificación intra e interpersonalmente por medio de las cinco estrategias planteadas por el mismo y dando cumplimiento a los objetivos planteados, se propone la construcción de un programa de reevaluación cognitiva, siendo esta una de las estrategias planteadas por Gross (1998).

En la actualidad, como lo reporta la OMS (2020) la emergencia sanitaria ha afectado la salud mental del 93 % de países del mundo, debido al aumento en la demanda en estos servicios, a causa de situaciones, experiencias y sucesos, como lo es, la pérdida de empleo o ingresos, frecuencia de duelo, el miedo ante el contagio, el aislamiento, factores que cobran una relevancia en la salud mental, sin que necesariamente cumplan criterios según diagnóstico específico.

La desregulación emocional a causa de la pandemia, tiene consecuencias físicas y psicológicas, como por ejemplo el estudio realizado por Rojas-Vichique et al. (2020), sobre alteraciones en la conducta alimentaria en 17 países, se encontró que se usa una estrategia llamada “alimentación emocional”, como una forma disfuncional y evitativa de mitigar los efectos estresantes de la pandemia, a través de la sobrealimentación o subalimentación. En otro estudio, mencionan el efecto psicológico negativo de la población general en cuarentena como síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo, pero aún más relevante resaltan las afectaciones del cuerpo médico, por ser primera línea de la situación, en esta población se presenta, frustración, pérdida de energía, temor a la

exposición constante (Medina y Jaramillo, 2020). Sumado a ello, se está generando altos niveles de estrés lo que ocasiona apatía, indiferencia al distanciamiento, desesperanza y pérdida de interés (Muñoz-Fernández et al., 2020).

En una revisión sistemática realizada por Vindegaard y Benros (2020), se encontró que durante la manifestación del Covid-19, los pacientes con trastornos psiquiátricos experimentaron deterioro en su sintomatología; en cuanto a los trabajadores del área de la salud se denota el aumento de señales relacionadas con ansiedad, angustia, depresión y dificultades en el sueño; a su vez en el público en general (población no clínica) se identificó menor bienestar.

De acuerdo a la Secretaría Distrital de la mujer de Bogotá (2020), durante la cuarentena del año 2020 causada por el Covid-19, se aumentó a 230% la recepción de llamadas a la línea púrpura, en la cual tuvo mayor incidencia los delitos sexuales por cada 2 hombres víctimas hay 8 mujeres víctimas, en la violencia intrafamiliar 3 de cada 4 personas son mujeres y 15 feminicidios se presentaron en relación con los datos de años anteriores. Se añade que durante el confinamiento las mujeres y hombres compartieron mayor tiempo con sus agresores y agresoras, y con el impedimento de buscar libremente ayuda.

Ante las diferentes vulnerabilidades presentadas anteriormente cuando hay desregulación emocional, surge la necesidad de revisar la existencia de módulos de regulación emocional y más específicamente de reevaluación cognitiva, siendo esta, la estrategia más eficiente, como lo afirma el estudio realizado por Xu et al. (2020), en el cual plantea que tolerar el estrés en situaciones negativas, disminuye los síntomas de ansiedad, y más aún en personas aisladas como por ejemplo en casos de Covid-19.

Existen investigaciones centradas en reevaluación cognitiva, como el metaanálisis realizado por Liu et al. (2019), en donde se concluye que las intervenciones de reevaluación cognitiva, mitigan la percepción de situaciones estresantes, aunque por otra parte aclaran que algunas creencias pueden ser generalizadas, que requerirán más de una intervención, lo que se reafirma en la escasa evidencia publicada de programas para promover la reevaluación cognitiva en población no clínica.

Para el desarrollo de este trabajo es importante generar la conceptualización de un módulo, que de acuerdo a Yukavetsky (2003) se define como un consolidado de varios componentes que sirven o facilitan el aprendizaje y la comprensión de conceptos, ideas, nociones y afirmaciones sobre un tema determinado. También se conceptualiza como el diseño de un plan o intención, el cual asigna y ordena partes del esquema a ejecutar, direccionado al desarrollo de acciones para el cumplimiento de objetivos, (Pérez-Llantada et al., 2009). Con lo mencionado anteriormente se busca presentar el nivel de riesgo del paciente y con base en ello, sensibilizar las problemáticas de la población en general (OMS y OPS, 2010).

Teniendo en cuenta los hallazgos teóricos y referenciales de la necesidad de regular las emociones y las consecuencias de la desregulación, principalmente en la actualidad en donde los efectos de la pandemia, ha generado un constante malestar emocional en la población general, dicha situación nos motiva desarrollar un módulo de reevaluación cognitiva para población adulta, ya que esta técnica genera beneficios a largo plazo. Esta investigación se encuentra dentro de la modalidad de estudio de desarrollo tecnológico, cuyo fin es generar nuevas estrategias que promuevan el bienestar de la población y viabilicen la salud mental.

Objetivo general

Diseñar un módulo de reevaluación cognitiva en población adulta.

Objetivos específicos

- Identificar las técnicas que se han utilizado para promover reevaluación cognitiva en población adulta
- Seleccionar las técnicas que se han utilizado para promover reevaluación cognitiva en población adulta.
- Planificar las sesiones del módulo de reevaluación cognitiva en población adulta.

Capítulo segundo

Reevaluación Cognitiva

Son múltiples las definiciones que conceptualiza Gross (1998) sobre qué es la emoción, una de ellas definida por Association Psychological Association (APA, 1994) al hacer una descripción comparativa entre estado de ánimo y emoción, siendo la emoción un rasgo fluctuante dentro de un estado de ánimo generalizado que distingue a cada persona.

De acuerdo con Salaberría et al. (1995), las emociones pueden ser entendidas como un conjunto de sensaciones físicas, respuestas cognitivas y conductas motoras que ante un evento inesperado o un evento esperado del ambiente que no ocurre, sumado a factores biológicos, influye en el comportamiento humano y en la posible causa de alteraciones emocionales y físicas.

La forma de aparición de las emociones se puede dar de forma automática o controlada, consciente o inconsciente (Thompson, 1990). La identificación y reconocimiento de las emociones es el resultado de investigaciones neurobiológicas y psicológicas, en donde se determinan patrones en términos de actividad del sistema nervioso, que permiten la caracterización de las emociones básicas a través de procesos biológicos (Ekman, 1992).

La descripción de las seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa, realizada por Ekman y Friesen (2004), indica que la alegría se experimenta de forma fluctuante ante bienestar y esta emoción está asociada a la permanencia, la tristeza se percibe ante la pérdida y promueve el distanciamiento y la conservación de energía, la ira se siente ante la sensación de injusticia, promueve conductas de lucha, el miedo se

adhiera ante situaciones de amenaza real o imaginaria, promueve conductas de escape, lucha – huida, el asco se experimenta ante alimentos en mal estado, olores, sabores o sensación desagradables, la sorpresa es una emoción que es concurrente a las demás emociones.

La emoción es planteada por James (1894), como una respuesta adaptativa fisiológica y conductual que se genera a causa de una situación relevante, otra aproximación descrita por Lazarus (1991), surge de la necesidad de supervivencia y cuidado de lo que es valioso para cada individuo, lo que se desarrolla, fortalece o conflictúa debido a las diferentes transiciones emocionales que se viven en cada etapa de la vida, sus necesidades y los recursos que se tengan para afrontar las experiencias de vida, lo que a su vez puede producir un desajuste emocional y una respuestas desadaptativas.

Las emociones tienen un rol social, permitiendo o delimitando aspectos como la comunicación social y desde allí proporcionan información sobre la intencionalidad del otro en su forma de interactuar, lo que permite que se pueda dar una respuesta adaptativa al medio y promover acciones colectivas (Hervás, 2011).

Son diversos los procesos que se dan para obtener una respuesta emocional, incorporando elementos fisiológicos (intensidad, tiempo de duración), elementos cognitivos (proceso mental relacionado con la evaluación de eventos situacionales) y elementos comportamentales (variación de éste mediante la forma de expresar las emociones (Sabatier et al., 2017).

Desde la sincronía de los elementos mencionados anteriormente, las emociones también permiten el desarrollo de relaciones interpersonales, de allí la relevancia en la forma de regularlas (Ekman, 1999).

El constructo regulación emocional definido por Gómez-Pérez y Calleja-Bello (2017), como la modificación de las emociones presentadas a través de un proceso e implementación de estrategias de regulación, las cuales presentan gran variabilidad dependiendo de aspectos vinculados a la personalidad, estilos de afrontamiento, conductas problemáticas, emociones positivas y negativas, bienestar subjetivo, redes de apoyo y ambientes reguladores, estos aspectos pueden inhibir o potencializar la regulación emocional de las personas en las situaciones cotidianas en las que se encuentren inmersos.

La regulación emocional hace referencia a las estrategias que utilizan los seres humanos para modular su respuesta emocional y cumplir sus objetivos personales, Gross (1998), este proceso tiene influencia en cómo se presentan e interpretan las emociones y la forma de expresarlas (Keltner y Gross, 1999).

Actualmente, se conceptualiza este constructo por McRae y Gross (2020) como la capacidad de modificar las emociones intra e interpersonalmente, desde el modelo planteado por el autor, es importante resaltar 3 aspectos relevantes en el mismo, presentándose primero la necesidad de elegir una estrategia, posteriormente implementarla y finalizar con el seguimiento de la misma.

Después de conocer y comprender la definición de las emociones, que emergen ante diferentes situaciones de la vida diaria y cumplen un rol adaptativo en ambientes determinados (Salaberría et al., 1995; Ekman, 1992), los autores Mestre y Guil (2012), atribuyen a la regulación emocional, como una forma de normalizar los principales canales de respuesta: fisiológico, comportamental y emocional, cuyo valor es inherente en el contexto del individuo.

De acuerdo con diversos autores, las personas buscan regular sus emociones con el fin de cumplir sus objetivos y metas personales, lo que transversalmente puede generar cambios a nivel fisiológico, cognitivo, motivacional y comportamental dentro de un contexto social, Mestre y Guil (2012), adicional a esto, los individuos buscan experimentar sensaciones agradables y evitar molestias, buscando un estado de equilibrio emocional adaptándose al momento presente (Mauss y Tamir, 2013; Izard et al., 2011).

Según Heatherton y Baumeister (1996), plantean que la regulación emocional es el proceso de empezar, adaptar y finalizar el comportamiento, teniendo como base los objetivos personales, a lo que añade Campos et al. (2011), que depende del interés personal y la flexibilidad ante diferentes variables para darse ese proceso de adaptación, a lo que Thompson (2011) afirma que la regulación emocional posee una carga dividida, ya que genera procesos adaptativos o desadaptativos, maximizando los objetivos intrínsecos del individuo en ambientes emocionales.

Gómez-Pérez y Calleja-Bello (2017), señalan tres procesos básicos:

Las emociones tienen un proceso de regulación natural (Pereira, 2019), al presentarse una emoción intensa por un tiempo prolongado la persona regresará a un estado emocional neutral, la causa de esto es que la emocionalidad genera un alto consumo de energía, lo que a su vez provoca un desgaste físico y cognitivo (Kappas, 2011). El segundo proceso, es la prevalencia e intensidad en la presentación de una emoción en una situación, genera una respuesta de aproximación o distanciamiento del individuo, la intensidad de las emociones puede viabilizar conductas que cambian la emoción, y así incrementar, decrementar o cambiar la experiencia (Charland, 2011). El último proceso

son las estrategias para regular las emociones que transforman la experiencia que vive el individuo, a través de respuestas cognitivas y conductuales (Gross y John, 2003).

Gross (1998), planteó un modelo enfocado en la regulación de las emociones. Sostiene que existen cinco estrategias para modular la respuesta emocional, a saber: Evitar la situación, modificar la situación, generar distracción de la situación, reevaluación cognitiva y modificar la expresión emocional. En cuanto a evitar la situación “selección de situaciones”, este tipo de respuesta es la que se presenta ante una situación, como un proceso para evitar o eludir personas, espacios, situaciones o cosas, con el fin de normalizar la emoción inicial que se genera, esta respuesta trae beneficios a corto plazo, ya que reduce el malestar emocional, pero a su vez desencadena conductas problema y consecuencias a largo plazo, McRae y Gross (2020). El seleccionar o evitar una situación, es la respuesta más común en personas con bajo control de emociones, ya que solo requiere tomar la decisión y tendrá efecto inmediato en su regulación emocional a corto plazo (Gross, 2013).

Algunos estudios han demostrado que la evitación de situaciones negativas es la estrategia más usada en adultos mayores a diferencia de los jóvenes, ya que está relacionada con el bienestar afectivo a corto plazo, por otro lado, la selección de situaciones agradables se presenta independientemente de la edad (Sands et al., 2018).

La segunda estrategia es intentar modificar la situación la cual consiste en modificar o cambiar la situación negativa, esta es una estrategia que requiere reformulación de un plan de acción de forma inmediata, una vez se encuentre la persona inmersa en la situación, realiza acciones con el propósito de influenciar aspectos de la

situación ajenos al propio individuo, es decir, se toman decisiones para influir en el comportamiento y valoración de los otros (McRae y Gross, 2020; Gross, 2013, 2003).

Un estudio realizado por Duckworth et al. (2016), en población universitaria en donde se implementan las estrategias de regulación concluye que la estrategia más usada en el ámbito académico es la modificación de la situación, ya que requiere modificar intencionalmente el contexto de manera que aumente la posibilidad de autocontrol, lo que a su vez permite cumplir exitosamente los objetivos académicos.

En la investigación realizada por Livingstone y Isaacowitz (2015), afirma que los adultos jóvenes son los que menos emplean la estrategia de modificar la situación. Adicionalmente menciona la escasa eficacia en contextos determinados y en periodos largos de tiempo.

La tercera estrategia es intentar una distracción de la situación, la cual hace referencia de cómo un individuo desvía la atención en circunstancias que pueden influir en sus emociones y/o pensamientos (Gross, 2013), lo que incluye estrategias como, distraerse de la situación por ejemplo prestar atención a otro tema, enfocarse en aspectos no relevantes como por ejemplo, centrar la atención en otros elementos del ambiente, desviar la atención integralmente, como por ejemplo cambiar de tema, Keltner y Gross (1999), prevaleciendo el sentido de respuestas emocionales y sociales con impacto adaptativo (Hartley y Phelps, 2010).

En un estudio realizado por Quidbach et al. (2010), se asocia esta estrategia de regulación emocional con consecuencias negativas a largo plazo, debido al bajo efecto a corto plazo en el bienestar emocional de las personas, a lo que añade James et al. (2018) la distracción posibilita tolerar la situación emocional a través de actividades como dibujar,

pensar, escribir o hablar, pero no es una estrategia que proporcione aceptación y modificación de las emociones.

La cuarta estrategia es la modificación de la expresión emocional también llamada modulación o supresión de la respuesta, esta estrategia plantea el cambio de las respuestas físicas alterando la forma de expresar las emociones y cómo estas se perciben a través de diferentes canales de respuesta, reduciendo las conductas que tienen un alto contenido emocional, generando respuestas alternas y modificando la experiencia emocional (McRae y Gross, 2020; Gross, 2003).

Existen cuatro maneras de generar procesos de modificación de la emoción: la primera es suprimir la expresión de la emoción, que se basa en cambiar la respuesta comportamental; el segundo proceso es suprimir la experiencia de la emoción, se trata de modificar dicha experiencia para disminuir el impacto emocional. El tercer proceso es suprimir o cambiar los pensamientos que genera una emoción, prohibiendo focalizarse en el evento y finalmente el cuarto proceso es suprimir tanto la expresión emocional como el componente experiencial (Webb et al., 2012).

La supresión emocional puede obstaculizar en la socialización adecuada de las personas, y generar características individuales crónicas, inflexibles e inapreciables, que incluso causan efecto en el procesamiento cognitivo (Gross y Levenson, 1997).

Por su parte Barlow et al. (2004), plantean un punto de vista direccionado a que la supresión o eliminación de las emociones pueden incrementar factores fisiológicos de las personas, produciendo angustia psicológica. En consecuencia, la inhibición emocional prolongada, en compañía de componentes situacionales (ej, situación traumática, estrés agudo, etc), pueden generar reacciones emocionales patológicas.

Un estudio realizado por Thuillard y Dan-Glauser (2020), expone que la supresión emocional es una estrategia desadaptativa, ya que genera control en las respuestas expresivas, ocasionando un efecto rebote en el componente fisiológico.

La última esta estrategia es la reevaluación o cambio cognitivos, esta estrategia se basa en la búsqueda de distintos significados de la situación emocional, Gross (2003), reinterpretando la situación que se presenta McRae y Gross (2020). El principal objetivo de la reevaluación es resignificar el evento negativo para disminuir el impacto emocional, direccionada a modificar la calidad de la respuesta emocional (Shiota y Levenson, 2012). Es importante añadir que Barlow (2011), en su Protocolo Unificado contempla la reevaluación cognitiva como una forma de resignificar direccionado a la flexibilidad en los pensamientos disfuncionales.

Esta estrategia según Cutuli (2014), se puede implementar basado en el antecedente emocional en algunas ocasiones, lo que permite ejercer control de la respuesta emocional, antes que se genere la activación total de los canales de respuesta.

En un estudio realizado por McRae et al. (2012), confirma que entre mayor frecuencia de reevaluación hay mayor bienestar, adicionalmente, al ser un estudio experimental también se evaluó el procesamiento neurofisiológico, memoria de trabajo, bienestar y supresión, presentando como resultado que la reevaluación cognitiva se vincula a afecto positivo y disminución de la activación de la amígdala y afecto negativo, disminuyendo síntomas depresivos y altos niveles de estrés, a su vez Cabanach et al (2018), confirma que esta estrategia, permite afrontar de forma adaptativa y eficaz las situaciones estresantes.

En estudios de diferencias individuales Gross y John (2003), encontraron evidencia de que las personas que emplean la reevaluación cognitiva usualmente, manejan y controlan sus emociones en todos los ambientes, minimizando el gasto cognitivo y social. En otro estudio de reevaluación cognitiva, en diagnósticos de TEP (trastorno de estrés postraumático) es considerada una estrategia adaptativa, cambiando la interpretación del pensamiento asociado a un estímulo traumático, a diferencia de la supresión expresiva (ES) ya que esta se asocia con menor conciencia emocional, disminución en la percepción de la necesidad de ayuda y mayores dificultades en las relaciones interpersonales (Khan et al., 2021).

Capítulo tercero

Método

Tipo de estudio

Desarrollo tecnológico: Se basa en emplear el conocimiento adquirido en la investigación aplicada, con el objeto de producir nuevos proyectos, ideas, esquemas y estrategias, para la inclusión, desarrollo, apoyo y mejora de propuestas y servicios ya existentes en áreas del saber, con el fin de permitir la transformación de sus elementos fundamentales (Márquez y Solarte, 2015).

Participantes

- Fase 1: Búsqueda bibliográfica: De acuerdo a este proceso se ahondó en los antecedentes y conceptos específicos sobre las emociones, la función adaptativa, la regulación emocional, el modelo de Gross y la definición de las cinco estrategias (evitar la situación, modificar la situación, generar distracción de la situación, modificar la expresión emocional y reevaluación cognitiva), también se buscaron diferentes estudios que determinan la eficacia y efectiva de la reevaluación cognitiva como estrategia de regular las emociones. La búsqueda se realizó en diferentes bases de datos y se tuvo en cuenta tesis, artículos y libros, se desarrolló la búsqueda bajo las palabras clave: Regulación emocional, reevaluación cognitiva, población adulta no clínica, James Gross y en ingles Emotion regulation, Gross model, Cognitive reappraisal adult, Positive reframing, Self-distancing, Temporary distancing. No se tuvieron en cuenta artículos, libros o tesis de población infantil.
- Fase 2: Planificación del módulo: En el proceso de planificación del módulo se tuvo en cuenta incluir la contextualización de antecedentes de regulación emocional,

modelo de Gross y las técnicas de reevaluación cognitiva. Se incluyeron los criterios de participación, criterios de exclusión o inclusión y los criterios de evaluación (Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21), Difficulties in emotion regulation scale (DERS), Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ), habilidades del terapeuta. En la primera sesión, se tiene en cuenta la psicoeducación de emociones (conceptualización de las emociones, componentes de la respuesta emocional, función adaptativa). En la segunda sesión, se mencionan aspectos sobre los pensamientos (pensamientos automáticos y desadaptativos, ideas centrales), en la tercera sesión, se planteó la técnica del reencuadre positivo (reinterpretar de manera positiva evento que generan malestar), la cuarta sesión, abordó el autodistanciamiento y distanciamiento temporal (es tomar perspectiva desde tercera persona y a través del tiempo) y la quinta se trató de generar el fortalecimiento de habilidades aprendidas a lo largo del módulo.

- Fase 3: Diseño y elaboración del módulo: Se desarrolló un módulo de reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional para población adulta por medio de técnicas cognitivas. Se realiza un módulo para el terapeuta con cinco sesiones sobre las técnicas de reevaluación cognitiva con material apoyo para la explicación y comprensión efectiva del terapeuta y paciente.

Aspectos éticos

De acuerdo al despliegue investigativo de este proyecto se tuvieron como base, las apreciaciones del Congreso de la República de Colombia, sobre derechos de autor, bajo el marco de la Ley 23, Enero 28 de 1982, en el Capítulo I, en el artículo 1, se refiere lo siguiente: “Los autores de obras literarias, científicas y artísticas gozarán de protección para sus obras en la forma prescrita por la presente ley y, en cuanto fuere

compatible con ella, por el derecho común. También protege esta ley a los intérpretes o ejecutantes, a los productores de fonogramas y a los organismos de radiodifusión, en sus derechos conexos a los del autor.” (párr. 1).

A su vez es inherente mencionar la Ley 1090 del 2006 “Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores” (p. 13).

Capítulo cuarto

Resultados

Se obtuvo de la presente investigación un módulo de reevaluación cognitiva para población adulta el cual consta de 34 páginas. Está compuesto de introducción, contextualización de antecedentes, técnicas de reevaluación, criterios de inclusión y exclusión, evaluación Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21), Difficulties in emotion regulation scale (DERS), Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ), Values Questionnaire (VQ) y habilidades del terapeuta.

El desarrollo del módulo se realizó en cinco sesiones:

- En la sesión 1, psicoeducación en emociones, se explican temas relacionados sobre la conceptualización de emociones, su función adaptativa, los componentes de la respuesta emocional.
- En la sesión 2, los pensamientos, se orienta sobre la relación entre pensamiento y emoción, y como en esta medida, se forman errores del pensamiento y las distorsiones cognitivas.
- Durante la sesión 3, reencuadre positivo, se aborda la perspectiva de generar varias interpretaciones positivas sobre un evento que genere malestar.
- En la sesión 4, autodistanciamiento y distanciamiento temporal, la finalidad de la sesión es lograr distanciarse de los pensamientos en una posición de tercera persona y en el tiempo respectivamente.
- En la sesión 5, fortalecimiento de habilidades, se direcciona al refuerzo de las técnicas cognitivas abordadas en el desarrollo del módulo.

Las sesiones cuentan con duración, objetivo, material de apoyo (documento PDF de 18 hojas), anexos 10 hojas, guía y nota para el terapeuta (asteriscos que orientan al terapeuta), desarrollo y actividades de práctica. La aplicación del módulo está diseñada para su desarrollo de manera individual para población adulta sin restricción en labor, habilidades o recursos.

Capítulo quinto

Discusión

Esta investigación tenía como objetivo general diseñar un módulo de reevaluación cognitiva en población adulta, por medio de la identificación y selección de las técnicas que se han utilizado para promover reevaluación cognitiva, posteriormente se realizó la planificación de las sesiones del módulo de reevaluación cognitiva y finalmente se realizó el diseño y creación del módulo, el cual contiene una guía para el terapeuta y el desarrollo de las técnicas que se han utilizado para promover reevaluación cognitiva en población adulta, los temas centrales que se abordaron en cada sesión del módulo de reevaluación son: a) Psicoeducación en emociones; b) Los pensamientos; c) Reencuadre positivo, d) Autodistanciamiento; e) Distanciamiento temporal. Cada sesión cuenta con material de apoyo (visual y audiovisual) y hojas de trabajo para las sesiones y actividades de práctica para casa, así se da cumplimiento a los objetivos planteados.

En cuanto la pertinencia de la investigación, de acuerdo a las fuentes revisadas, la desregulación emocional generada por la pandemia del Covid, originó efectos físicos y psicológicos, de acuerdo Rojas-Vichique et al. (2020), y por tal razón las personas requieren regular sus emociones por medio de una estrategia eficaz y centrada en los antecedentes. Se ratificó que la reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación emocional que al utilizarse rutinariamente permite sobrellevar eventos desagradables de la cotidianidad (Hertel, 2004), y generar en las personas efectos positivos a largo plazo. También plantea (Liu et al., 2019), que la reevaluación cognitiva cambia la apreciación de las situaciones desagradables o que generan malestar.

Una de las limitaciones de la presente investigación son los escasos estudios sobre las técnicas de reevaluación, autodistanciamiento y distanciamiento temporal, en la búsqueda activa que se generó en las diferentes bases de datos para la organización de antecedentes y demás aspectos de la planificación, el número de artículos y tesis doctoral, restringía la profundización sobre la evidencia de estas dos técnicas enmarcadas como estrategias de la regulación emocional, lo que reafirma la pertinencia de la misma, concordando con Ranney et al. (2017).

También se identifica un alto valor heurístico en la presente investigación debido al interés y la creación de contenido, que promueve las técnicas de reevaluación cognitiva, a través de la creación del módulo y los diferentes elementos que lo acompañan, como por ejemplo el material visual y audiovisual, las hojas de trabajo, las hojas de actividad de práctica, la inclusión de material para la pre y post evaluación, todo con el fin de promover la regulación emocional de forma efectiva (Márquez y Solarte, 2015).

Se propone que la proyección del presente estudio está enfocado en la validación por jueces, que se entiende como el proceso de solicitar a un determinado número impar de expertos que evalúen y emitan opiniones y recomendaciones sobre un objeto, material o instrumento (Garrote y Del Carmen, 2015), con el fin de evidenciar la eficacia y confiabilidad de las diferentes sesiones propuestas en el módulo, este proceso se sugiere lo realicen profesionales en psicología con maestría en el área y experiencia en psicología clínica de 10 años.

También se sugiere el desarrollo de material audiovisual para que el paciente trabaje fuera de las sesiones - (Manual para el paciente).

Referencias

- Association Psychological Association [APA]. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4th ed.* Association Psychological Association.
- Barlow, D. H. (2011). *Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales.* Alianza editorial.
- Barlow, D. H., Allen, L. B. y Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35(2), 205–230. doi:10.1016/s0005-7894(04)80036-4
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González Doniz, L. y Corrás Vázquez, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1–13. doi:10.11144/javeriana.upsy17-2.aree
- Campos, J., Walle, E., Dahl, A. y Main, A. (2011). Reconceptualizar la regulación de las emociones. *Emotion review*, 3 (1), 26-35. DOI: 10.1177/1754073910380975
- Charland, L. C. (2011). Moral Undertow and the Passions: Two Challenges for Contemporary Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 83–91. doi:10.1177/1754073910380967
- Cremades, C. (2018). *Tratamiento de la desregulación emocional desde un paradigma transdiagnóstico: una revisión sistemática de estudios de resultados* [Sesión de conferencia]. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-122/44>

- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A. y Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329–341. <https://doi.org/10.1037/edu0000062>
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550–553. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.550>
- Ekman, P. (2005). Basic Emotions. *Handbook of Cognition and Emotion*, 45–60. doi:10.1002/0470013494.ch3
- Ekman, P. y Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions From Facial Expressions*. Malor Books.
- Garrote, P. y Del Carmen, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de lingüística aplicada a la enseñanza de lenguas*, 18, 124-139. <https://www.nebrija.com/revista-linguistica/la-validacion-por-juicio-de-expertos-dos-investigaciones-cualitativas-en-linguistica-aplicada.html>
- Gómez-Pérez, O. I. y Calleja-Bello, N. (2017). Regulación emocional: Escalas de medición en español [revisión psicométrica]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 81–91. doi:10.33881/2027-1786.rip.10209
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation* (Second edition). Guilford Press.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Hartley, C. A. y Phelps, E. A. (2009). Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 136–146. [doi:10.1038/npp.2009.121](https://doi.org/10.1038/npp.2009.121)
- Heatherton, T. y Baumeister, R. (1996). Self-Regulation Failure: Past, Present, and Future. *Psychological Inquiry*, 7(1), 90-98. <https://www.jstor.org/stable/1449164>
- Hertel, P. (2004). Memory for Emotional and Nonemotional Events in Depression: A Question of Habit? In D. Reisberg & P. Hertel (Eds.), *Memory and emotion* (pp. 186–216). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195158564.003.0006>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347-372. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologia-delaregulacionemocional-el-papel-de-los-deficit-emocionales.pdf

- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R. y Seidenfeld, A. (2011). Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44–52. doi:10.1177/1754073910380972
- James, C., Drake, J. E. y Winner, E. (2017). Expression Versus Distraction. *Empirical Studies of the Arts*, 36 (2), 162–179. doi:10.1177/0276237417718423
- James, W. (1894). Discussion: The physical basis of emotion. *Psychological review*, 1(5), 516-529. <https://doi.org/10.1037/h0065078>
- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one! *Emotion Review*, 3(1), 17-25. doi:10.1177/1754073910380971
- Keltner, D. y Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467-480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Khan, A. J., Maguen, S., Straus, L. D., Nelyan, T. C., Gross, J. J. y Cohen, B. E. (2021). Expressive suppression and cognitive reappraisal in veterans with PTSD: Results from the mind your heart study. *Journal of Affective Disorders*, 283, 278–284. doi:10.1016/j.jad.2021.02.015
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1991-98760-000>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No 46383
- Ley 23 de 1982. Por la cual se reglamenta los Derechos de Autor. 23 de enero de 1982. https://propiedadintelectual.unal.edu.co/fileadmin/recursos/innovacion/docs/normatividad_pi/ley23_1982.pdf

- Linehan, M. M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.
- Liu, J., Ein, N., Gervasio, J. y Vickers, K. (2019). The efficacy of stress reappraisal interventions on stress responsivity: A meta-analysis and systematic review of existing evidence. *PLOS ONE*, *14*(2), e0212854.
doi:10.1371/journal.pone.0212854
- Livingstone, K. M. y Isaacowitz, D. M. (2015). Situation Selection and Modification for Emotion Regulation in Younger and Older Adults. *Social Psychological and Personality Science*, *6*(8), 904–910. doi:10.1177/1948550615593148
- Márquez, D. y Solarte, L. (2015). Investigación y desarrollo tecnológico. *Revista Ingeniería Industrial UPB*, *3* (3), 9 -15.
<https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/6532>
- Mauss, I. B. y Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 361–375). The Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-022>
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P. y Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, *46*(1), 2-7.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- McRae, K., y Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1-9.
<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>

- Medina, R. y Jaramillo-Valverde, L. (2020). *COVID-19: Quarantine and Psychological Impact on the population*. Scielo. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Mestre, J. y Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Ediciones Pirámide.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28624.51206>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *Abecé sobre la salud mental, sus trastornos y estigma*. <https://acortar.link/VIKZe>
- Muñoz-Fernández, S.I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O. y Esquivel-Acevedo, J.A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatría México*, 41(1), 127-136. <https://acortar.link/HYqB7X>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. <https://acortar.link/jjrEk>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] y Organización Panamericana de Salud [OPS] (2010). *Intervención Breve: Intervención breve vinculada a ASSIST para el consumo riesgoso y nocivo de sustancias Manual para uso en la atención primaria*.
https://www.who.int/substance_abuse/activities/assist_intervention_spanish.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS] y Organización Panamericana de Salud [OPS] (2020). *Los países deben ampliar los servicios para hacer frente a los efectos en la salud mental de la pandemia de COVID-19*.

<https://www.paho.org/es/noticias/18-8-2020-paises-deben-ampliar-oferta-servicios-salud-mental-para-hacer-frente-efectos>

Pereira, S. (2019). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. un contraste entre las teorías de las emociones de William James y Antonio Damasio. *Ideas y valores: Revista Colombiana de Filosofía*, 68(170), 13-36.

<https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v68n170.77686>

Pérez-Llantada, M. C., López, A. y Gutiérrez, M. T. (2009). *Evaluación de programas e intervenciones en psicología: salud, educación y organizaciones sociales*.

Dykinson. <https://acortar.link/MmztrN>

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. y Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048

Ranney, R. M., Bruehlman-Senecal, E. y Ayduk, O. (2017). Comparing the Effects of Three Online Cognitive Reappraisal Trainings on Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1319–1338. doi:10.1007/s10902-016-9779-0

Rojas-Vichique, J., Quintero-Pereda, S. y Carmona-Figueroa, Y. (2020). Alimentación emocional durante tiempos de COVID-19 en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *Revista Mexicana de medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 5(4), 66-71.

<https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2906/4802>

Sabatier, C., Restrepo, D., Moreno, M., Hoyos De los Rios, O. y Palacio, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 101-110.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2017000100101

- Salaberría, K., Fernández-Montalvo, J., y Echeburúa, E. (1995). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad:¿ un camino discontinuo?. *Boletín de Psicología*, 48, 67-81. <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/27969/A8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sands, M., Livingstone, K. y Isaacowitz, D. (2018). Characterizing age-related positivity effects in situation selection. *International journal of behavioral development*, 42(4), 396–404. <https://doi.org/10.1177/0165025417723086>
- Secretaría Distrital de la mujer de Bogotá. (2020). *¿Qué pasó con las mujeres en Bogotá durante el primer año de pandemia?*
http://omeg.sdmujer.gov.co/phocadownload/2021/documentos-analisisciudad/AnalisisdeCiudad_25.pdf
- Shiota, M. N. y Levenson, R. W. (2012). Turn down the Vol. or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 416–429. <https://doi.org/10.1037/a0029208>
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (pp. 367–467). University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Thuillard, S. y Dan-Glauser, E. (2020). The simultaneous use of Emotional suppression and Situation selection to regulate emotions incrementally favors physiological

responses. *BMC psychology*, 8(1), 133. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00495-1>

Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W. y Egusquiza, K. (2020).

Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(1), 5-22.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>

Vindegard, N. y Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health

consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.048

Webb, T. L., Miles, E. y Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the

effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. doi:10.1037/a0027600

Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L. y Li, M. (2020).

Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in psychiatry*, 11, 858. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00858

Yukavetsky, G. (2003). *La elaboración de un módulo instruccional*. [Tesis de grado,

Universidad de Puerto Rico en Humacao]. Puerto Rico.

https://academic.uprm.edu/~marion/tecnofilia2011/files/1277/CCC_LEDUMI.pdf

f