

Autorregulación:

Lección 6 ¿Cómo nos controlan 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

"Cómo mejorar tu estado emocional cambiando tu foco de atención" [https://youtu.be/x0BajN2_fuA]	"¿Desde qué emoción lideras tu vida?" [https://youtu.be/HscacwitCr0]
Técnicas para liberar tus emociones (I).- PsicoAyudarTeOnline.es Ep.34 [https://youtu.be/psRAUWGePmw]	

Cerebro y emociones, ¿podemos elegir qué sentir?

[<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>]

Control de emociones. Estar bien.

[http://estاربien.iberomx/?page_id=44.%20_]