

Autoconocimiento:

Lección 8 La posibilidad de cambiar mi mundo interno

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:

JUAN CARLOS LÓPEZ LÓPEZ

07 Jun, 11:49 hrs.

Buenos días asesora Iris y compañeros, fue un gusto compartir foros con ustedes, deseo que cada uno de los aprendizajes que obtuvimos dejen huella en cada uno de los estudiantes ya ellos son el reflejo de nuestra sociedad.

¿Cuál fue el concepto que más llamó la atención de los estudiantes? y ¿por qué?

Neuroplasticidad, porque este concepto nunca lo habían escuchado.

Según su opinión, ¿qué cree que los haya inquietado favorablemente de esta lección?

Por qué conocieron conceptos nuevos, y analizaron otros como el fracaso que aunque ya lo habían escuchado conocieron más características sobre él y que actitud deben tomar cuando pasen por alguna dificultad.

- ¿Qué aprendizajes obtuvieron, como Tutores Construye T, con la revisión y la implementación de las lecciones?

Aprendí estrategias que me ayudan a manejar mis emociones y las de mis estudiantes, así como saber desarrollar el lado humanista de mis estudiantes que les servirá para ser mejores ciudadanos en la transformación social.

- ¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones?

Solo les propondría que el material de plataforma esté disponible desde el sábado o domingo, ya que en mi caso mi plantel tiene un internet deficiente que no tiene velocidad para descargar el material.

- ¿Qué es lo que más les gustó de la Comunidad Virtual?

El poder compartir a través de los foros las experiencias con docentes de otras regiones del país y tener un panorama más amplio de distintos contextos.

Tutor Construye T:

Sesar Carrillo Armenta

08 Jun, 17:04 hrs.

Buenas tardes compañeros Tutores y Tutora de la comunidad virtual Construye T. Para mí ha sido un gusto poder intercambiar experiencias, ideas, reflexiones de las lecciones y cada una de las variaciones.

El equipo de tutores del plantel COBAES 102 EMSAD Surutato, Sinaloa respondemos las preguntas planteadas, observando los siguientes resultados sobre la implementación de esta última lección la posibilidad de cambiar mi mundo interno.

1. ¿Cuál fue el concepto que más llamó la atención de los estudiantes? y ¿por qué? El

fracaso porque los estudiantes reconocen en sus fracasos oportunidades de crecimiento y que esto no lo vean como un error si no como un aprendizaje más en su vida. A través del fracaso los jóvenes adquieren confianza en sí mismos y son capaces de vencer cualquier obstáculo que se le presente en su vida diaria.

2. Según su opinión, ¿Qué cree que los haya inquietado favorablemente de esta lección?. En la actualidad todos tenemos miedo al fracaso o equivocarnos, es por ello que a los estudiantes les llamó la atención 8.6 aprender del fracaso, ya que a través de ese término aprenden a no tener miedo equivocarse o cometer cualquier error o fracaso es una oportunidad más en su persona.

Tutor Construye T:

Edna Patricia Moreno Benitez

08 Jun, 19:35 hrs.

El concepto que llamó la atención fue ideas que nos limitan, tema muy pertinente para el cierre del semestre ya que los jóvenes se hacen ideas anticipadas de las cosas que les pasan y obstaculizan su avance en las actividades cotidianas, le ayudo porque pudieron reflexionar sobre esas ideas que los obstaculizan y les genero mas confianza para expresar sus ideas ante sus compañeros. Existió un poco de dificultad ya que los maestros tuvieron muchas actividades esta semana: Casa Abierta, la Semana Nacional de Conalep de Medio Ambiente y la salida de los jóvenes a un viaje a la playa.

Fue muy enriquecedor trabajar con los docentes en las lecciones, ya que participaron maestros que nunca se habían involucrado ni en las actividades ni las lecciones. Mi propuesta es que se trabajaran las lecciones también para las otras habilidades que aunque se logro la aplicación de las lecciones en todos los semestres sería interesante aplicar para las otras dimensiones. De las comunidades virtuales me gusto conocer las opiniones de otros compañeros, tomar sus consejos para enriquecer la práctica diaria como docente y sobre todo coincidir en un espacio para compartir los avances con las lecciones.

Nos vemos próximamente.

Edna Patricia Moreno Benitez

Baja California

Conalep Mexicali II

Tutor Construye T:

MAURO ESQUIVEL VARGAS

06 Jun, 20:03 hrs.

Buenas noches compañeros. Actualmente laboro en la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 248. En el Municipio de Villa Victoria, Estado de México. Después de haber trabajado cada una de las lecciones, a los compañeros docentes se les recomienda ver y analizar en: “Recursos adicionales” para que de esta forma complementen y refuercen el desarrollo de estas lecciones. Por ejemplo, en esta sección adicional, escuchamos y analizamos el video: “El hombre en busca de sentido” de Victor Frankl, cuyo método psicológico es justamente la logoterapia. Como a pesar de las dificultades este psicólogo en un campo de concentración (Titulo primero de esta obra) pudo sobrevivir. Con esto se puede demostrar que a pesar de las dificultades que ofrece la vida cotidiana de todo ser humano, en este caso, alumnos y docentes, podemos salir airoso, en esta lucha, cada quien deberá encontrar un sentido de la vida por que luchar.

Tutor Construye T:

LEONOR LUCELY KUMUL DIAZ

31 May, 22:06 hrs.

Buenas noches compañeros

En esta semana se logro aplicar las 6 variantes de la lección 8, en tiempo y forma.
Les comparto mis respuestas.

1.¿Cuál fue el concepto que más llamó la atención de los estudiantes? y ¿por qué?

- Neuroplasticidad
- Cuna es destino
- Ideas que limitan
- Actitud frente a las dificultades
- Emociones destructivas

Me llamo más la atencion de ¿cuna es destino? Y ideas que limita, porque esta en cada persona en construir su propia arquitectura de su vida, pero se tiene que hacerse o empezar con un buen cimientto para que en el futuro no se derrumbe facilmente. Por lo tanto, se debe tomar conciencia tanto los alumnos y docentes por elegir la mejor opción en la vida en este caso es estudiar y continuar un carrera en caso se los alumnos y en los docentes estudiar un posgrado para actualizarse. No hay peor limitante que uno mismo.

No se tuvo ninguna dificultad en implementar las variantes de esta lección, al contrario nos sirvio para compartir nuestras experiencias nosotros como docentes y como fue que logramos obtener una carrera. Ya que los tres maestros que estamos trabajando en el plantel del telebachillerato crecimos en una pequeña comunidad y conocemos su situación y sus necesidades, particularmente hize énfasis en que ellos como jóvenes estudiantes pueden lograr muchos proyectos a corto y largo plazo si tienen una buena actitud, son perseverantes y pacientes.

Tutor Construye T:

maria antonia clemente de la cruz

24 May, 21:37 hrs.

Buenas noches, aunque todavía nos encontramos realizando actividades de la lección 7, unos cuanto docentes ya han implementado la lección 8, por lo que en su versión 8.2 "Cuna no es igual a destino" los estudiantes participaron muy animados reflexionando y dándose cuenta que muchas veces ellos actúan de mal manera porque en sus casas no les ponen atención pero que al hacer consciencia analizan que pueden sobresalir, recuperarse y echarle todas las ganas posibles para demostrarse así mismos que se responsabilizan de su propia vida para llegar a ser unos excelentes profesionales no importando donde se encuentren en esos precisos momentos pero si de saberse que sus sueños se realizaran trabajando ardua pero felizmente por lo que quieren para que sus destinos cambie, .les gusto o fascinó la historia de Malala.

Tutor Construye T:

GISELA ORTIZ GONZALEZ

24 May, 09:53 hrs.

Compañeros:

Me es grato saludarles y comentarles que esta lección me causó gran impacto y reafirmó que no siempre lo que piensa las personas de tí sobre tus capacidades es la verdad teniendo la opción de cambiar.

La lección que les gustó mucho a los jóvenes fue el de conocer de que se trata la Neuroplasticidad y la variante 8.2 la vida de Malala.
Se impactaron con Malala logrando identificarse porque algunos jóvenes han realizado muchos esfuerzos para seguir estudiando y salir adelante.
Una experiencia de éxito les puedo comentar que tengo dos jóvenes que tienen problemas de enfermedades (ataques epilépticos y asperger) de mucho cuidado y estas lecciones que están permitiendo tener más seguridad y pertenencia al grupo.
En esta lección con sus variantes no se tuvieron complicaciones solo lo del tiempo que luego no alcanza para que compartan todos. Saludos
DGETI
VERACRUZ
CBTis 268

Tutor Construye T:

CECILIA GONZALEZ HERNANDEZ

25 May, 18:49 hrs.

HOLA !! Con respecto a mi experiencias puedo comentar
¿Cuál de las variaciones creen que causo mayor impacto?
De manera personal, desde el curso básico de líderes, me encanto saber sobre la neuroplasticidad, porque ciertamente me encontraba parada y sabiendo que ya teníamos patrones preestablecidos que NO podía modificar, y desde entonces, me propuse aplicarme modificar, ciertas acciones, sobre todo con mis estudiantes.
Con respecto a la experiencia con el grupo que yo implemente la lección, como siempre, NO todos los estudiantes están prestos a recibir este tipo de información y participar, sin embargo, a la mayoría le encanto y se propusieron trabajar en modificar nuevos hábitos, muchos señalaron, sobre sus hábitos de estudio, otro incluir de manera previa a sus momentos de hacer tareas, los ejercicios de atención y respiración, otros tantos en sus actitudes con sus padres (reconociendo que son imperativos) y compañeros

¿Por qué creen que impacto?

Porque les pedí que socializarán con sus compañeros hábitos frecuentes y después que valorarán si era lo que realmente querían hacer o solamente lo repetía.

¿Qué experiencias de éxito tuviste?

Chicos que participan poco, introvertidos, compartieron experiencias de manera asertiva,

Excelente fin de semana
cecilia glz Hdz
plantel CEB 6/9 DGB

Tutor Construye T:

LAURA VIANNEY JIMÉNEZ GONZÁLEZ

24 May, 16:37 hrs.

Buenas tardes!

Le comparto que una de las variaciones que causó más impacto y que a su vez fue un reto, fue la 8.2 ¿Cuna es igual a destino?, pues se entró en el debate de que está muy bien vivir y trabajar del campo, pues mi plantel se ubica en una zona rural, pero que no es necesario seguir los mismos pasos de sus papás, habiendo, actualmente, tantas posibilidades de mejorar.

Se entró en debate, porque lo primero a aclarar es que el trabajo en campo es fundamental para que un país funcione, muy digno y pesado, pero que por lo mismo, se pueden buscar opciones

que hagan dicho trabajo más fácil y productivo, como estudiar agronomía o algo por el estilo. Se tocaba el punto de que si se quieren resultados diferentes se deben hacer cosas diferentes, frase que engloba la temática de esta semana, cambiar hábitos, manejar las emociones, etc.

Saludos y seguimos en contacto.

Tutor Construye T:

ILIANA VIRGINIA MAYORGA DOMÍNGUEZ

18 May, 12:17 hrs.

Las variaciones que causan mayor impacto es la 8.1 Neuroplasticidad y 8.2 Cuna no es destino, porque rompe con paradigmas que tanto docentes como estudiantes tienen referente a la posibilidad de seguir aprendiendo y a las habilidades que podemos desarrollar no importando la edad que tengamos; y por otro lado la importancia que tiene la actitud que tengamos ante las circunstancias lo cual nos puede ayudar incluso a sobrevivir.

Se podría decir que la primer experiencia de éxito es el lograr que los docentes reflexionen sobre la posibilidad que todos tenemos de seguir aprendiendo, la forma en cómo se generan los aprendizajes y la importancia que tiene activar varias neuronas al mismo tiempo para que se conecten y se logre la sinapsis mediante diferentes actividades de nuestros sentidos.

La dificultad sigue siendo el tiempo para poder desarrollar todas las variaciones con los estudiantes y en esta semana se agudizó por los festejos del día de la madre, del maestro y el puente del 14 y 15 de mayo.

Gracias!

Tutor Construye T:

MARCELA RIVERA CERNA

15 May, 12:37 hrs.

Buenas tardes compañeros y asesor Jorge

Felicidades en el día del maestro!

Sin duda todos tenemos la habilidad de aprender y cambiar, se nos presentan oportunidades de cambio para mejorar en nuestra vida, uno de los cambios es el escucha activa a las personas que me rodean y ser mas tolerante en situaciones complicadas, es decir pensar antes de actuar.

En el contexto social de mi plantel los alumnos son de muy bajos recursos económicos, hay problemas familiares y embarazos tempranos , lo que puede ser una limitante para su desempeño académico.

Cuando se tiene un fracaso se toma como reto y oportunidad para mejorar y volver a intentarlo nuevamente con una mejor calidad y desarrollo en el trabajo.

Las emociones destructivas afectan nuestro comportamiento normal como el miedo, el enojo , la ansiedad y la idea no es reprimir la emoción , sino comprender de donde surge y trabajar con la idea que la origina para la maduración de la persona.

Saludos

CETis 60 Ramos Arizpe, Coahuila

Tutor Construye T:

MARIELA MARGARITA VELAZQUEZ LOPEZ

22 Mar, 23:49 hrs.

¡Hola, buenas noches compañeros...

Quiero compartir mi experiencia al aplicar la lección 8 "Cuna es igual a destino"

Uno de los motivos por el cual me decidí al aplicar tal lección es por que mi contexto es un medio rural, donde el 15% de mi población estudiantil es perteneciente a la etnia Huichol y al

salir el bachillerato en el ciclo escolar anterior sólo el 5% de la población total continuó estudios de educación superior.

Al analizar mis chicos sobre su contexto el como podría influir en sus tomas de decisiones y al relacionarlo con el relato de Malala me impresionó como reflexionaron y como ellos expresaron casos de éxito de sus excompañeros que se dieron la oportunidad de "elegir" algo diferente a lo que su contexto le marca. ellos opinaron que deberíamos de ver los obstáculos como oportunidades para mejorar y reforzar su autoestima; y mas me alegró cuando dijo un estudiante: maestra ya ve a Isidoro (estudiante etnia huichol de 6to semestre) ya sacó su ficha para gastronomía y quiere ser chef y yo creo que si lo va a lograr!! .

Poco a poco creo que vamos logrando que los estudiantes expresen sus emociones de forma pertinente y asertiva y sobre todo poniendo mayor énfasis en lograr la inclusión en mis comunidad estudiantil.