

Ahora comienzas la tercera sesión del curso básico Líderes Construye T.

Los objetivos de la tercera sesión son:

- Reconocer que las HSE son maleables y se pueden entrenar.
- Comprender qué es la neuroplasticidad y cómo se relaciona con las HSE.
- Aprender qué es la atención, la mente de cambio como modelo pedagógico y las ventajas de una mente atenta.
- Comprender la relación entre la regulación de la atención y la regulación de las emociones.

Conocerás cómo las habilidades socioemocionales se pueden entrenar.

Encontrarás dos bloques con varias cápsulas y actividades mediante las cuales aprenderás cómo la atención es una habilidad clave para el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

- El bloque ***¿Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar?*** está integrado por una cápsula inicial, seguida de un video que habla de la Neuroplasticidad; después verás otra cápsula sobre este mismo tema y realizarás una actividad “Para Reflexionar”.
- El bloque ***La mente inquieta***, se divide en dos partes por lo que verás dos cápsulas seguidas de un ejercicio escrito. Después encontrarás una cápsula más titulada *Regula tu atención para regular tus emociones y tu estrés*.
- Para finalizar, realiza la evaluación de la sesión completa.
- Recuerda revisar en qué consiste el entrenamiento de la semana para que lo practiques diariamente. ¡Verás lo útil que resulta!

Esta semana sólo tiene un ejercicio calificable, este es:

1. Bloque 2. **Ejercicio escrito: Ventajas de una mente atenta** (50%)
2. La **evaluación final** (50%)

Ya vas en la segunda mitad del curso. Te quedan esta sesión y una más. ¡Adelante!