



## Supresión expresiva y Reevaluación cognitiva en personas en situación de movilidad humana de la fundación Arisf

Karina Mishell Peñafiel Dorado <sup>1</sup>

Karla Pérez Lalama <sup>2</sup>

### Resumen

Es de conocimiento general que las personas que se encuentran en situación de movilidad humana atraviesan por emociones fuertes que pueden desencadenar problemas de salud mental. La presente investigación tuvo como objetivo describir la estrategia de supresión expresiva y reevaluación cognitiva en las personas en situación de movilidad humana de la fundación Arisf, además, se planteó analizar el proceso de regulación emocional que se da en cada sexo y establecer cuál es la estrategia que predomina en la población. Se definió a profundidad los aspectos tanto psicológicos como sociales que presentan la población en situación de movilidad humana de forma general y en nuestro país. Además, se profundizó subtemas relacionados a la emoción y se describieron las particularidades de las dos estrategias antes mencionadas. Se abordó la temática desde la corriente cognitiva, el enfoque utilizado fue de tipo cuantitativo de tipo descriptivo, diseño empírico analítico no experimental y transversal ya que no se manipuló ninguna variable, al contrario, se pretendió observar la prevalencia de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva. También se realizó el análisis de las variables de los resultados obtenidos en la aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en el total de 133 personas. Se concluyó que la población en situación de movilidad humana mantiene un proceso inadecuado y poco adaptativo de regulación emocional al presentar las dos estrategias de forma alta y siendo la más empleada la estrategia de supresión expresiva, así en relación al sexo se evidenció que hay más mujeres con un proceso de regulación emocional menos adaptativo en cuestión que los hombres.

**Palabras-clave:** Regulación emocional; Reevaluación cognitiva; Supresión Expresiva; Población en situación de movilidad humana.

### Abstract

It is generally known that people in a situation of human mobility go through strong emotions that can trigger mental health problems. The present research aimed to describe the strategy of expressive suppression and cognitive reassessment in people in a situation of human mobility of the "fundacion Arisr, additionally, it was considered to analyze the process of emotional regulation that takes place in each sex and to establish which strategy predominates in the population. The psychological and social aspects of the population in a situation of human mobility in general and within our country were defined in depth. Also, subtopics related to emotion were elaborated and the particularities of the two strategies above mentioned were described. The topic was addressed from the cognitive current, the approach used was of quantitative type, of descriptive type, non-experimental analytical empirical design and transversal since no variable was manipulated, on the contrary, it was intended to observe the prevalence of cognitive reassessment and expressive suppression strategies. Also, the analysis of the variables of the results obtained in the application of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in the total of 133 people was also analyzed. It was concluded that the population in a situation of human mobility maintains an inadequate and little adaptive process of emotional regulation, by presenting the two strategies in a high way and being the most used the expressive suppression strategy, Thus, in relation to sex it was evident that there are more women with a less adaptive process of emotional regulation than men.





**Keywords:** Emotional regulation; Cognitive reassessment; Expressive suppression; Population in situation of human mobility.

<sup>1</sup> Graduada en la carrera de Psicología Clínica, en la Universidad Central del Ecuador, con experiencia en manejo de grupos e implementación de charlas psicoeducativas de temas varios, conocimiento en abordaje en mujeres en situación de violencia, abordaje a personas en situación de movilidad humana, y conocimiento en derechos humanos y discapacidad. Dominio en la aplicación de primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. E-mail: karinapeniafiel44@gmail.com

<sup>2</sup> Docente en la Universidad Central del Ecuador, Post-grado en Gerencia en Salud para el desarrollo local y Post-grado en Neuropsicología. Directora del grupo de investigación en Psicología Clínica y Salud de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la UCE, PhD en Psicología. Email: kgperez@uce.edu.ec

Según la décima Encuesta de Monitoreo de Flujo de la población venezolana realizada en el 2020, menciona que existe 1,7 millones de personas con nacionalidad venezolana que han pasado por las fronteras del Ecuador. Sin embargo, solamente 400.000 se encuentran residentes en el país., de los cuales un 62% de población migratoria se encuentra en el país por situaciones laborales el 21% por razones de reunificación familiar, un 13% por encontrar contactos dentro país. Además, la OIM refiere que solamente el 1% de migrantes retornan a su país (Swinginfo, 2020).

Si bien es cierto la regulación emocional es un tema relativamente nuevo. En los últimos años las investigaciones acerca de este tema han aumentado, debido a la importancia de la misma en diferentes contextos, como el bienestar psicológico de los sujetos, el desempeño laboral y la probable relación que tiene con enfermedades mentales (Gómez & Nazira, 2007).

De la misma forma, un proceso de regulación emocional deficiente puede desencadenar psicopatologías y problemas del comportamiento (Silva, 2005, p.202), por lo que se ha convertido en un tema de gran interés para las ciencias del comportamiento. En investigaciones de Gross, acerca de la “desregulación emocional”, toma en consideración a dos tipos de estrategias, las adaptativas y las des adaptativas, de las primeras se encuentra la reevaluación cognitiva y dentro del segundo grupo se

encuentra la supresión expresiva (Gross & Jhon, 2004). Siendo las estrategias más estudiadas por diversos autores (Hérvás & Moral, 2017).

En un estudio realizado en España, acerca de la diferencia entre “reevaluación cognitiva y supresión expresiva”, menciona que los datos indican que la reevaluación cognitiva tiende a disminuir la sensación de disgusto y desagrado ante estímulos aversivos o emociones negativas, mientras que la supresión no logra cambiar la experiencia subjetiva ante estos estímulos, por lo que el uso constante de supresión expresiva puede causar, emociones intensas de malestar en los sujetos (Silvia, 2005).

No hay duda de que la migración supone una serie de factores de riesgos, llena de emociones intensas, que pueden desencadenar consecuencia en el bienestar y salud de los sujetos. Más que ser una movilidad o cambio de ambiente, es un proceso que supone un riesgo vital, la migración puede darse con la finalidad de buscar nuevas oportunidades y satisfacer necesidades (Tobar, 2012).

En el proceso de migración los sujetos atraviesan por experiencias con gran intensidad emocional, es por esto que los sujetos tienden a utilizar todos sus recursos personales para atravesar por un proceso de adaptación sociocultural, utilizando herramientas personales para crear nuevos espacios de pertenencia, vínculos, y factores protectores que pueden ayudar a la integración





de los sujetos y al bienestar de los mismos (Hernández, 2007).

Según la décima Encuesta de Monitoreo de Flujo de la población venezolana realizada en el 2020, menciona que existe 1,7 millones de personas con nacionalidad venezolana que han pasado por las fronteras del Ecuador. Sin embargo, solamente 400.000 se encuentran residentes en el país., de los cuales un 62% de población migratoria se encuentra en el país por situaciones laborales el 21% por razones de reunificación familiar, un 13% por encontrar contactos dentro país. Además, la OIM refiere que solamente el 1% de migrantes retornan a su país (Swinginfo, 2020).

La situación que viven los migrantes dentro del país es alarmante, ya que según la última Encuesta de Monitoreo de Flujo de la población venezolana menciona que el 81% de población se encuentra en situación irregular dentro del país, dentro de los cuales el 94% de los encuestados refieren tener un sueldo menor al básico (Swinginfo, 2020).

En el 2019 se realizó la última actualización acerca de las políticas públicas para solventar las necesidades de las personas que se encuentran en situación de movilidad humana, esta planificación se basa en cuatro parámetros el primero promover la ciudadanía 3 universal y la libre movilidad en el ámbito internacional, el segundo es fortalecer la protección de los derechos de la población en situación de movilidad humana el tercero hace referencia a generar condiciones para fomentar una migración ordenada y la última se enfoca en defender la diversidad, integración y convivencia de las personas en situación de movilidad (OIM, 2018)

Por otro lado, la ONU y otras ONG que se encuentran ubicadas en las diferentes zonas del país, brindan, asesoría legal, regularización de documentos asistencia médica, psicológica, atención a población con enfermedades como VIH, alojamiento temporal, tarjetas alimenticias, atención a grupos LGBTI,

mujeres en situación de violencia entre otras (ACNUR, s.f.).

Hay que tener en consideración que el desplazamiento también implica la elaboración de diversas pérdidas, como amigos, familia, cultura, dialecto, costumbres entre otras. La migración implica la utilización de estrategias de afrontamiento para poder llevar a cabo un proceso de adaptación adecuado. La Asociación civil venezolanos en el Ecuador, menciona que la mayoría de inmigrantes llegan al país en precarias situaciones económicas, por lo que se les hace imposible llevar un proceso de papeleo para tener un estatus legal dentro del país, y tener los beneficios que implica (Human Rights watch, 2021).

La situación de desplazamiento trae consigo consecuencias emociones en los sujetos que por diversas situaciones deben salir de su país de residencia, entre las emociones más comunes que pueden llegar a sentir son: la tristeza, el miedo, la vergüenza, la culpa entre otras (Benito, s.f.). Por lo que es importante evidenciar las estrategias que dicha población utiliza con más relevancia en su diario vivir para poder identificar si llevan un proceso de regulación adaptativo o des adaptativo, que puede influir en la percepción que tienen acerca de su proceso de migración.

## Metodología

La presente investigación es un estudio descriptivo que presentó de forma detallada información acerca de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión emocional presentes en el proceso de regulación emocional, como propiedades, características y rasgos importantes (Baptista, Fernandez, & Hernandez, 2010) además se buscó medir la prevalencia de estas dos estrategias presentes dentro de este grupo de población con la ayuda del cuestionario de regulación emocional (ERQ).

Además, tiene un diseño, empírico analítico de tipo no experimental ya que no se manipuló ninguna variable, al contrario, se observó la prevalencia de las estrategias de





Revaluación cognitiva y Supresión emocional utilizadas dentro del proceso de regulación emocional, se analizó como estas se presentaron en un contexto determinado (Baptista, Fernandez, & Hernandez, 2010). Además, es de tipo transversal descriptivo ya que se realizó la observación de la variable medible, en un periodo de tiempo sobre la población seleccionada que cumplía con los criterios de inclusión (Vallejo, 2002).

El enfoque que se utilizó fue cuantitativo ya que este enfoque permitió acercarse a los objetivos de la investigación por medio de métodos estadísticos y medibles. Mediante la aplicación del cuestionario de regulación emocional (ERQ) se obtuvieron datos específicos con los cuales medimos la prevalencia de las estrategias de Revaluación cognitiva y Supresión emocional.

La población que se tomó en cuenta para la presente investigación fueron las personas que se encuentran en situación de movilidad humana, que se encuentren recibiendo beneficios de la fundación Arisf, las cuales deben mantener un rango de edad de 20 a 50 años de edad, y que se encuentren residiendo en el distrito metropolitano de Quito durante el tiempo de pandemia COVID-19.

Basado en el planteamiento del problema que se eligió para este estudio, así como su diseño de investigación cuantitativo y su alcance en personas de la etapa adultez joven e intermedia, se utilizó un muestreo por conveniencia ya que, en el caso de la investigación, La fundación Arisf seleccionó a un grupo de personas beneficiarias para la colaboración de la presente investigación, por lo cual no se tomó en consideración la totalidad de personas pertenecientes a la fundación.

Se aplicó a la totalidad de población, autorizada. Que fue un total de 133 personas divididos en 54 hombres y 79 mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión.

Dentro de los criterios de inclusión, se tomó en consideración a 54 hombres, y 79 mujeres, en un rango de edad de 20 a 50 años,

que vivan en el distrito metropolitano de Quito, además que sean beneficiarios de la fundación Arisf, que tengan un nivel socioeconómico bajo y que tengan nacionalidad venezolana.

El cuestionario que se empleó fue el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) consta de 10 ítems, de los cuales 6 ítems tienen la función de evaluar reevaluación cognitiva, y los 4 restantes evalúan, supresión emocional, cuenta con una escala tipo Likert, en donde se interesan por dos aspectos que son la experiencia emocional y la expresión de las emociones, a nivel comportamental, es importante tener en consideración que el cuestionario contiene preguntas que pueden ser similares, sin embargo difieren en aspectos relevantes (Canales, s.f.).

Las opciones de respuesta están colocadas en función de la escala de Likert con una calificación de:

- “1”, indica totalmente en desacuerdo
- “2”, en desacuerdo
- “3”, ligeramente en desacuerdo
- “4”, ni acuerdo ni en desacuerdo
- “5”, ligeramente de acuerdo
- “6”, de acuerdo
- “7”, totalmente de acuerdo

## Resultados y discusión

Se utilizó un análisis de tendencia central para el análisis descriptivo de los datos para variables cuantitativas, además se utilizaron tablas de frecuencias y porcentajes. Los procedimientos estadísticos fueron realizados mediante el programa Excel 2016.

La representación se realizó por medio de tablas y gráficos.

En la presente investigación se planteó como objetivo general, describir las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva, presentes en el proceso de regulación emocional en la población en situación de movilidad humana de la fundación Arisf.

Los hallazgos obtenidos muestran que en la totalidad de sujetos de estudio la estrategia con más frecuencia utilizada es la





estrategia de Supresión expresiva. Si bien las mujeres y los hombres utilizan las dos estrategias de forma alta. Se evidencia que en cuanto a la supresión expresiva y reevaluación cognitiva hay más cantidad de mujeres que las usan de forma alta a comparación de los hombres.

Dicho resultado probablemente puede explicar que la población en situación de movilidad humana utiliza la estrategia de supresión expresiva con más prevalencia, en respuesta al proceso de migración que supone una serie de factores de riesgos, en donde los sujetos están expuestos de forma constante a emociones intentas que pueden desencadenar consecuencia en el bienestar y salud de los sujetos siendo estos más propicios a un riesgo psicosocial.

Estos resultados se contraponen con la investigación realizada en Italia con el nombre de adaptación del cuestionario de regulación emocional, en donde se realizó un estudio a diversas mujeres y hombres de edades entre 30- 50 años, en donde se evidenció que las diferencias dadas entre género son notorias en cuanto a la utilización de la estrategia de supresión expresiva, que es más utilizada en hombres a comparación de las mujeres, (Balzarotti, Jhon, & Gross, 2003).

Si bien es cierto este estudio no toma en consideración la variable migración, la mencionada investigación defiende la hipótesis de los autores que menciona que las mujeres tienen un proceso de regulación emocional más adaptativo que los hombres.

La investigación “Variables de género en dimensiones emocionales” menciona que, en cuanto a diferencias de género se asegura que las mujeres en el ámbito social se caracterizan por ser más expresivas y elocuentes en cuanto a verbalizar sus emociones, teniendo más aceptación social en caso de mostrarse emocionalmente vulnerables a comparación de los hombres, por lo que en la parte social los hombres presentan limitaciones al verbalizar sus emociones (Paladino, Barrio, Camacho, & Petrocelli, 2004).

Sin embargo, ante la falta de investigaciones realizadas se podría hipotetizar que más mujeres en situación de movilidad humana utilizan la estrategia de supresión expresiva a comparación de los hombres debido al factor migración. Ya que como se ahondó en el marco teórico, las mujeres tienden a sufrir más violencia de género y discriminación a comparación de los hombres, durante la salida, tránsito y llega a un país.

Por otro lado, en una investigación realizada por Gross y Thompson, en EEUU, donde se estudió las dos estrategias de regulación emocional y su relación con el bienestar de los sujetos se evidenció que no existe una diferencia significativa en cuanto al empleo de la estrategia de reevaluación cognitiva según el sexo (Gross J. J., 2003). Los mismos resultados fueron obtenidos en otra investigación que presentó los efectos negativos al suprimir emociones, y realizó una comparación entre sexo y estrategias de regulación emocional (Gross & Levenson, 2003).

Por lo que se denota que hay diferencias importantes en cuanto a la presente propuesta de investigación, ya que los resultados obtenidos demuestran que existen más mujeres que utilizan la estrategia de reevaluación cognitiva a comparación de los hombres.

Debido a la falta de investigación acerca del tema de regulación emocional y el uso específico de las dos estrategias utilizadas en la población de movilidad humana, 46 se puede asumir que el factor de migración influye de manera significativa en los resultados de otras investigaciones que han comparado el uso de estas dos estrategias en cuanto al sexo.

Es importante enfatizar que dentro de las fortalezas de la investigación está el hecho de que se pudo aplicar el reactivo de forma individual en cada sujeto, teniendo la posibilidad de clarificar preguntas y explicar de forma adecuada los apartados del reactivo como tal, por lo que se controlaron las





variables externas que pudieron intervenir y modificar los resultados obtenidos.

Por otro lado, las limitaciones que hubo dentro de la investigación teniendo en cuenta que las dos variables a tratar pueden ser adaptativas al momento de usarlas en diferentes situaciones. Si bien es cierto el reactivo plantea diez preguntas que el autor las plantea con el fin de generalizar situaciones. No se sabe con certeza en qué situaciones específicamente los sujetos utilizar tal o cual estrategia con más prevalencia.

Se espera que a futuro se logren corroborar los resultados obtenidos en población en situación de movilidad humana de Latinoamérica. Ya que, como se profundizó en el marco teórico. Un proceso adecuado de regulación emocional puede ser un factor protector en la población en general. Más aún en una población vulnerable como es la población migrante y el factor sexo. Por lo que es necesario tener información actualizada que se encuentre en un marco cultura similar.

Con la finalidad de evitar extrapolaciones provenientes de otros países donde se realiza más investigaciones, pero el aspecto cultural es muy diferente.

### Conclusiones

Las dos estrategias que han sido presentadas dentro de la investigación, son las estrategias más estudiadas en cuanto al tema de regulación emocional. Es importante enfatizar que estas estrategias pueden ser utilizadas de forma aislada e independiente, es decir que lo sujetos pueden utilizar cualquier estrategia en cualquier escala ante alguna situación en específico, sin embargo, los usos de alguna de estas dos estrategias con frecuencia pueden causar alteraciones positivas o negativas en la salud mental. Por ejemplo, si una persona es llamada la atención por su jefe, la estrategia adaptativa que va a utilizar es la supresión expresiva, sin embargo, si el sujeto estaría expuesto al mismo estímulo de forma repetitiva y utiliza la misma estrategia, la

bibliografía demuestra que si tendía alteraciones negativas en su salud.

Si bien es cierto existe poca investigación acerca del proceso de regulación emocional abordada hacia la población en situación de movilidad humana. La bibliografía demostró que teniendo un adecuado proceso de regulación emocional en donde la estrategia de reevaluación cognitiva sea la más utilizada a comparación de la estrategia de supresión expresiva. Se puede hipotetizar que esto serviría como un factor protector en dicha población que de forma constante debe atravesar un proceso difícil de adaptación en todo el trayecto de movilidad.

La estrategia que de forma predominante se presenta en la población total del estudio, es la estrategia de supresión expresiva, con un 48,87% de la totalidad de sujetos, demostrando que la población migrante presenta un proceso de regulación emocional inadecuado ya que el autor principal que desarrolló el cuestionario que se aplicó en la presente investigación, plantea que para tener un proceso de regulación adecuado se debe usar con más frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva y con menos frecuencia la estrategia de supresión expresiva.

En la presente propuesta se pudo evidenciar que tanto hombres como mujeres utilizan las dos estrategias de forma alta, sin embargo, se puede denotar de igual manera que hay más hombres y mujeres que utilizan la estrategia de supresión expresiva con más frecuencia, en cuanto a la diferenciación entre sexos. Se puede denotar que de manera significativa más mujeres que hombres utilizan la estrategia de supresión expresiva, por lo que se demuestra que más mujeres tienen un proceso inadecuado de regulación emocional.

### Referências

- Arboleda, J. (2013). Hacia un nuevo concepto de pensamiento y comprensión. *Redipe*, 6.
- Baptista, M., Fernandez, C., & Hernandez, R. (2010). *Metodología de la investigación*.





- En M. Baptista, C. Fernandez, & R. Hernandez. México: MC Graw Gill.
- Bergallo, C. (2014). Estrategias de Regulación emocional. Obtenido de <http://m.rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/194/0122.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Canales, L. (s.f.). Validación del emotional regulation questionnaire (erq) en una muestra de adultos colombianos. Obtenido de [https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/001/2333/1/Tesis\\_911191005.pdf](https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/001/2333/1/Tesis_911191005.pdf)
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción. Obtenido de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Escobar, G. (2018). Migraciones y movilidad humana. Obtenido de <http://repositorio.dpe.gob.ec/bitstream/39000/2034/1/FIO-010-2018.pdf>
- EUSTAT. (s.f.). EUSTAT. Obtenido de Nivel de instrucción: [https://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_395/elem\\_2376/definicion.htm](https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.htm)
- Goldin, P., McRae, K., James, W., & Gross, J. (2009). Bases neurales de las emociones negativas: reevaluación y supresión de las emociones negativas. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134593409718949>
- GOB. (2020). Primeras damas de la región exponen las acciones realizadas sobre migración durante la pandemia. Obtenido de <https://www.presidencia.gob.ec/primeras-damas-de-la-region-exponen-las-acciones-realizadas-sobre-migracion-durante-lapandemia/>
- Fernández, E., & Jiménez, M. (s.f.). Psicología de la emoción. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fernández, J., Díaz, A., Gonzales, A., & García, A. (2017). La regulación emocional en los trastornos emocionales, una piedra nodal para los abordajes transdiagnósticos: una revisión de la literatura. Researchgate, 111-121
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el peru. *Revista Psicológica*, 192-215
- Gomez, A. (2005). Inmigración y salud mental. Farmacia abierta, 4. Obtenido de Farmacia abierta .
- Gómez, A. (2010). La migración internacional, teorías y enfoque, una mirada actual. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/1650/165014341004.pdf>
- Gómez, O., & Calleja, N. (2007). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Medigraphic, 117. Obtenido de medigraphic: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revm/exinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gonzales, V. (2005). El duelo migratorio.
- Gross, J., & Jhon, P. (2004). Regulación de las emociones saludables y no saludables: procesos de personalidad, diferencias individuales y desarrollo de la vida útil. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Gutierrez, R., & Amanda, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642013000200003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642013000200003)
- Hernández, F. (2007). Los efectos psicológicos de la migración – entrevista con el psicólogo coordinador de aipc-pandora. (I. Online, Entrevistador) Obtenido de



- INFOCOPONLINE:  
[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1557](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1557)
- Hérvás, G., & Moral, G. (2017). regulación emocional, aplicada al campo clínico. Focad.
- EUSTAT. (s.f.). EUSTAT. Obtenido de Nivel de instrucción:  
[https://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_395/elem\\_2376/definicion.html](https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.html)
- Kobylińska, D., & Pedko, K. (2019). Regulación flexible de las emociones: cómo las demandas situacionales y las diferencias individuales influyen en la eficacia de las estrategias reguladora. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00072/full#B20>
- Madrid, N. (s.f.). La Autorregulación Emocional y la inteligencia emocional. Obtenido de Psicología on-line: <https://www.psicologia-online.com/la-autorregulacionemocional-y-la-inteligencia-emocional-825.html>
- Melamed. (2016). las teorías de la emoción y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. Obtenido de Melamed: <https://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>
- Jara, V. (2012). Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=441846101004>
- Gutierrez, R., & Amanda, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642013000200003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642013000200003)
- Navarro, J. (2015). Definición de Nivel socioeconómico. Definición ABC, 1.
- Novillo, L. (2019). La inclusión de grupos de atención prioritaria en proyectos de vinculación de la sociedad. Obtenido de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000200075#:~:text=Se%20considera%20grupos%20de%20atenci%C3%B3n,calidad%20de%20vida%20de%20acuerdo](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000200075#:~:text=Se%20considera%20grupos%20de%20atenci%C3%B3n,calidad%20de%20vida%20de%20acuerdo)
- OIM. (2012). Gestión Fronteriza Integral en la Subregión Andina. Obtenido de <https://peru.iom.int/sites/default/files/Documentos/Modulo2.pdf>
- OMS. (2004). Promoción de la salud mental. Obtenido de Promoción de la salud: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- Pineda, D., Valiente, R., Chorot, P., Piqueras, J., & Sandín, B. (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Obtenido de Revista de Psicopatología: [https://pdfs.semanticscholar.org/1e44/ee5ea328fa11cf6e688443c4007761a63605.pdf?\\_ga=2.251115982.917657867.1614640904-97772694.1614640904](https://pdfs.semanticscholar.org/1e44/ee5ea328fa11cf6e688443c4007761a63605.pdf?_ga=2.251115982.917657867.1614640904-97772694.1614640904)
- Perez, M., & Redondo, M. (s.f.). PROCESOS DE VALORACIÓN Y EMOCIÓN: CARACTERÍSTICAS, DESARROLLO, CLÁSIFICACIÓN Y ESTADO ACTUAL. Obtenido de Revista electrónica de motivación y emoción: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/revi-sio/texto.html>
- PSISE. (s.f.). Desarrollarse en el manejo emocional. Obtenido de <https://psisemadrid.org/desarrollarse-en-el-manejo-emocional/>
- Qualtrics. (s.f.). Investigación cuantitativa. Obtenido de



<https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacioncuantitativa/>

Sanchez, K., & Rodriguez, S. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional, ante la desaprobación de un examen: el rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v11n2/1900-2386-psych-11-02-00099.pdf>

Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de . Obtenido de Scielo: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf>

Tobar, A. (2012). Una aproximación a las reacciones psicológicas en la migración. Obtenido de Flacso: <https://www.flacso.org/secretaria-general/una-aproximacion-nreacciones-psicol-gicas-migraci-n>

Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-)

Vilar, E., & Eibenschutz, C. (2007). Migración y salud mental: un problema emergente de salud pública. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-70272007000200002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-70272007000200002)

Granda, Ortiz, & Muñoz. (2021). BID. Obtenido de La migración desde una perspectiva de género: ideas operativas para su integración en proyectos de desarrollo: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-migracion-desde-unaperspectiva-de-genero-Ideas->

[operativas-para-su-integracion-en-proyectos-dedesarrollo.pdf](#)

Perez, L. (18 de 12 de 2020). PNDU. Obtenido de La migración de mujeres venezolanas y los desafíos para promover su desarrollo humano sostenible en el contexto de la pandemia COVID-19: <https://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/blog/2020/-lamigracion-de-mujeres-venezolanas-y-los-desafios-para-promove.html>

Clixto, E. (2020). ¿Por qué y para qué habla más el cerebro de las mujeres? Obtenido de Neurociencias en la vida cotidiana : <https://www.excelsior.com.mx/blog/neurociencias-en-la-vida-cotidiana/por-que-y-paraque-habla-mas-el-cerebro-de-las-mujeres>

Rabazo, M., & Moreno, M. (2006). Estilo interactivo durante la lectura de cuentos infantiles de contenido engañoso. Obtenido de Electronic Journal of Research in Educational Psychology.

