

Autoconocimiento:

Lección 9 Conocer 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

Alcanzar los objetivos de Elsa Punset [https://youtu.be/PEHwQXwVAm8]	Inteligencia emocional: Las expresiones faciales de las emociones [https://youtu.be/xbtMPOLjw50]
Palabras de emociones de Yale [https://youtu.be/hQD4qqwTbYM]	

Atlas de las emociones

[<http://atlasofemotions.org/#triggers/>]

Mapa corporal de las emociones

[<https://muhimu.es/ciencia-tecnologia/un-estudio-revela-como-afectan-las-sensaciones-a-tu-cuerpo/>]

Mapa corporal de las emociones

[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140102_ciencia_mapa_corporal_emociones_np]

Cómo se construyen las emociones: la vida secreta del cerebro

[<https://eurekabenimaclet.wordpress.com/2017/04/05/como-se-construyen-las-emociones-la-vida-secreta-del-cerebro/>]

Universo de las emociones

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

El aspecto dual de las emociones

[<http://atentamente.mx/>]