

Autorregulación:

Lección 8 La confusión y sus problemas.

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

Ilusiones ópticas que demuestran cómo vemos de Beau Lotto [https://youtu.be/mf5otGNbkuc]	Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento [https://youtu.be/AEEqSM2-pRc]
El cerebro inconsciente- posponder la recompensa [https://youtu.be/X-S-a0cQB2s]	Distorsiones cognitivas [https://youtu.be/p9_xMt5IPxo]

El miedo al cambio de Borja Vilaseca

[<http://borjavilaseca.com/miedo-al-cambio/>]

¿Cómo puedo lidiar con mi enojo?

[<https://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html>]

El mito de la caverna de Platón

[PDF:platon_caverna]

Cómo controlar el enojo

[<https://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo.aspx>]

¿Cuándo es positivo la demora de lo positivo?

[PDF: Cuando es positivo la demora de lo positivo]