

¡Bienvenido a la sesión 1 del primer módulo del Curso Líderes Construye T!

En esta sesión nos introduciremos en el mundo de las emociones.

Para ello, la sesión se ha estructurado en cuatro bloques donde encontrarás cápsulas con el desarrollo de los temas, actividades, lecturas y ejercicios de evaluación que te servirán para conocer mejor qué son las emociones, sus diferentes aspectos y la importancia que tienen en tu vida.

Concretamente, en el bloque 1 *¿Qué son las emociones?* encontrarás una cápsula y una actividad para reflexionar.

En el bloque 2 *Cómo influyen las emociones en nuestra experiencia de vida*, te presentamos una lectura sobre las emociones en nuestras vidas y una cápsula.

En el bloque 3. *Las emociones como proceso* encontrarás un caso de la vida escolar, una cápsula y un ejercicio práctico.

En el bloque 4 *El funcionamiento del cerebro y las emociones* verás una cápsula, después un videos temático, y cierras con otra cápsula de recuento.

Para finalizar, encontrarás la evaluación de la sesión.

En esta sesión, hemos incluido dos actividades calificables:

1. Bloque 3. Actividad.- Tabla interactiva (50%)
2. Bloque 4. Evaluación final (50%)

¡Estos ejercicios te servirán para ampliar tu conocimiento sobre el mundo de las emociones!

La sesión dura aproximadamente una hora. Piensa en un momento o varios momentos de la semana en que puedas hacerla y concédete ese tiempo para ti.

¡Comencemos!