

# Autorregulación:

## Lección 5 Trabajar con la situación

### 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>Cómo librarse de un mal hábito de Elsa Punset</b><br>[ <a href="https://youtu.be/HfalWU8xwAg">https://youtu.be/HfalWU8xwAg</a> ] | <b>Conoce la técnica del semáforo para el control de las emociones</b><br>[ <a href="https://youtu.be/QjH6FaluEVQ">https://youtu.be/QjH6FaluEVQ</a> ] |
| <b>Vidas Extraordinarias: Rommel Pacheco</b><br>[ <a href="https://youtu.be/adK2d3z0HyA">https://youtu.be/adK2d3z0HyA</a> ]         | <b>Estilos de vida saludable</b><br>[ <a href="https://youtu.be/KmGci6bDONc">https://youtu.be/KmGci6bDONc</a> ]                                       |
| <b>Respira</b><br>[ <a href="https://youtu.be/pW-zNODSkyQ">https://youtu.be/pW-zNODSkyQ</a> ]                                       | <b>Tecno-ansiedad</b><br>[ <a href="https://youtu.be/KeJ481EyW_E">https://youtu.be/KeJ481EyW_E</a> ]  |

La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje

[<http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>]

Relaciones peligrosas con la comida

[<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/148/relaciones-peligrosas-con-la-comida>]

Hábitos y estilos de vida saludable

[PDF: Hábitos y estilos de vida saludable]

Las 13 herramientas para manejar el enojo

[<https://www.infobae.com/2014/09/25/1597349-las-13-herramientas-manejar-el-enojo/>]

"La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes"

[<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/3872>]

"Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas"

[<http://www.redalyc.org/pdf/447/44780111.pdf>]

8 recomendaciones para ayudar a los estudiantes de escuela media con dificultades de aprendizaje y de atención a manejar la ansiedad ante los exámenes

[<https://www.understood.org/es-mx/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/8-tips-for-helping-middle-schoolers-with-learning-and-attention-issues-cope-with-test-anxiety#slide-1>]

Ansiedad ante los exámenes

[PDF: Ansiedad ante los exámenes]