

# Autorregulación:

## Lección 11 Actuar diferente

### 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: FIDELIA RIVERA MARTINEZ**

**08 Jun, 12:35 hrs.**

**CAPACITACIÓN A TODO EL PERSONAL**

**Para: Toda la lección**

Todo el personal de una institución educativa debería de recibir capacitación en el programa Construye T y principalmente en el manejo de emociones, no solo incluir docentes, también personal administrativo y directivo, ya que todos de alguna forma interactuamos con los estudiantes, en ocasiones hasta el vigilante o personal de limpieza se convierten en psicólogos alguna vez con los chicos.

**Tutor: DULCE MARIA CRUZ CASTILLO**

**08 Jun, 11:45 hrs.**

**Varios Tutores construye-T**

**Para: Toda la lección**

Buenas tardes.

Me permitiría sugerir que existieran varios tutores Construye-T, o al menos por turno, ya que también para un solo tutor por plantel es tedioso tratar con los maestros que se resisten, sin embargo creo que sí existen, al menos por turno, este trabajo se desahoga de una manera significativa.

**Tutor: DIANA LAURA JUAREZ RAMIREZ**

**07 Jun, 12:04 hrs.**

**Hazlo para ti Mismo !**

**Para: Toda la lección**

Todos necesitamos mejorar, porque todos queremos segundas oportunidades, porque todos tenemos cosas que dejar ir y otras que valorar mas y principalmente estos jóvenes son los que están al rededor de nosotros, de nuestros hijos, son mis vecinos, son mi entorno y tienen demasiadas personas que no les ponen atención, así que no seamos uno de ellos, seamos la persona que hubiéramos querido tener en la edad de ellos.

Que tengan un excelente día!

Abasolo Tamaulipas, Cbtis 208

**Tutor: CECILIA EUGENIA SOSA AVILA**

**07 Jun, 07:42 hrs.**

**!Exito;**

**Para: Toda la lección**

El viernes pasado después de que terminaron las clases un grupo de docentes y una servidora fuimos pegando en cada salón una hoja fosforescente que decía "Éxito en tus exámenes, tu

puedes".

Pensamos que esas hojitas no durarían mas de un día pero nuestra sorpresa ha sido que los chicos las tomaron de mucha motivación e incluso hay quienes han agradecido el detalle porque se sienten tomados en cuenta.

La verdad la idea no fue mía, pero fue de un maestro que al principio no quería implementar las lecciones y veo con muchísimo gusto que ahora esta al 100% con el programa.

Sin mas por el momento les envío un saludo esperando se encuentren muy bien.

C.P. Cecilia E. Sosa Avila

cbta 13 de Xmatkuil

Mérida, Yucatán.

**Tutor: ERIKA DAEN RUIZ MARTINEZ**

**06 Jun, 08:01 hrs.**

**PARTICIPACIÓN GRUPAL**

**Para: Toda la lección**

Buen día a todos, les agradezco mucho sus consejos, en lo personal, puedo comentar que una actividad que resultó excelente fué que cada alumno escribió en una hoja una situación de enojo y como actuó ante la situación; colocaron todas las hojas en el escritorio una vez que terminaron, sin escribir su nombre, fué anónimo; de ésta manera al azar, estuvimos leyendo las diferentes situaciones de enojo y como lo resolvieron y mediante una lluvia de ideas exponían como cada quien hubiera actuado en su lugar.. Al final hice una retroalimentación sobre la gran diferencia de actuar con enojo ante determinada situación y actuar con calma, tolerancia, empatía, la importancia del "PARAR".

CBTa 127/ Tomatlán, Jalisco

**Tutor: LILIANA ELIZABETH PADILLA IBARRA**

**05 Jun, 13:26 hrs.**

**Cierre de Foro**

**Para: Toda la lección**

Hola compañeros, como siempre un placer saludarlos y en ésta ocasión con mas ganas puesto que finalizamos éste foro que si bien nos ha mantenido mas ocupados también nos ha traído enseñanzas, consejos, experiencias, hemos tenido la libertad de comentar nuestras inquietudes, resolver dudas, etc., y ha sido muy enriquecedor compartir éste espacio con todos ustedes, donde somos de todo el país y ver que a pesar de la distancia tenemos las mismas inquietudes, problemáticas similares y las mismas ganas de seguir sumando y enriqueciendo nuestro trabajo que se ve reflejado en los alumnos, gracias porque ésto es nuevo y como tal, nos produce resistencia y miedo pero si algo he aprendido en éstas semanas es que si no puedes cambiar la circunstancia, uno tiene que cambiar la manera de ver las cosas y afrontarlo de la mejor manera, utilizando una o varias de de las herramientas que hemos revisado hasta el día de hoy. Mi consejo es que sigamos así, firmes y optimistas, dando cada día lo mejor de nosotros poniendo en práctica lo que hemos visto semana a semana.

Gracias a todos y también a nuestro asesor por la paciencia y motivación de seguir trabajando a pesar de las circunstancias propias de la vida diaria.

Los dejo con ésta foto trabajando con la lección 11, variación 2, reciban un caluroso abrazo (literal caluroso [40°]) desde el CBTa. N° 55, Ext. Educ. Alto de Caballeros, Cd. Victoria, Tam.

Nos seguimos leyendo,

Lic. Liliana Elizabeth Padilla Ibarra  
Temas de Filosofía 6° semestre

### Documentación gráfica

