

Autorregulación:

Lección 10 Regular emociones que no nos ayudan.

Foro

Encontrarás los comentarios destacados de los tutores Construye T plasmados en este espacio de discusión de las comunidades virtuales de asesoría.

Tutor Construye T:

FRANCISCO ANTONIO COBA SUAREZ

08 Jun, 17:18 hrs.

¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones?

Las lecciones están muy bien diseñadas, al igual que las estrategias para su implementación. Sería una lástima que disminuyera el número de lecciones, porque es necesario que cada uno de los profesores que imparten las materias, desde lectura hasta matemáticas necesitan saber manejar sus habilidades socioemocionales, no solo los alumnos. Se que la resistencia puede ser muy grande, por los profesores, pero si ellos vivieran las mejoras en sus propias vidas, trabajarían con gusto en ellas. Lo que sí es importante, es que las lecciones deben de asignarse mayor tiempo para su implementación (20 minutos no es suficiente).

- ¿Qué es lo que más les gustó de la Comunidad Virtual?

El diseño para poder interactuar con los demás compañeros es muy dinámico, los diferentes apartados, al igual que los diferentes comentarios de nuestra ASESORA IRIS OCHOA y DE LOS DEMÁS COMPAÑEROS, los videos y lecturas de los recursos adicionales.

MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS COMPAÑEROS POR SU GRAN ESFUERZO QUE HACEN DÍA A DÍA Y MUCHAS GRACIAS A NUESTRA ASESORA IRIS OCHOA; ESPERO ESTAR NUEVAMENTE CON USTEDES; APRENDIENDO CON SUS COMENTARIOS.

Tutor Construye T:

ILIANA CAROLINA FAUSTO GALICIA

08 Jun, 22:42 hrs.

Concluyó que hasta el momento fue una experiencia extraordinaria, ConstruyeT Nos ha permitido interactuar mejor con nuestros estudiantes, conocerlos mejor, disfrutar de diálogos reflexivos, aprender de ellos y también desaprender para volver a aprender de nuestros propios retos.

Está lección con sus seis variaciones nos permitieron dar cuenta de los alcances significativos del programa. Toda vez que con mayor facilidad los jóvenes toman la iniciativa y de involucran apropiándose no solo de los conceptos sino de la retroalimentación que se genera en la discusión de las situaciones personales que se comparten en el grupo.

Retos quedan muchos, muchos desafíos por aprender a resolverlos, pero sin duda

alguna vamos por el mejor camino. Y a la distancia desde marzo a la fecha, estamos seguros que tenemos condiciones de mejora continua y sostenida en los centros educativos. Cada vez somos más los que al conocer el programa, más nos enorgullece ser parte.
Felices vacaciones.

Tutor Construye T:

carolina ortega estrada

07 Jun, 16:09 hrs.

Buenas tardes,
que aprendizaje obtuve con la revisión y la implementación de las lecciones como tutor construyeT?
esta es una pregunta clave, en lo personal he tenido un aprendizaje enorme, he conocido técnicas y herramientas para controlar mis emociones, mis corajes, mis momentos de ansiedad, son todas las lecciones super enriquecedoras para nosotros los seres humanos, me han ayudado no solo en el ambiente laboral, sino en el familiar, aplicando las técnicas y consejos en la educación y crianza de mis hijos. Y en lo que respecta a lo laboral he sabido tenerle mas empatía a los alumnos y a los docentes, me he abierto un poco mas con cada uno de ellos para escuchar sus quejas o sugerencias respecto a las lecciones. pienso que si se aplican todos los recursos que nos brindan las lecciones en nuestra vida diaria, tendremos enormes resultados, resultados positivos que nos llevarán a cumplir las metas y lograr una convivencia de armonía en el aula, en la oficina y en nuestros hogares.

Tutor Construye T:

CRISCEL GARRIDO HERNANDEZ

04 Jun, 18:35 hrs.

hola buenas tardes.

¿En qué sentido el contexto escolar de los estudiantes contribuye a sus experiencias de estrés?

El contexto escolar de los estudiantes juega un papel muy importante ya que dentro de la comunidad la mayoría de los alumnos estudian y trabajan y el exceso de actividades causan estrés y dificultades en su vida diaria, además de la convivencia con maestros, compañeros, etc.

todas las actividades son importantes y muy útiles para los estudiantes y que puedan mejorar sus vidas.

Tutor Construye T:

ALESHA XILONEN OSORIO MORANCHEL

05 Jun, 22:30 hrs.

1.¿En qué sentido el contexto escolar de los estudiantes contribuye a sus experiencias de estrés? El municipio de Tepeaca, se localiza en la zona conocida como "El triángulo rojo", debido a diversas situaciones que la convierten en una zona conflictiva. Esto contribuye a que algunos alumnos tengan que convivir con estos fenómenos. Principalmente con la preocupación de camino a la escuela o de regreso, en algunos lugares si peligroso. Por otro lado, varios alumnos se sienten estresados por presentar exámenes, exposiciones orales, hablar en público o del

Qué dirán.

2. ¿Cuál es el concepto clave que les parece más relevante de esta lección y por qué? Estrés porque todos en algún momento nos hemos dejado llevar de manera negativa por él.

Tutor Construye T:

EVA GARCIA LOPEZ

06 Jun, 19:51 hrs.

¿En qué sentido el contexto escolar de los estudiantes contribuye a sus experiencias de estrés?

El contexto escolar es un factor importante, porque en época de evaluaciones, los estudiantes generan estrés negativo por la carga excesiva de trabajo, para los de 5to. y 6to. semestre se les agrega la entrega de reportes de servicio social y prácticas profesionales que deben realizar a máquina de escribir cuando las nuevas generaciones ya usan otras tecnologías. Al igual este contexto escolar está provocando enfermedades como colitis nerviosa, distensión abdominal, caída del cabello, etc., porque los estudiantes no saben canalizar el estrés.

¿Cuál es el concepto clave que les parece más relevante de esta lección y por qué? La variación 10.5 con el concepto CAMBIO, porque es un término difícil de aplicar y sostener en las y los adolescentes.

Tutor Construye T:

FLOR ELIZALDE GALICIA

06 Jun, 08:44 hrs.

Buenos días compañeros y asesora.

La lección es acorde a las circunstancias propias de la etapa de ciclo escolar, ya que tanto docentes como estudiantes estamos en la recta final del semestre y hay muchas situaciones que atender, así que nos será de gran ayuda revisar la lección y encontrar formas de canalizar positivamente el estrés.

Considero que uno de los conceptos clave de esta lección es la toma de perspectiva, ya que se conforma de nuestra experiencia personal, pero sobre todo de valorar cada aspecto de la situación en su justa dimensión y tomar decisiones asertivas.

Tutor Construye T:

CESAR PEREZ LOPEZ

01 Jun, 21:13 hrs.

Buenas noches, para mí la mejor fue la lección 10.5; el anillo del rey; donde se maneja el concepto de cambio; la herramienta: esto también pasará; ya que trata de que nada es permanente ni los momentos alegres ni los perturbadores...eso les encanto a los chicos y sobre todo el escucharlos en un juego de futbol gritar ConstruyeT; ésto también pasará...me encantó que empiecen a utilizar un lenguaje socioemocional. Saludos

Tutor Construye T:

ALMA ELIA GARCIA TELLEZ

01 Jun, 22:12 hrs.

Excelente momento para trabajar el estrés pues estamos por terminar el semestre. Los alumnos están estresados por entregar las ultimas actividades y nosotros como profesores estamos estresados por terminar con nuestra planeación y subir nuestras calificaciones.

Por lo que las lecciones nos dieron la oportunidad de reflexionar sobre lo que realmente es importante y darnos cuenta de nuestros pensamientos erróneos.

Tutor Construye T:

JOSE LUIS ACOSTA AGUILAR

31 May, 21:18 hrs.

Durante la implementación de la lección 10.3, trabajar con la critica donde el concepto clave es la critica constructiva trabajaron muy bien las actividades pero al momento de compartir sus reflexiones su principal obstáculo es la vergüenza de participar, fue donde aproveche para explicar la importancia de perder el temor a lo que los demás pueden decir y los beneficios de la critica constructiva, finalmente algunos compartieron experiencias de trabajar la critica en el lugar donde se encuentran trabajando actualmente. Saludos desde el CETis 128 de Nogales Sonora.

Tutor Construye T:

ALICIA DEL CARMEN TAPIA HERNANDEZ

01 Jun, 09:50 hrs.

¿Cuál estrategia tuvo mayor aceptación entre los estudiantes, para ayudarlos a disminuir su estrés?

Sin duda la respiración ha sido un ejercicio que los estudiantes les ha ayudado en la calma, en el momento de parar y tomarse el tiempo de controlar esas emociones que no les permite resolver luego los conflictos de manera positiva.

Aunque el comentario de los estudiantes es que en el momento de que han aguantado, aguantando no es fácil controlarse o tomar el tiempo de respirar y pensar las cosas de otra manera solo tiene el impulso de gritar, golpear, llorar y decir cosas ofensivas, y que saben que después solo hará mas grande el problema pero que para ellos es como desahogarse y ya pensar o creer que estarán mejor. Sin duda es importante el reconocimiento y la aplicación de estas actividades por que como dicen ellos es cuestión de cambiar el chip y buscar otras maneras de solucionar los problemas.

Esperemos que el próximo semestre tengamos ideas mas creativas y variaciones que les permita a los estudiantes ver con mas claridad y mejores opciones de manejar todas esas emociones que tienen nuestros adolescentes en la escuela, con los amigos, en casa, con los novios, en el partido de futbol, etc...

Saludos!

Tutor Construye T:

JANNE MENESES SANTACRUZ

01 Jun, 21:44 hrs.

¡¡Buenas noches !!.. a todos

Concluimos otra semana más de trabajo, con resultados gratificantes y al finalizar las seis variantes del tema “Regular el estrés “con estrategias cognitivas, para regularlo en los diversos contextos escolares y familiares. Fue muy significativa de manera personal, conocer más sobre este tema y sobre todo entender las conductas de los estudiantes en el aula, debido a pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes y desactivarlos. También se abordó en las variantes,” trabajar con la crítica” que lo asocio en relación a los docentes, que estamos expuestos a la crítica de parte de los estudiantes, entre compañeros docentes, autoridades educativas y padres de familia, cuando las consideramos una descalificación hacia lo que hacemos, pensamos o hacemos, nos provoca enojo o estrés. Desarrollar la capacidad de interpretar las emociones propias y ajenas para re-direccionarlas hacia una posición, que me permita ver las situaciones de diversos ángulos y de forma objetiva, erradicando conductas poco asertivas

Tutor Construye T:

ELSA VICTORIA GALINDO MARTINEZ

28 May, 13:42 hrs.

Buenos días a todos, definitivamente para mi la palabra clave es estrés, el cual está presente en cada uno de nosotros de diferente manera, hay quienes saben cómo manejarlo y otros que no lo controlan, lo cual se refleja de diferentes formas como: nerviosismo, ansiedad, inquietud, intolerancia y en ocasiones se refleja en la salud de la persona.

Como maestra me ha tocado atender a varios alumnos y alumnas que pasan por algún episodio de estrés y que los lleva al llanto, dificultad para respirar, desmayos, dolor de cabeza, estómago y hasta estallar con otra persona por cualquier cosa.

Lo anterior se presenta frecuentemente durante el periodo de exámenes y/o evaluación. De ahí la importancia del manejo de esta lección 10

Tutor Construye T:

CECILIA EUGENIA SOSA AVILA

29 May, 10:41 hrs.

Buenos días a todos!

El día de hoy tuvimos nuestra reunión "rápida" con los docentes que llegaron a ella y cuando leímos las lecciones coincidimos que están en perfecta sintonía con lo que nuestros estudiantes empezaran a vivir la semana que viene pues es cuando empiezan sus terceros y últimos parciales, tienen que entregar proyectos finales o trabajos de investigación y es cuando se les ve más alterados por el estrés que no saben manejar.

Las variaciones a la lección 10 llegan en el momento justo para que entren a sus exámenes finales con esa ayudadita que les pudiéramos dar al aplicar las lecciones.

En general cuando se leyeron a todos los docentes les parecieron claras y pertinentes en cuanto a la forma y contenido de las mismas.

Que tengan una excelente semana!

C.P. Cecilia E. Sosa Avila
cbta 13 de Xmatkuil
Mérida, Yucatàn

Tutor Construye T:

VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ

29 May, 23:25 hrs.

Buenas noches.

Esta lección con sus variaciones pienso que es decisiva en aspectos fundamentales de los estudiantes. Pues para quienes estan empezando la prepa les ayudará a manejar el estrés o pensamientos disfuncionales que distorsionan su realidad o percepción y les causan conflictos. Y para aquellos que están a punto de egresar para tomar decisiones asertivas, no basadas en emociones sin control, sino en reflexión y pensamiento crítico.

En lo particular estas variaciones resultaran sumamente útiles en la materia de temas de filosofía. Pues abordamos temas como realidad, percepción y verdad. Con estas técnicas no sólo podemos ayudarlos a construir conocimientos alrededor de estos conceptos también a que desarrollen habilidades para la vida.

Saludos.

Tutor Construye T:

MIGUEL PEREZ HERRERA

28 May, 15:20 hrs.

Buenas tarde compañeros es un gusto poder compartir experiencia de estos temas con ustedes, somos de un COBAEH Actopan en Hidalgo nuestros alumnos nos damos cuenta que sufren estrés por que trabajan y estudia al mismo tiempo, eso les complica dedicar el total del tiempo a estudiar y el algunos casos llegan tarde por desvelarse en su trabajo, en segundo lugar es el que no le entienden a una materia y se les hace complicado cuando esta reprobando. En tercer termino están las familias disfuncional, en la cual los alumnos viven con los abuelos, tíos o familiares o bien solo con el papa o mama. otro aspecto que no hemos dado cuenta por lo cual se estresan los alumnos es el aspecto económico de sus papas para atender las necesidades básicas de su familia.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

28 May, 19:47 hrs.

La lección 10.6, me pareció, sencilla, poder observar los problemas, autorregulando la angustia que este pueda genera, no siendo insensibles, sino enfocar esa fuerza a la solución y no la preocupación pasiva. El que un problema tenga solución, debe llevarnos a la acción y resolverlos, más que angustiarnos, y el que un problema no tenga solución, debe llevarnos a no estresarnos, ir a la aceptación y a la búsqueda de una solución no imaginada hasta ese momento o cambiar el enfoque.

Me parece una excelente herramienta, retomar nuevamente el MEROP, y aplicarlo a los problemas que se presentan y reducir la angustia que este puede generar.

Tutor Construye T:

ORBELIN ARIAS ESTRADA

28 May, 21:47 hrs.

En lo personal estas lecciones me estan ayudando con mis alumnos ya que tanto ellos como yo estamos en semana de evaluacion, por lo tanto ambos estamos estresados. El stres por carga de trabajo es una de las principales causas de bajo aprovechamiento escolar ya que por querer abarcar todas las tareas muchas veces no se cumple al 100% con todas. La leccion 10.2 "situacion estresante" plantea como enfrentarse a una situacion en la que una persona comun puede verse frustrada si no sabe controlar ese tipo de emociones. Como docente ante grupo estas lecciones me estan ayudando demasiado para canalizar el stres de una manera correcta.

Tutor Construye T:

JANET ARACELI BERNAL ROJO

29 May, 21:47 hrs.

Buenas noches compañeros y tutor Fernando, un gusto saludarlos.

La lección 10 y sus variantes son sencillas de comprender y de fácil aplicación, agrado mucho a los compañeros y el material de apoyo es magnífico, en lo personal me agrado mucho la lectura del Anillo del Rey.

Contestando a la pregunta, un claro ejemplo que recientemente acaban de vivir mis alumnos del tercer grado fueron los resultados de su examen de admisión a la universidad, uno en particular me decía maestra yo me prepare para mi examen, y estoy seguro que conteste bien, estuvo fácil, sin embargo me angustia pensar que cabe la posibilidad de que no apruebe; el tenia pensamientos disfuncionales, y yo relaciono esta experiencia con los conceptos clave que esta lección nos presentó. El concepto clave que me pareció más relevante fue la de cambio, debido a que todo es dinámico, no siempre vamos a estar mal, también habrá momentos gratos, simplemente deben aprender a afrontar situaciones estresantes de una forma asertiva.

Tutor Construye T:

MAGDA MARYKELLY DE LUNA PEÑA

30 May, 13:33 hrs.

Buenas tardes compañeros

El estrés es la nueva enfermedad de esta era, la mayoría de los estudiantes al igual que nosotros la vivimos todo los días, ellos deben de cumplir con 6 o 7 materias, trabajos en equipo, proyectos, exposiciones, exámenes por parcial, exámenes semestrales, entre muchos otros trabajos que se requiere en la escuela, pero algunos casos agregamos que algunos trabajan, o son madres solteras y ahí es donde el estrés los hace desertar en algunas ocasiones de la Institución.

Estas variaciones beneficiaran las decisiones que tomen los estudiantes en algunos casos que impliquen sustituir o cambiar sus emociones para salir de ese momento de estrés.

Saludos cordiales.

Tutor Construye T:

MARIA DE LOS ANGELES BALDERAS LOPEZ

30 May, 22:57 hrs.

Los problemas familiares fuertes que tienen en casa, son causantes de estrés y bajo rendimiento en los alumnos.

Y si aumentamos todas las responsabilidades que tiene la escuela, el estudio, los trabajos, la saturación de actividades.

Uno de los conceptos claves en esta lección es el CAMBIO DE PERSPECTIVA, es importante que nuestros alumnos puedan ver un poco más allá del problema, que busquen soluciones, que aprendan a confiar en ellos y que logren ver que son capaces de muchas cosas!

Tutor Construye T:

GLORIA MINERVA RODRIGUEZ CARRASCO

30 May, 23:14 hrs.

Como bien lo comentan el estrés es uno de los factores por los cuales las actividades académicas se ven afectadas, ya que los jóvenes dejan todo al último, y cuando se saturan de trabajo o actividades pendientes por entregar pierden el interés por superar o entregar sus tareas, así como también lo comentan proceden de familias disfuncionales y muchos chicos tienen que trabajar o estar solos debido a que sus familiares papá o mamá emigran para poder mantener la familia y los hijos se quedan sin el apoyo de ellos que son sus pilares en el proceso de enseñanza y adolescencia.