

# Autorregulación:

## Lección 4 Nuestros botones

### 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>Ejercicios para controlar: La ira</b> [ <a href="https://youtu.be/rrMC1Zoy8Uk">https://youtu.be/rrMC1Zoy8Uk</a> ]	<b>Psicología ambiental de Nayade Psicólogos</b> [ <a href="https://youtu.be/infARvHfa2s">https://youtu.be/infARvHfa2s</a> ]
<b>Manejo de la ansiedad ante parciales</b> [ <a href="https://youtu.be/jhQ4dfX5NGk">https://youtu.be/jhQ4dfX5NGk</a> ]	

Tus emociones son una construcción social de Lisa Barret Feldman

[<http://www.mimagazine.mx/index.php/es/salud/item/tus-emociones-son-una-construccion-social>]

¿Cómo elaborar un diario emocional?

[<http://emocionesbasicas.com/2016/02/29/la-tecnica-del-diario-emocional/>]

Plantilla para hacer un diario emocional

[<http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/>]

Poemas sobre amistad

[<https://poemasamoryamistad.com/poemas-de-amistad>]