

¡Bienvenidos a la sesión 2!

En esta sesión exploraremos las emociones destructivas y constructivas, e introduciremos una de las habilidades transversales de Construye T: el lenguaje emocional.

Para ello, la sesión se ha estructurado en cinco bloques donde encontrarás cápsulas, actividades, lecturas y ejercicios de evaluación para conocer cuáles son las emociones que promueven nuestro bienestar y nos ayudan a alcanzar nuestras metas, y cuáles, por el contrario, lo obstaculizan y actúan en detrimento de nuestros objetivos.

En el bloque 1 *Emociones constructivas y emociones destructivas* encontrarás, por orden, una cápsula de introducción, un ejercicio de reflexión y otras dos cápsulas donde hablamos de la clasificación de las emociones.

En el bloque 2 *El aspecto dual de las emociones*, realizarás primero un ejercicio práctico y después verás una cápsula.

En el bloque 3 *Emociones destructivas*, harás una actividad para reflexionar y revisarás una presentación.

En el bloque 4 *Las emociones constructivas*, habrá una cápsula y un ejercicio práctico.

En el bloque 5 *El lenguaje emocional* verás una cápsula y encontrarás un juego sobre este mismo tema.

Finalmente, responderás a la evaluación final.

En esta sesión hemos incluido tres actividades calificables:

1. Bloque 2. Actividad.- El aspecto dual de las emociones (25%).
2. Bloque 4. Actividad.- Reclasificar las emociones (25%).
3. Bloque 5. Evaluación final (50%).

La duración de la sesión es de una hora aproximadamente. Vuelve a pensar en un momento o varios momentos de la semana en que puedas hacerla.

¡Adelante con la sesión!