

Autorregulación:

Lección 9 Pensar e interpretar con claridad

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

Autodistanciamiento [https://youtu.be/Z1kdHp11vxk]	Distorsiones cognitivas [https://youtu.be/JIAJMCE5h1Y]
Jinxy Jenkins & Lucky Lou [https://youtu.be/OuJ4BBQ0nhc]	Reestructuración cognitiva con Aaron Beck [https://youtu.be/jA-UdzMe1nU]

"Zoom" de Istvan Banyai

[<https://www.slideshare.net/zarthustra7/zoom-by-istvan-banyai-23329406>]

Auto distanciamiento, la técnica para apartarte de tus problemas y rencores

[<https://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/9313/Auto-distanciamiento-la-tecnica-para-apartarte-de-tus>]

Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro

[<https://psicologiyamente.com/psicologia/empatia>]

Optimismo, la base para el éxito escolar

[<http://didactia.grupomasterd.es/blog/numero-11/optimismo-la-base-para-el-exito-escolar>]

Escuela con cerebro

[<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/03/11/aprendiendo-a-ser-optimistas/>]