

Producto Final “Kit de primeros auxilios”

Asesora **Mileida Mosquera Tapiero**

Docente facultad de psicología

Escrito por:

Ramírez Alfonso Laura Lorena

Practicante USTA

Sanabria Barrera Diana Waldina

Practicante USTA

Dirigido a:

Vo. Bo. DG. Tolosa Álvaro Andrés

Responsable de Atención y Tratamiento.

Facultad de psicología
2021-2

Introducción

La salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), es un estado de bienestar tanto físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades; a partir de esto los establecimientos penitenciarios y carcelarios han venido incrementando la importancia de la salud y salud mental, realizando estrategias en las que se busque dar cumplimiento a las necesidades de la salud mental en la población de personas privadas de la libertad (PPL), ya que se evidencia múltiples efectos a consecuencia de la prisionalización y cambios en el ambiente de cada individuo; al mismo tiempo que se ejerce el derecho a la salud en las Personas Privadas de la Libertad (PPL), estableciéndose principalmente como una obligación, tanto de la entidad a la que pertenecen como del estado, ya que tienen como deber garantizar las acciones individuales y colectivas que permitan promover la salud, prevenir los problemas y trastornos de salud mental.

Cabe considerar que en muchos de estos centros penitenciarios se encuentran diferentes dificultades que afectan el bienestar psicológico de los PPL, por ende son comunes los problemas de convivencia permanente, abusos de poder, violencia, consumo de sustancias psicoactivas, estrés, baja regulación emocional e intentos de suicidio (Lopera & Hernandez, 2020); bajo esta problemática es donde surge la importancia del rol del psicólogo en dicho contexto, el psicólogo busca instruir a los PPL en la búsqueda propia de herramientas que les permitan mejorar su calidad de vida, en tanto al tiempo que estén en privados de la libertad y como las habilidades que se desempeñan para lograr una resocialización adecuada.

En relación a la problemática expuesta y fijando la mirada a la Cárcel y penitenciaría de media seguridad de Acacias-Meta (CPMSACS), se resaltan los resultados obtenidos del diagnóstico de necesidades en la salud mental, en el cual se encontraron dificultades en torno

a desconocimiento y poco relevancia frente a la importancia del cuidado físico y mental a través de hábitos saludables, poco manejo de comunicación asertiva entre internos, generando así conflictos entre los mismos; baja regulación emocional, escaso manejo y control de factores estresantes, intentos de suicidio, carencia de redes de apoyo, falta de estrategias de afrontamiento, presencia de prejuicios y estigmas frente al manejo de temas como orientación sexual, identidad de género e identificación de personas perteneciente a la comunidad LGTBIQ+, poco conocimiento frente a métodos anticonceptivos actuales, prevención respecto a ETS y poco mantenimiento de vínculos afectivos.

En función del diagnóstico de necesidades y una vez analizadas las problemáticas observadas, se propone la implementación de un kit de primeros auxilios psicológicos, el cual está diseñado por los practicantes y tendrá como finalidad brindar herramientas que permitan a los PPL actuar y proporcionar una primera atención ante una situación de crisis psicológica y/o emocional, de este modo prevenir el aumento y manifestación de futuras problemáticas en la salud mental de los PPL.

El Kit PAP nace como forma de proporcionar herramientas y posibilitar el accionar autónomo y corresponsable en la salud mental de CPMSACS, por parte de los mismos PPL, de manera que, en primer lugar, este kit requirió de una capacitación a los monitores de salud de cada pabellón frente a la temática relaciona a los PAP, dichos sujetos se caracterizan por contar con cualidades de liderazgo, asertividad y tener conocimientos psicoeducativos, las cuales les permiten desenvolverse en dicho trabajo del uso del Kit.

Marco teórico

A continuación, se describe detalladamente el Protocolo del Kit de Primeros Auxilios Psicológicos, puntualizando en cada artículo (herramienta psicológica) que se deja en el mismo.

Teniendo en cuenta que, dentro de este, se encontraran implementos que ayudaran al manejo del estrés, ansiedad, impulsividad y regulación emocional, reacciones y respuestas conductuales que se presentan a la hora de vivenciar una crisis, trabajando a su vez en esas necesidades observadas y encontradas en la penitenciaría. Esto con el fin de promover la importancia de mantener una buena regulación emocional, generando un estado de bienestar para aquellas personas que tengan la necesidad de utilizar este kit.

Protocolo Kit PAP

Herramientas psicológicas	
Guía	Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos
Memo fichas	Paso a paso PAP Técnica de imaginería Mensajes positivos
USB (audición)	Audio del paso a paso de la técnica de relajación progresiva Música relajante
(tacto)	Pelota antiestrés Spines
(olfato)	Aroma cítrico, frutal y de café
(gusto)	Una barra de chocolatina
pasatiempos	Sopa de letras, crucigrama, sudoku
Red S.O. S	Infografía de contactos S.O. S
Escala subjetiva	información sobre los malestares psicológicos

Protocolo Kit de primeros auxilios psicológicos (Kit PAP)

Un botiquín de primeros auxilios es un recurso de primera necesidad que contiene elementos sanitarios y medicamentos básicos brindando una respuesta adecuada para tratar dolencias

comunes, permitiendo realizar una atención inmediata ante esas manifestaciones físicas causadas por un accidente u otro tipo de acontecimiento (Escolar, 2015); de este modo, se comprende que un botiquín o kit de Primeros Auxilios Psicológicos es aquel instrumento donde se reúnen y guardan herramientas que se relacionan y complementan entre sí en función de facilitar la acción de respuesta en un estado de inestabilidad mental, su objetivo apunta atender esas necesidades emocionales y conductuales que se manifiestan ante una crisis y lograr neutralizar el estado emocional de la persona y a su vez, previniendo que la situación se desarrolle a un nivel mayor pudiendo designar un cambio traumático en la vida o salud de la persona (Manosalva, 2015).

En vista que cuando una persona se enfrenta a alguna situación de crisis no se le es fácil razonar con claridad, es por ello importante que este elemento se ubique en un lugar accesible y contenga todo lo necesario para su uso oportuno (Manosalva, 2015), por otra parte, su apariencia debe dar de entrada una percepción y sensación de calma.

Imagen 1

Kit PAP completo



Nota: creación propia

El Kit de primeros auxilios psicológicos contiene las siguientes herramientas que responden a las necesidades más latentes dentro del contexto CPMSACS:

Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (Cortes y Figueroa, 2011)

Una crisis es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema (Osorio, 2017), se genera luego de experimentar eventos inesperados e impactantes que suelen comprometer la calidad de vida de las personas afectadas (Castillo & Rosete, 2019), Las crisis según Osorio (2017) desencadena diversos síntomas como “sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, cólera; además de síntomas físicos como llanto, sudoración, palpitación, temblor” (p. 4).

Sin embargo, qué hacer cuando un conocido, familiar, amigo o hasta desconocido está pasando por una situación estresante e impactante, por la cual todo su estado de equilibrio cognitivo-emocional se descompensa, en ocasiones las personas que suelen presenciar este tipo de eventos en los que se requiere de brindar una ayuda, no conocen o vagamente tienen información frente a cómo actuar adecuadamente. Por lo tanto, se proporciona el Manual ABCDE para la utilización de primeros auxilios Psicológicos, compuesto por cinco pasos; escucha activa, reentrenamiento de la ventilación, categorización de necesidades, derivación a redes de apoyo y psicoeducación (Cortés y Figueroa, 2011), el cual se concibe como una de las herramientas principales y fundamentales del Kit PAP; se deja el manual impreso, así mismo, se proporcionan unas memo fichas, en las cuales se describe puntualmente el paso a paso del ABCDE

Imagen 2

Portada Manual ABCDE



Nota: Tomado de Cortes y Figueroa, 2011.

Imagen 3

Memo fichas del Paso a Paso



Nota: Creación propia.

Manejo del Estrés

Cuando una persona se ve expuesta ante problemas, situación de crisis o peligro, inicia a manifestar un sentimiento de presión y tensión física o emocional, poniendo en riesgo su bienestar debido a los altos niveles de estrés que maneja, reduciendo así su capacidad de pensar de forma clara y asertiva (Botero, 2015).

Para lo anterior se plantea proporcionar las técnicas de regulación emocional imaginaria y relajación progresiva, la cual se presentará su paso a paso en memo fichas. Teniendo en cuenta lo anterior se define la regulación emocional como la cualidad que tiene un individuo para manejar sus emociones de forma adecuada. Consiste en aprender a conservar, aumentar o disminuir un estado afectivo momentáneo, logrando alcanzar un equilibrio emocional (Sánchez, 2019).

Técnica de Imaginería. La imaginaria ha sido una técnica psicoterapéutica en la cual pone de manifiesto la unidad cognitivo-afectiva de la personalidad, ya que por medio de la imaginación se logra observar una variación en el estado afectivo placentero (Piaget, 1966).

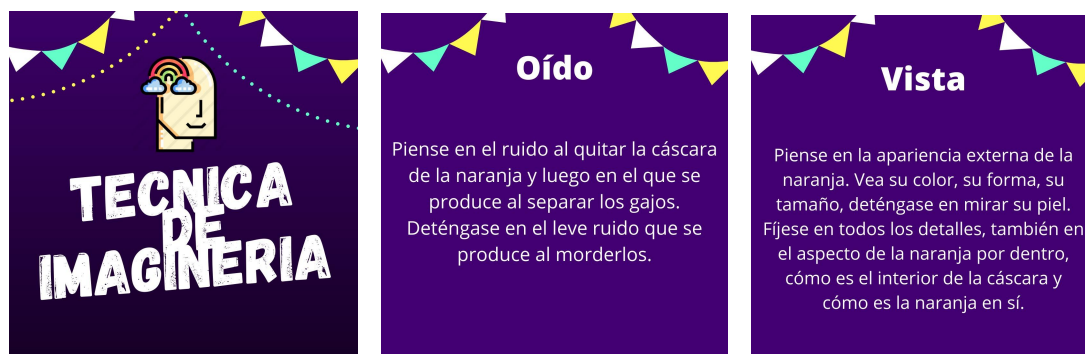
Además de mencionar que las representaciones mentales que se generan por una experiencia de percepción se presentan sin un estímulo sensorial (Martínez, 2014). Debido a los grandes beneficios que se obtienen a través de esta técnica, se considera oportuno implementar dicha técnica en pro del mejoramiento y reducción de carga emocional que se pueda generar en un contexto penitenciario.

La aplicación de esta técnica debe durar alrededor de 20 a 30 minutos, se inicia realizando un pequeño rapport, seguido de esto es importante identificar el verdadero motivo

por el cual es necesario aplicar la técnica y trabajar sobre ello, después se le dispone a la persona un espacio tranquilo en donde pueda sentarse y cerrar sus ojos para iniciar con un relato en el que la persona se ubique imaginariamente y se pueda generar un espacio que le genere bienestar y relajación a la persona que presenta la crisis o algún malestar emocional (Martínez, 2014). (*memo fichas*)

Imagen 4

Memo fichas de la Técnica de Imaginería



Nota: creación propia.

Técnica de Relajación Progresiva. Esta técnica fue empleada en 1929 y consiste en aprender a tensionar y relajar los diversos grupos de músculos que contiene el cuerpo. Este método está basado en esa reacción de estrés que produce muchos pensamientos y conductas que generan tensión muscular en la persona, por lo cual, la relajación progresiva permite una reducción significativa de dicha tensión muscular, a su vez, disminuyendo esa sensación de ansiedad (Rodríguez, 2020).

El tiempo ideal de realizar el entrenamiento de dicha técnica es un aproximado de 15 a 20 minutos, en donde poco a poco se le enseña a la persona a tensionar y relajar 16 grupos

musculares, bíceps, manos, hombros, antebrazos, ojos, frente, mandíbula, labios garganta, nuca, cuello, espalda, pecho, piernas, abdomen (pantorrillas y muslos) (Rodriguez, 2020).

Las técnicas mencionadas anteriormente, la información, el paso a paso e imágenes de cómo realizarla se encontrarán en el kit por medio de memo fichas como apoyo visual y la grabación de como ejecutar las técnicas se encontrará en una memoria USB como apoyo auditivo.

Estimulación de los Sentidos

Tacto. Según el departamento de Psicología de la Universidad de Carolina afirman que diferentes sensaciones físicas, en donde se relaciona el tacto y movimiento, intervienen positivamente en el desarrollo de los procesos cognitivos, (Kim, 2015).

Pelota Antiestrés. Se ha comprobado por medio de estudios que la pelota antiestrés reduce la frecuencia de distracciones al momento de recibir instrucciones, a su vez, mejora la actitud de una persona al momento de enfrentar una tarea, además permite aumentar las habilidades de escritura. (Kim, 2015).

Se incluye en el kit como herramienta para disminuir los niveles de estrés.

Imagen 5

Pelota para reducir niveles de estrés



Nota: *creación propia*

Audición. En diversos tipos de intervenciones se utiliza la música como instrumento terapéutico en el proceso de rehabilitación neurológica, tomada también como método para ayudar y apoyar en déficits cognitivos, motores, del lenguaje, emocionales y sociales, además de poblaciones afectadas por diversas condiciones, en distintas etapas del ciclo vital. (Miranda., Hazard & Miranda, 2017).

USB con música relajante. El kit contará con una memoria USB donde se encontrará música instrumental que estimule el cuerpo a la relajación.

Imagen 6



Nota: creación propia.

Olfato. Las teorías de la aromacología tienen una sólida base neurobiológica que establece relaciones verificables mediante la experimentación. Todo esto relacionado con los efectos que genera una fragancia sobre los sentimientos y emociones, a su vez, las respuestas que se dan mediante la estimulación de las vías olfativas en el cerebro, especialmente en el sistema límbico. Se usa como indicadores sobre la actividad eléctrica en el cerebro, el ritmo cardíaco, la conducción de la piel, los cambios en las funciones cognoscitivas y el comportamiento voluntario e involuntario (Neuro, 2016).

Imagen 7

Aromas dulces, frutales y cítricos.



Aroma Cítrico y de Coco



Aroma Frutal

Nota: creación propia.

Gusto. Existen sabores que nos evocan lugares, personas y estados de ánimo, por lo tanto, un estímulo gustativo como un dulce o chocolate ayuda a regular los niveles de estrés y preocupación en una crisis (Colorado & Rivera, 2021).

El sabor dulce, es decir, los alimentos que tienen un alto contenido de carbohidratos, acompañados de saborizantes artificiales se detecta principalmente en las papilas gustativas en la punta de la lengua, generando placer y estado de relajación en la persona que lo consume con regularidad, influyendo así en su comportamiento (Colorado & Rivera, 2021).

Es por esto necesario agregar a este kit PAP una chocolatina para consumo y utilidad ante una situación donde se necesita nivelar o regular las emociones.

Imagen 8

Chocolate



Nota: Creación propia

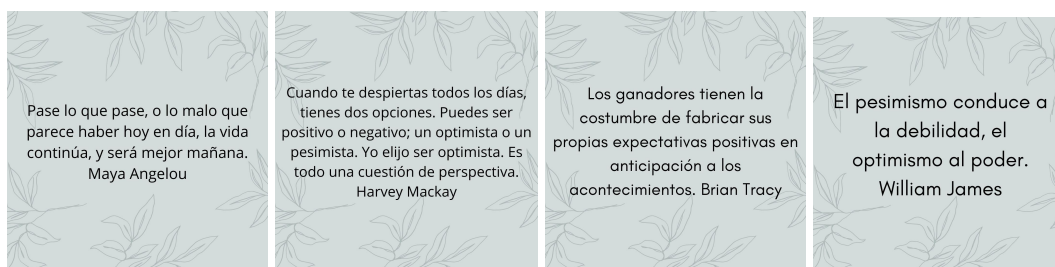
Mensajes Positivos

Existe una relación entre cuerpo y mente, de allí una conexión con la salud física del cuerpo, las emociones y estados de ánimo de las personas, cuando de trabajar se habla sobre la salud se debe tener en cuenta el estado emocional, con el fin de promover cambios en los pensamientos y conductas de este modo promover un estilo de vida distinto en las medida que sea tranquilo y agradable.

De ahí se deriva la importancia de verbalizar de manera intrínseca mensajes o frases motivacionales que potencialicen aquellas capacidades y aspectos individuales, ya que este proceso se ve estrechamente relacionado con nuestro comportamiento, el autoconcepto y la automotivación que manejamos influenciada en nuestra manera de llevar a cabo nuestras tareas diarias y la manera en la que nos relacionamos con los demás. Aplicando esta herramienta como un apoyo para los PPL, reforzando así la autoestima y sus demás componentes (autoconcepto, autopercepción, autoimagen, entre otros).

Imagen 9

Mensajes positivos y motivacionales



Nota: las anteriores imágenes son algunos de los mensajes positivos y motivadores, creación propia.

Pasatiempos

Los juegos lingüísticos como pasatiempos (sopas de letras, sudoku, crucigrama, etc) se han venido usando para garantizar mejoría en la estimulación cognitiva de las personas, consigo mejorando habilidades neurolingüísticas de manera lúdica, obteniendo el aprovechamiento didáctico de estos juegos presentando un potencial enorme, ya que se puede adquirir vocabulario nuevo y tomándolo como ejercicio de refuerzo que le ayude a la persona a repasar el léxico ya aprendido (Aguilar, 2019). Por ello es importante implementar este tipo de material ya que aporta al proceso de aprendizaje que han llevado a cabo los ppl de la penitenciaría, a su vez, obteniendo herramientas para mejorar su proceso de atención que es de vital importancia para el correcto desarrollo de la conducta y el conocimiento del ser humano.

Imagen 10

Pasatiempos



Nota: creación propia

Red SOS

Todas las personas como individuos hacen parte de una comunidad, así mismo, alguna vez en la vida se hace indispensable el apoyo o ayuda de otras personas para afrontar momentos difíciles, a lo anterior mencionado se le refiere como redes de apoyo, las cuales son un grupo de relaciones que forman a un individuo con la sociedad, también se forjan vínculos generosos, humanitarios, comunicación y confianza para solucionar necesidades particulares. De igual forma, las redes pueden disminuir o aumentar de manera proporcional al bienestar material, físico o emocional de sus miembros, y al compromiso, participación y/o cooperación activa en el reforzamiento y consolidación de las sociedades, igualmente, permanecen continuamente en movimiento y las conforman cualquier número de personas (a partir de dos) que coinciden con intereses, valores que resaltan los principios de reciprocidad, no violencia y acción voluntaria” (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayor, 2020).

Imagen 11

Redes de Apoyo CPMSAMS



Nota: creación propia

Autoevaluación del Malestar Psicológico Percibido

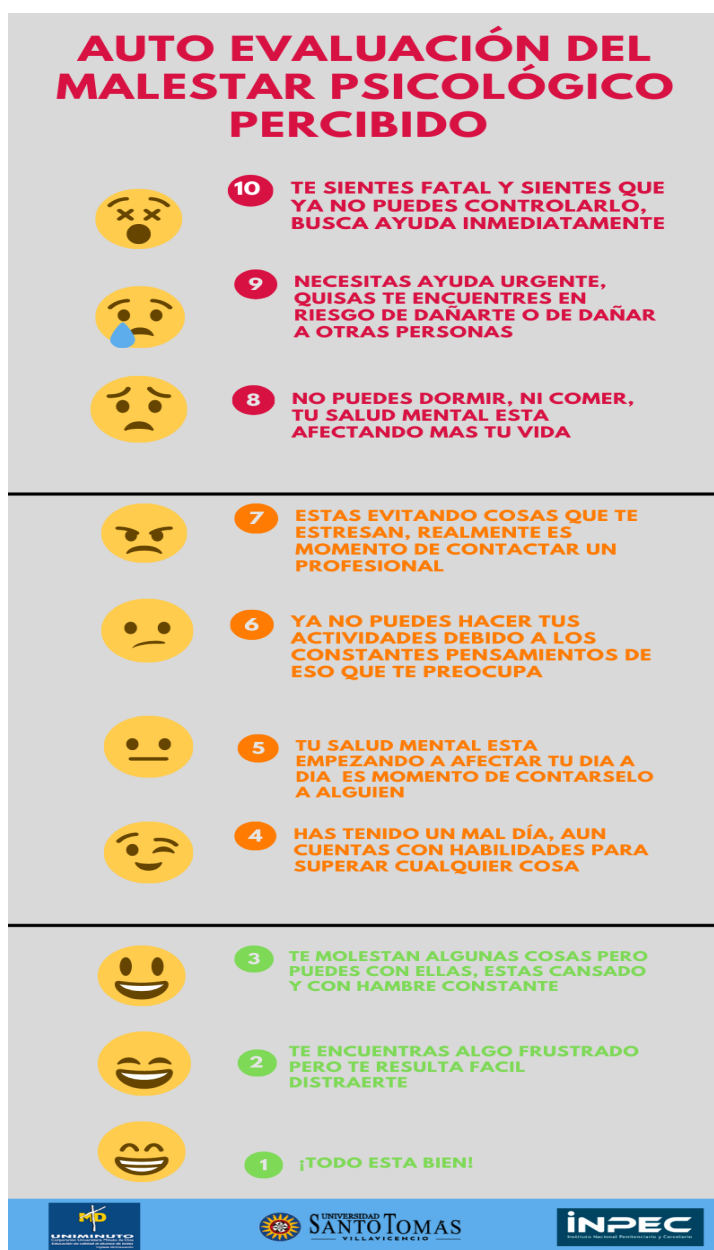
El malestar psicológico es un estado en el que la persona experimenta manifestaciones que se relacionan con quejas emocionales, la persona realiza un análisis de su salud mental auto percibida, evaluando su estado actual de bienestar general, principalmente el aspecto emocional (Espíndola et al., 2006); el malestar psicológico se conecta en gran medida con las experiencias vividas, la percepción del problema y estrategias de afrontamiento del mismo.

Las manifestaciones más frecuentes según Espíndola et al., (2006) son a nivel afectivo como depresión (llanto fácil, pérdida de interés, alteraciones en el patrón del sueño e irritabilidad), ansioso (sensación de opresión torácica, inquietud, desesperación, miedo, pérdida del control).

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario crear e incluir en el kit una escala que permita reconocer el nivel malestar psicológico según la percepción propia del individuo, a través de esta se pretende fomentar la identificación oportuna del malestar psicológico con el fin de prevenir sintomatología patológica.

Imagen 12

Autoevaluación del malestar psicológico percibido



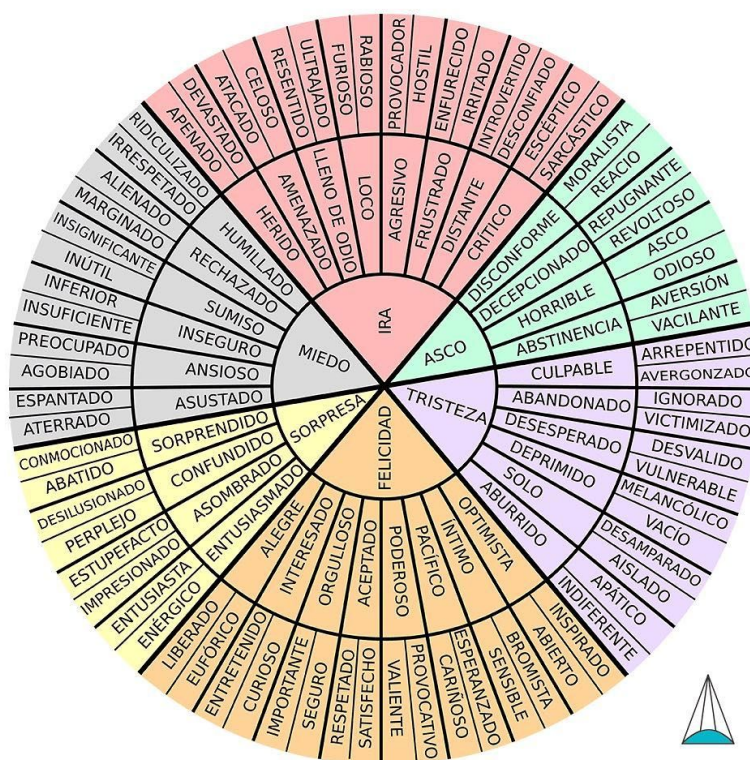
Nota: creación propia

Círculo de las Emociones

Adquirir habilidades en las que permita reconocer las emociones propias y ajenas facilita a las personas el entendimiento, regulación y prevención de las consecuencias de emociones aflictivas, así mismo impulsa el desarrollo de emociones positivas, motivación y disposición favorable ante la vida; sin duda el reconocimiento de las emociones trae múltiples beneficios tales favorece la reflexión de las emociones propias y ajenas, de este modo promueve la mejora en la toma de decisiones y relaciones interpersonales, estimula la búsqueda de bienestar al establecer límites y atender las necesidades individuales, por último, pero no menos importante, aporta a minimizar los riesgos de desenvolver síntomas de depresión o ansiedad (Nova et Vetera, 2019).

Imagen 13

Círculo de las emociones



Nota: tomado de Cuevas, Y. (2018)

Sugerencias

Para la implementación del Kit PAP es necesario que:

- En consideración con el diagnóstico de necesidades y lo propuesto por este protocolo, se hace la sugerencia de implementar actividades que promuevan la formación de un grupo de apoyo de PPL que responda a mejorar la atención primaria frente situaciones de crisis psicológicas que se puedan presentar entre los internos.
- En consecuencia a lo anteriormente mencionado, los PPL encargados deberán ser previamente capacitados sobre la aplicación de los primeros auxilios psicológicos, asimismo, se aclara que los monitores de salud ya fueron capacitados.
- El número de PPL sujetos a la red de apoyo deberá aumentarse, con la finalidad de que se cree un grupo representativo para cada pabellón.
- El producto en cuestión, se evalúe en pro de adicionarlo a un programa de tratamiento desde el área de la psicología, de este modo, se logre dar un buen uso y manejo del mismo, además de realizar actualizaciones necesarias a las nuevas problemáticas a nivel psicológico que se presenten.

Referencias

- Aguilar, M. (2019). Los pasatiempos como recurso didáctico en cualquier contexto: Planteamientos generales. *dialnet.unirioja*, 15(3), 5-22. DOI: 10.7203/foroele.15.14338
- Botero, V. (2015). *La importancia de controlar el estrés*. Universidad Santiago de Calí. Recuperado de: <https://usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estres>
- Castillo, J., & Rosete, H. (2019). Primeros auxilios psicológicos en la cdmx tras el sismo del 19 de septiembre de 2017: teoría y práctica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1). Retomado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/68979>
- Colorado, R., y Rivera, J. (2021). La química del sabor. *Universidad Veracruzana, dirección de comunicación de la ciencia y psicología*. <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/la-quimica-del-sabor/>
- Cortés, P., y Figueroa, R. (2011). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (1era Edición). Retomado de: <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-ABCDE-para-la-aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Psicologicos.pdf>
- Cuevas, Y. (2018). Círculo de las emociones [Imagen]. *Psicología Salud y Deporte*. Retomado de: <https://yolandacuevas.es/tag/emociones/page/2/>
- Escolar, M. (2015). *Botiquín en casa*. Cinfasalud. Recuperado de: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/botiquin-en-casa/>
- Espindola, J., Morales, F., Diaz, E., Pimentel, D., Meza, P., Henales, C., Carreño, J., y Ibarra, A. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la

paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatología y reproducción humana*, 20

(4), 112-122. Retomado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372006000200008

INPEC, (2021). *Breve reseña histórica*, Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario.

Retomado de:

<https://www.inpec.gov.co/institucion/organizacion/establecimientos-penitenciarios/regional-central/epmsc-acacias>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (13 de febrero de 2020). *Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores*. Gobierno de México. Retomado de:

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es>

Kim, J. (2015). Physical activity benefits creativity: squeezing a ball for enhancing creativity. *Creativity Research Journal*, 27(4), 328-333.

Lopera, M., y Hernandez, J. (2020). Situación de salud de la población privada de la libertad en Colombia. Una revisión sistemática de la literatura, vol 19.

Manosalva, J. (2015). Primeros auxilios psicológicos. *Revista de la asociación Latinoamericana para la formación y enseñanza de la psicología*, 7(25), 127-145.

Martinez, N. (2014). Imaginería mental: neurofisiología e implicaciones en psiquiatría. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43(1), 40-46.

Miranda, M., Hazard, S y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 55(4), pp. 226-277.

Neurorehabilitación. (2016). El sentido del olfato y las emociones. *NeuroRHB*.

<https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/el-sentido-del-olfato-y-las-emociones/>

Nova et Vetera. (26 de marzo 2019). *¿Cómo identificar nuestras emociones?*. Universidad del Rosario. Retomado de:

<https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Nuestra-U/Como-identificar-nuestras-emociones/>

Organización Mundial de la Salud.(2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Osorio, A. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración Académica en Psicología*, 5

(15), 4-11. Retomado de:

<https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20A%20Osorio.pdf>

Piaget, J (1966). Los estadios de la Psicología. *Ginebra: Ediciones revolucionarias*, 3(12), 68-69.

Rodriguez, E. (2020). *La relajación progresiva de Jacobson: uso, fases y efectos*. Psicología y mente. Retomado de:

<https://psicologiaymente.com/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>

Sanchez, G. (2019). *La importancia de la regulación emocional*. La mente es maravillosa.

Recuperado de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/>