

Autoconocimiento:

Lección 3 ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?

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

¿Necesitas algo de motivación? de Nick Vujicic [https://youtu.be/wiHEPO6BgX8]	Intensamente [https://youtu.be/soVBed7LUL4]
Cabezazo de Zidane [https://youtu.be/iWbNiK0DJxo]	Toda una lección de optimismo de Alice Herz-Sommer [https://youtu.be/G1pG0ZmYjfg]
Proyecto personal El humor y las emociones a través de la danza [https://youtu.be/fFtE41UINUg]	

El perfil emocional de tu cerebro de Richard Davidson

[PDF: El perfil emocional de tu cerebro]

Centro de mentes saludables

[<https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/whats-your-emotional-style>]

Whoop my life - ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

[<http://woopmylife.org/woop-1-1/>]