

Material de apoio

Semana 4

Video

Jetsunma Tenzin Palmo habla sobre el cultivo de la mente y del corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=eLycUQSts2Q>

Atlas de las emociones

Proyecto encargado directamente por el Dalai Lama a Paul Ekman y Eve Ekman, quienes con la ayuda de muchos otros científicos y diseñadores lo desarrollaron.

En cuanto a la ira, podemos ver como tenemos otros estados emocionales asociados: irritación, argumentación reactiva, furia... ¡Se lo recomendamos a cualquiera que piense que la ira no es una emoción que lo atrape!

Si entiendes inglés, te recomendamos este video en el que Paul y Eve Ekman explican la importancia del proyecto y hablan un poco más al respecto:

<https://www.youtube.com/watch?v=AaDzUFL9CLE>