

# Autorregulación:

## Lección 9 Pensar e interpretar con claridad

### 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: VERONICA FLORES GALICIA**

**08 Jun, 22:04 hrs.**

**Primero nosotros**

**Para: *Toda la lección***

Mi consejo es predicar con el ejemplo, desarrollar nuestras propias habilidades socioemocionales como docente es el punto quizás más importante pues no puedo pedir lo que no estoy dispuesto a dar.

**Tutor: MA GUADALUPE MEDELLIN MARTINEZ**

**08 Jun, 16:33 hrs.**

**MAS DOCENTES INVOLUCRADOS**

**Para: *Toda la lección***

Considero que es importante que para lograr el propósito del programa, los demás docentes tengan la oportunidad de tomar cursos presenciales, para lograr un poco más de conciencia respecto a la importancia del mismo.

Saludos

**Tutor: PAULA ELIZABETH VAZQUEZ RUIZ**

**08 Jun, 15:05 hrs.**

**CUADERNILLO**

**Para: *Toda la lección***

Hemos decidido para el próximo semestre imprimir un cuadernillo por alumno de todas las actividades y así no tener problemas con las fotocopias, además de que les quedaría como un portafolio de evidencias específicamente CONSTRUYE T. Gracias y hasta pronto

**Tutor: VANIA ISRADE JUAREZ**

**08 Jun, 05:59 hrs.**

**Consejos**

**Para: *Toda la lección***

Seleccionar a personal que le guste hacer estas actividades.

Un alumno muy negativo decía que nada bueno le pasaba y cada que tenía clase le preguntaba una cosa positiva. Llevaba más de 5 minutos que encontrará algo positivo. Ahora ya puede decirme algo positivo. se está integrando al grupo y está cambiando de pesimista a optimista. Su vaso ya es medio lleno

**Tutor: ERIKA ADRIANA HERNANDEZ TORRES**

**05 Jun, 17:40 hrs.**

**ponerme en los zapatos de otros**

**Para: *Ponerme en los zapatos del otro***

Si aprendemos a escuchar a otras personas en este caso a los estudiantes, ellos sentirán mayor confianza porque sienten que son importantes para nosotros, y si en verdad mostramos interés por ellos hasta donde se nos permite ellos realizarán las actividades que se les indique de manera correcta, ya que saben que hay alguien que los puede escuchar y sobre todo que los puede ayudar. Cuando los alumnos hacen equipos o trabajan en parejas pero generalmente los equipos o el compañero es con quien casi no habla, y les cuentas algún suceso que les haya causado algún conflicto, me funciona porque escuchan al otro compañero y entienden su forma de comportarse y de actuar, ahora si como dice la lección ponerse los zapatos de otros.

**Tutor: *María Esther González Vargas***

**05 Jun, 16:24 hrs.**

**Tiempo destinado a la lección**

**Para: *Toda la lección***

Es muy importante escuchar a los jóvenes las experiencias que tienen al concepto clave. Hay ovaciones que rebasan el tiempo destinado a los comentarios pero no se puede limitar a que solo algunos comenten, poco a poco han tomado confianza en los maestros y en sus compañeros para comentar sus experiencias personales y sentir que están seguros. Hemos recomendado que sutilmente pregunten “¿alguien tiene una experiencia diferente?”

Eso permite no caer en repeticiones y agotar el horario destinado a la lección

**Tutor: *KARLA HAYDEE HERNANDEZ ALVARADO***

**04 Jun, 12:45 hrs.**

**La mente es reina**

**Para: *Toda la lección***

sería bueno que las lecciones se hicieran más dinámicas, por ejemplo esta lección "la mente es reina" me gusto mucho por que la podemos realizar más activa, donde los alumnos en vez de escribir en los comentarios que vienen ahí, la pueden interpretar, hacer equipos y cada uno personificar una pareja discutiendo y otra en donde uno de ellos este enojado y otro calmado, así los muchachos también se dan cuenta de como es verse en esta situación cuando no reaccionamos de manera tranquila.

**Tutor: *EVA GARCIA LOPEZ***

**01 Jun, 18:50 hrs.**

**9.1.- Esto no es una pipa**

**Para: *Toda la lección***

Primero ver el video "Zoom" de Istvan Banyai que se encuentra en Recursos adicionales o está su link en la sección ¿Quiéres saber más? y luego proyectarlo a los estudiantes de forma pausada para que ellos vayan participando y practiquen el concepto de interpretación.

Saludos.

**Tutor *Construye T:***

**JOSE ANTONIO ORDUÑA LOPEZ**

**01 Jun, 12:03 hrs.**

En nuestro plantel se realizaron visitas a internados que son de sector indígena esto con la finalidad de demostrarle al joven que las oportunidades que se le presentan en esta etapa de su vida es demasiado cómoda a comparación de otros jóvenes. Al realizar esta actividad los jóvenes mostraron interés pero nunca me imagine su reacción al ya estar en el internado. Sus semblantes eran otros y verlos platicar y convivir con otros muchachos los ayudo en valorar la oportunidad que tienen en contar con todas las comodidades a comparación de los chicos que visitaron. Esto a su vez se vio reflejado en las lecciones los ayudo a poder expresar sus emociones.

**Tutor: VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ**

**25 May, 22:48 hrs.**

**Cuidador y cuidadora**

**Para: *Ponerme en los zapatos del otro***

Con respecto a ésta variación podemos usar diferentes técnicas que les permitan desarrollar habilidades para la vida, como lo es la empatía. Una de ellas se llama "Cuidador y cuidadora" al principio de la clase o del día se solicita a los alumnos que busquen a un compañero para la actividad, tras dos minutos de reflexión y comunicación cada uno le compartirá al otro aquellas cosas importantes en que le gustaría que le ayudara. Por ejemplo recordarle que se tome una pastilla, cuidar que se enviente bien, preguntarle como se siente, etc.

**Tutor: PAULINA MEDINA FLORES**

**25 May, 18:55 hrs.**

**Glosario**

**Para: *Toda la lección***

Hola compañeros, en mi Institución se esta elaborando una revista que se publicara al finalizar el semestre en torno a las HSE relacionada con diferentes materias, un punto que resulto atractivo para los alumnos y docentes fue recopilar los conceptos clave de autorregulacion (12 lecciones) con la finalidad de incorporar al vocabulario habitual todos estos términos y que no solo sean algo teórico.

**Tutor: ELIZABETH CARBAJAL LOPEZ**

**25 May, 18:45 hrs.**

**Lemas de "Empatia"**

**Para: *Toda la lección***

1. "La educación emocionalmente inteligente enseña al joven a tolerar la frustración y a comprender y aceptar que los demás también tienen necesidades y derechos"
2. "Entiende lo que te ocurre y sabrás lo que le pasa a todo el mundo".
3. "Sentir lo que la gente siente y ponerse en los zapatos del otros es EMPATIA".

Estas frases las realizaron los alumnos en papel de color y las pegaron en lugares visibles dentro del plantel.

Elizabeth Carbajal López

**Tutor: JANET ARACELI BERNAL ROJO**

**25 May, 13:03 hrs.**

**APLICAR LECCIONES ADECUADAMENTE**

**Para: *Toda la lección***

Buenas tardes

Aplique una leccion de Construye t con alumnos, padres de familia y algunos docentes para que ellos fueran testigos de la importancia de aplicar las lecciones de una forma dinamica, con interes y sobre todo con mucha motivacion, y que se dieran cuenta que los resultados son mejores cuando se hacen las cosas adecuadamente y no solo por cumplir. Se tuvieron buenas experiencias.

**Tutor: ERIKA DAEN RUIZ MARTINEZ**

**25 May, 11:32 hrs.**

**rol del alumno**

**Para: *La mente es reina***

Buen día, como consejo para esta lección, pensé en que además de que los alumnos escribieron el diálogo en donde escribieron la situación de dos alumnos enojados y otra en donde uno está enojado y el otro está tranquilo, lo escenificaron..

La escenificación sirvió mucho para reflexionar, además de que el resto del grupo al final aportaba su punto de vista.

Erika Daén Ruíz Martínez. CBTa 127 / Tomatlán, Jalisco

**Tutor: RODRIGO REBOLLAR RIOS**

**24 May, 17:16 hrs.**

**Calificación en actividades Construye T**

**Para: *Toda la lección***

Considero que deben permitirle al docente meter dentro de su escala evaluativa los materiales Construye T para que tanto docentes como alumnos en general presten más seriedad al programa. Además, los alumnos participarían más y se involucrarían mucho más, ya que sería parte de su calificación y valorarían el esfuerzo de las autoridades del programa por ayudarles a regular las Habilidades Socioemocionales: Ya que quien reniega del programa son los alumnos que más necesitan de él y por obvio no podemos dejarlos que no lo hagan o conozcan el material y/o tema a trabajar.

Gracias

CBT Isidro Fabela Alfaro, Estado de México.

**Tutor: FERNANDO MANUEL JESUS MORENO CAMPOS**

**23 May, 13:05 hrs.**

**Claridad mental.**

**Para: *Toda la lección***

Es grato escuchar a docentes que al principio estaban renuentes el decir que les está ayudando a los alumnos y genera interés, no del 100 por ciento aún pero va encaminado, la resolución de problemas, control de emociones siempre será un tema benéfico.

Debemos continuar apoyando a toda la comunidad escolar a despejar su mente y regular emociones.

**Tutor: DULCE MARIA CRUZ CASTILLO**

**22 May, 12:08 hrs.**

**Construye-T para Directivos y administrativos**

**Para: *Toda la lección***

Buenas tardes compañeros y asesor.

Uno de los consejos que me parece prudente considerar, es que las lecciones sean llevadas a cabo por directores y subdirectores de nuestros planteles, nada más y nada menos que ayer observe una situación con una compañera, en la que la falta de empatía brilla por su ausencia por parte de un subdirector y en consecuencia del director, y es en donde me cuestiono severamente el fin del programa, Sí pedimos resultados, pero además, buenos resultados, me parece que se debe proclamar con el ejemplo, y me temo que en muchos de nuestros centros educativos hace falta que nuestros directivos pongan en marcha las lecciones. Al menos en mi plantel cada mes se hacen reuniones de academia, en las que están presentes la mayoría de los docentes, me parece un momento adecuado para poner en practica alguna actividad de las lecciones y hacer la invitación extensiva al personal administrativo que también en muchos de nuestros centros carecen de un trato amable.

Gracias y excelente tarde.

