

Autoconocimiento:

Lección 5 La importancia de las emociones en mi vida

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

¿Cuál es tu lenguaje para expresar amor? de Elsa Punset [https://youtu.be/q9U6mWcC4y0]	Cerebro empático. El poder de los gestos [https://youtu.be/UGBiCCaybR8]
Ekman. Emociones [https://youtu.be/F2UUGY0kuZk]	Autoconocimiento CT [https://youtu.be/Bc-a-fawJVw]
¿Las emociones se pueden trabajar? [https://youtu.be/p0gWXDRk5TU]	

Las emociones y el bienestar

[<https://universodeemociones.com/estres/>]

Why are we happy? De Dan Gilbert

[https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy]

Rafael Bisquerra

[<http://www.rafaelbisquerra.com/es/blog/263-entrenando-resiliencia.html>]