

Autorregulación:

Lección 2 Nuestro potencial

Consejos

Espacio en el que encontrarás buenas prácticas y experiencias de los participantes, que te ayudarán a hacer más eficiente la implementación de las lecciones en tu plantel.

Tutor: NAYELI GONZALEZ CERVANTES

18 May, 20:01 hrs.

ETIQUETAS

Para: *Quitarnos las etiquetas que no nos ayudan*

En la sección de “Quitarnos las etiquetas” se pidió a los alumnos que hicieran una lista de las malas etiquetas que ellos se han puesto y que creen que otros les han puesto (no es necesario compartir).

Después de eso, se pudo a cada alumno que se pegara una hoja blanca en la espalda y tuviera a la mano un lapicero o plumón, cuando todos estuvieron preparados, se les indicó que debían escribir en la hoja de al menos 10 compañeros una cualidad que consideran este tiene y se les marca un tiempo.

Cuando haya terminado el tiempo, cada alumno despegara su hoja y leerán lo que le han escrito, para poder comparar con la hoja que escribieron, esto con la intención de que vean que en ocasiones estamos equivocados sobre lo que creemos que los demás piensan.

Al final se pidió que algunos de ellos compartieran su reflexión sobre la actividad para socializar las respuestas.

Tutor: EMMA VIANEY OBREGON RODRIGUEZ

16 May, 10:32 hrs.

Me muestro...

Para: *Quitarnos las etiquetas que no nos ayudan*

Un ejercicio para ampliar conciencia sobre las etiquetas personales consiste en que una vez que se han identificado se lea en voz alta sustituyendo “soy” por “me muestro”. Ejemplo, identifico que “soy exigente” leo “me muestro exigente”. Es especialmente poderoso cuando las personas identifican etiquetas negativas.

Documentación gráfica



Tutor: Annabel García Santiago

26 Abr, 20:10 hrs.

¿Quien creo que soy?

Para: *Toda la lección*

Al implementar la lección 2.2. ¿Quién creo que soy? Con los estudiantes, fue algo interesante escucharlos en relación a la concepción que tienen de sí mismos, donde la mayoría reconoce cómo son, de sus emociones y que los impulsa a ser así. Los que reconocen son capaces de regular sus emociones, pero algunos no logran controlar, ya que existe una serie de causas que los orilla a ser negativos, sin embargo, poco a poco se ira trabajando con ellos para motivarlos a seguir adelante.

Como docentes, lo importante es escucharlos y crear un clima de confianza para que expresen sus inquietudes y se reconozcan a sí mismos. Saludos.

Tutor: BASILIO INES DURAN RAMIREZ

21 Abr, 21:54 hrs.

NUESTRO POTENCIAL

Para: *Toda la lección*

Propongo que para descubrir el potencial que cada uno tiene para cambiar hábitos es necesario reflexionar y hacer una retrospectiva de nuestra vida, de ese modo nos daremos cuenta de todos los cambios que han ocurrido en nuestra manera de ser y de responder. Por tanto, el objetivo de esta segunda lección de autorregulación, consiste en persuadir al estudiante de que el control de su vida está en sus manos para realizar aquellos cambios que necesita tanto en su manera de responder emocionalmente como también para modificar su autopercepción. Es así que el ejercicio del cambio de etiquetas es sumamente practico para este fin. También sugiero revisar los recursos adicionales porque en ellos hay mucha información relevante.

Tutor: OSCAR CUAMATZI XOCHITIOTZI

20 Abr, 19:52 hrs.

Momento de atención

Para: *El bienestar se puede desarrollar*

Un pequeño consejo en la lección 2.1 en la actividad 1, después de leer el poema considero necesario que como docentes compartamos una experiencia de vida en la que expliquemos la metáfora de este poema, ya que varios chicos no podían relacionar su experiencia de vida con el poema y aún así noté que había alumnos que se les dificultaba en la sección "para tu vida diaria" dar el ejemplo de algún hábito no constructivo que haya cambiado por un hábito más beneficioso para él, por lo que procedí a realizar la práctica "un momento de atención", que

permitió concentrarse un poco más a la clase en general.
Saludos.

Tutor: CLEOTILDE GARCIA PEREZ

20 Abr, 16:38 hrs.

desarrollo de las habilidades socioemocionales

Para: *Toda la lección*

siempre estemos abiertos a escuchar a los alumnos, es de mucha importancia el que los alumnos sientan que en la escuela los escuchan

Tutor: VERONICA FLORES GALICIA

19 Abr, 19:50 hrs.

Consejo

Para: *El bienestar se puede desarrollar*

Buenas noches compañeros.

Esta lección en particular la variación 2.1 deja mucho en los estudiantes pues pude observar un momento de reflexión por parte de ellos. Mi consejo es que planteemos situaciones de su contexto principalmente académicas, por ejemplo: Si reconoces que el no estudiar te hizo reprobar una materia en el semestre pasado ahora que acciones vas a tomar en cuenta para no caer en el mismo hoyo.

Tutor: ALEJANDRO REQUENA HERRERA

19 Abr, 18:18 hrs.

En la Educación y Formación Profesional No hay restricción

Para: *Toda la lección*

Como consejo, puedo recomendar que se apoyen con docentes y administrativos que han estado frente a este programa en algunas de sus versiones anteriores. Ayuden entre todos a sensibilizar a la comunidad estudiantil, docentes, administrativos y padres de familia. A quienes se integren es importante mencionarles que se hace con plena voluntad por que deseamos hacerlo y no por obligación, que se sienta que se nos obligue. Sé que es difícil pero tan solo pensar en la posibilidad de hacer lo que a uno le corresponde en lo personal, ayuda a un cambio de actitud de los demás.

La incorporación de los directivos es determinante para el éxito del programa, esto complementa las herramientas para evitar la deserción y reprobación de los alumnos, así es como se disminuye la violencia en cada uno de los espacios escolares y dentro de la misma sociedad.

Recomiendo de todo corazón escuchar a los alumnos antes que las exigencias propias de la naturaleza de la educación y formación del mismo. Poner por arriba los intereses de nuestros educandos antes que las presiones propias y externas de quienes formamos las instituciones. ARH/CEMIC

Documentación PDF

[Anexo 15_ALEJANDRO REQUENA HERRERA]

Tutor: WILMA HEDISA HERNANDEZ SANCHEZ

16 Abr, 18:32 hrs.

Las emociones cambian

Para: *Las emociones cambian*

Uno de los mejores recomendaciones es que no siempre se aplique las actividades en el salón clases, con este clima que predomina por el momento en mi localidad, trato de sacarlos a los jardines y están mas relajados.

Tutor Construye T:

CLAUDIA BEATRIZ FLORES MENA

18 Abr, 22:06 hrs.

Buenas Noches.

Mi mejor consejo para todos ustedes es que busquen vídeos y materiales para complementar las lecciones, con esto se entusiasman y motivan más los alumnos.

También, pueden proyectar la lección para facilitar la comprensión y la realización de actividades.

Los saludo desde la Preparatoria Lic. Mauricio Magdaleno de Tabasco, Zacatecas.

Tutor: LEONARDO ENEDINO ALARCON DILLANES

13 Abr, 19:24 hrs.

Recursos Adicionales

Para: *Las emociones cambian*

Como el tiempo no permite cubrir todas las actividades programadas de la lección, se pueden dar en electrónico los Recursos adicionales (Videos) que vienen en esta página a los alumnos, para que los reflexionen con calma en su casa.

Tutor: SANDRA RUTH GUILLERMO GUILLERMO

13 Abr, 11:21 hrs.

La comunicación en los docentes

Para: *Toda la lección*

La comunicación con los demás docentes es importante, ya que por no saber cómo se hace o diferentes dudas de aplicación que ellos tienen es que no realizaban las actividades (algunos docentes). En una reunión de academia que se realizó se aclararon muchas de esas dudas y se tomaron acuerdos. Ahora los veo un poco más dispuestos a trabajar las actividades. Observe que se están tomando su tiempo para leerla y programarlas. Espero pronto ver los resultados.

Tutor: DIANA IVONNE GONZALEZ GONZALEZ

12 Abr, 13:02 hrs.

Consejo general

Para: *Toda la lección*

Durante estos días me he dado a la tarea de revisar de manera muy atenta los recursos que nos proporcionan para las lecciones, considerando que debemos hacer la difusión de estos mismos recursos a toda nuestra planta docente, todos son de gran utilidad y pueden ayudar a mejorar la perspectiva que los docentes tienen de los alumnos y de las lecciones, estos materiales probablemente ya los conocen pero no está demás volver a verlos para cambiar la perspectiva.

Tutor Construye T:

VIRGINIA SALAZAR DIAZ

12 Abr, 13:10 hrs.

En relación a sus comentarios les comento que en mi plantel EPO 116, una maestra trabaja las lecciones por equipos, durante una hora de su clase, a cada equipo le asigna una lección de la misma variante y la trabajan los alumnos en el equipo, posteriormente cada equipo realizan una exposición de la lección asignada para trabajarla con los demás equipos.

En otro caso la maestra resume dos lecciones de la misma variante, en un mismo documento que le permite abordar las dos lecciones.

Tutor Construye T:

OLIVIA ELIZABETH PULIDO CALVILLO

10 Abr, 11:12 hrs.

Buenos días:

Es importante que mantengamos una mente abierta al cambio y tratar poco a poco de lograr el desarrollo de la autorregulación en nosotros mismos y así de buena forma, poder transmitir a los estudiantes mejores hábitos. Saludos

Tutor Construye T:

ELVIA ESPINOLA LLAGUNO

10 Abr, 23:02 hrs.

El éxito en la aplicación de las lecciones dependerá en gran medida de la estrategia de cada docente y en lo personal les aconsejaría aplicar algunas de las lecciones fuera del aula esto les ha funcionado a varios compañeros del plantel porque han observado que al estar al aire libre los alumnos son más participativos.

PUEDEN CONSIDERARLO!!!

Tutor Construye T:

EDITH GONZALEZ GALINDO

11 Abr, 13:22 hrs.

En mi plantel algo que ha funcionado es el apoyo, participación y observación de los directivos y orientadores en las actividades, así los alumnos se percatan de que todos estamos en la misma sintonía de trabajo y lo ven como algo productivo.

Otra es que los docentes también realizamos las actividades o técnicas al aire libre y los alumnos se percatan de ello y cuando alguno se interesa por participar con los docentes se les permite, generándose así un ambiente de mayor confianza.

Tutor: DEISY ISABEL MARES SANTAMARIA

23 Mar, 16:14 hrs.

Sensibilizar a los docentes de la importancia de aplicar las lecciones

Para: Toda la lección

Hola a todas y todos!!

Lo que me ha funcionado para ayudar a sensibilizar a los compañeros docentes para que apliquen las lecciones con sus grupos ha sido hablar personalmente con cada uno y preguntar como se sienten al aplicar las lecciones. Hago un poco de empatía y los recuerdo que las lecciones ayudan a reconocer que existen emociones en cada uno de nosotros, y que es necesario que se identifiquen, saber que existen para trabajar con ella.

No vamos a encontrar el hilo negro (como se dice) pero si somos un apoyo para que se sientan escuchados y apoyados.

Saludos!

Tutor: MARTHA CECILIA BAÑUELOS SALDIVAR

21 Mar, 11:29 hrs.

Los estudiantes dirigen

Para: *Toda la lección*

Creo que los mismos estudiantes pueden dirigir las actividades. Yo lo hice con un grupo y me funcionó magnífico, solamente hay que confiar en sus habilidades y ellos se sentirán empoderados y se apropiarán de las lecciones.

Saludos