4.5 Uso de herramientas útiles para la regulación y reparación emocional.

Algunas herramientas que pueden facilitar que tanto docentes como alumnado desarrollen estrategias de regulación conductual de las emociones:

- □□ Daylio
  - Lleva un registro diario de tus emociones y actividades.
  - Sitio web
- □□ Youper
  - Combina la inteligencia artificial con la terapia cognitivo-conductual para ayudarte a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos.
  - Sitio web
- □□ Día a Día - Diario, Salud Mental, Autoayuda
  - Lleva un registro diario de tus emociones y actividades, y accede a herramientas de autocuidado y reflexión.
  - Sitio web
- □□ Reflectly - Diario de Ánimo y Gratitud
  - Fomenta la reflexión sobre tus emociones y pensamientos, y promueve la gratitud en tu vida diaria.
  - Sitio web
- □□ Woebot
  - Utiliza la inteligencia artificial para ofrecer apoyo emocional y herramientas basadas en la terapia cognitivo-conductual.
  - Sitio web

Copyright 2026

- □♀ SuperBetter
  - Diseñada como un juego, esta aplicación ayuda a las personas a aumentar su resiliencia emocional y establecer metas de bienestar a través de desafíos y actividades divertidas.
  - Sitio web

- □□ Happify
  - Proporciona una serie de actividades y juegos basados en la ciencia positiva para mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y fomentar el optimismo.
  - Sitio web

- □□ Calm Counter
  - Especialmente útil para niños, esta aplicación ofrece estrategias para el manejo de la ira y la frustración, ayudando a los niños a regular sus emociones y comportamientos.
  - Sitio web

- □□ Positive Penguins (Pingüinos Positivos)
  - Diseñada para niños, esta aplicación enseña habilidades socioemocionales a través de personajes interactivos y actividades divertidas que promueven la empatía y la resolución de problemas.
  - Sitio web

Revision #2
Created 2023-09-14 12:37:21 CEST by Alvaro Serra
Updated 2023-12-11 11:16:01 CET by Vladi

Copyright 2026