

Autorregulación:

Lección 6 ¿Cómo nos controlan las emociones?

Consejos

Espacio en el que encontrarás buenas prácticas y experiencias de los participantes, que te ayudarán a hacer más eficiente la implementación de las lecciones en tu plantel.

Tutor: Ana Isabel Magaña Gutiérrez

24 May, 22:10 hrs.

Salir del río de la emoción

Para: *Salir del río de la emoción*

Buenas noches compañeros. Mi consejo para aplicar esta lección es que los estudiantes pongan atención a lo que están sintiendo, deben de no responder de forma inmediata, hacer un alto, respirar profundo tres veces y darse tiempo para responder o actuar. Si así lo prefieren, compartan con sus amigos o familia lo que ocurrió. También pueden escribir la emoción que presentan en su diario, para reconocer cómo modifican sus respuestas y regulan sus emociones.

Saludos cordiales.

Tutor: MARIA AURORA CANTU HERNANDEZ

18 May, 19:51 hrs.

Compartir experiencias

Para: *Toda la lección*

Esta semana inicié esta actividad de Compartir experiencias con los alumnos de sexto semestre, dejando al final de la clase unos cuantos minutos para que compartieran su sentir. La verdad fue enriquecedor porque voluntariamente empezaron a participar y a expresar sus emociones, como han ido superando miedos, tristezas, etc., pero también como han disfrutado sus logros o éxitos individuales y grupales... incluso algunos se pidieron disculpas porque en algún momento de la carrera se dijeron cosas sin pensar. Sólo lo iba a realizar 3 días, pero el grupo solicitó que todos participaran y lo siguiéramos haciéndolo hasta terminar clases, aunque sea cinco minutos al final de la clase estando dispuestos a trabajar un poco más rápido para dejar un tiempcito para la actividad.

Tutor: MA GUADALUPE MEDELLIN MARTINEZ

17 May, 21:29 hrs.

MODELO MAPA

Para: *Toda la lección*

En virtud de que se seguirá trabajando con el MODELO MAPA en futuras lecciones se solicitó a los estudiantes que elaboraran en cartulina cada fase del modelo para que

puedan visualizarla siempre y puedan identificar lo que a través de ello se puede identificar en cada uno de nosotros.

Tutor: LAURA PATRICIA ROCHA TAPIA

17 May, 21:04 hrs.

Tip

Para: *Toda la lección*

Estimados Tutores:

Algo que nos esta funcionando bien en el plantel es que entre docentes nos pasemos "tips" de lo que hacemos o decimos al momento de trabajar en los grupos las variaciones de las lecciones. Es una buena estrategia que esta funcionando y quise compartir con ustedes.

Saludos a todos

Tutor: PAULA ELIZABETH VAZQUEZ RUIZ

17 May, 12:44 hrs.

ACTIVIDADES

Para: *Toda la lección*

Buenos días compañeros tutores

Para ayudar a los alumnos a reconocer sus emociones les asignamos de tarea construir un álbum de emoticones con las emociones (inglés - español) que ha experimentado en la semana y donde describe las características más específicas que definen cada emoción. Así, avanzamos en la asignatura de Inglés, español, medios digitales, entre otras en un trabajo integrador

Tutor Construye T:

SALVADOR RIOS GARCIA

18 May, 13:30 hrs.

Buena tarde compañeros.... los estudiantes propusieron realizar un archivo en su celular acerca del modelo MAPA en diferentes formatos los cuales presentarán la próxima semana. Algunos alumnos presentaron un adelanto muy interesante, también utilizando emoticones. También se realizará un análisis de los resultados obtenidos.

Tutor: Miriam Guadalupe Serrano Santiago

16 May, 00:39 hrs.

Estrategias sugeridas

Para: *Toda la lección*

En el CBT Chapa de Mota, se imparte la Carrera de Técnico en Informática, para lo cual se aprovecharán los conocimientos adquiridos por los para crear un video donde representen algunos de los casos que vienen en las lecciones, al mismo tiempo lo combinaremos con un sketch mismo que será representado y grabado para identificar en qué momento nos secuestran las emociones o bien enfocar el término de atención y las consecuencias de ser distraído, espero tenga grandes resultados.

Tutor: Clara Ivett Solórzano Rodríguez

15 May, 11:51 hrs.

No dejarnos secuestrar por las emociones

Para: *Toda la lección*

Considero que el MAPA es un diagrama importante para tenerlo en clase y a la vista de todos incluyendo al profesor para que analicemos nuestra conducta, ya que como docentes también nos dejamos llevar por las emociones y este nos ayuda a recordar que debemos controlar nuestras emociones y no dejarnos secuestrar por ellas. Bonito día

Tutor: MARIA VERONICA SOBERANO PEREZ

11 May, 18:15 hrs.

Emoción-atención.

Para: *Toda la lección*

Bonita tarde para todos Ustedes, para que se logre que los chicos apliquen la atención que se propone en MAPA en su vida personal, familiar, social y escolar es relevante que nosotros les demos el ejemplo en nuestro diario vivir tanto en el aula como en los pasillos de la escuela y entre nosotros mismos como compañeros del mismo centro de trabajo, lograr controlar o desengancharnos de esas emociones que a veces nos invaden (enojo, frustración, etc) y las llevamos cargando la escuela; en ocasiones hasta nos desquitamos con los jóvenes y eso es catastrófico.

Tutor: Alma Rosa Hernández Cruz

10 May, 20:43 hrs.

poner en practica los conocimientos

Para: *Toda la lección*

cuando haya la oportunidad de platicar con los alumnos de manera individual hacerles ver que lo que se ha visto en las lecciones les sirve en su vida cotidiana, lo menciono porque el día miércoles una alumna fue a platicar conmigo y me empezó a contar algunos problemas familiares y con forme ella me iba contando yo le iba diciendo te acuerdas de lo que vimos en la lección 1, o en la 4, etc y ella iba diciendo que era verdad que si podía poner en practica las lecciones

Tutor: JOSE FRANCISCO OLGUIN ISLAS

10 May, 09:22 hrs.

Cambiar el foco de atención

Para: *Toda la lección*

Entre el colectivo docente del plantel nos pareció muy oportuno la técnica del cambio del foco de atención ante los problemas que se suscitan en ese huracán de emociones negativas. La idea de cambiar nuestra atención enfocándola en aspectos positivos de la vida de nuestros estudiantes es una alternativa practica y y muy buena para evitar o prevenir reacciones finales como la ansiedad y sus consecuencias psicosomáticas. Pero es necesario primero favorecer un ambiente que permita la confianza y comunicación asertiva con nuestros alumnos.

Saludos

Tutor Construye T:

LILIA GARCIA RODRIGUEZ

10 May, 12:10 hrs.

Buenos días:

Les comparto que la convocatoria para incluir a los padres de familia se cubrió en un 70% aproximadamente, esperamos poder promover su participación y lograr la inclusión en medida de lo posible en algunas lecciones; el departamento de psicopedagogia

después de detectar algunas situaciones específicas en los alumnos decidió implementar el taller escuela para padres, en general fue muy bien recibido y aceptado por los padres y alumnos. Consideramos de suma importancia poder darle seguimiento con el fin de desarrollar y fortalecer las habilidades socioemocionales de nuestra comunidad estudiantil, saludos.

Tutor: ELIZABETH CARBAJAL LOPEZ

04 May, 21:46 hrs.

Sugerencia

Para: *Toda la lección*

En mi plantel se tomó el acuerdo de realizar la técnica del collage en una mampara los días viernes de cada semana de las evidencias mas sobresalientes de las lecciones de construye-T en sus diferentes variaciones esto con la finalidad de darle mayor realce e importancia al desarrollo de las habilidades socioemocionales.

Elizabeth Carbajal López

Tutor: VIANEY RODRIGUEZ ORTIZ

03 May, 23:24 hrs.

Todo pasa, nada es para siempre. Estar en lugar agradable.

Para: *Cuando llega el huracán*

Cuando estaba dando la introducción de la lección, los alumnos se mostraron empáticos con los ejemplos que ahí nos proporcionaban. Algunos expusieron algunas vivencias semejantes. Se escribieron sin nombre en el MEROP y se leyeron algunas.

Me gusta la frase de " las tormentas no son para siempre" "todo pasa, nada queda" el enojo no puede durar toda la vida, y los jóvenes lo reconocieron.

Además de las actividades y ejemplos de la lección, los alumnos estuvieron muy participativos.

Les recomiendo música y buen olor en el aula, eso les gusta a los chicos.

Llegan a veces " acelerados" y si el aula esta limpia, fresca y tiene bien olor despierta emociones positivas en los alumnos.

Saludos.

Tutor: MARIO PEREZ MIGUEL

03 May, 10:26 hrs.

Emociones

Para: *¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?*

En mi plantel trabajamos el dia construye-t, donde hay actividades de reforestación y actividades deportivas que ayudan al estudiante a mejorar sus relaciones con los demás.

Documentación gráfica



Tutor: ERIKA DAEN RUIZ MARTINEZ

03 May, 08:07 hrs.

Sugerencias del alumno

Para: *Toda la lección*

Buen día compañeros, quisiera agregar que además de los materiales de apoyo para la aplicación de las lecciones; pensé que sería buena idea escuchar a los alumnos, por lo tanto, realicé una encuesta en línea en donde ellos expresarán de manera libre (no dan su nombre), cómo se sienten al realizar las lecciones, si es diferente con cada maestro y por qué, si les han ayudado en la regulación de sus emociones y por ultimo, qué ventajas encuentran y que mencionen algunas sugerencias para mejorar la implementación de estas lecciones.

CBTa 127 / Tomatlán, Jalisco.

Documentación PDF

[Anexo 17_ERIKA DAEN RUIZ MARTINEZ]

Tutor: AVYENY MENDEZ AYALA

02 May, 21:30 hrs.

ESPACIOS DE CONVIVENCIA.

Para: *Toda la lección*

Aparte de las lecciones en mi plantel, tenemos espacios de convivencia sana los viernes en el receso, tenemos 20 minutos de Viernes de Talento y los estudiantes se sienten muy alegres, se desestresan, conviven sanamente, ríen, cantan. Ahorita el día del niño tuvimos evento de "Nunca dejes de recordar tu niñez " estuvo muy bonito todos jugando a brincar la cuerda, los quemados con globos de agua, los encostalados, y por 40 minutos dejaron sus celulares, que la verdad son un gran problema para los estudiantes que no lo sueltan. Espero les sirva éste consejo, gracias buenas noches.

Documentación gráfica



Tutor: SULEYMA LETICIA HERNANDEZ VIDAL

02 May, 13:41 hrs.

control de emociones

Para: Toda la lección

Saber controlar nuestras emociones nos hace sentir más capaces de enfrentarnos a diferentes retos, nos mantiene saludables, nos aleja de los trastornos como la depresión, nos ayuda a tener mejores relaciones con los demás, y puede evitarnos las consecuencias negativas como los cambios de humor drásticos, ya que estos afectan nuestras relaciones interpersonales. que mejor tratar de realizar una forma de relajamiento como el de inhalar aire y soltar o también poner música de fondo que nos ayude a relajar nuestra mente y cuerpo. =)

Tutor: DIANA PAOLA COSGALLON COSME

02 May, 13:11 hrs.

TODA LA LECCIÓN

Para: Toda la lección

una de las actividades que he implementado es que los muchachos dibujen 5 emoticones, los cuales son las caritas con las que más se identifican en sus emociones, y dependiendo como se sientan en la hora clase (sin hablar) levantarán su emoticón para señalar su estado de animo.

Ayuda mucho para que los compañeros identifiquen las emociones de cada uno y así ayudarlo cambiar su emoción en el transcurso de la clase. :)