

Autoconocimiento:

Lección 4 ¿Qué es la atención?

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

¿Quieres ser más feliz? Mantente en el momento presente [https://youtu.be/JeVWIKVlrX4]	Philosophical meditations. The school of life [https://youtu.be/3VJI0ecVO6c]
Examen de atención [https://youtu.be/Q22uLO6VcXs]	Aquello que atiendo es mi realidad [https://youtu.be/VZapszKqYYs]
La pasajera [https://youtu.be/ZAn-wAAWOq8]	How meditation can reshape our brains (Taming the monkey mind) de Sara Lazar subtulado [https://youtu.be/m8rRzTtP7Tc]

Cómo los docentes chilenos... ven su identidad

[<http://www.perspectivaeducacional.cl/index.php/peducacional/article/view/74>]

¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad de Robert Waldinger

[https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es]