

Autorregulación:

Lección 8 La confusión y sus problemas.

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:

NUVIA KARINA LEMUS CORONEL

07 Jun, 10:34 hrs.

Buen día!

Como Tutor Construye T, con la revisión y la implementación de las lecciones me doy cuenta de cómo han ido mejorando las relaciones entre los alumnos e inclusive entre algunos docentes. Manifestar de manera más asertiva nuestras emociones parte del autoconocimiento y es resultado de una autorregulación consciente, aún hay mucho por hacer pero los cambios se van notando.

Con respecto a las propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones, yo solo sugiero que se contemple que las lecciones se pueden llevar mucho más tiempo según las necesidades de cada grupo, hasta hoy no hemos podido ocupar menos de 50 minutos por lección y a veces el docente que dirigió la lección no puede hacer contención con los alumnos que lo requieren, pues tiene más clases.

Lo que más me gustó de la Comunidad Virtual fue el material adicional, poder descargar el material rápidamente y conocer puntos de vista distintos sobre las lecciones. Me sentí escuchada y pude recuperar acciones valiosas para complementar mi práctica como tutora. Lo que no me gustó es que participé algunas veces en los consejos, pero no se registraban mis participaciones, sin embargo, entiendo que es parte de la plataforma. Me gusta mucho la capacitación en línea y este acompañamiento fue muy enriquecedor.

Gracias por la atención Melisa!!

Tutor Construye T:

VANESSA RIVERA CABELLO

04 Jun, 15:21 hrs.

Buenas tardes:

Como docente considero que hemos pasado muchos momentos poco agradables en nuestra labor; recuerdo que en una ocasión solicité material y una actividad para trabajar en clase de salud materno, pero ninguno de mis estudiantes hizo caso de la indicación, la excusa fue el olvido; les di una segunda oportunidad y cambié la estrategia, pero en esa segunda oportunidad, solo dos estudiantes llevaron el material; lo anterior ocasionó bastante MOLESTIA y ENOJO, que tuve que sancionar a los jóvenes por no llevar el material previamente solicitado, les dejé actividades extra y los retiré de clase, dejándolos a disposición de la dirección del plantel.

Después de lo acontecido, analicé y considero que no tenía por qué exaltarme mucho, al grado de retirarlos de la clase y ponerlos a disposición de la dirección del plantel, quienes

indicaron deberían realizar trabajo comunitario en el plantel, con su respectiva falta en su expediente.

Considero que toda persona está expuesta a dejarse llevar por momentos refractarios, pero éstos no deben de durar mucho, ya que impiden la inteligencia emocional.

SALUDOS

Tutor Construye T:

MIRIAM MARTINEZ NIETO

06 Jun, 07:32 hrs.

Considero que una de las emociones que mayor confusión causa en los alumnos e incluso en nosotros como profesionales, es la frustración, esa serie de sensaciones desagradables que llevan de pronto a reaccionar ante los demás de formas incorrectas, es por eso la importancia de las lecciones previas, el saber reconocer las situaciones que detonan esas emociones y el aprender a controlar, manejar o bien sobrellevar. Así también los jóvenes son muy dados a exagerar en sus emociones y en sus reacciones, lo que para nosotros podría parecer no tan relevante, ellos maximizan cada emoción. Sin duda, debemos seguir trabajando en ayudarlos a entender lo que sienten.

Una de las formas que a mi parecer, me ha resultado con los alumnos, es primero bajar su nivel de estrés, con un tono de voz más pausado e incluso con un volumen menor, y posteriormente, darle la oportunidad de expresar lo que siente, para así hacerle saber que hablando de forma adecuada, podrá mejorar su relación con otros.

Tutor Construye T:

OSCAR CUAMATZI XOCHITOTZI

30 May, 17:55 hrs.

Contestando a las preguntas planteadas al inicio del foro puedo decir que un evento que me ocurrió hace algunos años, es el haber pensado que un alumno tenía algún problema con mi persona, esto debido a las actitudes que presentaba en mi clase, creía que solo era con mi persona, llegué al grado de desear que el alumno desertara de la institución, deseo del cual hoy me avergüenzo, porque prácticamente ya no lo quería ver, el solo hecho de verlo me hacía sentir enojo, pensaba que era una persona sin beneficio alguno, nos dirigíamos la palabra de una manera desafiante. En fin, era una situación muy complicada y ya no solo con él en particular sino que ya la tensión se hacía presente en el grupo afectando a todos (alumnos y docente). Hasta que un buen día este joven entró a mi cubículo y pidió hablar conmigo, no sé porque, pero empezó a contarme cosas de su vida personal y empecé a entender muchas actitudes que él presentaba; al final le pedí me permitiera darle un abrazo, el me abrazo muy fuerte y soltó un profundo llanto, entonces entendí que jamás me había odiado sino más bien sus actitudes eran una forma de pedir ayuda. Este alumno me dejó un gran aprendizaje, desde entonces soy un poco más cauteloso con situaciones similares que se presentan.

Saludos.

Tutor Construye T:

JOSEFINA OLGA PADILLA FLORIAN

28 May, 18:46 hrs.

¿Puede recordar un evento dentro de la escuela donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

Si, yo tengo poco tiempo de trabajar frente a grupo, por lo que todo era nuevo para mi, fue difícil trabajar ya que al principio la confusión de entender por una parte el trabajo y la otra mi forma de relacionarme con ellos, me ocasionaba frustración por no poder darme a entender.

- ¿Qué pensamientos tenía y qué emociones desencadenaron? Mi emoción principalmente fue la frustración.

- ¿Puede compartir algún ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes? Siento que los alumnos de 1er año pasan por lo que yo, todo es nuevo y en algunos casos les cuesta trabajo cumplir con las tareas que demanda este nivel, y en algunos casos carecen completamente de hábitos de estudio.

Tutor Construye T:

REYNA CECILIA TRINIDAD ANAYA

24 May, 19:19 hrs.

En relación a la primera pregunta si hay cambios, los docentes se muestran más tolerantes y empáticos hacia con los alumnos y y entre ellos mismos, también hacen comentarios sobre situaciones escolares con los alumnos y tratan de apoyarlos y orientarlos de mejor manera; los alumnos en general son más cautelosos y reflexivos en sus conductas y se acercan más a los maestros con los que tienen confianza para pedir ayuda cuando lo consideran necesario.

En cuanto a la segunda pregunta, la respuesta es si y las principales han sido, el tiempo para aplicarlas y lo económico.

en la pregunta tres la respuesta es nuevamente si por tiempo nuevamente por demasiados días inhábiles hoy no laboramos por mucha lluvia y por ello no llegan los alumnos (ésta semana solo trabajamos tres días) así que se nos complica entregas material, aplicarlo y recibirlo en tiempo y forma.

Saludos desde Cozumel.

Tutor Construye T:

SIXTO ADOLFO PEREZ MEZA

26 May, 00:00 hrs.

Mtra. REYNA:

Saludos cordiales y mucho ánimo. En realidad somos afortunados al participar en la formación del nuevo Perfil Docente que no existía, lo que incluye el aspecto emocional. Ser docente tradicional ya no funciona, no solo en lo cognoscitivo o procedimental referente a estrategias de estudio, conlleva un alto compromiso de atendernos emocionalmente para así poder atender a nuestros alumnos. Los principales beneficiados con este proyecto somos los propios docentes, seguramente muchos se negaran al cambio, pero siempre existe la esperanza de iniciar con algunos que aceptan la necesidad de adaptarnos al alumno actual y con ellos multiplicar el efecto.

Gracias.

Tutor Construye T:

NORMA SOLEDAD ONOFRE LUMBRAÑA

25 May, 18:13 hrs.

¿Nota algún cambio en los docentes y estudiantes a partir de la implementación de las lecciones de Autorregulación?

Después de la implementación de la lección hay docentes que comentan que les agrada el trabajar con la lecciones por lo que hacen que los jóvenes se entusiasmen a la aplicación de la misma, pero algunos otros comentan que los jóvenes ya no quieren participar porque no les gusta hablar de sus emociones o vivencias pero considero que no hay motivación por parte de los docente, pues algunos lo realizan por cumplir y cubrir un su reporte de HSE que le pide la institución.

¿Los docentes de su plantel tuvieron dificultades para implementar las variaciones de la lección 8?

No, tuvieron dificultades más sin embargo se dieron cuenta que la mayor parte de la población estudiantil, coinciden que han tenido confusiones y eso ha provocado emociones como el enojo, tristeza, frustración y están conscientes de que se tiene que trabajar el proceso de autorregulación (pienso, analiza y luego actuó). Sin embargo para algunos docentes es frustrante porque se comentaron diversas situaciones a las cuales no le pueden dar seguimiento y la psicóloga del plantel solo llega 1 vez a la semana y no le da tiempo de atender a todos los jóvenes que se le canalizan. Una de las sugerencias que hacen los docentes es las EMS contara con el personal de psicología.

Tutor Construye T:

EVA GARCIA LOPEZ

25 May, 11:48 hrs.

Con base a su implementación:

¿Podrías compartirnos experiencias con los estudiantes que ilustren alguno de los conceptos clave de cada variación?

Variación 8.1. Historia de la serpiente -Confusión.

Esta variación llamó de forma importante la atención en las y los estudiantes, porque se sintieron identificados, ya que es común que malinterpreten o confundan situaciones en la casa, en la escuela, con los amigos o amigas, etc.

Con base en la operatividad del Programa:

¿Nota algún cambio en los docentes y estudiantes a partir de la implementación de las Lecciones de Autorregulación?

Docentes: En algunos docentes se nota la aceptación, en otros el cumplimiento.

-Una docente manifestó que la variación 8.2 ¿Ver las cosas como son, o ver las cosas como somos? -Distorsión cognitiva, le ayudó de forma personal, pero que hace falta más tiempo para su aplicación porque los estudiantes quieren ser escuchados, quieren expresarse y no hay tiempo suficiente.

Estudiantes:

-Manifiestan hacer los ejercicios de las Lecciones Construye T porque los docentes los están evaluando y que son un exceso de variaciones.
-Existen comentarios de algunos estudiantes que no todas ni todos los docentes saben implementar las Lecciones Construye T, que se les hace aburrido.

Tutor Construye T:

MARIA TERESA VALENCIA LOPEZ

22 May, 09:06 hrs.

Buenos días compañeros!

Con respecto a la distorsión cognitiva considero que es algo que nos ha acompañado por mucho tiempo, y que justamente nuestros prejuicios de la situación producto de experiencias previas, hace que limitemos nuestra posibilidad de interpretar nuestra realidad tal cual es, evitando emociones nocivas como el enojo, la frustración.

De manera particular les comparto que llame la atención a un alumno por faltar de manera constante a clases. Mis primeros pensamientos se inclinaron hacia una actitud de flojera y poca responsabilidad por parte de éste; sin embargo cuando el alumno me compartió su situación familiar, me dio la posibilidad primero de reconocer que me había equivocado, de entender la situación, y mejor aún de buscar alternativas para apoyar al alumno y evitar que en un futuro una posible deserción.

Saludos!

Tutor Construye T:

OLGA IRENE VAZQUEZ PEREZ

22 May, 20:03 hrs.

Una de las problemáticas que causan confusión o distorsión cognitiva que se me ha presentado es que tenemos alumnos con situaciones muy difíciles a nivel personal o familiar. Entonces para mi es un factor muy difícil ya que en ocasiones es complicado ser empático con ellos. Por ello ha sido de mucha ayuda como docente entender todo lo emocional que ellos están viviendo. Y he logrado crear un ambiente positivo en el aula.

Tutor Construye T:

MA. ELADIA OVIEDO VILLEGAS

21 May, 20:13 hrs.

1.- ¿Puede recordar un evento donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

En esta semana en la especialidad de Ventas de mi plantel se tiene una certificación por parte de la Secretaria de Desarrollo Económico del Estado de Guanajuato, es un proyecto que hemos venido trabajando desde el principio de semestre y quedamos de acuerdo con el primer grupo que realizará dicha actividad; que hoy me tenían que entregar su portafolio de evidencias que es parte del proceso consistente en un engargolado para crear una empresa en computadora en un procesador de textos e imágenes, sólo me entregaron 20 de los 45 alumnos. Lo que causó confusión en mi mente para poder trabajar y alcanzar las competencias previstas.

¿Qué pensamientos tenía y qué emociones desencadenaron?

No me enojé, me sentí frustrada, pues es una actividad importante y recordé una de las lecciones anteriores y comencé a contar la respiración y serenarme, me acerqué individualmente a algunos alumnos para conocer el motivo y que es lo que estaba sucediendo por no entregar.

¿Puede compartir algún ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes?

Algunos alumnos me externaron que en su comunidad no contaban con un café internet que pudieran, imprimir hojas a color, otros que, por motivos monetarios, etc. Traté de tener una escucha activa con ellos.

Tutor Construye T:

EVA GARCIA LOPEZ

23 May, 20:04 hrs.

Buenas tardes Asesora, Compañeras y Compañeros:

¿Puede recordar un evento donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

Si, la muerte de la mamá de uno de los estudiantes.

¿Qué pensamientos tenía y que emociones se desencadenaron?

Que el estudiante era flojo, ápatico, desinteresado.

¿Puede compartir un ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes?

Hay que ser sensibles a los cambios de comportamiento de las y los estudiantes, investigar en el área de Trabajo Social si existe alguna problemática, porque el estudiante nunca comentó lo que sucedió en un fin de semana y como cambió su vida al ser el hijo mayor y tener 2 hermanas menores a las cuales él tenía que pasar a dejar a la escuela, repercutiendo en su bajo rendimiento académico.

Saludos.

Tutor Construye T:

GABRIELA TRUCIOS SERRANO

17 May, 06:35 hrs.

La experiencia que les puedo compartir es acerca de la variación 8.5 ¿No será que estás exagerando?, de inicio el título llamó mucho la atención de los alumnos, pues me decían: en serio es el título o nos está bromeando?, se identificaron de inmediato con Samuel o con el papá de Samuel, porque algunos de ellos cuidan a su hermanos o sobrinos más pequeños y analizaron que muchas veces así se comportan cuando desean algo, después acabaron aceptando que todas las cualidades del objeto deseado, muchas de ellas

exageradas por su percepción, cambian al paso del tiempo y que nada permanece, por eso es bueno cuestionar sus expectativas y pensamientos, para regular nuestra emoción, porque el desear algo es normal, pero sin sesgos que no nos permitan ver con objetividad la situación.

Respecto a la cuestión operativa del programa, el cambio en los docentes y estudiantes es casi imperceptible, pero ahí está, en unos cuantos jóvenes que sí luchan por tratar de regular sus emociones y en los docentes también, ambos vamos aprendiendo de estas lecciones; como en todo al principio cuesta impartir algo nuevo, pero poco a poco vamos comprendiendo la importancia de tener bienestar emocional y vamos implementado estrategias para impartir las lecciones, la única dificultad que se ha tenido es la no participación de dos docentes.

Saludos, Bachillerato Gral, estado de Puebla

Tutor Construye T:

ALICIA DEL CARMEN TAPIA HERNANDEZ

18 May, 11:14 hrs.

Buen día:

Definitivamente esta semana las lecturas están generando buenos comentarios dentro de las aulas, ya que los estudiantes y docentes sienten el tema muy a la vida cotidiana asiendo las siguientes observaciones:

* Maestra eso pasa entre nosotras las mujeres por que siempre creemos que las de otros grupos hablan de nosotras o nos mandan indirectas entonces esas son las serpientes.

* Maestra eso pasa con nuestros vecinos pensamos que ellos nos avientan la basura adrede o que hacen maldades en nuestra contra y realmente no sabemos si es la intención o no, entonces esas son las serpientes.

*Entre compañeros docentes cometamos que han provocado divisiones entre asignaturas o componente profesional por estos malos entendidos o por creer cosas y es así como se generan los conflictos en el plantel.

Entonces el tema fue fácil de manejar y dar ejemplos claros que les ayude a reconocer "esas serpientes" que provocan conflictos o emociones que no permiten ver con claridad las situaciones. Así que esta semana hubo mucho tema entre pasillos al respecto.

Saludos.!

Tutor Construye T:

JANNE MENESES SANTACRUZ

18 May, 14:55 hrs.

En mi plantel estamos comprometidos todos los docentes sobre los beneficios del prograna, ya que con la difusión que se está dando en la elaboración de carteles, periódico mural sobre las habilidades socioemocionales , como las 13 herramientas para modular el enojo, el arte de la resistencia y los beneficios de la demora de la gratificación, ¿qué es el enojo? . Los estudiantes se detienen a leer la información, así como las personas que visitan el plantel padres de familia, lo mismo el personal que laboran secretarias, intendentes, personal de control, y han expresado interés por los temas al comentarme que son muy buenos consejos. Por lo que motiva a

que siga implementando las lecciones, y pueda contribuir en un ambiente escolar de armonía, confianza y tolerancia , además que es un trabajo colaborativo con los docentes en especial con los de orientación educativa, que llevaban toda la carga socioemocional de los estudiantes, y que nosotros los docentes de otras asignaturas proporcionemos los aprendizajes significativos a los estudiantes para lidiar con su problemática familiar y académica.

Tutor Construye T:

CECILIA EUGENIA SOSA AVILA

18 May, 17:11 hrs.

Buenas tardes a todos!

Haciendo un recuento desde la variación de la lección 1 hasta la lección 8 le quiero comentar que si encuentro un cambio para bien. Antes los docentes odiaban literalmente el programa, eran ellos los que hablaban mal de programa con los jóvenes y siempre se quejaban del tiempo que les quitaba en su programación. A la fecha si noto un cambio, es verdad que aun no todos los docentes lo están implementando convencidos de que es para bien de los jóvenes pero los que si están aplicando las lecciones coinciden en que encuentran un ambiente mas relajado en los chavos e incluso un docente comento precisamente el día de hoy lo bien que se siente con el grupo después de aplicar la lección.

Las variaciones son muy claras y solo en una ocasión hemos tenido que checar dos veces la lección para comprenderla mejor pero en general siempre son sencillas de comprender y aplicar.

Tutor Construye T:

LUCIA SARA HIT OCAMPO ELIAS

17 May, 12:30 hrs.

Hola buenos días compañeros y asesor sin duda uno de los conceptos que mas ha quedado claro es el de la confusión con la historia de la serpiente que esta muy interesante, ademas es un excelente ejemplo, con respecto a la cuestión operativa del programa hemos notado un cambio significativo tanto en docentes como en alumnos ya esto lo podemos observar cuando los docentes argumentan que el contenido de las lecciones lo están tomando en cuenta en su vida personal, en la implementación de las lecciones ha mejorado y esto también lo atribuimos a esta asesoría en línea que hemos compartido con los docentes en donde constantemente se motiva para que se generen estrategias a la hora de la implementación de las lecciones, los docentes no tuvieron dificultades, saludos desde el CBTa 106 de Tequila, Jalisco.

Tutor Construye T:

PAULINA MEDINA FLORES

18 May, 14:27 hrs.

La lección 8 fue de mucho interés, hubo buenos ejemplos acerca de las serpientes que se anidan en la cabeza de los alumnos cuando malinterpretan o confunden situaciones personales o académicas, concluyeron que hay que mantener la calma, investigar sobre esa serpiente para decidir y actuar. por ser una semana corta no se desarrollaron todas las lecciones, los maestros comentan que son tan importantes que la retomaran la próxima semana.

Definitivamente hay cambios en la forma de enfrentar situaciones, lo que antes eran mas explosiones emocionales han disminuido, no totalmente, pero en la EPO

71 si hay cambios positivos, en alumnos y docentes.
Los docentes han implementado cambios en la forma de abordar las lecciones, porque las copias eran ya siempre lo mismo, y la única dificultad: el tiempo, que a pesar de modificar la lección, aun es significativo este punto.

Tutor Construye T:

CESAR PEREZ LOPEZ

15 May, 16:57 hrs.

¿Puede recordar un evento donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

Recuerdo un episodio donde no deje entrar a un chico al salón por llegar 5 minutos tarde; estaba dentro de los acuerdos de convivencia; pero después me enteré que el chico tenía que caminar 2 horas para poder llegar a la escuela y al saber eso me sentí mal por el chico al no darle la oportunidad de explicar su retardo.

¿Qué pensamientos tenía y qué emociones desencadenaron?

El pensamiento era hacer valer el cumplimiento de los acuerdos de convivencia a cualquier costo; independientemente de las excusas o pretextos; pero al enterarme de la situación del chico el pensamiento fue de arrepentimiento y la emoción que experimenté fue de tristeza y vergüenza conmigo mismo.

¿Puede compartir algún ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes?

Afecta en muchas ocasiones porque generamos frustración y coraje por parte de los alumnos al no ser escuchados o fallan los canales de comunicación y eso hace que odien a la escuela y al maestro y pueden generar también falta de interés por la materia.

Tutor Construye T:

JANNE MENESES SANTACRUZ

14 May, 20:37 hrs.

Les comparto mi experiencia con respecto a la confusión que me ha pasado dentro del aula con los estudiantes, ya que gestos de malestar o de la falta de atención a las actividades, o bien bostezos eso genera enojo en mi persona, de manera que la situación se genere un ambiente tenso; sin embargo, últimamente paro para platicar esta situación con los estudiantes, del por qué su comportamiento y me comentan están saturados de trabajo y se han desvelado. Esto me permite aclarar mis pensamientos "serpientes" que generen emociones que no me ayuden para señalar a los estudiantes de manera , que el ambiente dentro del aula sea de comunicación y respeto.

Tutor Construye T:

VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ

15 May, 11:11 hrs.

Ser docente no te exime de tener emociones, de que se descontrolen de vez en cuando. En lo personal una experiencia que recuerdo mucho es la siguiente, en mi plantel se realizan reuniones con el cuerpo docente y de academia para analizar la situación de grupo, en cuanto a disciplina, aprovechamiento, etc, en una de esas reuniones se habló de un grupo conformado sólo de hombres, mis compañeros de trabajo, los de mayor edad especialmente, no expresaron las mejores opiniones de ellos.

Sin embargo yo he trabajado de cerca con dicho grupo, por lo que me molesté con ellos, ya que tienden a hacer juicios por adelantado, no escuchan las opiniones de los jóvenes. En un primer momento me sentí con la necesidad de expresar todo mi enojo en la reunión, la distorsión cognitiva hizo que sintiera que era una agresión hacia mí, pero especialmente hacia mis alumnos.

Sin embargo me tomé unos minutos para reflexionarlo y en lugar de discutir con mis compañeros o decirle a mis alumnos lo que estaban diciendo de ellos, realice un ejercicio con ellos en que resaltaran sus habilidades y capacidades, también las oportunidades que tienen de mejorar. Así como a manifestar sus opiniones con los docentes, especialmente con quienes se aburren, pues se comportan mal porque las clases no son atractivas y dinámicas. A mis estudiantes les ayudó más, pues ahora dicen lo que piensan sin ser irrespetuosos y existe comunicación real con sus docentes.

Saludos.

Tutor Construye T:

ANGELICA ANDRADE GUZMAN

16 May, 00:29 hrs.

Hola Mtra. Clara, es cierto la exageración de cualquier evento nos introduce en una confusión emocional y cognitiva, las cuales por desgracia nos pueden llevar a lastimar a los alumnos aún sin desearlo, para tratar de evitar esto yo he aprendido a decirles lo que siento y pedirles incluso unos minutos para controlarme, esto me ha ayudado a contar con su empatía y comprensión, incluso alguna vez me regalaron un abrazo grupal que hasta ahora llevo como uno de los más bellos momentos de mi vida profesional.

Tutor Construye T:

ANGELICA ANDRADE GUZMAN

16 May, 00:23 hrs.

Buena noche compañeros en lo particular controlar mi enojo es una de las actividades que más trabajo me ha costado, sin embargo considero que he avanzado en esto, aunque el ser directa y manifestar lo que siento, así como las cosas en las que no estoy de acuerdo es algo que me caracteriza.

En cuanto a las experiencias que me han desequilibrado en mi bachillerato, puedo compartir que la más reciente es la del incumplimiento de mis compañeros ante la aplicación y entrega de evaluaciones de las lecciones del programa, ya que pese a haber explicado el por que no es pertinente dejarlas de tarea tengo compañeras que si lo hacen y los alumnos lo comentan, además de que cuando no entregan sus evaluaciones de las lecciones, dudas o comentarios respecto a las variaciones aplicadas no me permiten contar con la información para compartir en este espacio y realmente es algo que me enfada mucho, pero trato de controlarme y aunque ya he platicado con ellos al respecto, es el día en que no siento su respaldo para el

cumplimiento de esta actividad y es algo que me está frustrando. Por lo cual esta lección me da herramientas para poder trabajar con mi enojo.

Tutor Construye T:

FERNANDO ANTONIO MERINO X

16 May, 17:18 hrs.

Buenas tardes a tod@s:

¿Puede recordar un evento donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

Cuando escucho hablar a mis compañeros docentes negativamente acerca de la implementación de las lecciones Construye T, e interpreto que no les interesa realmente su labor.

¿Qué pensamientos tenía y qué emociones desencadenaron?

Pensamientos de desmotivación y enojo, de que algunos docentes no logren entender la importancia que tienen las habilidades socioemocionales en el ámbito educativo.

¿Puede compartir algún ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes?

Por ejemplo, cuando algún estudiante llega al salón de clases sin ánimos o con actitudes rebeldes y desafiantes, lo primero que interpreto es que no le interesa la clase, sin embargo, cuando platico con ellos y me plantean el porqué de sus conductas, es cuando me doy cuenta que sus actitudes son un síntoma de lo que está sucediendo en su interior, por lo que a mi me ha funcionado mucho la metacomunicación con ellos.

Saludos.

Tutor Construye T:

SEBASTIANA LIMONES PALACIO

16 May, 20:25 hrs.

¿Puede recordar un evento donde la confusión o distorsión cognitiva haya producido alguna experiencia difícil en su labor docente?

Al inicio de la clase les pedí que sacaran su cuaderno de la materia, me di cuenta que un alumno no la saco, les volví a dar indicación que sacaran su cuaderno, pasó lo mismo, me acerqué a él y le digo saca tu cuaderno, molesta me fui al escritorio, me decía así misma que me pasa, aplique la técnica de respiración y cuenta hasta 100, luego se acercó una alumna y dice maestra él no tiene cuadernos solo trae uno para todas las materias que no ve que su mamá no le hace caso y vive con una tía luego con su abuelita. Como docente debo conocer la situación en que vive cada uno de mis alumnos y así tengan un mayor aprovechamiento en clase.

¿Qué pensamientos tenía y qué emociones desencadenaron? Pensamientos encontrados porque no estaba llevando esta acción bien. Que emociones desencadenaron. Enojo, coraje, molesta consigo misma al enterarme de la situación del alumno, tristeza.

¿Puede compartir algún ejemplo en el que reconozca de qué manera esto mismo afecta a sus estudiantes? Que no saben cómo vienen sus compañeros, probablemente ya vienen regañados y reaccionan diferente, no reconocer sus emociones.

Tutor Construye T:

OLGA LIDIA AGUILERA SAUCEDO

15 May, 18:49 hrs.

La falta de información me ha llevado en varias ocasiones a las sensaciones incómodas y desagradables que suceden ante una "distorsión cognitiva"; enrolarme en una tarea académica que desconocía por completo me hizo "sufrir" todo un semestre, pues mi visión sobre la situación era limitada y esto me conducía a tener pensamientos que por lo regular eran negativos con respecto hacia mis capacidades como docente. Ahora entiendo lo que le sucede a mis alumnos cuando no entienden lo básico de una asignatura y todo el semestre están suponiendo que son incapaces de realizar las tareas. Realmente considero de mucho beneficio el manejo de esta lección en la clase.

Gracias.

CBTis 270, Cd. Juárez, Chihuahua.