

# Recursos complementarios

## SESIÓN 1

# ¿Cómo educar las emociones?



## ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia

Consulta este compendio de artículos sobre qué es la inteligencia emocional, cómo se aprende y cómo se enseña.

<http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

# Atlas de las emociones

Amplía tu lenguaje emocional consultando el atlas de las emociones de Paul Ekman.

Aquí hay una traducción libre al español:

<http://www.sonria.com/glossary/atlas-de-las-emociones/>

Consulta el atlas en inglés:

<http://atlasofemotions.org/>

# Emociones y estrés



Consulta el video de una conferencia sobre la relación entre las emociones y estrés de las Dra. Eve Ekman en la Universidad Nacional Autónoma de México.

[https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_eWV23SFrQ](https://www.youtube.com/watch?v=Q_eWV23SFrQ)

# Neuroeducación

¿Quieres saber más sobre lo que la neurociencia nos dice del aprendizaje?

Consulta la siguiente conferencia sobre neuroeducación que se llevó a cabo en el 1er Congreso Internacional de Educación Media Superior del Colegio de Bachilleres en Tabasco 2016.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_\\_JfrK0oNPek](https://www.youtube.com/watch?v=__JfrK0oNPek)