

# Autorregulación:

## Lección 10 Regular emociones que no nos ayudan.

### 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>"Miedo al despido" Una película de tu cerebro (Estrés)</b> [ <a href="https://youtu.be/ulr7qzzrA2k">https://youtu.be/ulr7qzzrA2k</a> ]	<b>Conflictos - No pierdas la perspectiva</b> [ <a href="https://youtu.be/TiNUaHXsjBA">https://youtu.be/TiNUaHXsjBA</a> ]
<b>Steve Jobs. Discurso Stanford</b> [ <a href="https://youtu.be/HHkJEz_HdTg">https://youtu.be/HHkJEz_HdTg</a> ]	<b>Poema "nocturno" de Rubén Darío</b> [ <a href="https://youtu.be/00rFalfv5fk">https://youtu.be/00rFalfv5fk</a> ]
<b>Reestructuración cognitiva</b> [ <a href="https://youtu.be/jA-UdzMe1nU">https://youtu.be/jA-UdzMe1nU</a> ]	

Las 3 claves para superar la ansiedad

[<http://www.nicolasmorenopsicologo.com/psicologos-granada/las-3-claves-para-superar-la-ansiedad/>]

Positiva tus pensamientos

[[http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_pensapositivos.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_pensapositivos.php)]

El estrés

[<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>]

Reduce el estrés cambiando tus pensamientos

[<http://www.imaspsicoterapia.com/reduce-el-estres-cambiando-tus-pensamientos/>]

Cómo dar una crítica constructiva

[<https://www.entrepreneur.com/article/267407>]

Usar la evaluación en el aula para mejorar

[<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-162385.html>]

¿Alumnos criticando (constructivamente) el trabajo de sus compañeros? Una forma de elevar la calidad del aprendizaje

[<http://www.eligeeducar.cl/alumnos-criticando-constructivamente-trabajo-companeros-una-forma-elevar-la-calidad-del-aprendizaje>]

Toma de perspectiva y teoría de la mente: aspectos conceptuales y empíricos.

[[http://revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/1133/1131](http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/1133/1131)]

Lecciones Construye T de Autorregulación

[<http://www.construye-t.org.mx/lecciones/docentes/autorregulacion/>]