

# Índice Talentum 5

- U1** ¿Cómo reacciono ante los problemas?  
p. 10 Fortaleza  
▶ Documental: *Mr. Hand Solo*
- U2** ¿Cómo curo mis heridas?  
p. 18 Resiliencia  
**El botiquín de los recuerdos**
- U3** ¿Quién es la persona más importante de mi vida?  
p. 22 Vínculos  
▶ Video: *Una sola pregunta puede cambiar el resto de tu vida*
- U4** ¿Puedo reírme de mis miedos?  
p. 30 Humor  
**El club de la risa**
- U5** ¿Por qué no soy feliz?  
p. 34 Superación  
▶ Charla de Martín Ruiz-Tagle
- U6** ¿Hago lo que #me gusta y #me mejora?  
p. 42 Responsabilidad  
**#Me gusta #Mejoro**
- U7** ¿Escucho a los demás?  
p. 46 Escucha. Amor  
▶ Charla de Victor Küppers: *Aprender a escuchar*
- U8** ¿Dirijo mi vida?  
p. 54 Prudencia  
**Guionista de mi vida**
- U9** ¿Cuántas cosas necesito para ser feliz?  
p. 58 Sencillez  
▶ *Quiero, quiero y quiero*, Arnau Griso
- U10** ¿Controlo las acciones de mi vida?  
p. 66 Serenidad  
**Mis playlists**
- U11** ¿Respeto o acoso?  
p. 70 Respeto  
▶ Corto: *¿Estás bien?*
- U12** ¿Me domina la ira?  
p. 78 Autocontrol  
**Efecto dominó**
- U13** ¿Me esfuerzo lo suficiente?  
p. 82 Esfuerzo  
▶ Reportaje sobre Carlos Alcaraz
- U14** ¿Qué me ayuda en los momentos difíciles?  
p. 90 Esfuerzo  
**Entrevista a Taylor Swift**
- U15** ¿Soy un buen amigo?  
p. 94 Amistad  
▶ *Cuenta conmigo*, Bruno Mars
- U16** ¿Qué es lo más importante para mí?  
p. 102 Orden de prioridades  
**Mi búsqueda del tesoro**
- U17** ¿Dónde está mi felicidad?  
p. 106 Felicidad  
▶ Video: *¿Sería feliz si me tocara la lotería?*
- U18** ¿Sé expresar lo que siento?  
p. 114 Amor  
**Mi diario emocional**