

# Autorregulación:

## Lección 7 Regular la atención

### Recursos adicionales

En este espacio están a tu disposición videos, infografías, lecturas y evidencias de implementación que te ayudarán a ampliar y profundizar el conocimiento con respecto al tema tratado en la lección. Es el material que se te recomienda en la sección “¿Quieres saber más?” de cada lección.

Para completar la lección consulte los siguientes materiales que se muestran a continuación:

### Recursos de la lección

<b>"Mariposas en la panza Santiago Cruz"</b> [ <a href="https://youtu.be/2mb_LVbPqE4">https://youtu.be/2mb_LVbPqE4</a> ]	<b>Breve práctica de Mindfulness para adolescentes y principiantes</b> [ <a href="https://youtu.be/lifANBWEIGU">https://youtu.be/lifANBWEIGU</a> ]
<b>Qué es Mindfulness y cómo se practica</b> [ <a href="https://youtu.be/Y1w94ZN1vSg">https://youtu.be/Y1w94ZN1vSg</a> ]	<b>Reacción química del enojo</b> [ <a href="https://youtu.be/CfYQcJqrsUc">https://youtu.be/CfYQcJqrsUc</a> ]
<b>Posponer la gratificación</b> [ <a href="https://youtu.be/xksd64Tn4l4">https://youtu.be/xksd64Tn4l4</a> ]	<b>Metáfora de la cinta transportadora de sushi (observar pensamientos) de Russ Harriss"</b> [ <a href="https://youtu.be/jFQqhddcbPs">https://youtu.be/jFQqhddcbPs</a> ]

"Componentes de la emoción" de Rafael Bisquerra

[<http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/209-componentes-emocion.html>]

Psicopedagogía de las emociones de Rafael Bisquerra

[PDF: Psicopedagogía de las emociones de Rafael Bisquerra]

Los beneficios de la demora de la gratificación inmediata

[<https://www.psicologiayconsciencia.com/los-beneficios-de-la-demora-de-la-gratificacion-inmedita-y-el-arte-de-la-resistencia/>]

Cómo reconocer nuestros sentimientos

[<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/reconocer-sentimientos.html>]

¿Cómo convertir el estrés en tu amigo? de Kelly McGonigal

[[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=es](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=es)]

Psicología estratégica. Herramientas para el bienestar emocional

[<https://psicologia-estrategica.com/gestionar-las-emociones-negativas/>]