

## Para más información puedes consultar

- Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. (s.f.) Recomendaciones Psicológicas para afrontar la pandemia: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/RECOMENDACIONES%20PSICOLOGICAS%20PARA%20AFRONTAR%20LA%20PANDEMIA.pdf>
- 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
- Pulido, D. Guía básica para modificar pensamientos irracionales. (11 diciembre 2014) El Confidencial, Psicólogos 4you. [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales\\_5886](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales_5886)