

# Autoconocimiento:

## Lección 12 ¿Qué te llevas del curso?

### 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:***

**VIOLETA TECORRALCO BETANCOURT**

**18 May, 19:48 hrs.**

Definitivamente los alumnos tenían un vocabulario emocional muy escueto, gracias a estas lecciones he notado cambios positivos en la mayoría de los alumnos identifican más emociones, tratan de identificar sus sensaciones corporales y sobre todo entienden que el conocer y entender sus emociones los ayudará a regular la respuesta de dichas emociones con el fin de relacionarse de mejor forma y evitar conductas negativas con sus compañeros. Han aprendido a trabajar más con su atención aunque reconocen que no es tan fácil pero están dispuestos a trabajar en ello para mejorar sus calificaciones. Las lecciones han sido beneficiosas para la mayoría de mis alumnos considero que es un programa que funcionará y hará que los resultados buscados se logren. Saludos

***Tutor Construye T:***

**MARIA DE LA LUZ DE LA VEGA REYES**

**18 May, 23:02 hrs.**

Buenas noches compañeros y asesora.

En relación de las tarjetas MEROP, algunos jóvenes comentaron que no llevaron a cabo las metas que se habían propuesto, debido a que sus obstáculos cambiaban constantemente, otros mencionaron que se les olvido, sin embargo la mayoría de ellos comentaron que si cumplieron su meta la cual era buscar un bienestar académico, es decir, no reprobar algunas asignaturas que para ellos son complejas.

Los y las estudiantes mencionaron que les agradaron las actividades de autoconocimiento porque aprendieron ciertas estrategias para mejorar su atención, conocer las emociones que no les beneficiaban académicamente y socialmente, unos alumnos indicaron que les gustaban las frases que vienen en las lecciones.

***Tutor Construye T:***

**CARMEN JOSEFINA RAMIREZ CASTILLO**

**15 May, 21:16 hrs.**

Buenas noches a todos:

Las lecciones sobre autoconocimiento han sido muy enriquecedoras, pues aunque algunos temas son muy familiares, no los había abordado de esta manera con mis alumnos. Es un excelente material, las variaciones complementan muy bien cada lección.

El conocimiento del funcionamiento cerebral es fundamental para conocer las capacidades que cada uno de nosotros posee, a partir de eso, podemos crear hábitos y centrar la atención en cada actividad que realicemos, lo cual reducirá, tiempo y esfuerzo, además de que se logrará tener más rendimiento en todos los aspectos de nuestra vida.

El interés de los estudiantes va aumentando cada día al saber que es necesario esforzarse y madurar para lograr cada uno de los objetivos que persiguen. Los temas han creado conciencia en ellos sobre su forma de actuar y ver la vida.

¡Esperemos que lo que estamos brindándoles les deje una semilla para ser mejores personas!

¡Muchas felicidades Maestra Malineli y compañeros maestros!

Que Dios la bendiga y muchas gracias por la motivación que usted nos brinda.

***Tutor Construye T:***

**BLANCA MARGARITA LOPEZ DE LA MORA**

**01 May, 18:06 hrs.**

Reflexión acerca de los beneficios que nos ha traído trabajar con las lecciones para conocernos mejor y saber donde estamos hoy es la plataforma desde la cuál actualizamos nuestro potencial. En general el beneficio es entender que los pensamientos generan la emoción y desde esa emoción actuamos así como el entrenamiento de la atención dando resultados positivos en las aulas que al aplicar las lecciones de Autoconocimiento , fue más notorio con facilidad la importancia de esas señales que nos envía información importante a los Docentes para mejorar nuestra intuición y desde ahí mejorar nuestra capacidad de innovación y de construir relaciones de confianza , claro es con la conciencia de tener la disposición de llevar el programa Construye t. Todavía existe resistencia en los Docentes por el tiempo que dedican en sus clases y el material impreso que lo vamos rotando de un grupo a otro.

Con nuestros estudiantes el hecho de reconozcan y controlen sus emociones tanto en el ámbito personal como en el académico que no es cosa sencilla y lo observamos en las clases , pues hay ocasiones en que las emociones los rebasan y terminan actuando de la peor manera que nos hubiéramos imaginado, por lo que antes de que se enojen por delante, deben detenerse un segundo y pensar las consecuencias de no actuar de manera impulsiva aquí es donde nos sirvió la variación “Reconocer las emociones y el bienestar”

BLANCA MARGARITA LÓPEZ DE LA MORA

CBTIS 165 COATEPEC, VER UN GRAN SALUDO A TODOS