

# Autorregulación:

## Lección 1 ¿Qué voy a ver en este 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:***

**CARMEN JOSEFINA RAMIREZ CASTILLO**

**21 May, 22:27 hrs.**

Lo bueno de ser docente, es que los mismos estudiantes me ayudan a trabajar mi estrés, y todos esos sentimientos que generan desequilibrio pasaban a un segundo plano. Respirar y seguir adelante, tratando de transmitir a los estudiantes una actitud positiva, ha sido la mejor forma de autorregularme.

Los alumnos están en uno de los momentos difíciles de su vida, pues la adolescencia les genera cambios físicos y emocionales que les cuesta trabajo entender, cambian de un estado de ánimo a otro y es necesario mostrarles que hay formas de controlar esas emociones.

***Tutor Construye T:***

**MARGARITA ROLDAN JUAREZ**

**22 May, 17:04 hrs.**

¿Qué evidencia tiene usted de que la regulación emocional es parte importante de la convivencia dentro del aula y en la vida diaria?

Me paso que en una ocasión me molesté porque en uno de mis grupos había 2 alumnos que no estaban realizando sus actividades, estaban en otra cosa menos haciendo lo que les había pedido, entonces les llame la atención y les dije que si no querían trabajar se salieran del salón; uno de ellos reaccionó innadecuadamente y le dijo a su compañero que se salieran del salón, pero el otro no quiso y se puso a trabajar. Esto me recordó un ejemplo en una de las lecciones.

En ese momento ambos no regulamos nuestras emociones, quizá yo debí preguntarle antes por qué no querían trabajar y motivarlo, pero en ocasiones se disparan nuestros botones y actuamos sin pensar.

Es por ello que es importante que tanto alumnos como docentes regulemos nuestras emociones para que no haya este tipo de situaciones.

***Tutor Construye T:***

**ARACELI ROSALES ANDRADE**

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

Hola compañeros

Un gusto compartir experiencias con ustedes.

¿Qué evidencia tiene usted de que la regulación emocional es parte importante de la convivencia dentro del aula y en la vida diaria?

Al igual que muchos, en ocasiones ha pasado que por alguna preocupación, o sea que nos enojamos con alguien en casa o en el transcurso del camino, llegamos al aula con el ánimo por los suelos o no con buena actitud y al encontrarnos con la apatía de algunos

estudiantes para realizar las actividades encomendadas salimos de nuestro control y se desatan las emociones negativas, enojo, frustración, ira, que desemboca en estos alumnos, y si ellos vienen igual, es difícil darle la mejor solución a la situación. De ahí que el trabajar nuestras emociones es una tarea complicada pero no imposible, podemos hacerlo compañeros.

¿Tienen alguna duda sobre cómo implementar los temas de las variaciones de la lección 1 de autorregulación? No hay ninguna duda, todas las actividades a implementar en las variantes están claras y precisas.

¿Les quedaron claros los contenidos y las actividades a implementar? Sí, muy claros.

***Tutor Construye T:***

**NANCY JARILLO JIMENEZ**

**18 May, 09:11 hrs.**

Se observa que los muchachos se encuentran más familiarizados con el programa y las actividades así como una mayor disposición al trabajo de éstas.

De esta lección nos agradó mucho la que trata de tomar acuerdos en el aula para mejorar el ambiente pues al momento de que ellos iban proponiendo se daban cuenta del compromiso que se iba adquiriendo para que cada uno cumpliera, así mismo se concientizaron de que ellos juegan un papel fundamental en la mejora de su ambiente grupal y que influyen muchas cosas desde lo físico hasta el cumplimiento de las normas de convivencia.

***Tutor Construye T:***

**JENNY ANGELICA MARTINEZ BRAVO**

**14 May, 21:29 hrs.**

Muy buenas noches compañeros, dando respuesta, puedo compartir que efectivamente contamos con evidencia de que la regulación emocional es una parte medular de la convivencia diaria, tan es así que los estudiantes en un principio se mofaban de la señal del silencio, o también de la palabra "para" cuando algún docente tenía que mencionarla, sin embargo con el paso de los días dejó de ser mofa de los estudiantes. Por otro lado, se han contenido algunas discusiones entre estudiantes con el hecho de utilizar la palabra PARA, es entonces donde el estudiante respira y puede tomar una decisión mas asertiva.

No tengo ninguna duda de implementar las lecciones, solo que cuesta muchísimo trabajo el implementarlas con alumnos que cuentan con necesidades educativas especiales, como por ejemplo discapacidad auditiva, donde desconocen muchas palabras las cuales se les tiene que explicar para entender aun mejor.

***Tutor Construye T:***

**MARIANA FONSECA VILCHIS**

**15 May, 20:18 hrs.**

Buenas tardes compañeros/ras

Muchas felicidades en este día del maestro

¿Qué evidencia tiene usted de que la regulación emocional es parte importante de la convivencia dentro del aula y en la vida diaria?

Pienso que no hay mejor evidencia que las experiencias vividas en el aula y la comparativa que realizamos cuando nos situamos antes de construye t y después de construye t en el aula con nuestros estudiantes ante situaciones de falta de entrega en sus trabajos o situaciones que podían ser consideradas de indisciplina, simplemente al recordar la

reacción ante tales eventos antes y como se reacciona ahora, resulta ser grande la diferencia por el hecho de que ahora son personas que pueden tener diversas dificultades y que requieren de comprensión y apoyo, yo siendo una persona que no aceptaba trabajos atrasados bajo ninguna circunstancia he creado estrategias para preguntar las causas y poder solucionar en lo mejor posible lo sucedido siempre pensando antes que nadie en mis estudiantes .

¿Tienen alguna duda sobre cómo implementar las distintas variaciones de la lección?

No las instrucciones son muy claras

¿Les quedaron claros los contenidos y las actividades a implementar?

Si

***Tutor Construye T:***

**MARIA GUADALUPE BANDERAS BARRERA**

**15 May, 20:37 hrs.**

Me parece fundamental que los estudiantes reflexionen acerca de la regulación de las emociones. Ya que se han dado algunos acontecimientos de violencia por burlas entre compañeros de clase. Y a pesar de las recomendaciones que día a día hacemos, veo con preocupación que los esfuerzos que hacemos no son suficientes.

Por ello considero que como Padres de familia necesitamos reforzar mucho los valores, manejo de emociones y sobretodo el amor y respeto a nuestros semejantes.

Reciban saludos cordiales.

***Tutor Construye T:***

**NANCY JARILLO JIMENEZ**

**16 May, 12:50 hrs.**

Buen día como evidencia de regulación emocional observe en un grupo que los muchachos han logrado entablar diálogo para externar algunas inconformidades y puntos de vista acerca de la manera de trabajar de uno de los profesores, pese a que el maestro no aceptaba que el se estaba equivocando en la manera de tratarlos y les levanto la voz en varias ocasiones, ellos hablaron tranquilos y con muy buenos argumentos expresando su sentir afortunadamente con ayuda de los directivos logramos dar solución a la situación, y el ambiente en esa clase se ha tornado de una manera diferente, pues los alumnos ya no sienten la tensión y el desagrado.

No hay dudas en cuanto al trabajo de la lección pues son muy claras las indicaciones.

***Tutor Construye T:***

**EVA EDIHT BURELO ALCUDIA**

**11 May, 19:11 hrs.**

Buenas noches, compañeros,

¿Qué dudas han surgido entre los docentes de su plantel al trabajar nociones como: clima positivo en el aula, emociones – aliados, circunstancias v.s. deseos, adaptación al medio y fuentes internas de bienestar?

No son dudas, a través de los resultados obtenidos durante la implementación de las variaciones se han detectado a los estudiantes que tienen problemas emocionales, ellos lo identifican y se considera que ha sido de mucha ayuda la implementación de las variaciones para dar continuidad al desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

los estudiantes al inicio tuvieron un poco de resistencia, porque se trataba de expresar emociones, trabajar con ellas, etc. y es algo a lo que no están acostumbrados.

¿Qué retos y dificultades se han presentado para trabajar los temas arriba referidos?

El reto es que se logren implementar todas las variaciones en tiempo y forma.

¿Cómo las resolvieron?

Se le motivaba a participar

¿Qué les ha funcionado?

Para que los estudiantes demostraran empatía, se recurrió a dar ejemplos de la vida cotidiana y del aula, compartir en clase situaciones de manera grupal y comentarlo.

***Tutor Construye T:***

**BLANCA MARGARITA LOPEZ DE LA MORA**

**08 May, 16:57 hrs.**

Nosotros como docentes debemos entender que la Autorregulación permitirá que nuestros estudiantes sean capaces de dirigir su conducta hacia el logro de sus metas, proyectos personales, respetando a los demás. Es una manera de ser consciente, disfrutar la libertad y expresar sus formas de pensar, actuar y de tomar sus decisiones de acuerdo a su beneficio personal, social y familiar. Estableciendo pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de intereses personales para alcanzar los objetivos que persigue. Por ejemplo en el caso de nuestros Jóvenes de 6o semestre que tienen que autorregular la emoción del miedo hacia el examen del Nivel Superior y que tengan la seguridad de ingresar a la Universidad.

***Tutor Construye T:***

**MARCO ANTONIO FIGUEROA VILLEGAS**

**18 Abr, 13:50 hrs.**

Hola saludos me voy incorporando y voy aprendiendo que se debe realizar y como se va a realizar, saludos a todos compañeros.

¿Cómo les ha ido con la implementación de las variaciones de la lección?

En general bien, los docentes logran cumplir con la lección, sirve el que se les entregue la lección en fotocopia a los alumnos, nos ayuda que los docentes preparen con antelación la lección, se presentan algunos casos de estudiantes donde no logran alcanzar a comprender la importancia y trascendencia de trabajar este tipo de actividades con ellos.

¿Qué dudas han surgido entre los docentes de su plantel?

La duda principal es como lograr empatar los contenidos de las lecciones con las competencias ha desarrollar en las materias y los contenidos temáticos.

¿Qué retos y dificultades se han presentado?

El reto primordial es lograr que los jóvenes encuentren en el programa el crecimiento personal y emocional necesario para afrontar su vida diaria, incluso creo que para nosotros los docentes y directivos es un reto similar.

¿Qué cambios ha observado en el comportamiento de sus estudiantes, y en el clima del aula como resultado de implementar la lección?

Han mejorado las relaciones entre ellos, se han tenido actitudes mas responsables y de compromiso en algunos de ellos.

***Tutor Construye T:***

**Alejandro Valenzuela Ruiz**

**19 Abr, 22:26 hrs.**

¿Cómo les ha ido con la implementación de las variaciones de la lección?

En mi plantel del EMSAD, nos fue muy bien en la implementación de las variaciones en los diferentes campos de conocimiento. Tenemos estudiantes que se motivan, se relajan y se sienten felices, cuando se realizan las variaciones, nosotros como docente trabajamos en equipo la primera lección.

¿Qué dudas han surgido entre los docentes de su plantel?

Ninguna, la estrategia que utilicé fue la siguiente: reunimos los docentes de diferentes disciplinas con el apoyo de la directora para aplicar las variables en cada equipo de trabajo, es decir se hicieron 6 equipos para realizar las variables cada uno con su docente, el grupo que se le aplicó fue de primer grado. Todos trabajamos de manera colaborativa para llevar a cabo la lección y cada docente entiendo perfectamente lo que tenía que realizar para llevar a cabo la implementación de cada una de las variables.

¿Qué cambios ha observado en el comportamiento de sus estudiantes, y en el clima del aula como resultado de implementar la lección?

Los estudiantes muestran confianza

***Tutor Construye T:***

**AMINTA BASURTO PEREZ**

**20 Abr, 09:25 hrs.**

Buenos días a todos

¿cómo les ha ido con la implementación de las variaciones en las lecciones?

en general nos ha ido bien, las lecciones son agradables, el alumno reconoce que le hace falta trabajar sus emociones, sin embargo, todos los grupos y alumnos son distintos y con algunos hay interés, en otros apatía y fastidio hacia el programa. Y otro punto importante es que el tiempo, no basta con 20 minutos hay lecciones que llevan hasta 50 min y el docente cuestiona sobre el tiempo para cubrir su programa.

¿qué dudas han surgido entre los docentes?

las principales dudas son sobre los tiempos en las lecciones ya que es más del que esperaban. En realidad en las lecciones no ha habido dudas ya que son muy claras y llevan un seguimiento didáctico.

¿qué retos y dificultades se han presentado?

los retos han sido concientizar al alumno sobre la importancia del programa, de igual manera que el docente crea que se obtendrán resultados, ya que algunos lo ven como más carga de trabajo. La actitud negativa de docentes y alumnos ante las lecciones semanales han llevado a que se fastidien y no quieran trabajar. Y otra dificultad es que al inicio no era fácil hablar de emociones, ponían barreras y hay maestros que aun no saben como manejar situaciones emocionales difíciles.

¿qué cambios han observado en el comportamiento de sus estudiantes y en el clima del aula como resultado de la implementación de la lección?

el cambio ha sido lento, sin embargo, se ha observado mayor participación

***Tutor Construye T:***

**Ana Isabel Magaña Gutiérrez**

**20 Abr, 14:16 hrs.**

¿Qué retos y dificultades se han presentado?

Algunos de los retos es lograr que mis compañeros me apoyaran en aplicar las lecciones Construye-T por las actividades que tienen planeadas y propiciar en los estudiantes mayor crecimiento en su desarrollo humano, que autorregulen sus emociones en forma positiva, se relacionen con los demás, sepan hacerse cargo de su propia persona y definan su proyecto de vida.

¿Qué cambios ha observado en el comportamiento de sus estudiantes, y en el clima del aula como resultado de implementar la lección?

Hemos observado que cambiaron en forma positiva, se sintió un clima favorable en el aula, regulando su bienestar emocional, una mejor comunicación entre ellos, se sintieron más seguros y capaces de resolver cualquier problema.

Saludos.

***Tutor Construye T:***

**ANA MARIA DIAZ AGUILAR**

**12 Abr, 17:58 hrs.**

Buenas tardes. La principal duda que ha surgido en mi plantel, se refiere a cómo un docente que se considera ajeno e inexperto en el campo de lo socioemocional, puede aplicar las lecciones del programa Construye T; hemos estado trabajando en generar conciencia respecto a que independientemente del perfil, no se es ajeno a éste ámbito.

Un reto es el tiempo, ya que efectivamente, las lecciones demandan más del que se ha contemplado; por lo cual, hay que hacerles espacio en medio de infinidad de circunstancias (competencias deportivas, culturales, festivos, por ejemplo) en clases.

También en mi centro de trabajo proyectamos las lecciones y acordamos que escriban sus respuestas y comentarios en sus libretas; lo cual ha sido para varios compañeros docentes y algunos alumnos, un problema, ante la delicadeza e intimidad de algunos temas; sin embargo, ha funcionado como mejor opción para no generar gastos. De no tener el inconveniente económico, nos agradecería que cada quien manejase un diario Construye T, que incluyera todo su material de trabajo.

Gracias por la atención

***Tutor Construye T:***

**MARIA ANGELICA ZARATE AHUACTZI**

**13 Abr, 20:47 hrs.**

Otro reto es el de incorporar poco a poco a los alumnos que le cuesta expresar sus emociones por lo que suelen ser poco participativos. Las dificultades en cuestión de implementar el programa no han sido muchas, posiblemente porque hemos encontrado como resolverlas antes de hacerlas un problema, por ejemplo el que seamos 5 docentes dificulta aplicar 6 variaciones de la lección, pero hemos distribuido 1 de las variaciones del tal manera que por semana uno de nosotros realiza 2 variaciones; otro ejemplo es el material de trabajo que como lo han comentado en el foro una estrategia ha sido utilizar una libreta, en nuestro caso nosotros identificamos que requiere copiar el o la estudiante del contenido de la lección para su aprendizaje y se anota en la libreta de la asignatura correspondiente, por lo tanto proyectamos el demás contenido de las lecciones para que visualicen y sirva de apoyo en este proceso. Esta estrategia de no llenarlos de copias sino de ir trabajando la lección a través de su proyección nos ha funcionado e incluso algunos

compañeros utilizan el pizarrón para que los chicos hagan algunas notas sobre los diagramas que están incluidos.

***Tutor Construye T:***

**PIEDAD GUILLERMINA ARREOLA CABALLERO**

**10 Abr, 00:09 hrs.**

Me siento nerviosa y emocionada, a la vez por participar en este curso, por lo cual doy gracias a los que hacen posible que se den éstos espacios, para poder aprender de HSE y poner un granito de arena para guiar a nuestros alumnos y a los docentes en las diferentes lecciones.

Por supuesto, que es muy importante saber regular nuestras emociones nos da seguridad, paz, relajamiento para poder tomar decisiones asertivas ante la escuela, trabajo y la vida diaria en general, así como, para poder relacionarnos sanamente con los demás y enfrentar circunstancias, muchas veces fuera de nuestro alcance.

Gracias por pertenecer ya, a este equipo. Buena noche

***Tutor Construye T:***

**ARGELIA RAMOS FLORES**

**10 Abr, 20:36 hrs.**

Uno de los retos más grandes que tenemos como docentes frente a grupo es el manejo y control de los estudiantes que tenemos frente a nosotros. Cada uno de ellos viene de contextos diferentes y trae una carga emocional que desconocemos casi siempre. El tener la posibilidad de brindarles herramientas que les permitan entenderse y entender a sus compañeros me parece una buena oportunidad para ayudarles a tomar decisiones y hacerse responsables conscientemente de estas.

***Tutor Construye T:***

**NALLELY LÓPEZ OROPEZA**

**11 Abr, 08:19 hrs.**

Sin duda una labor con mucho trabajo pero sobretodo romper con la clásica escuela y ser pioneros en una educación para la vida lo más completa y real que se pueda.

Considero que actualmente es indispensable guiar a toda la comunidad educativa en el desarrollo de las HSE brindando herramientas de la mano con nuestras respectivas asignaturas.

Permitiendo así reforzar valores y estilos de conciencia sanos para la sociedad.

Saludos desde el estado de Hidalgo, Cbta No. 67