

Autorregulación:

Lección 9 Pensar e interpretar con claridad

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:

MARIANA ESPINO CASTAÑON

07 Jun, 17:39 hrs.

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

Creo que ésta fue una de las lecciones que más me ha gustado, tal vez por la situación que están atravesando algunos de mis alumnos y la funcionalidad que tienen en forma grupal e individual. Por mi trabajo asisto a otros planteles y me han sido de mucha ayuda las lecciones de Construye T para diversas problemáticas que se suscitan al interior de cada centro educativo

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

Tolerancia, paciencia y sobre todo que desarrollemos y reafirmemos nuestras propias HSE, en estas comunidades nos sentimos acompañados porque compartimos con personas que pasan situaciones parecidas a las nuestras.

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

Mas interactivo

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

El poder compartir experiencias y leer las experiencias de los compañeros

Tutor Construye T:

CARMEN GABRIELA GARCIA PLASCENCIA

06 Jun, 09:11 hrs.

Es de suma importancia el tomar en cuenta como nuestros pensamiento y comportamiento son determinados con base en la interpretación que damos a una situación, experiencia, comentario o acción del medio en que nos desarrollamos. Los jóvenes quienes desafortunadamente se encuentran en la actualidad en un riesgo latente de experimentar problemas de violencia, drogas, de embarazo a temprana edad, requieren de manera urgente conocer, aprender y practicar todas aquellas estrategias que les permitan enfrentar de manera asertiva cada una de las situaciones a que deban enfrentarse.

Esta lección nos muestra precisamente 6 diferentes opciones para que los alumnos aprendan a interpretar, reflexionar y enfrentar de manera adecuada las diferentes situaciones que ponen en juego su equilibrio emocional, considero será una gran

oportunidad de cerrar de manera efectiva y productiva esta etapa de nuestro ya tan querido programa CONSTRUYE T (al menos para una servidora), éxito para todos.

Tutor Construye T:

GUADALUPE SANTOS MARTINEZ

05 Jun, 14:04 hrs.

La claridad mental es uno de los factores que se consideran más importantes para regular de manera adecuada las emociones y, sin lugar a dudas la aplicación de la lección seguirá ayudando a nuestros jóvenes a trabajar; sobre todo en aquellas distorsiones de pensamiento que se suelen hacer con frecuencia. Aunado a esto, deseo agregar que en esta lección, lejos de tener dudas o sugerencias, a nombre de mis compañeros y mía quiero agradecer a todos los de Construye T por enriquecer nuestra labor como tutores. Muchas gracias asesora y compañeros.

Tutor Construye T:

TANYA YVETTE ORDOÑEZ SERVIN

01 Jun, 21:45 hrs.

Buenas noches compañera Yanet:

Mencionaste en tu comentario lo que para mi también es el gran reto del programa, educar en el control de emociones, implica conocimiento, cuidado, responsabilidad, ética y profesionalismo de nuestra parte, pero cuando se van viendo pequeños cambios en el día a día de nuestros alumnos en la escuela, sabes que debes continuar en el camino, en el caso de algunos de mis alumnos, al platicar con ellos me han llegado a mencionar "como dice ConstruyeT...", "en ConstruyeT aprendí...", "ConstruyeT me ha servido para..." y eso es lo que me motiva a seguir adelante. Saludos.

Tutor Construye T:

SERGIO ENRIQUE VILLANUEVA HERNANDEZ

29 May, 09:33 hrs.

Me pongo a reflexionar sobre "Reconocer como nuestros pensamientos son meras representaciones de la realidad", de tomar distancia de nuestros conflictos, de generar empatía para entender el punto de vista de los demás, de cuestionar los pensamientos disfuncionales que nos impiden tener una visión clara de lo que sucede". Efectivamente, puedo asegurar que mis pensamientos son una representación de la realidad. Me agradó mucho este párrafo, entonces. Considerando ello es lo que tenemos que generar como docentes a nuestros alumnos, de esta manera desarrollar algunas habilidades socioemocionales.

Por otro lado, creo que algunas lecciones y coincido con la Mtra. Yasmin Ramirez, no se pueden aplicar en 20 minutos, veo que este programa tiene algunas deficiencias, sobre todo que no consideran grupos de 60 alumnos, en los que al no ser una materia para implementación entonces se tiene que tomar momento de clase, esto genera que la clase se vea afectada y sobre todo si es de matemáticas; por otro lado, las instituciones tienen otros proyectos que implementar y con ello actividades. Es necesario considerar eso, ya que primeramente para desarrollar esas habilidades socioemocionales y construir un

equilibrio emocional en los alumnos primeramente tiene que estar en equilibrio el profesor.

Tutor Construye T:

OLGA IRENE VAZQUEZ PEREZ

30 May, 04:40 hrs.

Durante esta semana en el plantel estuve platicando con el maestro que imparte la materia de física, que es una de las materias que los alumnos batallan y me comentó que le ha beneficiado a los estudiantes el reconocer factores como la apatía, el temor a los exámenes y a él mismo como docente platicar con ellos durante la aplicación de la lección anterior de cómo los pensamientos distorsionados afectan la realidad. Y vio muy provechoso la aplicación de las lecciones. El anteriormente se le hacía que se llevaba mucho tiempo de su clase. Pero al ver que lo emocional ayuda en la aprobación de su materia, ve como las interpretaciones en las situaciones conflictivas determinan mucho el aprovechamiento en la escuela.

Tutor Construye T:

MARIA OLGA TONIX PAUL

30 May, 16:52 hrs.

Considero que el educar para el conflicto es relevante porque a diario nos enfrentamos a diversos conflictos que surgen en las relaciones interpersonales y que en muchas ocasiones nos afecta. Pero nadie nos educa para enfrentarlo, lo hacemos de acuerdo a nuestra experiencia y en muchas ocasiones repercute mucho que nos sentimos solos y tristes, emociones que menguan nuestra salud física y mental. si a mi edad me impacta, pues a los jóvenes aun mas por ello mi compromiso con las lecciones construye t abrazos

Tutor Construye T:

VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ

25 May, 05:43 hrs.

Buenos días.

Cambiar hábitos es difícil, pero no imposible.

Para esta lección se mostraron sumamente participativos. Las actividades les llamaron la atención y encontraron un gran significado a lo que hacían pues les podía ayudar en un futuro en sus vidas.

Los estudiantes saben que al encontrarse en proceso de desarrollo y construcción es fundamental escuchar y aceptar que a veces se pueden intentar de forma distinta las cosas, lo que trae como resultado mejores resultados.

Me da gusto ver como van cambiando su forma de pensar, de ver la vida, pero sobre todo a no reprimir sus emociones sino aprender a identificarlas y controlarlas.

Saludos

Tutor Construye T:

NESTOR OMAR MORALES GARCIA

21 May, 22:13 hrs.

Buenas noches compañeros.

Me puedo percatar de que las lecciones siguen una secuencia muy interesante, y que no están dejando nada de lado.

Como lo mencionan los compañeros la nueva temática es muy interesante, a tal grado que los beneficiados no solo serán los alumnos, también nosotros como docente sacaremos provecho de estas variaciones.

Es muy común hacer suposiciones de cosas y situaciones, sin realmente saber detalles que ayuden a la comprensión real de la situación, nuestra imaginación es tan grande que siempre hacemos suposiciones (En su mayoría negativas) sobre objetos, personas u otra cosa que está presente en nuestro contexto.

Tutor Construye T:

JANNE MENESES SANTACRUZ

23 May, 15:30 hrs.

¡¡Buenas día!! maestra Clara Luz

Coincido con usted de que cada vez las variantes de las lecciones , están muy bien plateadas no solo para los estudiantes sino también para los docentes, que es una herramienta valiosa para reflexionar , nuestra práctica docente de las confusiones mentales, así como los pensamientos "serpientes", que vertimos hacia nuestros estudiantes y compañeros del plantel, sin embargo en la medida que nosotros nos apropiemos de estas habilidades, mejoraremos las relaciones interpersonales en la escuela , y se notará de manera , que seremos el ejemplo para los demás compañeros. Por lo que me comprometo como tutora a mejorar mi vida personal y académica.

Tutor Construye T:

PAULINA MEDINA FLORES

21 May, 13:46 hrs.

En lo personal creo que los 6 conceptos clave de cada variación son muy interesantes y útiles para trabajar con ellos y que la suma de todos nos lleven a la Claridad Mental como una de las herramientas transversales para desarrollar las HSE. Como orientadora he trabajado de alguna manera con estos y considero que hay que enfatizar el concepto y la práctica de la empatía entre los alumnos ya que actualmente el egoísmo y el individualismo prevalece en muchos alumnos. Difícilmente se ponen en el lugar de otros y olvidan el proverbio "no hagas a otros lo que no te gustaría que te hicieran", etc. Si todos como sociedad fuéramos empáticos habría menos conflictos y por tanto mas felices.

Tutor Construye T:

RODRIGO REBOLLAR RIOS

21 May, 17:43 hrs.

Yo considero que todos los conceptos son importantes y que juntos tienen por obviada que dar mejores resultados. Pero considero que la empatía y la

perspectiva optimista, son los dos conceptos claves de esta lección, ya que el alumno al aprender a ponerse en los zapatos de los demás llegaría a comprenderlos mejor y habría menos conflictos y con la perspectiva optimista siempre irían hacia adelante nunca pensarían en realidades falsas o distorsiones de la realidad como: no puedo o ya no quiero estudiar o se me hizo difícil el bachillerato, voy a dejar de asistir a la escuela, entre otras.

Gracias

CBT Isidro Fabela Alfaro, Estado de México

Tutor Construye T:

FERNANDO MANUEL JESUS MORENO CAMPOS

23 May, 13:03 hrs.

Tener claridad mental para todos es importante no importa la edad, y más cuando creemos que nuestros problemas son los peores del mundo y nos ahogamos en un vaso con agua, el que un tercero pueda dar su punto de vista puede ayudarnos a visualizar ese problema de manera distinta.

Tutor Construye T:

DUBRIEL ROBLES MORALES

24 May, 10:06 hrs.

Muy buenos días a todos. Definitivamente el concepto clave es la interpretación, cuantas veces no hemos interpretado alguna idea, algún comentario según nuestra perspectiva y posteriormente nos damos cuenta que estábamos equivocados, con los jóvenes pasa lo mismo, continuamente pueden tener problemas por entender erróneamente un mensaje y ocasionar conflictos por ello.

En general podemos afirmar que esta lección dejó mucha huella en los estudiantes, la forma en que se plantea y ejemplifica, deja muy en claro la importancia de conocer el otro punto de vista y evitar malos entendidos, sin duda que poco a poco los jóvenes se van familiarizando con el presente programa.

Tutor Construye T:

BEATRIZ GOMEZ OCAMPO

24 May, 19:25 hrs.

Definitivamente en mi plantel hay mucha renuencia ante el programa por parte de mis compañeros maestros. Sin embargo, los pocos que están llevando a cabo el programa expresan que están contentos con las lecciones, las actividades y hasta los videos complementarios que vienen propuestos en cada lección; a pesar de no contar con internet en las aulas, mis compañeros se dan a la tarea de bajar los videos en sus equipos de cómputo para poder proyectar dentro del aula y así trabajar las lecciones de forma diferente y no monótona.

Por otro lado, los jóvenes muestran interés suficiente y sobre todo si se ha notado un cambio completo en sus actitudes, en su labor académica y sobre todo en el control de sus emociones, ya no se enganchan tan fácilmente en una situación determinada que pueda llegar a ser perjudicial tanto para ellos como para sus compañeros y/o maestros.

Saudos a todos

