

Para más información puedes consultar:

Para más información puedes consultar:

- Goleman, D. (2012). La inteligencia emocional. México, Ediciones B. S.A
- Silva, C. Flores, N. (2013) Taller de Autorregulación emocional. Manual para el Alumno. Programa de Apoyo de Habilidades para la vida dirigido a estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria y Colegio de Ciencias y Humanidades UNAM
- Gobierno de México, Secretaría de Salud. (2020) Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México. https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos_Salud_Mental_COVID-19.pdf
- [Discapnet, El portal de las personas con discapacidad. Emoción Tristeza. \(Revisado junio 2020\) https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza](https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza)
- [Infobae.\(18 de abril de 2019\) Cuáles son las cuatro grandes técnicas para reducir el miedo. https://www.infobae.com/tendencias/2019/04/18/cuales-son-las-cuatro-grandes-tecnicas-para-reducir-el-miedo/](https://www.infobae.com/tendencias/2019/04/18/cuales-son-las-cuatro-grandes-tecnicas-para-reducir-el-miedo/)
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Medlineplus.(2 junio 2020) El estrés y su salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Sociedad Mindfulness y salud. ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente.(revisado junio 2020) <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>