

¡Bienvenidos a la sesión 3!

En esta sesión conoceremos cómo regular las emociones mediante estrategias para entrenar la atención.

Para ello, la sesión se ha estructurado en cuatro bloques donde encontrarás cápsulas, ejercicios interactivos, e infografías sobre la atención con las que conocerás de qué trata esta habilidad transversal de Construye T, cuáles son las desventajas de una atención en desbalance, las ventajas de una atención en balance, el potencial que tenemos para tener una atención en balance y técnicas específicas para regularla.

En el primer bloque **Cómo trabajar con emociones destructivas**, encontrarás una cápsula de bienvenida, un ejercicio interactivo y tres cápsulas acerca de cómo lograr tener una mente clara y calma.

En el segundo bloque **“Regular las emociones a través de entrenar la atención”** revisarás una presentación y dos cápsulas sobre la atención y sus diferentes tipos de desbalances.

El tercer bloque **“Desventajas, ventajas y potencial de entrenar la atención”** contiene una actividad para reflexionar, una invitación a participar en el foro, una cápsula seguida de dos infográficos y termina con otra cápsula.

En el último bloque **“La atención como habilidad transversal para el desarrollo de HSE”** verás una cápsula y realizarás un ejercicio interactivo.

Para cerrar, responde la evaluación final.

En esta sesión, hemos incluido cuatro actividades calificables:

1. Bloque 1. Actividad.- ¿Vale la pena? (20%).
2. Bloque 3. Participa en el foro.- ¡Atención! (10%).
3. Bloque 4. Actividad.- ¿Vale la pena? (Reconsideración (20%))
4. Evaluación final (50%)

Esta sesión contiene diversas actividades que te llevarán alrededor de una hora. Date tiempo para conocer las técnicas de regulación emocional que en esta sesión te presentamos.