

# Autoconocimiento:

## Lección 11 Estrategias para regular las emociones

### 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>Ira de Elsa Punset</b> [ <a href="https://youtu.be/ezTgILtOAP0">https://youtu.be/ezTgILtOAP0</a> ]	<b>¿Sabes cuál es el origen de la expresión "perder los estribos"?</b> [ <a href="https://youtu.be/meAOGzGXkyY">https://youtu.be/meAOGzGXkyY</a> ]
<b>Estilos de afrontamiento</b> [ <a href="https://youtu.be/aAGXqHuNVn4">https://youtu.be/aAGXqHuNVn4</a> ]	<b>La conquista del espacio- Houston tenemos un problema 10/26</b> [ <a href="https://youtu.be/6Koq3LQYqq0">https://youtu.be/6Koq3LQYqq0</a> ]
<b>El valor de la perseverancia para cumplir nuestros sueños; Marina Urrutia</b> [ <a href="https://youtu.be/Ru4KuY3I7zA">https://youtu.be/Ru4KuY3I7zA</a> ]	<b>Consejos para docentes de la Dra. Benilde García</b> [ <a href="https://youtu.be/Nwygc4p7vNA">https://youtu.be/Nwygc4p7vNA</a> ]

Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar

[PDF: Deteccion-Prevencion\_problemas\_emocionales\_escuela-FOCAD-1]

Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos

[[https://www.huffingtonpost.com/lea-kaufman/siete-beneficios-de-la-conciencia\\_b\\_2902288.html](https://www.huffingtonpost.com/lea-kaufman/siete-beneficios-de-la-conciencia_b_2902288.html)]

La educación emocional en la formación del profesorado

[PDF: La educación emocional en la formación del profesorado]

Emociones. Estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman

[PDF: Emociones. Estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman]

Estrategias de afrontamiento en adolescentes

[[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-02922010000100003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922010000100003)]

Atlas de las emociones

[<http://atlasofemotions.org/>]

Atlas de las emociones en español

[<http://www.sonria.com/glossary/atlas-de-las-emociones/>]