

Autoconocimiento:

Lección 2 ¿Cuáles son mis metas?

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: Obed Emilio Gutierrez Bayardo

27 Abr, 22:01 hrs.

Perseverar es la clave

Para: *¿Y si no logro mis metas?*

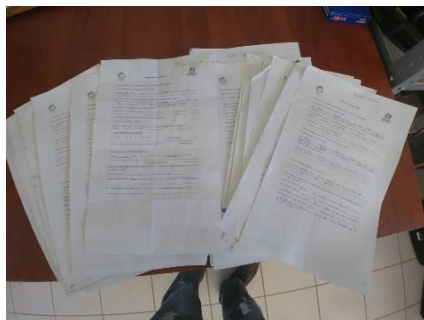
En esta variación los estudiantes manifestaron la frustración que sienten cuando fallan y cometen errores. Y algunos compartieron cómo actúan ante las fallas y casos de éxito y de abandono de metas por causa de esas fallas.

Al final los estudiantes coincidieron en que la perseverancia, la responsabilidad y el trabajo arduo son elementos imprescindibles para el éxito de las personas.

Es buena idea el implementar las lecciones a inicio de semana, tener los materiales listos y obviamente leer bien la variación antes de aplicarla.

Es importante abrir un espacio para que los estudiantes manifiesten sus emociones y actuar como moderador.

Documentación gráfica



Tutor: MAYRA GUADALUPE RAMOS VELIS

27 Abr, 20:39 hrs.

¡No olvidar que son jóvenes!

Para: Toda la lección

No olvidar que ellos se pueden distraer, les pueden aburrir, ser indiferentes, o se les puede dificultar expresar sus emociones o lo que quieren ser a futuro etc. como maestros, he impulsores de este programa CONSTRUYE-T, guiar para que se encuentren con su yo interno. Mi consejo es apoyarnos con material didáctico por ejemplo en la variación 2.1 realice una modificación en la parte I. donde menciona que anoten la emoción que sintieron al ver la publicación, les lleve periódico, tijeras y pegamento que busquen una imagen que les ayudara a expresar la emoción que ellos sintieron.

Documentación gráfica



Tutor: LILIA VILLALPANDO FUSE

27 Abr, 19:49 hrs.

Integrar los contenidos del módulo a la lección

Para: Toda la lección

Algo que me está funcionando para resolver el tema de los tiempos que debo restar a mi clase para implementar la lección es utilizar lo revisado en la lección como temática para desarrollar las actividades que realizamos como parte del programa.

Por ejemplo: Si estamos revisando el tema del debate, Les dejo de tarea preparar argumentos a favor y en contra de establecer metas y luego llevamos a cabo el debate.

Sé que tal vez no sea tan fácil aplicar esta idea en todos los módulos, pero a mí me ha servido para optimizar los tiempos.

Saludos cordiales.

Lilia Villalpando

Tutor: MONICA FLORES VARA

23 Abr, 10:56 hrs.

Metas en la vida

Para: Toda la lección

estas lecciones me parecieron muy importantes, aquí se puede detectar en los alumnos aquellos que tienen ganas de superarse y aquellos que no tiene aspiraciones ya sea por

problemas familiares, malos ejemplos o en algunos casos depresión, de esta manera de puede atender a aquellos que lo requieran

Tutor: ELIZABETH MUÑOZ AVILA

23 Abr, 10:56 hrs.

¿Cuáles son mis metas?

Para: *Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.*

Buen día compañeros y asesor: Los resultados obtenidos de la aplicación de las fichas, denotan que la mayoría de los alumnos tiene serias dificultades en el establecimiento de metas, más aun en la toma de decisiones, los alumnos que asisten al plantel provienen de comunidades rurales en donde se observan problemáticas tales como: familias disfuncionales, embarazos en adolescentes, abandono escolar, migración por parte de los padres de familia a otras ciudades o al extranjero, entre otras, y esto desafortunadamente influye en el animo y las expectativas para su futuro. Sin embargo, hay alumnos que pese a todas estas dificultades establecen ideas firmes sobre las metas que pretenden alcanzar y lo demuestran en su desempeño dentro de las actividades escolares.

Tutor: MARQUEZA DIAZ MARTINEZ

21 Abr, 23:41 hrs.

¿Cuáles son mis metas?

Para: *Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.*

¿Cuáles son mis metas?

¡Hola buenas noches asesor Lene y compañeros ¡

Sé que estoy atrasada con mis actividades, pero por más que lo intento de estar al día no he podido lograrlo, espero hacerlo pronto para ir a la par y compartir con ustedes mis estrategias de trabajo.

En la aplicación de ésta lección 2, lo primero que hice fue una reunión con mis compañeros de trabajo, ya que no todos tienen el interés de aplicarlas con nuestros alumnos, pero fue tanta la insistencia de que me apoyen para lograr juntos el objetivo del programa y así ayudar a nuestros alumnos a trabajar sus habilidades socioemocionales, entonces el 60% después de leer las variaciones y objetivos, quedamos en acuerdo de que los docentes que tienen más horas de trabajo en la escuela aplicaran las lecciones y los docentes de pocas horas serán su apoyo o auxiliares para su desarrollo en el salón de clases. Ésta estrategia trabajaremos como inicio y posteriormente seguiremos haciendo los consensos para ir implementado mas estrategias en donde nos permita involucrarnos al 100%.

Logramos involucrarnos con la pregunta de la lección en donde una de nuestras metas es trabajar en equipo para lograr nuestras metas en nuestro centro de trabajo. Como tutora espero de mis compañeros pongamos toda nuestra voluntad en el desarrollo de todas las lecciones.

Tutor: JOSEFA NEVAREZ GARCIA

21 Abr, 01:14 hrs.

MIS METAS

Para: *Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.*

Buenas noches compañeros, estas con las evidencias de mi clase de tutoría en donde implementé la lección 2 con la variación 2.2 Mis metas personales a corto, medio y largo plazo en donde se fija el objetivo: identificar y formular metas personales a corto,

mediano y largo plazo.

Lo que hice primeramente fue explicar porque es necesario plantearnos metas y lo importante que es caminar hacia ellas y lograrlas; conjuntamente, solicité a mis alumnos que reflexionaran por un momento y eligieran que metas les gustaría fijarse, que sí fueran alcanzables. Seguido de esto, les solicité que las escribieran de una manera que resaltaran y no pasaran inadvertidas.

Después de que los alumnos trabajaron en el aula con sus metas, les pedí que las pegaran en su casa en un lugar estratégico en donde todos los días las pudieran ver para que de esta manera recordaran por qué tienen que levantarse temprano, desvelarse haciendo tareas, omitir algunas reuniones con amigos y se percaten de que todo esto es necesario para alcanzar las metas fijadas.

Como lo señala la fotografía que verán abajo: mi meta a corto plazo es mejorar mi promedio en los próximos exámenes bimestrales y ahí es donde el alumno toma consciencia de por qué y para qué hace las cosas, que a lo mejor a primera instancia lo ve como un gran sacrificio privarse de ciertas situaciones pero que la recompensa es grata.

Conjuntamente solicité a mis alumnos que me compartieran fotografías del lugar en donde ubicaron sus metas; las que anexo son de una alumna que decidió pegarlas en la pared de su recamara, en el lugar donde todos los días se sienta a hacer tarea, de modo que siempre están ahí presentes y vigentes.

¡Espero ver resultados en mis alumnos pronto!
Saludos desde Cuauhtémoc; Chihuahua, Cobach P 14

Documentación gráfica



Tutor: Roberto Santillan Vega

20 Abr, 21:44 hrs.

Metas a corto, mediano y largo plazo

Para: *¿Y si no logro mis metas?*

Somos nosotros como docentes fuentes de inspiración para nuestros alumnos y alumnas, ese referente y hasta un estereotipo que se llevarán en su memoria a través del tiempo, como docentes que forjamos ilusiones, anhelos, seres con criterios amplios y deseosos de alcanzar objetivos, somos docentes que hacemos que nuestros alumnos y alumnas trasciendan en toda su vida y en todos los aspectos, porque trabajamos con ellos situaciones memorables.

SALUDOS CORDIALES

Tutor: MARTHA LETICIA FLORES HERNANDEZ

20 Abr, 21:41 hrs.

Lección 2.

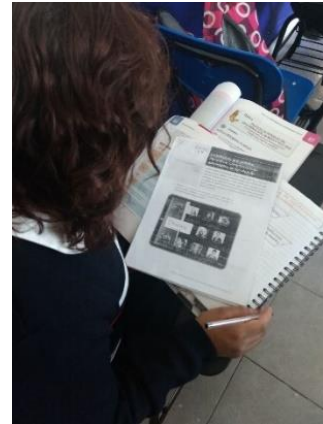
Para: *Toda la lección*

Buenas noches asesor y compañeros.

Al realizar las variaciones de la lección 2, se observó participación e interés, al fomentar el diálogo y compartir experiencias.

El reflexionar sobre sus metas genera incertidumbre por no saber con exactitud cuáles son y la inseguridad que ocasionan las dificultades económicas, familiares, entre otras. El mensaje de superación los hace creer en ellos mismos, al compartir experiencias se genera un ambiente de confianza, reflexionar con ejemplos propios de cómo se puede aprender de los errores y no dejarse vencer, de perseverancia, responsabilidad, pensamientos positivos y una buena actitud, los llevan a darse cuenta de que todo requiere esfuerzo, estas actividades los hacen reflexionar sobre el por qué admiran a ciertos personajes como jugadores de fútbol que han salido adelante, otros ejemplos de superación que mencionaron, fueron la valentía, perseverancia y amor con el que sus madres han logrado salir adelante a pesar de las adversidades.

Documentación gráfica





Tutor: ELIA CRISTINA PIZANO ADAME

20 Abr, 18:37 hrs.

MOMENTO CONSTRUYE-T

Para: *Toda la lección*

Hola compañeros comparto mi experiencia con mis estudiantes, en efecto coincido con algunas ideas que plasman en este foro y resalto que esta actividad contribuyó a realizar mejoras en el proyecto de vida escolar de las y los estudiantes; sin embargo, les genera estrés e incertidumbre el futuro a largo plazo ya que desde el núcleo familiar no se ha fomentado la importancia de tener metas claras y logros; están muy habituados a tener miedo al fracaso, por esa razón repiten el fenómeno de deserción y reprobación escolar; sin embargo, ésta lección logra abrir una ventana de oportunidades e impacto personal en los alumnos en su mayoría mostrando interés en continuar en el nivel medio superior y concluirlo ellas y ellos identificaron sus áreas de oportunidad así como los objetivos que alcanzaran en corto y mediano plazo. Reforzando la empatía en dentro de la dinámica escolar y socioemocional de las y los jóvenes. Gracias linda tarde.

Documentación PDF

[Anexo 2_ELIA CRISTINA PIZANO ADAME]

Tutor: SUEMI YAZMIN VAZQUEZ BATUN

20 Abr, 13:59 hrs.

Experiencias

Para: *Toda la lección*

Les comparto compañeros que esta actividad les sirvió de mucho a mis alumnos, ya que pudieron pensar en su futuro, que en la actualidad la mayoría de los jóvenes no tiene presente, de igual modo pensaron en la persona que los inspira para poder cumplir esa meta y el motivo por el cual los motiva. Yo utilice una dinámica en la cual cada uno me mencionada a la persona que lo motiva a salir adelante y cumplir sus metas y el porque es su fuente de inspiración, los alumnos hablaron con tal emoción del porque y el por quien quieren llegar a cumplir sus metas, que les fue inevitable derramar lágrimas y hablar con voz entre cortada del tema.

Considero que mis alumnos no tenían claro porque estaban estudiando y cuales eran sus metas, en cambio ahora tienen un ideal y un porque salir adelante, al ser jóvenes de una comunidad de escasos recursos, la mayoría de sus respuestas fue que sus padres dejarán de trabajar en la milpa y poder darles una vejez tranquila.

Tutor: CLAUDIA CABALLERO GARCIA

20 Abr, 09:29 hrs.

¿Cuáles son mis metas?

Para: *Una mirada a mi futuro*

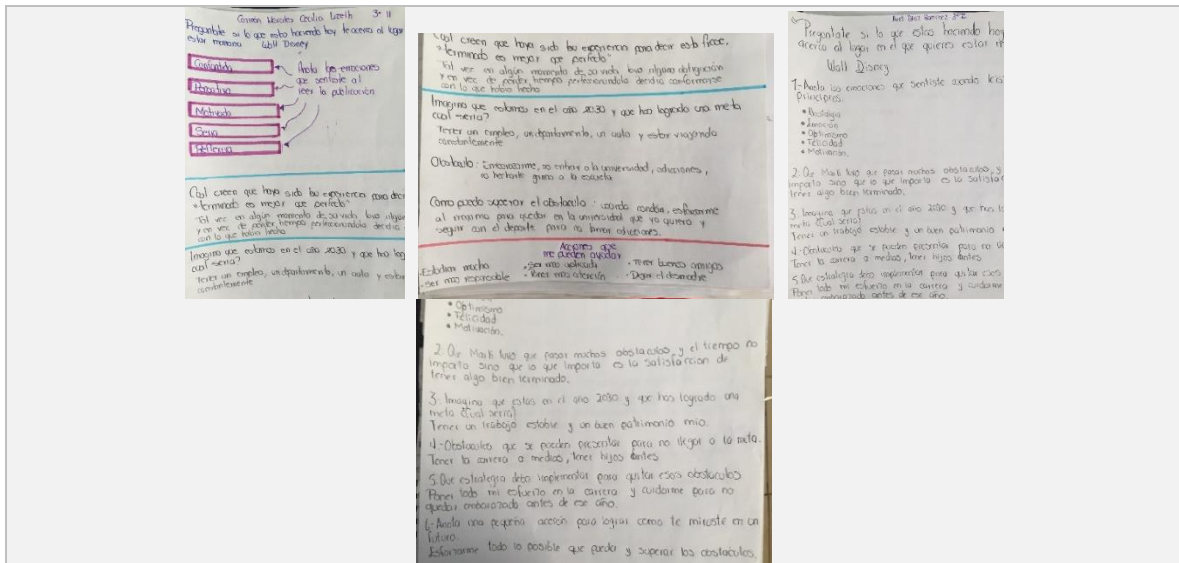
Para esta lección sugiero que se tienen que trabajar la resiliencia, ya que el hecho de no alcanzar las metas planteadas, causa en las personas desilusión, tristeza y hasta suicidio, por lo tanto pienso que tener un equilibrio emocional; permite enfrentar las situaciones adversas con actitud positiva y buscar la forma de lograr los objetivos.

Así esta lección apoya a dar cuenta de las acciones a trabajar cuando no se obtiene lo que se quiere.

Una estrategia asertiva de la lección es el uso de los ejemplos de la vida cotidiana del alumnado, como la vida de Zuckerberg, atrapo la atención de los estudiantes de forma inmediata.

Las imágenes que presento son de dos alumnas tomadas al azar para ejemplificar la implementación de la lección.

Documentación gráfica



Tutor: MARI CRUZ TAPIA ESPINOSA

19 Abr, 22:52 hrs.

2.4

Para: *La persona que admiro:*

Algo que podemos comentar es que las actividades captan el interés de los estudiantes, ya que utilizan imágenes de equipos tecnológicos (aplicaciones) que los jóvenes utilizan. El área de oportunidad que se pudo notar en los alumnos es que tuvieron más claro el panorama de obtener el logro de sus metas, acompañados de la disciplina, el esfuerzo y la voluntad.

Los estudiantes están en un punto crucial en sus vidas, ya que las decisiones que tomen en estos momentos serán factor para el rumbo que quieren tomar, de manera general la variación nos pareció muy favorable.

La dinámica que se implementó para introducir el tema fue "Digalo con mímica". Para comenzar se pidió a los alumnos que pensarán en la profesión u oficio al que quisieran dedicarse al terminar el bachillerato, con el objetivo de reflexionar en sus posibilidades sobre lo que quisieran ejercer para poder subsistir o así mismo saber si en realidad se han detenido a pensar en ello.

Documentación gráfica



Tutor: MARI CRUZ TAPIA ESPINOSA

19 Abr, 22:22 hrs.

2.3

Para: ¿Qué características no me gustaría tener?

Algo que funcionó bien durante esta variación fue el tener la oportunidad de expresar su desacuerdo ante algunas actitudes incorrectas de las demás personas, porque al analizar las respuestas o casos expuestos, los estudiantes pudieron escuchar lo que el docente y sus compañeros opinan al respecto. Así mismo los alumnos manifestaron que les agrada saber que cuentan con una segunda oportunidad para modificar y remediar sus actitudes negativas y que nunca es tarde para comenzar con dicho cambio.

Durante la orientación del tema los jóvenes tuvieron dificultad de encaminar las conductas no deseadas hacia temas que se pudieran tratar, así como dar su opinión en clase.

Con esta variación se pudo poner de manifiesto que un error no puede ser una constante en nuestras vidas y que es una verdadera virtud el poder reflexionar de manera crítica sobre los que estamos haciendo mal para ver esos errores como un medio de aprendizaje.

La dinámica que se realizó en la clase consistió en que los alumnos se pegaron una hoja en la espalda, para que enseguida sus compañeros escribieran lo que ellos consideran como una actitud negativa. La persona a la cual le escribían en la hoja tenía los ojos vendados con el objetivo de evitar prejuicios acerca de la persona que estuviera escribiendo. Con dicha actividad los jóvenes pudieron ver que aspecto negativo resalta más en ellos y ver de manera inmediata la forma de modificarla.

Documentación gráfica



Tutor: MARI CRUZ TAPIA ESPINOSA

19 Abr, 22:03 hrs.

METAS PERSONALES

Para: Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Hola compañeros, linda noche.

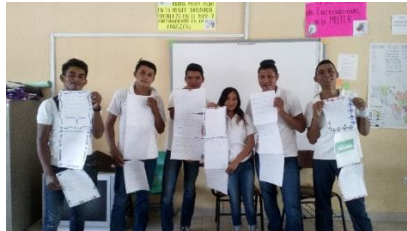
Durante la implementación de esta variación, los alumnos redactaron sus metas a corto, mediano y largo plazo. Es importante orientar a los jóvenes sobre sus verdaderos intereses, aspiraciones o sueños, ya que algunos de ellos solo pusieron metas por compromiso para cumplir con la actividad, al percatarme de dicho comportamiento pude rescatar el objetivo de la actividad.

Los alumnos se mostraron entusiasmados al analizar el video "Dulces son los frutos de la

adversidad" de Karla Souza, pues muchas de ellos vincularon historias de su vida personal y pudieron desarrollar mejor sus metas personales.

Comparto con ustedes fotos del trabajo realizado.

Documentación gráfica



Tutor: HILDA CARRERA ESPEJO

18 Abr, 14:56 hrs.

Mi objetivo en el espejo

Para: *Toda la lección*

Como consejo, se le pide a los estudiantes que escriban con letras grandes en un pedazo de hoja de papel el objetivo que más desean y lo peguen con cinta adhesiva en un espejo que utilicen "diario" en su casa, esto para auto-programarse inconscientemente sobre el objetivo que tienen en la vida.

Tutor: Margarita Cortez Ramirez

17 Abr, 10:17 hrs.

Acompañamiento a docentes de mi plantel.

Para: *Toda la lección*

Una vez que logre realizar la encuesta a docentes sobre las lecciones que han realizado a la fecha y percatarme de que alguno aun no implementan ninguna. Me ofrecí a realizar la primera lección en su grupo para que se den una idea mas clara de como llevarlo a la practica.

Tutor Construye T:

Roberto Santillan Vega

18 Abr, 09:38 hrs.

Buenos días compañeros:

Una manera de que estas lecciones y sus variaciones logren el impacto en el alumno y logremos ese agente de cambio, es hacer lo que nos recomiendan en las variaciones del docente. Hacer caso a la introducción, obetivo y a la parte del resumen, esto tendría mas efecto si la apoyamos con recursos como videos o alguna actividad dinámica.

SALUDOS CORDIALES

Tutor: ANA LAURA MORALES RODRIGUEZ

14 Abr, 02:59 hrs.

Collage

Para: *Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.*

En está actividad para complementar solicité a alumnos elaborar un collage en el que representaran su vida pasada, su vida actual y su aspiraciones para el futuro; pueden utilizar

fotografías, dibujos o ilustraciones de revistas reflejando características de su personalidad e historia personal. Y posteriormente se les pidió que lo colocarán en el salón para que todos lo observará como una muestra artística; y después se les pidió lo presentarán de manera voluntaria.

El objetivo es que se propicie la confianza en ellos y se les facilite la elaboración de sus metas.

Tutor: Alfredo Almaraz Martínez

10 Abr, 15:32 hrs.

¿Cuáles son mis metas?

Para: Toda la lección

Es necesario que el alumno construya su plan de vida y a partir de ahí es necesario establecerse metas a : corto, mediano y largo plazo es por esto que una de las actividades que yo propondría como docente es primeramente crear en el alumno conciencia sus metas y primero realizar una dinámica llamada la mochila en tres tiempos con tres preguntas:

1. ¿Qué cargabas en tu mochila hace diez años?
2. ¿Qué cargas en tu mochila ahora?
3. ¿Qué cargarás en tu mochila dentro de diez años?

Posteriormente llenar una tabla en la que definan sus metas a corto, mediano y largo plazo y a partir de ahí ir creando su plan de vida.

Tutor Construye T:

ROSA MARÍA ZEPEDA GARCÉS

10 Abr, 17:53 hrs.

La película "El Estudiante" les da mucha perspectiva a los adolescentes sobre sus objetivos inmediatos y las metas que pretenden lograr...permite que reflexionen sobre su papel/rol como estudiantes y las consecuencias de las cosas que se hacen y las que se dejan de hacer, retoma los valores del amor, compañerismo, amistad, lealtad entre otros. Es un buen material que resulta de interés para los jóvenes y lo mejor de todo es que es una película mexicana con nuestro contexto social, costumbres, hábitos y actitudes de nuestra cultura.

Tutor Construye T:

ZEFERINA FELICIANA SANCHEZ GONZALEZ

12 Abr, 13:26 hrs.

Hay una película que recomiendo mucho, se llama "manos milagrosas ", la cual dota a los jóvenes de una diversidad herramientas para alcanzar sus metas a corto, mediano y largo plazo, lo interesante de la historia es que se presentan muchas dificultades pero finalmente se logra lo deseado.

Tutor Construye T:

ARIADNA MINGUER RAMIREZ

13 Abr, 12:58 hrs.

hola buenas tardes compañeros

En cada lección nos mencionan en ver algún video relacionado con la lección, ya que en el plantel hay pocos proyectores e internet, lo que utilizo es bajar los videos y pasarlo al celular en formato mp3 o mp4, así los docentes lo pueden reproducir o compartir a sus

alumnos.
Me despido de ustedes y excelente día.

Tutor: GABRIELA CASTRO ALONSO

23 Mar, 10:29 hrs.

DULCES SON LOS FRUTOS DE LA ADVERSIDAD

Para: *Una mirada a mi futuro*

El día de ayer por la tarde trabaje la lección 2.1 con un grupo y para hacer el cierre de la lección emplee de los recursos adicionales el video de DULCES SON LOS FRUTOS DE LA ADVERSIDAD de Karla Souza, y la verdad que les resulto a los alumnos sumamente motivacional pues el mensaje que ellos reportan haber interpretado es el que se deben dar la oportunidad de fallar si pero también rectificar y seguir adelante, es más varios de ellos reportaron que lo verían con sus papás, considero que fue de mucha utilidad ya que ellos están próximos a egresar y se enfrentarán a situaciones nuevas como es el salir de su casa y pues bueno no siempre las cosas les saldrán como lo han planeado, lo importante es no desistir.

Documentación PDF

[Anexo 3_ GABRIELA CASTRO ALONSO]