

Autorregulación:

Lección 2 Nuestro potencial

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La Lección 2 de Autorregulación titulada “Nuestro potencial”, tiene como objetivo que los estudiantes generen la certeza de que poseen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones; con esta lección se busca que los estudiantes identifiquen los hábitos emocionales y las ideas preconcebidas sobre ellos mismos que los alejan del bienestar y que reconozcan, tanto el hecho de que esos hábitos e ideas son cambiantes y no los definen, como el potencial que tienen para transformarlos. Este proceso es de vital importancia para que transiten de ser víctimas de su mundo emocional a tener control sobre él.

Les invitamos a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, además les sugiero revisen la sección de **Recursos Adicionales**. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
2.1. El bienestar "es una habilidad que podemos desarrollar".	Identifiquen la posibilidad de regular las emociones que le generan malestar y problemas, y puedan así experimentar mayor bienestar emocional.
2.2 ¿Quién creo que soy?	Identifiquen las ideas que tienen sobre sí mismos, respecto a su potencial para regular sus emociones.
2.3. Las emociones cambian.	Reconozcan que las emociones y los estados de ánimo cambian y no son estáticos.
2.4. ¿Cómo sé que puedo cambiar?	Identifiquen los hábitos que han logrado modificar.
2.5 ¿Naturalmente cooperativos o naturalmente egoístas?	Reflexionen sobre diferentes posturas en la historia acerca de la naturaleza humana y nuestro potencial de ser una sociedad más cooperativa.
2.6 Quitarnos las etiquetas que no nos ayudan.	Identifiquen que sus etiquetas no los definen como personas.

Antes de implementar, les invito a **revisar cada una de las variaciones de la lección 2** en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Mediante la participación, los tutores expresaron que el programa ayuda a los maestros para poder apoyar a los alumnos en instantes decisivos de su vida para tener más perspectiva en la toma de decisiones pues hay circunstancias que a los jóvenes les parecen muy retadoras puesto que son cosas nuevas por su edad y experiencia.

Llama la atención la forma en en que cada comunidad va adaptando los contenidos a los usos y costumbres particulares, de tal forma que, las lecciones y las variaciones pueden hacer sentido en la gran diversidad cultural del país; es el caso de una escuela ubicada en el norte del país, donde gran parte del aprendizaje de esta lección se comprende a través de reflexionar sobre los rodeos y los jaripeos.

Sobre el contenido de la lección

Los tutores comentan que los alumnos logran apropiarse la idea de que es importante reconocer los estados de ánimo por los que transitan para tomar decisiones que sean constructivas.

Del mismo modo, en los foros se rescataron comentarios con respecto al uso de la tarjeta MEROP la cual, a percepción de las y los tutores y docentes, resulta favorable. También se comenta que es un muy buen ejercicio de inspiración reconocer las cualidades de una persona que admiras.

Se rescataron varios comentarios en foro acerca de los temas de cooperación contra egoísmo y se comenta que es un tema muy importante para desarrollarlo con los alumnos, sobre todo en la vida actual; también se observa que este tema logra motivar a las y los estudiantes a pensar en forma cooperativa y a estar alertas para ver los resultados que esto trae para cada uno de ellos y sus grupos.