

¡Bienvenidos a la sesión 4!

En esta sesión conoceremos cómo definir el cambio cognitivo y reconocer su potencial para superar situaciones de confusión mental, regular las emociones, clarificar la interpretación de la realidad y medir la conducta.

Para ello, la sesión se ha estructurado en tres bloques donde encontrarás cápsulas, ejercicios interactivos, e infografías sobre la atención con las que conocerás de qué trata esta habilidad transversal de Construye T, cómo regular las emociones a través del cambio cognitivo, las ventajas de una mente clara y que discierne y la claridad mental como herramienta transversal.

En el primer bloque “Cómo regular las emociones a través del cambio cognitivo”, encontrarás una cápsula de bienvenida, una cápsula con la historia de la serpiente, el audio “3 minutos para aquietar la mente” y una actividad para explorar nuestras serpientes.

En el segundo bloque “las ventajas de una mente que discierne” podrás ver una cápsula sobre la confusión y la mente clara, una presentación de diapositivas donde se ejemplifica la importancia de tener perspectiva y una cápsula sobre la revaloración cognitiva.

El tercer bloque “la claridad mental como herramienta transversal” contiene una presentación sobre la claridad mental y la importancia de entender cómo pensamos y la cápsula de cierre de la sesión y del módulo.

Para cerrar, responde la evaluación final.

En esta sesión, hemos incluido cuatro actividades calificables:

1. Bloque 2. Actividad.- ¿Qué ves aquí? (50%).
2. Evaluación final (50%)

Esta sesión es la cuarta y última del Curso Avanzado 1: conocer y regular las emociones y sus actividades están planeadas para que realizarlas te lleve unos 45 minutos.

¡Felicidades por finalizarlo!