

Autorregulación:

Lección 7 Regular la atención

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:

VANESSA RIVERA CABELLO

30 May, 16:00 hrs.

En la ejecución de la variación 7. 4, pude percatarme de que la mayoría de los estudiantes se interesaron en las actividades, debido a que se familiarizaron y algunos de ellos compartieron situaciones no tan agradables, como estar cerca de presentar conductas de riesgo (alcoholismo y drogadicción); dichas conductas son cada vez más comunes para su edad, por el hecho de querer experimentar cosas nuevas. Afortunadamente, algunos de ellos pudieron reconocer las consecuencias que les trajo encontrarse en dichas situaciones, pero también hubo quienes no le dieron importancia, incluso expresaban el no tener metas. Para apoyarlos tuve que darles ejemplos de metas a corto plazo, que pasan desapercibidas para ellos, pero que son fundamentales para el desarrollo de su persona.

Tutor Construye T:

Annabel García Santiago

30 May, 17:40 hrs.

En la implementación de la lección, los estudiantes se mostraron participativos y primero reconocieron que cuando se encuentran con una situación difícil, presentan emociones fuertes que en ese momento actúan sin pensar en las cosas positivas o negativas que puede traer. Sin embargo, cuando se realizó la dinámica de representar entre compañeros una situación negativa donde cada equipo decidió si aplicaría o no la técnica de atender la respiración para calmarse, fue divertido y se motivaron a participar. Después se realizó la reflexión de lo necesario que es parar y respirar antes de actuar, y se realizaron algunos ejercicios en grupo. Importante técnica y ojala los estudiantes lo apliquen en cualquier momento para su beneficio.
Saludos.

Tutor Construye T:

MIRIAM MARTINEZ NIETO

29 May, 07:02 hrs.

Considero que poner atención a lo que sentimos es el primer paso para aprender a identificar nuestras emociones, ya que en ocasiones, solemos confundir o bien no sabemos dar nombre a aquello que nos ocurre internamente y de que una u otra manera se refleja en el actuar de cada uno. Es por ello, que darnos a la tarea de leer, comprender

y sobre todo transmitir a los estudiantes el contenido de cada lección puede contribuir al buen desarrollo socio emocional.

Tutor Construye T:

NORMA ANGELICA SANTANA BUENO

25 May, 19:06 hrs.

Creo que las actividades que más impactaron en mis estudiantes fueron 7.1 "como sentirse bien" y 7.3 "cómo perderle el miedo a las sensaciones desagradables". Para mi sorpresa refieren más sensaciones difíciles que agradables, hubo chicas que lloraron durante el ejercicio, seguí con la actividad y poco a poco regresó la calma, al finalizar hubo apertura para compartir experiencias y cómo primeramente las experimentaron muy vívidas pero al seguir con los ejercicios de atención comenzaron a desvanecerse. SE generó mucha empatía dentro del aula y me deja como experiencia que en ocasiones tendemos a juzgar no solo a nuestros estudiantes sino a las personas en general por sus actos sin saber en realidad la situación que viven y los hace comportarse de cierta manera.

Gracias.

Tutor Construye T:

Clara Ivett Solórzano Rodríguez

24 May, 07:42 hrs.

Hola buen día compañeros y asesora:

Les comento que en reunión de profesores en la jornada de acompañamiento de cada mes, se me brindó un espacio como tutora del Programa Construye t, donde los profesores mencionaron las ventajas de llevar a cabo las lecciones y las desventajas que algunos compañeros tenían en cuanto al tiempo, la disposición de los alumnos para realizar las lecciones, y llegaron a la conclusión de que aplicar las lecciones trae consecuencias positivas en los alumnos. Por otra, parte apliqué una lección con el material de recursos adicionales en el control de la respiración para evitar el enojo e impulsividad que nos hace presos de un secuestro emocional y me agradó que mis compañeros participaran y analizar que aveces caemos en estas mismas conductas que posteriormente nos traen consecuencias.

Tutor Construye T:

OSCAR CUAMATZI XOCHITOTZI

25 May, 17:57 hrs.

Buenas tardes compañeros y asesora.

Uno de los retos que se presentó esta semana, bueno en realidad se ha presentado cada semana, pero en esta ocasión se acentuó más, es el de hacer participar aquellos jóvenes que no quieren hacerlo ya sea por vergüenza de realizar una actividad donde manifiesten sus sentimientos o bien porque no le agrada la actividad como tal, debido a que, como ya he mencionado anteriormente en algún foro pasado, tenemos alumnos con situaciones muy difíciles y que tratan de resguardarse bajo una apariencia de rudeza y rebeldía, por lo que simplemente se rehúsan a realizar la actividad. En esta lección 7 tuvimos un avance significativo con estos jóvenes, ya que participaron dibujando y de esa manera expresar sus

sentimientos.
Saludos.

Tutor Construye T:

CLAUDIA KARLA GARZA TORRES

26 May, 00:50 hrs.

Buenas noches

La experiencia que nos deja esta lección con los estudiantes es que ellos con éstas técnicas lograron enfocar su atención en sus emociones, obteniendo un mayor conocimiento y por lo mismo control de sí mismos, ayudándoles a mejorar sus relaciones interpersonales.

Al día siguiente de haber aplicado la lección en el grupo que le imparto clase, me dio mucho gusto escuchar el comentario de una estudiante que le ocurrió un incidente con uno de sus maestros, en donde ella tuvo una reacción negativa ante una situación con el maestro, la cual por su carácter le iba a crear un conflicto, pero comenta que utilizando la técnica de la respiración pudo controlar esa emoción, evitando así reaccionar de manera negativa, la cual le iba a perjudicar.

Claudia Karla Garza Torres
C.B.T.a. 83 Gómez Farías, Tamaulipas.
Saludos!!

Tutor Construye T:

BRICEYDA LOPEZ LUIS

23 May, 23:19 hrs.

hola muy buenas noches,

quiero compartirles, que el día de hoy, dentro de nuestra jornada de acompañamiento escolar, los docentes que integran la institución donde laboro realmente están muy contentos con los resultados que observamos en nuestros alumnos, la mejora de las relaciones entre compañeros puede observarse durante clases y en su espacio de receso, es fabuloso como a través de estas estrategias podamos mejorar el ambiente escolar.

Tutor Construye T:

KARLA ELIZABETH MEJIA CAMARGO

21 May, 19:30 hrs.

Para mí estás lecciones son hasta el momento las más complicadas de aplicar pues el contactare con el cuerpo o calmarse podría parecer algo muy sencillo pero no lo es, se basa en la práctica constante, y al ser una gran cantidad de alumnos el lograr que todos guarden silencio y se concentren en sí mismos ya es bastante complicado y sin contar lo que se tiene que hacer después.

Se me complica también porque me es difícil implementar algo que ni yo misma hago bien, transmitir tranquilidad cuando el ritmo de vida propio es tan acelerado no es nada

sencillo. Es decir, los alumnos aprenden más con el ejemplo que sólo con la palabra y a mí dar este ejemplo me demandará mucha paciencia y energía

Tutor Construye T:

SANDRA BOLAÑOS TORRES

23 May, 22:05 hrs.

¿Cuál sería la utilidad de estas estrategias para sus estudiantes?

Creo que es muy importante conocer, reconocer y encausar las emociones que nos embargan en distintas situaciones y cómo nuestro cuerpo responde a ellas. Trabajar en distintas herramientas para ayudarnos a que no nos rebasen nuestras reacciones y hablo en plural, porque a la par de mis alumnos, siento que voy aprendiendo cada vez más sobre las habilidades socioemocionales.

Tutor Construye T:

MARIANA ESPINO CASTAÑÓN

25 May, 15:26 hrs.

¿Cuál sería la utilidad de estas estrategias para sus estudiantes?

Me gusta cómo se está llevando el modelo MAPA por que nos lleva de la mano a lo que tenemos que desarrollar en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

La utilidad que tienen las estrategias que se mencionan en esta lección, que nuestros jóvenes van aprendiendo a identificar respuestas corporales, pensamientos y conductas derivadas de una emoción, esto tiene gran relevancia, ya que cuando aprendemos a identificar la emoción, el pensamiento y la reacción que tiene en nosotros aprendemos a regularla de forma positiva. Por eso la importancia para el alumnado y porque no, para el personal que trabaja con adolescentes también nos fortalece.

Tutor Construye T:

ALICIA DEL CARMEN TAPIA HERNANDEZ

11 May, 11:10 hrs.

Lo que causó mas impacto en los estudiantes es "cómo sentirse bien" ya que para ellos es más fácil identificar cuando están mal que cuando están bien o como dicen ellos "por que tendría que irnos bien" la mayoría de los estudiantes de mi plantel se sienten en conflictos de carácter social, familiar, emocional y económico, lo cual parece ser una costumbre para ellos.

Así que esperemos cumplir con el objetivo y cambiar ese panorama en el que se encuentra.

Saludos.!

Tutor Construye T:

LILIANA IYALI RIVERA CORVERA

11 May, 20:34 hrs.

Es increíble, pero muy cierto, que este tipo de actividades son mejor recibidas por los jóvenes que por los compañeros docentes, estamos tan enfocados a cubrir un programa que se nos olvida el ser humano que tenemos enfrente y estamos

formando, es importante lograr cubrir las planeaciones como lo ha requerido el sistema, pero es fundamental el poder ayudar y orientar a los jóvenes que lo necesiten, y lo más importante lograr canalizar los casos especiales con los especialistas para mejorar el desempeño actitudinal de los jóvenes en su vida diaria.

Tutor Construye T:

JANET ARACELI BERNAL ROJO

11 May, 18:42 hrs.

BUENAS TARDES

Esta lección les agradó mucho a los alumnos y docentes, les gustó mucho el emplear la técnica de meditación, y les ayudó a aceptar sus emociones tanto positivas como negativas; la variación 7.4 tuvo mayor éxito con tercer grado debido a que ellos ya tienen un plan de vida y con esta actividad pudieron mejorarlo ya que se dieron cuenta de la importancia de postergar la gratificación, la mayoría se mostró entusiasmado por lograr sus metas a corto plazo (iniciar sus estudios superiores) .

Tutor Construye T:

JORGE CARLOS HERNANDEZ MARTINEZ

08 May, 15:34 hrs.

La utilización del modelo MAPA, es una actividad significativa para que el estudiante valore la toma de decisiones con responsabilidad, el trabajar con actividades de autoregulación ayudan al estudiante a regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para poder lograr nuestros objetivos. Las variantes que realizamos en esta actividad fue de realizar ejemplos en donde los estudiantes utilicen el modelo de MAPA, y fue trascendental porque se sorprendieron la facilidad de resolver sus problemas .

Tutor Construye T:

OMAR HERNANDEZ RODRIGUEZ

07 May, 17:49 hrs.

Hola, buena tarde. Es importante ver de frente eso que sentimos y dónde lo sentimos. El darnos cuenta que existen las emociones especialmente la ansiedad y saber que provoca nos favorece para conocernos y ver cómo se va a trabajar.