

# Material de apoyo

- Texto: Mathieu Richard
- Película: Un buen día en el vecindario (Dir. Marielle Heller, 2019)  
Disponibile en Netflix
- Documental: Happy: (Dir. Roko Belic, 2011)

Disponibile en: <https://www.youtube.com/watch?v=aSNwM8Pg-W8>



# Material de apoyo

- Video:

- El neurocientífico Dr. Richard Davidson explica su investigación que muestra como prácticas sencillas de meditación pueden provocar cambios significativos en la mente y en la perspectiva de felicidad de las personas.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

- En este TED, Robert Waldinger, investigador de la Universidad de Harvard, explica su investigación sobre la felicidad.

Disponible en:

[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=pt](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt)

