

Programa de capacitación para la educación en línea

Estrategias para abordar las emociones generadas





**Facultad de Ingeniería
Secretaría General
Unidad de Servicio de Cómputo
Académico UNICA**

Instructor(es):

Lic. Rosa María Juárez

Mtra. Lucía Mendoza



Referencias bibliográficas

1. Asociación de especialistas en prevención y salud laboral (AEPSAL, 2016). *¿Qué es el estrés? Causas y síntomas*. Recuperado de <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
2. Becoña, O. (2000). *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdés Editores.
3. Centro Eleia Actividades psicológicas A. C. (11 de agosto de 2020). *Inicio* [Página de Facebook]. Recuperado en <https://www.facebook.com/CentroEleia/>
4. OMS advierte que la pandemia afectará la salud mental futura. (2020). *Made for minds, DW*. Recuperado de <https://www.dw.com/es/oms-advierte-que-pandemia-afectar%C3%A1-salud-mental-futura/a-53430908>.



Referencias bibliográficas

5. DI-Collredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (julio-diciembre, 2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, vol. 1, núm. 2, pp. 125-156. Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
6. Educación, Capacitación y Actualización a Distancia en Salud. (EDUCADS, julio, 2020). *Salud Mental durante la pandemia de Covid-19, "Manejo del estrés en profesionales de la salud"*. Recuperado de <https://educads.salud.gob.mx/cursos/covid19SM/?i=TkRjd09EVTY=&o=0Forbes> México.



Referencias bibliográficas

7. García-Allen, J. (enero, 2020). *Tipos de Depresión: sus síntomas, causas y características*.

Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-depresion>

8. García-Allen, J. (enero, 2020). *Las 5 fases del estrés (y cómo combatirlas)*.

<https://psicologiaymente.com/clinica/fases-del-estres>

9. Gómez, D. (junio, 2020). *Somos Inteligencia Emocional*. Recuperado de

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/#about>



Referencias bibliográficas

10. Howard, J. (mayo, 2020). *El impacto de la pandemia de covid-19 en la salud mental ya es “extremadamente preocupante”, dice la ONU.* Recuperado de

<https://cnnespanol.cnn.com/2020/05/14/el-impacto-de-la-pandemia-de-covid-19-en-la-salud-mental-ya-es-extremadamente-preocupante-dice-la-onu/>

11. Lazarus, R. , Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos.* México: Ediciones Roca.

12. *Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic .* Mayoclinic.org. (2020). Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>.



Referencias bibliográficas

13. Navarrete, S. (abril, 2020). *Nuestra salud emocional: otra víctima de la emergencia por el COVID-19*. Recuperado de <https://politica.expansion.mx/cdmx/2020/04/13/nuestra-salud-emocional-otra-victima-emergencia-por-covid-19>
14. Oblitas, L. (2003). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
15. Pascual, A. y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 36, núm. 1, 2019. Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2430/243058940007/html/index.html>



Referencias bibliográficas

16. Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill.

17. Rios, V. (agosto, 2020). La salud pública en México es eso-que-nadie-quiere-usar. *The New York Times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2020/08/03/espanol/opinion/servicio-salud-mexico.html>

18. Noticias de México. (julio, 2020). *Forbes*. Recuperdo de <https://www.forbes.com.mx/noticias-mexico-ha-perdido-118-millones-de-empleos-formales/>



Referencias bibliográficas

19. Sierra, Ortega, Zubeidat. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*.

Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

20. Todo sobre el COVID 19. (julio, 2020). Recuperado de <https://coronavirus.gob.mx/>

21. Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación (THS/MH) Tecnología y

Prestación de Servicios de Salud (THS) Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS).

(s/f). *Protección de la salud mental en situaciones de epidemias*. Recuperado de

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>



Referencias bibliográficas

Recursos adicionales sugeridos

1. Freud, S. (1917). Duelo y melancolía, *Obras Completas*, Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
2. Klein, M. (2015). *Amor, culpa y reparación, y otros trabajos*. Buenos Aires: Paidós.
3. Coderch, J. (2011). *Psiquiatría Dinámica*, Cap. V y VII, Tema Ansiedad. México: Herder.
4. Goleman, G. (s/f). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.