

**Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE)
Centro Universitario
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras**

Lecturas recomendadas

Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8595&cat=44

Claves para el manejo emocional del miedo al coronavirus

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/13/claves-manejo-emocional-miedo-coronavirus-172371.html>

¿Miedo y ansiedad por la crisis del coronavirus? Estos son los consejos de los psicólogos para tranquilizarte

<https://smoda.elpais.com/belleza/miedo-y-ansiedad-por-la-crisis-del-coronavirus-estos-son-los-consejos-de-los-psicologos-para-tranquilizarte/>

Ansiedad por el coronavirus: cómo opera el miedo y consejos para combatirlo

<https://www.telam.com.ar/notas/202003/440817-ansiedad-miedo-coronavirus-psicologia.html>

Coronavirus ¿Te causa ansiedad?

<https://psiconaturalpr.com/coronavirus-te-causa-ansiedad/>

Cómo lidiar con el coronavirus si tienes TOC o ansiedad

https://www.vice.com/es_latam/article/k7exqm/como-lidiar-con-el-coronavirus-si-tienes-toc-o-ansiedad

¿Qué hacer si la crisis del coronavirus te genera ansiedad?

<https://www.libertaddigital.com/espana/2020-03-13/que-hacer-si-la-crisis-del-coronavirus-te-genera-ansiedad-1276653923/>

Taking Care of Your Mental Health in the Face of Uncertainty

<https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/?fbclid=IwAR2oloqD-32Sks1stUFjI4B1aVLs7djRP0v9b6TYxFhJp6l6FicCgSe3-6k>

Five Ways to View Coverage of the Coronavirus

https://www.apa.org/helpcenter/pandemics?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=apa-pandemics&utm_content=coronavirus-coverage&fbclid=IwAR2QhY8gJjWnFMMSW6rDzdCHMPXKpg7_BYksvfzACyivDrxMw6le0mbhk

7 science-based strategies to cope with coronavirus anxiety

https://theconversation.com/7-science-based-strategies-to-cope-with-coronavirus-anxiety-133207?fbclid=IwAR1w7RpsaSz42Mr8RgK9xjtte_FWhOKY43yqrb4nNxE6jnJvLlIKJPXCuFU

Keeping Your Distance to Be Safe

https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=apa-pandemics&utm_content=social-distancing&fbclid=IwAR1iB6UcOE5jhBFqLXWLz8zmbhAqO1P0qcX9tX-tNWFBXfBGG-wS4iDxD_w

How to survive coronavirus anxiety: 8 tips from mental health experts

<https://www.today.com/health/how-survive-coronavirus-anxiety-8-tips-mental-health-experts-t175092?fbclid=IwAR0wR-m-DxEEdLFTsIs145nNBnCmIYkalqJHmFPom98bM53nFW-EtcmQTPIY>

Flexibility in the Midst of Crisis

https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-inner-life-students/202003/flexibility-in-the-midst-crisis?utm_source=FacebookPost&utm_medium=FBPost&utm_campaign=FBPost&fbclid=IwAR1MwqbzMcVV7ZxiC2F_JkPE7irff2O3w8ndjUTeGaG-J5Cvrmhh5sSlmfw

Building Your Resilience

<https://www.apa.org/topics/resilience?fbclid=IwAR0U20fRKYTFsodnSPqEosb7ak2REoUv5UO5shbynUxy16xS67fKO3MD9S8>

18 Ways to Build Mental Wellness

https://www.psychologytoday.com/us/blog/erasing-stigma/202001/18-ways-build-mental-wellness?utm_source=FacebookPost&utm_medium=FBPost&utm_campaign=FBPost&fbclid=IwAR3R2ouUKZppZhPBIV9ET8uY57TVze-ePs4oWoZLAg3dEFGltH7A4cvLbco

Lista de aplicaciones móviles gratuitas útiles para el bienestar y salud mental

- Headspace
- Hello Mind
- Mindshift
- Anxiety Free: iCan Hypnosis

- What's Up
- Stress Check
- Pacifica
- Relax Melodies
- Recolor
- Breath2Relax
- Soothing Sleep Sounds
- Relax Melodies
- Calm
- SAM
- Mindfulness
- Happify

--

Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE)
Centro Universitario
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras