

# Autorregulación:

## Lección 3 ¿Qué es la regulación emocional?

### 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>Escritura expresiva puede ayudar a curar heridas emocionales</b> [ <a href="https://youtu.be/GzXzeL3Af4">https://youtu.be/GzXzeL3Af4</a> ]	<b>7 ejercicios para controlar la impulsividad</b> [ <a href="https://youtu.be/dRl1w1sPUOo">https://youtu.be/dRl1w1sPUOo</a> ]
<b>Video regulación emocional MIDAP</b> [ <a href="https://youtu.be/QVBKmY_vRdk">https://youtu.be/QVBKmY_vRdk</a> ]	<b>El árbol encantado</b> [ <a href="https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA">https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA</a> ]
<b>Transformar la tristeza de Elsa Punset</b> [ <a href="https://youtu.be/p0gWXDRk5TU">https://youtu.be/p0gWXDRk5TU</a> ]	

Autocontrol, problemas por la falta de control de impulsos

[<http://www.psicoglobal.com/autocontrol/>]

Por qué los adolescentes toman riesgos sin pensar en las consecuencias

[<https://expansion.mx/salud/2011/10/20/por-que-los-adolescentes-toman-riesgos-sin-pensar-en-consecuencias>]

Técnica del semáforo para el control de la impulsividad

[<http://educandoenladiversidad-gomi.blogspot.com/2014/11/tecnica-del-semaforo-para-el-control-de.html>]

La regulación emocional en educación infantil

[PDF: La regulacion emocional en educacion infantil]

Expresar los sentimientos de UNICEF

[PDF: 14 sentimientos]

Regulación emocional

[<http://www.cienciapsicologica.org/pubs/notas/clinica/item/104-regulacion-emocional>]