

Autorregulación:

Lección 4 Nuestros botones

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:

ROSA MARIA DOMINGUEZ GUTIERREZ

08 Jun, 07:17 hrs.

Buenos días compañeros.: Los retos a los que nos enfrentamos en COBAEJ es la falta de proyectores en las aulas, están descompuestos y solo tenemos dos cañones disponibles de los cuales uno no esta en condiciones de servicio, por lo cual los materiales adicionales no han sido aprovechados como deben de ser. La actitud de los docentes frente a las actividades ha sido cada vez más positiva, ya que todos los docentes aplican las variaciones. Me da gusto ver como los alumnos hacen consciencia de su actitud, de sus emociones frente a situaciones, se que no se puede autorregular en un instante, pero, con la práctica constante, lo lograrán.

Tutor Construye T:

MARIA GUADALUPE BANDERAS BARRERA

07 Jun, 09:43 hrs.

Fue precisamente el uso de recursos adicionales lo que nos permitió tener un enlace con los estudiantes mediante el uso de chats. Donde se pudieron compartir videos y documentos, tanto por los docentes como por los estudiantes. Fue un trabajo diferente pero muy enriquecedor ya que los materiales que los muchachos compartieron fueron muy dinámicos y coincidieron en aspectos familiares que detonaban la ira, la importancia de sentirse atendidos y tomados en cuenta para el manejo de las emociones desde su perspectiva.

Tutor Construye T:

ARLET ESPINOSA LOPEZ

08 Jun, 15:09 hrs.

Respecto del curso:

El trabajar como tutor me permitió darme cuenta de que los docentes necesitamos fortalecer las cuestiones emocionales, para trabajar con mayor esfuerzo, en ocasiones la cuestión administrativa nos consume, dejando de lado lo más importante “el trabajo en el aula”.

Me gustaría que las lecciones sean de manera voluntaria y con un perfil académico adecuado, para que la praxis sea efectiva, el compartir experiencias fue en realidad muy fructífero.

Tutor Construye T:

BLANCA MARGARITA LOPEZ DE LA MORA

31 May, 19:03 hrs.

- ¿Cuál de las variaciones cree que causó mayor impacto y por qué?

Todas las variaciones son muy buenas e interesantes, pero la 4.4. sobre el enojo nos ayudó a que los jóvenes entendieran que la persona que es responsable y consciente de sus actos sobre su vida, actúa por su propia convicción y que si agrede a alguien no es la solución al problema que se le presenta, deben centrar su atención y escuchar con calma evitando lo que provoca malestar. Incluso los propios alumnos reconocen que el que se enoja pierde.

- ¿Los docentes utilizaron los recursos adicionales?

Si, el video de Ejercicios para controlar la ira y el coraje, desafortunadamente se han presentado problemas del Internet. Y mis compañeros Docentes en general les pareció muy bueno.

- ¿Qué retos y dificultades se han presentado y cómo las resolvieron?

Realizando otras actividades de apoyo donde tengamos presente las emociones y que vayan los jóvenes e incluso nosotros como adultos autorregularlas.

CBTis No.165 Coatepec,Ver.

Tutor Construye T:

BLANCA MARGARITA LOPEZ DE LA MORA

01 Jun, 20:44 hrs.

Buenas Noches

Con el diario emocional los alumnos identificaron los factores emocionales que se presentan ante diferentes situaciones o pensamientos ,por lo que las compañeras Maestras del área de humanidades están muy convencidas que la variación 4.2 en el manejo del diario emocional ayuda a entender las causas de muchos de los comportamientos, reacciones, miedos, frustraciones, tristeza, angustia, enojo que en momentos se presentan en los jóvenes y que mediante el diario observaron que cada alumno identificó y qué emociones son más frecuentes día a día, aquellas que perduran con más tiempo y también las que no surgen tan a menudo y permite detectar - regular las emociones que sienten habitualmente y las causas, personas o pensamientos que las provocan permitiendo conocerse mejor y trabajar en su autorregulación. A nuestros alumnos les agrado mucho.

¡Que tengan dulces sueños!

CBTis No.165 Coatepec,Ver.

Tutor Construye T:

José Alejandro Castillo Cabrera

31 May, 13:38 hrs.

Hola a todos, comento respecto a:

¿Cuál de las variaciones cree que causó mayor impacto y por qué?

La que causó mayor atención entre los jóvenes fue la versión 4.6. El botón de la ansiedad académica. Fue la directriz que más asemejó a su vivencia cotidiana y en la que sin duda alguna angustia a muchos estudiantes. Incluso en días de exámenes o de cierre de ciclo algunos de ellos presentan crisis nerviosas al grado de parálisis facial. Muchos alumnos se vieron reflejados en estos escenarios y terminaron por comprender que existen muchas herramientas para salir adelante y no verse disminuidos por esta emoción.

Tutor Construye T:

PEDRO CHRISTIAN MORTARA GOMEZ

01 Jun, 09:40 hrs.

En la EPO, los botones que más afectan la conducta de los alumnos es cuando alguien no reconoce su esfuerzo, o que se burlen de ellos, lo que ocasiona conatos de conflictos entre ellos, o situaciones que alteran tanto la tranquilidad como la armonía dentro y fuera del salón de clases, lo que ha hecho que se desde esta actividad Construye T, los alumnos reflexionen sobre la importancia de manejar estas emociones y logren evitar conflictos.

Tutor Construye T:

Annabel García Santiago

09 May, 06:35 hrs.

Buen día.

Revisando la lección “Mi diario Emocional”, considero que está muy claro las instrucciones y me parece una actividad muy interesante trabajar con los estudiantes, porque como bien se conoce, en la etapa de la adolescencia, los estudiantes pasan por diferentes momentos de angustia, felicidad, tristeza, enojo, apatía, etc., haciendo que no puedan controlar sus emociones. Escribir un diario emocional es una herramienta muy práctica para identificar las emociones en la vida cotidiana y aprender a autorregularlas.

Por otro lado, no había escuchado el termino ansiedad académica, pero considero es un estado en el que los estudiantes se sienten estresados con actividades escolares y no logran regular el tiempo para atenderlas.

Saludos cordiales.

Tutor Construye T:

Annabel García Santiago

10 May, 06:00 hrs.

Buen día.

En la implementación de la lección 4.2 “Mi diario emocional”, los estudiantes reconocieron que han tenido una infinidad de emociones en donde se han activado los botones que desencadenan emociones que les ayudan, y otras emociones que les perjudican. Sin embargo, algunos, en el momento de hacer su diario emocional, se resistieron a escribir y reflexionar, pero se trató de hacer conciencia y ver que la actividad puedes servirles para su vida personal y académica.

El reto esta lección como docente fue hacer que la mayoría de los estudiantes pudieran reconocer en qué momentos se prenden sus botones de emociones y cómo deben ser capaces de autorregularlas.

Esta actividad llevó más tiempo de lo recomendado, pero fue interesante.

Saludos.

Tutor Construye T:

KARLA HAYDEE HERNANDEZ ALVARADO

30 Abr, 11:28 hrs.

¿De qué manera trabajar esto con los jóvenes puede ayudarles En mi plantel cecytev las lomas coatepec?

Cuando tenemos actividades como esta, que conlleva tratar de pensar antes de actuar, es un poco complicado, ya que los alumnos están en una etapa donde son inquietos y realizan las cosas como van. Incluso para expresarse cuando están enojados es complicado por que sacan sus sentimientos sin importarles si lastiman a compañeros con sus comentarios. Y esta lección se me hace muy atractiva para apoyarlos e ir controlando sus emociones.

¿Cuáles podrían ser los beneficios de la implementación?

Una mejor comunicación con los compañeros, padres de familia y personal de la escuela. En su vida diaria les ayudara mucho para en un futuro poder expresarse de manera correcta, respetando las opiniones de los demás y las propias, y sobre todo pensar antes de actuar.

Tutor Construye T:

GUADALUPE SANTOS MARTINEZ

01 May, 13:11 hrs.

Buenas tardes asesora Elsa y compañeros. Se dice que "el conocimiento de la enfermedad es el principio de la curación" y creo que esto es cierto en el caso del conocimiento de estos botones, porque una vez que los jóvenes los identifiquen, entonces buscarán o estarán dispuestos a implementar estrategias para canalizar sus emociones de manera positiva.

Tutor Construye T:

ADRIAN CUTZ PARRA

19 Abr, 16:42 hrs.

Lo que expresaron mis compañeros docentes, fue cierta preocupación, por el tiempo que tuvieron que invertir en el desarrollo de la lección, les hice notar qué en lo futuro, conociendo el objetivo y el contenido de la misma, tienen libertad de cátedra a fin de hacerla quizás un tanto más práctica. En otro caso, un maestro me comentó que algunos estudiantes no entendían ciertas palabras y aproveché para que estructurarán un glosario y así hacer más entendibles las lecturas. Una maestra se mostró emocionada, porque algunos de sus alumnos le platicaron experiencias con la relación de algunos familiares, maestros, incluso pares, con quienes sienten ese botón que los hace reaccionar, a lo que ella les explico que ese precisamente, es lo principal, tener la capacidad de identificar ese detonante que los hace reaccionar de una u otra manera.

Lo que a todos les ha funcionado, considero, es eso la implementación de la lectura, ya que ahora o después, con lo aprendido se les facilite lograr beneficios en su desarrollo personal, para su bien y su entorno.

Saludos desde Campeche.

Tutor Construye T:

JOSE LUIS AYALA FERREIRA

19 Abr, 18:30 hrs.

Buenas tardes

A mi en lo personal, el tiempo es lo que me hace falta. Son sesiones difíciles, porque aunque no se quiera de una u otra manera, se tocan fibras sensibles. Por más que se pretenda ver sólo como un conocimiento en general o solamente de una forma teórica. Tanto alumnos como docentes, nos cuesta trabajo abrirnos emocionalmente. No todos estamos dispuestos a expresar lo que sentimos; son muchas las causas y motivos para no hacerlo.

Es un tema interesante porque nos ayuda a mantener el autocontrol y la disciplina en uno mismo.
Insisto, es un proceso.

Tutor Construye T:

CLARIBEL VICTORIA NAREDO MÉNDEZ

19 Abr, 20:28 hrs.

Buenas noches compañeros: les comparto que apliqué la variante 4.6 y como bien lo menciona la introducción, hablar de las matemáticas a la mayoría de los estudiantes les causa pavor, por llamarle de alguna manera, pues les producen numerosas emociones como angustia, miedo, etc. y en algunas ocasiones malestar físico como dolor de cabeza o de estómago, pues bien, les pedí a los jóvenes que pensarán en una situación académica que les causara miedo, nerviosismo o malestar en la clase de matemáticas y la escribieran en libreta, la compartieran si así lo deseaban y mencionaran que implicaciones ha tenido en su vida escolar. la mayoría se ponen nerviosos al trabajar contra reloj, el dar solución a un problema y darse cuenta que les quedan escasos minutos para entregarlo les genera malestar, por lo que les sugerí escribieran una tarjeta MEROP, mencionando el obstáculo y la acción que deben realizar para vencerlo, y les comento que en la siguiente clase lo primero que hice fué pedirles que leyeran en silencio su tarjeta MEROP antes de comenzar con el tema.

Esta es mi experiencia de la puesta en práctica. Quedo a sus ordenes.

Tutor Construye T:

JESUS MOISES ESPADA BLANCAS

20 Abr, 10:04 hrs.

Buenos dias a todos, coincido con ustedes en que los alumnos se saturan de tantas actividades y ante eso lo que podemos hacer es reducir los tiempos de aplicacion y darle un enfoque diferente a la variacion de la leccion que corresponda de modo que ellos sientan ese espacio como un momento de tranquilidad y no como una carga mas de trabajo.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

19 Abr, 18:13 hrs.

En la aplicación de la lección 4.1. El concepto de situación que denota emociones, fue muy claro tanto para los alumnos, cómo a los profesores. Reportando los maestros que la mayoría de los alumnos pudo identificar situaciones que denotan sus emociones, y las compartieron en el salón de clase. También pudieron identificar situaciones con sus novios, que les generan malestar o con sus hermanos, etc.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

19 Abr, 18:21 hrs.

En la aplicación de la lección 4.2, fue interesante, pues son los docentes que salieron con más ideas de implementar el diario de las emociones, los comentarios de los docentes me permitieron sugerirles la proyección de los videos que están en los recursos adicionales sobre el escribir las emociones a los alumnos y quizá en el siguiente semestre implementarla como una de las actividades de comprensión lectora y redacción o en

literatura.

La profesora que imparte el taller de “café literario”, propuso grabar un video sobre las emociones que despertó el libro que están leyendo.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

19 Abr, 18:31 hrs.

En el trabajo realizado con la lección 4.3, los profesores reportan que la mayoría podía identificar las relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales que los afectan o ayudan, pero de inmediato surgió la pregunta por parte de los alumnos, en cómo controlarlas, pues partieron de las relaciones de noviazgo que han terminado y que siguen doliendo. El arrepentimiento que genera haber dicho o hecho algo que arruina una relación de amistad o la confianza de sus padres. Generando en el profesor que realizó la actividad desconcierto, pues él tampoco sabía que podía sugerirles a los alumnos.

Fue en este grupo que posteriormente, proyecte la técnica de relajación y "las 5 estrategias para regular nuestras emociones" y "Estrategias para ser feliz" resultando como ello comentarios de los alumnos muy positivos.

Tutor Construye T:

ELIZABETH CARBAJAL LOPEZ

19 Abr, 21:28 hrs.

Buenas noches compañeros maestros y asesor. El día de hoy tuve la oportunidad de comentar con varios de mis compañeros docentes sobre las actividades de esta semana y de manera general comentaron que tuvieron buenos resultados; pero me llamo la atención en un grupo donde comentaron lo siguiente: (Hemos crecido en una sociedad donde no a todos se les permite mostrar sus emociones, es decir la sociedad reprime ciertas emociones.)

sin embargo, reconocemos la importancia de aprender a identificar y regular nuestras emociones para tener mejores resultados en nuestra vida cotidiana.

Elizabeth Carbajal López

Tutor Construye T:

GABRIELA VEGA TREJO

20 Abr, 08:35 hrs.

Buenos días, durante estas lecciones los docentes comentan el poco interés en saber cómo cada relación o interacción con las personas conllevan reacciones positivas o negativas para uno; sugieren ejercicios más dinámicos donde quizá haya estudios de caso o representaciones para llamar más la atención de los alumnos. Otra profesora comenta que fue buena la lección para trabajar con el enojo y que es necesario trabajar más sobre este tema, pues es una emoción que se presenta frecuentemente en los alumnos. Así también los alumnos se dieron cuenta que son poco tolerantes en ciertos momentos y eso les provoco a actuar sin pensar, que posteriormente se arrepienten de sus comentarios o sus reacciones. Mientras en otra lección los alumnos reconocen las situaciones que les generan ansiedad, identifican los efectos negativos que se generan y buscan estrategias pertinentes para controlar la ansiedad.

Tutor Construye T:

JANET ARACELI BERNAL ROJO

20 Abr, 10:03 hrs.

Buenos días compañeros y asesor Fernando

En mi plantel no se lograron la aplicacion total de las lecciones debido a que los docentes estan evaluando, sin embargo las que se aplicaron tuvieron buenos resultados, ya que la mayoría de los alumnos identificaron situaciones de su vida cotidiana que activaron sus botones y que en ese momento no fueron conscientes; los docentes comentaron que las lecciones son claras y de suma importancia, sin embargo les agradaria tener mayor tiempo para poder aplicarlas, ya que mencionan que son muchas.

Tutor Construye T:

PAULINA MEDINA FLORES

20 Abr, 14:18 hrs.

Hola muy buenas tardes a todos, Les comento una experiencia agradable, realice la actividad 4.5 Lugares que disparan mis emociones, tras hacer el análisis sobre el entorno propicio para estudiar o crear algo nuevo, con el esquema que viene en tal lección y en la actividad 2 que dice: ¿como podrían contribuir a que el salón de clase se convierta en un un entorno propicio para el estudio y que dispare emociones que les ayuden? los alumnos a la voz de uno solo se pusieron en acción, limpiaron paredes, lavaron el salon a limpieza profunda y la imagen y el olor era muy agradable, cambiaron a energetizar el ambiente de estudio y se organizaron en parejas para cronogramar el cuidado de su aula en lo sucesivo. Esto es un indicio que estas lecciones no solo quedan en el papel.

Tutor Construye T:

MARIA GUADALUPE SANCHEZ SANTILLANA

16 Abr, 14:27 hrs.

Buenas tardes compañeros y asesor:

Considero que en ambas situaciones existirán siempre implicaciones, positivas y negativas. Nosotros hemos experimentado en muchas situaciones un dolor estomacal que después se convierte en colitis nerviosa, cuando no manejamos nuestras emociones de manera adecuada bajo la autorregulación y entonces es ahí cuando nuestro cuerpo lo resiente, de hecho las enfermedades suelen ser manifestación en parte, de encauzar las emociones de manera incorrecta; pero que diferente es cuando canalizamos nuestras emociones con actividades que nos provocan placer o bienestar, como correr, caminar, la natación, bailar, entre otras; por lo tanto, si reconocemos cuando estamos enojados, molestos, irritables, podemos entonces, si, sentir esa emoción, pero para aprender a tranquilizarla y a respirar, sacando el malestar por la boca al exhalar. Así, podemos disminuir las probabilidades de tales complicaciones negativas y empezar a incrementar el autoconocimiento y la autorregulación,

Saludos cordiales a todos compañeros y excelente inicio de semana!

Profra. María Guadalupe Sánchez Santillana. EPOANI. ZONA 027 DE BACHILLERATO GENERAL.

Tutor Construye T:

LUCIA SARAHIT OCAMPO ELIAS

16 Abr, 19:46 hrs.

Con los docentes para la implementación realizamos una actividad que me pareció que les comparto a raíz de un comentario de un docente donde compartió que gracias a la anterior lección logró identificar y canalizar dos casos de depresión en sus alumnos. Decidimos que a partir de este momento llevaremos un registro de casos especiales que se detecten y canalicen al área correspondiente mediante el uso de las lecciones construye t, así también se propuso que se llevara un registro de los alumnos que manifiestan algún el impacto del programa de manera positiva, esto genero a partir de que concluimos que el semestre pasado se detectaron también casos de violencia escolar en un grupo entonces lo que haremos es registrar los casos y después socializaremos los resultados con la mayor ética profesional con el Consejo Técnico Académico, saludos desde Tequila, Jalisco CBTa 106

Tutor Construye T:

ANABEL AIDA DUEÑAS ARMAS

16 Abr, 21:47 hrs.

En lo particular me gusta el enfoque que tienen las lecciones para lograr el fortalecimiento de la autorregulación; de igual modo, las indicaciones para llevar a cabo las lecciones, son claras. El tema que se toca en esta semana, el enojo, en la lección 4.4 por ejemplo, creo será de gran impacto puesto que hoy en día existe enojo en nuestro país por muchas situaciones y nuestros jóvenes son muy vulnerables a él, también a la ansiedad; espero que poco a poco cada vez seamos más personas involucradas en esta labor y que se vea reflejada en un mejor desempeño académico de nuestros alumnos y en un futuro un poco más distante en ciudadanos productivos y felices.

Tutor Construye T:

JOSEFINA MATA CERVANTES

17 Abr, 16:39 hrs.

hola buenas tardes compañeros les comparto mi opinión al respecto. Creo que esta lección es muy importante por que aparte de que le pondremos nombre a lo que sentimos identificaremos donde lo sentimos, esto tiene que ver mucho con la autoestima. Es importante hacerle mención al los alumnos que como seres humanos somos emocionales y dentro de la regulación es valido pedir ayuda. Saludos, gracias:
josefina Mata Cervantes

Tutor Construye T:

ELIZABETH CARBAJAL LOPEZ

17 Abr, 18:05 hrs.

La autoestima es el aprecio o consideración que uno se tiene de si mismo, por lo que resulta muy interesante que los jóvenes puedan controlar sus emociones. Por lo anterior, considero que el Diario emocional que se trabaja en esta lección es una herramienta fundamental donde los alumn@s podrán conocer que factores desencadenan las emociones para aprender a reconocerlas, comprenderlas y regularlas.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

17 Abr, 18:32 hrs.

En la lección 4.2, las instrucciones de elaborar un diario de emociones me parece una excelente actividad, que logra, no solo los objetivos propuestos en la lección, sino también, brinda la oportunidad del alumnos de no reprimir sus emociones, de escribir lo que siente, en que momento lo sintió y que conducta presento, le permite tomar conciencia de sí mismo, esto le da la oportunidad de decidir si quiere seguir sintiendo lo mismo o cambia y logra sentirse como realmente se quiere sentir. Sin embargo, considero aquí, nuevamente el problema del tiempo, escribir, no es algo fácil para los alumnos y menos escribir sobre lo que sienten, esto lo van logrando poco a poco. El identificar en sus escritos, que usan sustantivos, para juzgarse a sí mismos, para regañarse, impidiendo su aceptación. Es importante. Pero, necesita espacio para poderlo hacer, un ambiente más íntimo. En los recursos adicionales, nos han apoyado con dos videos muy buenos sobre escritura emocional que son de gran ayuda, sin embargo, al querer entrar a los formatos propuestos en la lección, no permite la entrada. Esto es algo en lo que nos podrían ayudar, para tener más elementos con los alumnos. En general me parece muy buena actividad.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

17 Abr, 18:49 hrs.

En la lección 4.3, veo el mismo procedimiento didáctico, pero ahora enfocado en las relaciones académicas principalmente, como benefician o perjudican. Me parece buena la sesión. Pero creo que lo más importante de rescatar de la misma, es enfocarnos en nosotros como profesores, pedir al final de la lección que el docente evoque esos momentos en donde la relación con sus alumnos no es muy agradable y genera problemáticas o genera buenas relaciones y respuestas de los alumnos. Eso no puede permitir también tener conciencia de nuestras emociones y conductas y de generar una autorregulación.

Tutor Construye T:

VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ

17 Abr, 23:23 hrs.

Buenas noches compañeros.

En esta lección los estudiantes ya deberán identificar de manera específica situaciones que potencializan emociones positivas y negativas. A pesar de que el contenido es claro en ocasiones es necesario ajustar los ejemplos a una situación que ellos por si contexto hayan vivido o puedan llegar a experimentar.

Los alumnos se muestran receptivos y abiertos a reflexiones de sus emociones cuando perciben en el docente alguien que los escucha sin emitir juicios. Y aunque puede sonar reiterativo el compromiso de nosotros como facilitadores es muy importante, somos quienes a diario convivimos con ellos, los conocemos, escuchamos y vemos crecer como personas.

Para esta lección considero muy relevante que los alumnos se enfoquen en las situaciones que les generen emociones positivas y no se olviden de las negativas sino que traten de controlarlas

y hacer compromisos para evitarlas.

Saludos