

Autorregulación:

Lección 8 La confusión y sus problemas.

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La lección 8 de autorregulación llamada “**La confusión y sus problemas**”, tiene como objetivo general **identificar los pensamientos disfuncionales, sesgos y exageraciones que caracterizan a algunas emociones**. ¿A qué llamamos confusión?, es un término asociado a la distorsión cognitiva, que se refiere a las maneras erróneas en las que las personas procesamos la información. Son malas interpretaciones que hacemos de lo que ocurre a nuestro alrededor y que suelen generar consecuencias negativas, por ejemplo: desencadenar emociones que restan claridad en la capacidad de pensar y actuar de forma asertiva.

Al aplicar las variaciones de la lección, se pretende que se reconozcan los pensamientos que surgen a partir de la confusión y cómo éstos desencadenan emociones que no ayudan al bienestar, lo cual, se ejemplifica con "La historia de la serpiente" que viene en la variación 8.1. Se busca analizar sobre el hecho de que muchas veces no vemos las cosas como son, sino que las vemos como somos nosotros, finalmente todos percibimos e interpretamos los eventos que suceden y los valoramos de determinada manera; podemos ampliar nuestra perspectiva como antídoto a esa visión limitada, que nos lleva a exagerar pensamientos y conductas.

Un tema muy importante es el que se aborda en la variación 8.5: “¿No será que estás exagerando?” que invita a reflexionar sobre cómo los deseos pueden impulsar esta tendencia a la confusión, como por ejemplo, la idea fantasiosa de que un teléfono celular o cierta marca de ropa, o ciertas personas o actitudes, son fuentes de bienestar si los tenemos o de malestar si no los tenemos.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, además les sugiero revisen la sección de “**Recursos Adicionales**” De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
8.1. La historia de la serpiente.	Analicen cómo las confusiones desencadenan emociones que no ayudan.
8.2. ¿Ver las cosas como son, o ver las cosas como somos?	Expliquen por qué, en ocasiones, se confunde la realidad con una interpretación personal de una situación.

8.3. Una visión limitada.	Comprendan por qué puede ser limitado interpretar una situación desde una sola perspectiva.
8.4 Los siempre y los nunca del enojo.	Identifiquen exageraciones y sesgos asociados al enojo.
8.5. ¿No será que estás exagerando?	Analicen exageraciones y sesgos asociados al deseo.
8.6. Mis serpientes en la escuela.	Distingan entre pensamientos disfuncionales y pensamientos objetivos en la escuela.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 8 en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

De las conclusiones que se rescatan en foros por parte de los tutores, es que las emociones que no ayudan son todas las que te llevan a la autodestrucción, desmotivación, al desequilibrio y generan un ambiente de violencia, inestable, hostil para el aprendizaje.

La gran mayoría de los tutores que mencionaron cómo las emociones que no ayudan obstaculizan las metas, se refirieron a ejemplos de estudiantes cuyo entorno social y familiar es la causa principal de su baja autoestima y por ello se rezagan y no luchan por salir adelante.

Los tutores se identificaron como un elemento clave que al escuchar a sus estudiantes con atención y aconsejarlos, los han motivado a creer en sí mismos culminando con éxito lo que se determinan, por lo que es crucial que ellos como guías también desarrollen estas habilidades.

Otro factor preponderante que se expuso en esta lección fue el papel que tiene la mujer como apoyo en las labores del hogar, la expectativa de los padres de que se casen en lugar de estudiar y de las que han resultado embarazadas y con hijos antes de terminar el bachillerato.

Las variaciones que más llamaron la atención fueron las de Neuroplasticidad y Aprender del fracaso.

Hubo muchos comentarios acerca de cómo el fracaso es incluso necesario para aprender a madurar y no dejar que éste nos corte las expectativas de salir adelante.

Sobre el contenido de la lección

Uno de los comentarios frecuentes de los tutores es que para una mejor implementación del programa, se requiere capacitar a todos los docentes, concientizándolos del provecho que se obtendrá de este programa en cuestión, de mejorar el aprendizaje en los estudiantes y mejorar el ambiente escolar.

Se comentó que tanto docentes como estudiantes les está costando menos esfuerzo llevar a cabo la variaciones. Se reportó que los estudiantes expresan sus emociones y experiencias con menor dificultad, también que se ha generado un mejor clima en el aula. Uno de los elementos que ayudaron en este proceso es que los docentes compartieron sus propias vivencias y experiencias personales con los estudiantes.

Se observó una mejora en la disposición y compromiso por parte de los docentes para implementar las variaciones aun con falta de proyectores, internet, copiadoras o hasta servicio de electricidad.

Los tutores que se mantuvieron presentes semana a semana durante el programa se mostraron no solo satisfechos sino agradecidos con los comentarios de sus compañeros de quienes reportan haber aprendido mucho así como del tutor respectivo.

La mayoría de los tutores coinciden en que ellos fueron los primeros que se vieron beneficiados con la innovación del programa Construye T.

Muchos docentes preguntaron o sugirieron la posibilidad de que se les dé capacitación presencial en sus planteles.

Al ser ésta la última lección del acompañamiento, la gran mayoría de los docentes agradeció y refirió haber aprendido mucho más de la importancia de las HSE de lo que había esperado.