

Autoconocimiento:

Lección 6 La ciencia detrás de las emociones

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

Entrevista de Elsa Punset a Stefan Koelsh [https://youtu.be/cc89J2qRtCQ]	Efecto de la música en el cerebro [https://youtu.be/ED_Mok754DQ]
Amígdala vs lóbulo frontal [https://youtu.be/NAw8hhfNzNg]	PARAR [https://youtu.be/VZapszKqYYs]
El origen de las emociones [https://youtu.be/IMBaMlp2QZI]	Cerebro dividido [https://youtu.be/rD2VnQcGbl0]
Cerebro triuno [https://youtu.be/McljSubWvr4]	¿Qué sucede dentro de nosotros cuando sentimos enojo? [https://youtu.be/UtgxoruEsHc]

Universo de las emociones y música

[<https://universodeemociones.com/musica-y-emociones/>]

Bemoción ¿Qué son las emociones?

[<http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm>]