

Autorregulación:

Lección 5 Trabajar con la situación

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: Ana Isabel Magaña Gutiérrez

18 May, 19:55 hrs.

Atento y en calma.

Para: *Atento y en calma*

Mi consejo es tener buena comunicación, trabajar en equipo colaborativo, con los estudiantes y asesores, al terminar la lección que se haga una meta cognición con preguntas, para que el estudiante reflexione de la importancia de estar atento a regular sus emociones, invitándolos que pongan en práctica en su vida cotidiana las actividades de la lección. También es importante atender las sensaciones de respirar antes de entrar al salón de clases para controlar nuestras emociones.

Saludos cordiales.

Tutor: TERESITA DE JESUS CUETO MARTINEZ

18 May, 15:15 hrs.

Plan de Emociones

Para: *Toda la lección*

Pienso que, al iniciar la implementación de las lecciones, “en el caso de que se les proyecte” se les indique a los jóvenes que apaguen su móvil o de plano guardárselos durante las actividades.

Además, trabajar semanalmente con el mapa para navegar las emociones, para que lleven un autocontrol, de que emoción molesta más y también crear su plan en su cuaderno, al inicio de la semana, en mi caso el lunes. Como lo indica el esquema:

Mi botón es:

La emoción o emociones que me provoca es/son:

Mi plan:

Por último, aplicar las meditaciones sugeridas y complementar con otras, que se han aprendido en diversos cursos, enfocados al mindfulness.

Saludos cordiales:

Documentación gráfica





Tutor: Doralin Monroy Lucas


11 May, 23:21 hrs.

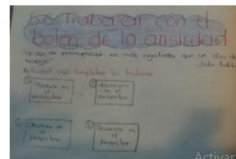
Aplicar lo aprendido

Para: Toda la lección

Considero compañeros que debemos motivar a los jóvenes a aplicar lo aprendido en las lecciones, no solo con las actividades propuestas en las mismas, sino que en éstas fechas de actividades extraescolares (eventos con mamás e hijos, , trabajos en equipo, etc) y presiones de trabajo, se vea reflejado ese manejo de emociones como el 5.5 atento y calma o el 5.6 el botón de la ansiedad, tanto alumnos como docentes. Adjunto lo trabajado en algunas lecciones o buenas practicas.

Documentación gráfica

<p>5.6_E_Trabajar_el_botón_de_la_ansiedad_Matemáticas</p>	<p>Grupos: 2105 y 2206</p>	
<p>Realizar un plan para modificar una situación que dispara la ansiedad en el contexto académico.</p>	<p>Los estudiantes, aprendieron a diseñar estrategias contra un problema que se le presenta cotidianamente y así lograr minimizar situaciones complicadas.</p>	



Tutor: GRACIELA MACIAS LOPEZ

11 May, 22:57 hrs.

Lugares que ayudan

Para: Toda la lección

Buscar Lugares diferentes al salón de clases ayudan mucho, en el caso de estas lecciones decidimos ir a la zonas alejadas de los salones y note que los jóvenes se sintieron más relajados y participativos.

Tutor: VERONICA FLORES GALICIA

11 May, 20:44 hrs.

Reflexión

Para: Toda la lección

Es importante que antes de aplicar un lección nosotros desarrollemos las actividades de manera personal, reflexionando sobre nuestras propias experiencias de esta manera se nos hará más fácil tratarlas con los estudiantes e incluso adecuarlas a su contexto.

Tutor: MICAELA TOVAR BARRERA

07 May, 22:28 hrs.

La pulsera de la felicidad.

Para: *Toda la lección*

Hola buenas noches, mis compañeros y yo acordamos elaborar pulseras para nuestros estudiantes, la idea es que por medio de estas los estudiantes trabajen toda la semana esta lección. Las pulseras contienen tres cuentas, cada una representa para ellos las tres situaciones que mas los hacen enojar en su vida ,y al experimentar la emoción del enojo visualicen su pulsera en su muñeca y modifiquen esta situación de ansiedad.

Tambien acordamos recomendarles que cuando tengan un problema con otros compañeros sean empaticos y los escuchen evitando alterarse, sin llegar a la violencia.

Tutor: BERTA CASTILLO LOZANO

04 May, 22:12 hrs.

MOTIVACIÓN CONSTANTE

Para: *Toda la lección*

Es de suma importancia motivar constantemente a los alumnos respecto a una buena alimentación ejercicio y descanso ya que la mayoría de los alumnos le dedican gran parte de su tiempo a las redes sociales, juegos en el celular y por esta razón no realizan ninguna actividad física, y al desvelarse tanto tiempo en las redes sociales su descanso es corto generando consecuencias en su rendimiento académico.

Tutor: NORMA CRUZ LOPEZ

04 May, 13:53 hrs.

CONSTRUYE T

Para: *Toda la lección*

Algo que también me ha funcionado desde hace algunos años, es que en cada grupo se nombran dos representantes construye t, estos alumnos, apoyan al docente para cualquier actividad que se designe hacer, como proyectos de grupo, proyectos a la comunidad y en esta ocasión colaborar con el docente en la preparación y aplicación de las lecciones, como sacar copias, venir por papelería o material que el docente necesite, incluso en la aplicación de la lección, claro con la retroalimentación del docente, creo que es de mucha utilidad involucran a los estudiantes ya que ellos descubren también habilidades y herramientas con las que cuentan y las desenvuelven para su entorno personal y laboral.

Tutor: ARACELI FLORES JIMENEZ

03 May, 19:02 hrs.

Compartir

Para: *Toda la lección*

un aspecto que me ha dado buenos resultados es el que uno comparta con ellos situaciones y emociones que mostramos y no el solo escuchar o sean ellos quienes participen, eso les da mayor confianza.

Tutor: EIDA SANCHEZ TREVIÑO

02 May, 23:44 hrs.

Lección 5

Para: Toda la lección

Buenas noches.

Aunque los chicos han manifestado las situaciones de ansiedad por evaluaciones yo he observado que las clases de educación física que llevan una hora a la semana los relaja bastante, es una materia que no está dentro de nuestra malla curricular pero se implementó como actividad paraescolar y afortunadamente contamos con un docente que es Lic. en Educación Física por lo tanto sabe muy bien lo que hace. Tal vez para los planteles que no la tienen sería bueno implementarla dentro del horario.

Tutor: ALESHA XILONEN OSORIO MORANCHEL

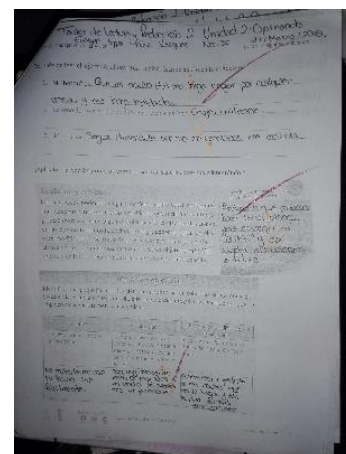
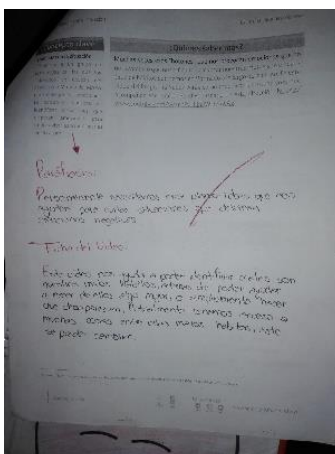
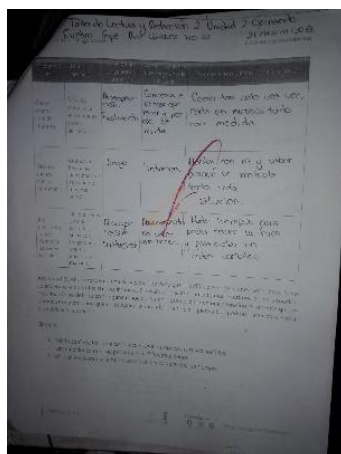
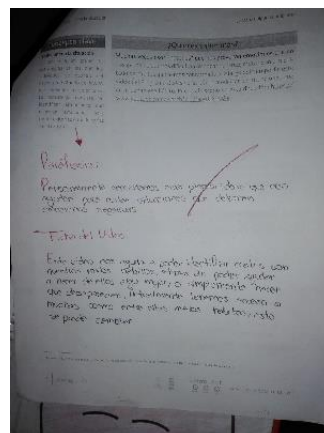
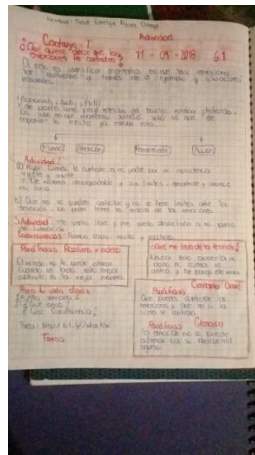
02 May, 23:44 hrs.

Otra forma de llevar físicamente las fichas construye T

Para: Toda la lección

Se les pide a los alumnos realizar una paráfrasis de los términos, con el fin de reforzar lo visto y aprendido en la lección

Documentación gráfica



Tutor: LUZ YESENIA PEREZ GARCIA

01 May, 21:07 hrs.

Consejo

Para: *Toda la lección*

Preparar el material a utilizar en la sesión de aplicación de las variaciones, leer anticipadamente el contenido que forma parte de la variación, considera utilizar el apartado "para tu vida diaria" "Quieres saber más" ya que profundizan el contenido y disminuyen dudas, aconsejo utilizar los vídeos que nos comparten en recursos adicionales ya que son interesantes y a los muchachos el proyectárselos hace la variación mas interesante, así como la sugerencia del compañero el uso de la proyección de las variaciones en lo personal me resulta mucho mas útil.

Tutor Construye T:

MARIA DEL PILAR MORALES FLORES

02 May, 18:12 hrs.

Buenas tardes a todos

Algo que en lo particular a mí me ha servido mucho, es buscar frases sobre el tema a tratar, de forma similar a lo que las variantes nos proponen, y leérselas a los alumnos durante la realización de las actividades. Ya que ellos dicen que las frases los motivan y les resultan interesantes.

Tutor Construye T:

MARIA OLGA TONIX PAUL

04 May, 08:04 hrs.

Compañeros para el término del semestre ajustaremos las estrategias de aplicación y distribución de las lecturas construye t en mi plantel para evitar saturar, MUY IMPORTANTE son los informes parciales de los compañeros, porque expresan sus formas de trabajo, evidencias, problemas que enfrentan y como les dan solución. la comunicación verbal y escrita es fundamental para diseñar el siguiente plan de acción que nos conduzca a mejorar.

les recuerdo que hay que hay que revisar los links de youtube de las lecturas, promoviendo la creatividad y la inteligencia artística en los estudiantes.

Tutor Construye T:

YOLANDA CERVANTES GONZÁLEZ

02 May, 14:19 hrs.

Hola, EPO 83. Al revisar los recursos adicionales, se encuentran diversos vídeos y lecturas que complementan el trabajo con los alumnos con herramientas fáciles de usar para el control de emociones, también hay algunas lecturas donde se hace notar la importancia de la conducta asertiva en los docentes; en este sentido considero un tema muy importante para ir creando nuevos paradigmas en nuestra comunidad en cuanto al manejo de emociones mostrando una conducta asertiva por parte del personal de cada institución educativa.

Tutor: SEBASTIANA LIMONES PALACIO

27 Abr, 23:35 hrs.

Tarjeta MEROP

Para: *Trabajar el botón de la ansiedad*

5.6 Trabajar el botón de la ansiedad, fue muy bueno ya que los alumnos detectaron qué situaciones les provocan ansiedad, elaborando una lista de todas para luego

trabajar en equipo, analizaron cada una de ellas y la que se repetía mas fue que se ponían muy nerviosos para hablar en publico, pretendo retomar para realizar una técnica y así vallan perdiendo el miedo,por ultimo elaboraron su tarjeta MEROP,les pareció muy positivo.

Saludos
CBTA 47

Tutor: DIANA LAURA JUAREZ RAMIREZ

27 Abr, 09:24 hrs.

Celulares Encerrados

Para: Toda la lección

Hola buen día.

Cuando me acerco a un grupo a aplicar una lección, llevo conmigo una caja (Que decoraron mis tutorados) y los jóvenes entregan sus celulares para poder trabajar eficientemente los minutos de la lección. Nos ha funcionado, y los jóvenes se van acostumbrando mas a este ejercicio.

Esta es una acción que llevan a cabo otros docentes porque la tecnología es una factor importante al momento de distraer la atención del alumno.

Tutor Construye T:

JUAN HERNANDEZ DOLORES

27 Abr, 12:06 hrs.

un consejo que puedo compartir es que se le de al alumno la libertad de expresar y que nuestra participación se limite a escuchar sin emitir tantas explicaciones, mucho menos emitir juicios.

Tutor Construye T:

MARIA TERESA GARCIA PONCE

23 Abr, 16:28 hrs.

Si me permiten compartir algunas alternativas que acordamos utilizar para esta lección: De la variación 5.1 consideramos que esta muy bien tal cual, ya que la tabla MAPA para navegar las emociones esta muy interesante y a su contexto.

5.2 Decidimos plantear al inicio de la actividad algún caso real, sobre todo de jóvenes, para que reflexionen un poco más sobre las consecuencias de no pensar antes de actuar- "Para no arrepentirnos después".

5.3 Antes de la lección se puede motivar al alumno con un vídeo de algún personaje de moda entre los jóvenes sobre una vida más saludable.

5.4 Lo que ilustra esta variación es muy común entre los estudiantes, así que consideramos que van sentirse identificados y no habrá problema en su participación.

5.5 Este tema lo realizamos con un ejercicio que aprendimos en los cursos virtuales que anteriormente tenía el programa construye T: Consiste en que le pides a la persona que cierre los ojos y cuando le pidas que los abra se enfocará en las cosas de color rojo que pueda visualizar, luego de realizar el ejercicio le pides la cantidad de cosas rojas que recuerda haber visto y una vez que te responde le preguntas y cuántas cosas de color blanco recuerdas. Obviamente como se enfocó en las cosas de color rojo pues recuerda más de ese color, que en el color que no se enfoco. Y como reflexión "Si te enfocas en

que la vida es una basura, verás basura por doquier, así que debemos enfocarnos positivamente".