

Recursos complementarios

SESIÓN 2

Psicología positiva



Consulta la conferencia del fundador del paradigma de la Psicología Positiva, campo de estudio que investiga estados saludables, tales como la felicidad, la fuerza de carácter y el optimismo.

https://www.youtube.com/watch?v=zrZ_iam2Oa8&index=2&list=PLsyb6rWfAfNC7q-Xvt_9vwAwsNI85k0Za

Aprender a gestionar nuestras emociones



Consulta la entrevista del Dr. Richard Davidson, neuropsicólogo de la Universidad de Wisconsin-Madison, sobre la importancia de saber gestionar las emociones y su aplicación en el ámbito educativo.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=ImSC2Db9GmQ