

Autorregulación:

Lección 5 Trabajar con la situación

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:

SANDRA EVANGELINA SALDIVAR ALVARADO

08 Jun, 15:52 hrs.

Hola compañeros antes de terminar este acompañamiento comparto con ustedes resultados de mi tutor que esta en año sabático y que trabaja todas las variantes en un grupo tal como lo prometi.

El desarrollo de habilidades socioemocionales es especialmente importante

.Se ha concluido en este semestre con la aplicación de las lecciones correspondientes al desarrollo de la habilidad socioemocional de autoconocimiento y hemos iniciado lo correspondiente a la autorregulación y como principales logros se pueden mencionar los siguientes:

- *Identifican con mayor facilidad las técnicas recomendadas para empezar a desarrollar la atención y explicarse las ventajas que esto representa.

- *Se nota una mejor capacidad de los estudiantes para relacionarse con los demás, asociarse y trabajar en equipo.

- *Se observan avances en relación a la confianza que van adquiriendo los estudiantes para expresarse de manera oral y escrita.

- *Empiezan a reconocer lo importante que resulta para su vida social, familiar y académica la identificación y manejo de sus emociones.

- *Muchos estudiantes expresan su gusto por participar en las actividades que implican las lecciones Construye-t.

En relación a su rendimiento académico, estamos en la etapa de evaluaciones y en breve se podrán analizar los resultados y observar el impacto sobre este punto.

Tutor Construye T:

MA. ISABEL LARA MURILLO

08 Jun, 23:20 hrs.

Al finalizar la sesión, los estudiantes comprenden que la atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

Saludos

Tutor Construye T:

EMMA VIANEY OBREGON RODRIGUEZ

08 Jun, 15:03 hrs.

He notado como el centrarnos en el proceso personal de los jóvenes más que en el contenido, permite que ellas y ellos se responsabilicen de su propio proceso y sobre todo les permite ser más auténticos, creativos y el aprendizaje se da por añadidura. Además de tutora, participé también implementando las lecciones genéricas. Estuve leyendo los aprendizajes que los/las estudiantes se llevan de las lecciones y noto como todas/todos logran cumplir con el objetivo de cada lección imprimiéndole su sello personal. Además logran apropiarse de las herramientas y noto como empiezan a implementarlas en su vida cotidiana. PARAR es una de las herramientas más valoradas por ellas/ellos. Otro aprendizaje importante refiere a los que mis compañeras/compañeros docentes aportaron en la implementación de las lecciones, observo cuan enriquecedor es para los jóvenes el tener la oportunidad de trabajar una temática desde seis perspectivas diferentes, considero que esto es algo positivo que debe conservar el programa. También a mí me nutre la experiencia de mis compañeros docentes; me siento enriquecida y agradecida por haberme beneficiado de tales experiencias. Finalmente, el realizar las actividades de las lecciones como estudiante me dio la posibilidad de conocerme-reconocerme y continuar creciendo personalmente.

Tutor Construye T:

Annabel García Santiago

16 May, 23:01 hrs.

Buen día.

Los resultados que se obtuvieron después de implementar la lección 5.2 “Para no arrepentirnos después”, puedo comentar que al realizar la actividad 1 con los estudiantes, para señalar la frecuencia con la que le suceden situaciones, se pudo notar que menos del 50% reconocieron en ese momento cuál fue la situación que les provocó incomodidad, pocos reconocieron que una conducta mala lastima a otra persona, y también sabiendo que hacen daño a otros por su comportamiento, muy pocos se comprometieron en ese momento que no volvería a pasar. Sin embargo, después de implementar las siguientes actividades, la mayoría se dio cuenta que deben aceptar sus errores y no dejarse llevar por sus emociones fuertes, que les hace daño o que puedan arrepentirse después. También la mayoría de los estudiantes propuso algunas actividades, que se pueden comprometer a realizar en el momento en que pasen por una situación inesperada. Saludos.

Tutor Construye T:

ADRIANA GUZMAN VAZQUEZ

18 May, 12:12 hrs.

Buenas tardes a todos.

Las dificultades que presenté durante esta lección fueron el desinterés, aburrimiento y falta de atención, dado que cada uno de los docentes les aplica las variaciones, los alumnos se sienten saturados y hay un momento en el que ellos expresan que para qué les sirven, pero platicando con ellos y sensibilizándolos se involucran nuevamente. En mi caso yo apliqué la 5.4 "Ahorrarnos el coraje". Al inicio lo tomaron como juego, pero una vez que expusimos ejemplos y se dieron cuenta de que el manejo de las emociones puede resultar para bien o para mal, se interesaron más, fueron participativos, expusieron algunas de sus experiencias y se dieron cuenta de que hay cosas que realmente no valen la pena como para perder el control e insultar o agredir a personas que no tenían nada que ver, evitando muchos disgustos.

Es cuestión de sensibilizar a los jóvenes y encaminarlos al buen manejo de las emociones, aunque no es fácil, hay que hacer todo lo posible.

Tutor Construye T:

José Bautista García

17 May, 09:16 hrs.

Buenas días compañeros.

Para la presente lección, es importante explicarles a los estudiantes que por ser seres humanos, estamos inmersos en sentir emociones, y que a partir de ellas, en ocasiones actuamos de forma negativa, si no contamos con las estrategias para poder regularlas. Bajo esta situación es importante que los estudiantes tengan el conocimiento de las estrategias que les permitan regular sus emociones, y actuar de forma positiva en cada una de las situaciones de su vida diaria, particularmente en las sesiones de clases. Esto les permitirá una sana convivencia y un mejor rendimiento académico.

Tutor Construye T:

CARMEN GABRIELA GARCIA PLASCENCIA

11 May, 10:07 hrs.

LA ACTIVIDAD 5.2 DE HUMANIDADES "PARA NO ARREPENTIRNOS":

Los estudiantes participaron en la sesión en todo momento, comentaron sus situaciones, reflexiones, respuestas y compromisos. En lo que respecta a la actividad 1, la opción más elegida a la situación fue casi siempre: sienten incomodidad por algo que hicieron y reflexionan al respecto, reconocen cuando lastiman a alguien con su conducta, se comprometen a no hacer algo que lastime a otros. En general la conclusión a la que llegaron con sus respuestas fue que deben evitar lastimar a otros controlando sus emociones. En la actividad dos, en la que identificaron y escribieron un comportamiento que hubieran tenido en el último mes que generó malestar en ellos o a otros, escribieron acciones de conflicto con sus amigos, sus padres, sus hermanos, parejas y en la escuela, sobre todo en lo que respecta a trabajos en equipo. En lo que respecta al inciso a de la misma actividad, entre las conductas que pretenden modificar se encuentran: frustración, enojo, celos, ira, angustia, desesperación, estrés. El compromiso será: tranquilizarse, pensar antes de actuar, controlarse.

Entre lo positivo está la participación activa, reflexiva y propositiva. PROFA. MARGARITA BRAVO ROMERO, CECUYET NEZAHUALCÓYOTL.

Tutor Construye T:

César Borbolla Ramírez

11 May, 14:13 hrs.

Es gratificante ver resultados y cambios favorables en las actitudes de nuestros alumn@s al aplicar las lecciones, me alegra cuando se abren y sacan sus emociones y nos permiten aportar algo para sus vidas, así como poder leer las experiencias de otros compañeros docentes de otros subsistemas y estados.
saludos cordiales.

Tutor Construye T:

MARIA DE JESUS HERRERA MANCILLA

11 May, 19:04 hrs.

Buena tarde compañeras, compañeros y asesora Elsa, las lecciones de esta semana que se implementaron, fueron de gran utilidad aunque con algunos contratiempos, sin embargo se ven los resultados en el cambio de actitud de las y los estudiantes, con respecto a la lección de humanidades "Para no arrepentirnos después" se observó interés por las actividades, se les proyectó un vídeo que hace referencia a lo que en ocasiones hacemos, decimos, o con

nuestro lenguaje no verbal puede hacer sentir mal a los demás, identificaron comportamientos que los hacen sentir mal y/o a otras personas importantes como la familia, amigos y docentes. Se comprometieron a tratar de cambiar comportamientos que les afecten o afecten a su familia, además sugirieron que los padres y madres de familia conozcan los beneficios de manejar las emociones de forma adecuada. Que trascendente es saber que cada compromiso que hacemos y cumplirlo nos hace diferentes, mejores cada día.

Tutor Construye T:

DULCE MARIA JUAREZ VARGAS

11 May, 10:42 hrs.

La experiencia que tuvimos en la variación "Atento y calma" fue muy interesante para todos los maestros ya que al aplicar una técnica de atención con los jóvenes; por ejemplo, hacer actividades de respiración o movimiento hace en el alumno que se despeje de todo el estrés que ha tenido en el transcurso del día o en la semana ellos lo disfrutaban mucho; y claro también como docentes

Tutor Construye T:

ANA MARIA DIAZ AGUILAR

11 May, 18:37 hrs.

Buenas tardes. En mi centro de trabajo, los alumnos realizaron una revista sobre el programa Construye T, como ya lo había comentado; lo cual ha dado como resultado motivar la curiosidad entre algunos de ellos, quienes exploraron minuciosamente la página de Construye T. De tal manera que en lo referente a la lección 5, sus preguntas han sido más críticas y personales. Gracias. P.D. Los recursos adicionales de esta lección, me encantaron, nos resultaron de gran utilidad. Desearíamos mayor cantidad de este tipo de recursos, en la página del programa, para facilitar su accesibilidad a toda la comunidad educativa.

Tutor Construye T:

KARLA HAYDEE HERNANDEZ ALVARADO

09 May, 14:09 hrs.

Esta actividad les fue de utilidad a los alumnos, ya que elaboraron planes, estrategias para poder evitar emociones negativas en ellos, y a la mayoría de ellos lo pusieron en práctica inmediatamente, y obtuvieron buenos resultados. Es algo que nos da mucha satisfacción ya que van aprendiendo a controlar sus emociones y poder expresarlas con las personas de su alrededor.

Tutor Construye T:

Samuel Jalil Martínez García

07 May, 19:45 hrs.

Considero que una de las situaciones o causas externas que provocan reacciones emocionales que no ayudan en la escuela, es lo que viven día a día los alumnos en su contexto familiar, ya que la casa es la primer escuela y en las aulas los adolescentes, solo proyectan o repiten patrones vividos en su hogar. Estoy totalmente convencido, que la forma de ser y de interactuar en una familia no se pueden modificar de la noche a la mañana, y los hijos son el reflejo de los padres. Sin embargo, como profesores no podemos cambiar a los padres ni todo el contexto, pero gracias al Programa Construye-T podemos ayudar a los alumnos a adquirir habilidades socioemocionales y cambiar su entorno.

Tutor Construye T:

SALVADOR RIOS GARCIA

10 May, 17:35 hrs.

¿qué situaciones (“botones”) externas o internas pueden provocar reacciones emocionales que no ayudan en la escuela?

Buena tarde compañeros y Tutora, en principio es muy importante y de mucha ayuda el saber que en la mayoría de los casos compartimos y coincidimos en varios aspectos independientemente de la región en donde se desarrolla nuestro trabajo. En la Institución en donde trabajo actualmente se está teniendo mucho la cuestión del embarazo entre adolescentes y considero que gran parte del problema es la situación familiar en que se desenvuelven ya que como comentaba un compañero anteriormente la educación empieza en casa. Por lo tanto creo que hay situaciones emocionales con las cuales se debe de trabajar con los estudiantes. En nuestras reuniones con los Profesores se ha comentado la necesidad de una escuela para Padres la cual ya se está implementando y me parecería interesante que éstos estén enterados y conozcan también acerca de las HSE que se plantean cada semana con los estudiantes.

La actividad de ésta semana no tuvo problemas en su aplicación de parte de los compañeros pero los resultados son diferentes en cada grupo.

Saludos

Tutor Construye T:

CARMEN GABRIELA GARCIA PLASCENCIA

08 May, 14:30 hrs.

Después de revisar las 6 variantes de la lección número 5, considero la número 5.5. es de suma importancia; debido a que la ATENCIÓN es uno de los principales procesos del aprendizaje basados en la percepción resulta interesante el porque esta es entonces parte fundamental del reconocimiento y control de las emociones; por ello trabajar con los alumnos para mejorar y aumentar la atención resulta altamente recomendable pues esto permitirá aumentar también sus HSEM y por ende el autocontrol de sus emociones.

Tutor Construye T:

LORENA LOPEZ SANCHEZ

04 May, 23:38 hrs.

Hola, buenas noches.

Con respecto a las interrogantes: ¿Qué retos y dificultades se han presentado? Dado que estamos a cargo del turno vespertino, la característica constante en su mayoría, es el desinterés y la disponibilidad, causado por múltiples circunstancias del ámbito social y familiar.

¿Cómo las resolvieron? Planteando ejemplo que son de su interés, por ejemplo las relaciones de pareja o de noviazgo en su vida personal, analizando situaciones con las que se identifican.

¿Qué les ha funcionado? La técnica de RESPIRAR y retroalimentar sus situaciones personales, inclusive preguntar días después como va su situación, cómo la resolvieron, donde el estudiante nota que recordamos y tomamos en cuenta lo que le pasa.

Tutor Construye T:

NORMA CRUZ LOPEZ

04 May, 13:43 hrs.

Se trabaja arduamente por el bienestar de los alumnos, los docentes comentan que algunos alumnos si les dan realmente la importancia a la regulación de sus emociones, incluso han tenido que retomar las lecciones anteriores para poder explicar la actual, como por ejemplo aplicar la

estrategia MAPA sobre todo con resultado significativo a su entorno actual por el estrés que genera el poco tiempo para trabajar, también se han acercado algunos docentes que se encuentran en su evaluación como docente, identifican la importancia de trabajar en ellos mismos los botones de miedo y angustia a lo que se exponen en estos momentos, y así ejemplifican a sus alumnos reconociendo la importancia de trabajar estas habilidades socioemociones y sobre todo regularlas, con mucho trabajo, sin embargo seguiremos con la actitud de apoyar al estudiante. Gracias por sus comentarios Asesora Iris, atte. Norma Cruz López CETis no. 25 Tecate B. C. UEMSTIS

Tutor Construye T:

MARIA DEL CARMEN FLORES GUZMAN

26 Abr, 17:59 hrs.

Buenas Tardes,. con relación a las variantes tengo solo buenos comentarios el grupo estuvo atento a la lección por que trató de su bienestar físico. manifestaron estar en un error en sus comportamientos y que cambiarían su actitud, excelente lección, Muy buenos temas, aceptados por los estudiantes.

Opinión de algunos maestros

*Puedo constatar que después de las lecciones que se han desarrollado , los alumnos han mostrado cambios en su proceder con opiniones y emociones

*Los alumnos trabajan bien en el desarrollo de las actividades

*Buena lección que fomentó de manera positiva la participación de cada uno de los integrantes del grupo.

y mas comentarios positivos.

saludos desde mi Monterrey querido.

CONALEP MONTERREY DR. EDUARDO MACIAS SANTOS

Tutor Construye T:

CESAR PEREZ LOPEZ

23 Abr, 18:39 hrs.

Esta lección 5 considero de suma importancia ya que en términos generales ayudarán a los chicos a identificar aquellas situaciones internas y externas que detonan emociones y esto les permita crear mecanismos de autorregulación, como la elaboración de un plan para crear o modificar situaciones de riesgo emocional que les permitan situaciones o comportamientos que le generen cierto malestar a sí mismo o a otros.

Poco a poco estamos entrando en el proceso de concientización de los compañeros de la importancia del aprendizaje socioemocional y como éste ayuda a elevar el rendimiento académico de los chicos; se que esto no es fácil pero con perseverancia y compromiso lo lograremos por el bien nuestro y de los chicos. Saludos desde Tamazunchale, S.L.P., COBACH No. 38 de Mecatlán.