

Autorregulación:

Lección 3 ¿Qué es la regulación emocional?

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:

BARBARA SELENE SANCHEZ PEREZ

08 Jun, 22:29 hrs.

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

Mis aprendizajes durante estas lecciones ha sido en realidad mucho, no solo me ha ayudado con los alumnos, sino a manera personal me ha ayudado para tratar de reconocer mis emociones y sobre todo regular aquellas que me han estado causando desventaja en mi relación con los otros, agradezco a los comentarios que hacen los compañeros porque eso nos retroalimenta mucho.

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

Mis propuestas tienen que ver en seguir reforzando continuamente las lecciones ubicandolas en diferentes contextos en los cuales se desarrollan los alumnos, ya que dependiendo el contexto o su historia varia la forma en que ellos reaccionan ante tales situaciones, de acuerdo a los valores morales que tienen inculcados desde pequeños.

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

Lo que más me gustó es el intercambio de opiniones de los compañeros y el seguimiento puntual de la tutora, una persona que sin conocerla en persona demuestra esa capacidad primeramente de empatía hacia los demás y que domina los temas que se están trabajando en la comunidad virtual. Muchas gracias.

Tutor Construye T:

MARIA DE LA LUZ DE LA VEGA REYES

09 Jun, 00:07 hrs.

Buenas noches compañeros y asesora.

Referente a la implementación de las variantes de la lección no se presentó algún inconveniente.

En cuanto a los aprendizajes que obtuve sobre las lecciones revisadas, es que debo trabajar mis emociones para regularlas, y poder establecer un ambiente de trabajo y aprendizaje optimo, para los estudiantes; note que es cierto que los pensamientos que acompañan una emoción distorsionan la realidad y hacen pensar, sentir y actuar de forma equivocada, para evitar esto es necesario aplicar alguna estrategia

de las propuestas durante las lecciones como lo es respirar profundamente para tranquilizarnos. Lo que mas me gusto de la comunidad Virtual son los comentarios de los compañeros sobre que estrategias o materiales usan para implementar las variantes. En cuanto a la propuesta para mejorar la implementación de las lecciones es que sean de 30 a 40 minutos y que no se apliquen tantas variantes en una semana.

Tutor Construye T:

CARMEN JOSEFINA RAMIREZ CASTILLO

04 Jun, 21:28 hrs.

Buenas noches:

La más significativa para mí es la lección 3.3, pues muestra un esquema llamado MAPA que consiste en utilizar una serie de estrategias (selección y modificación de la situación; regulación de la atención, cambio cognitivo y modulación de las respuestas) aplicadas a cada uno de los procesos de la emoción(mundo, atención, pensamiento y acción) enmarcadas en un contexto.

Considero que es importante que los alumnos aprendan a aplicar estas estrategias para regular sus emociones, más en la etapa en la que se encuentran, ya que es muy fácil que reaccionen de manera explosiva ante ciertas situaciones, o que se guarden todas las situaciones difíciles que viven.

¡saludos a todos!

Tutor Construye T:

SANDRA MORALES TORRES

06 Jun, 22:14 hrs.

Hola compañeros:

La aplicación de las lecciones es clara, así que los docentes que lograron llegar a nuestra reunión no tuvieron dudas con respecto a la aplicación.

Las 6 lecturas me parecieron importantes, pero me gusto más la 3.1 ya que los jóvenes a veces confunden la regulación de emociones con reprimir las emociones y en esta lectura explica cuales son las desventajas que propicia esta represión de emociones en diferentes aspectos de nuestra vida, incluso en la salud. Además propone técnicas para regular lo que siente, una de ellas es escribir durante 3 minutos lo que le esta sucediendo.

Tutor Construye T:

NALLELY BERENICE FERNANDEZ HUERTA

31 May, 20:49 hrs.

Recordando la variación que yo apliqué, concluyo que las dos aplicadas causaron el mismo impacto, en las dos se ponía énfasis en la técnica de MAPA, en la cual, los estudiantes analizaron la importancia de cambiar "el foco de atención" a cierta situación por la que se atravesase. Los recursos que ayudaron a las lecciones fueron el vídeo de Charlotte ya que nos proporciona 5 estrategias para regular las emociones y el vídeo de cómo cambiar el foco de atención para ayudar a superar la tristeza, los dos videos les despertaron el interés ya que comentaron que son importantes seguir los consejos para "no clavarse" tanto en simples problemas que tienen solución.

Saludos desde Tenantitla, Tepetzintla, Puebla.

Tutor Construye T:

MARIA GUADALUPE BANDERAS BARRERA

01 Jun, 00:24 hrs.

Buenas noches Compañeros, de acuerdo a los comentarios recibidos de diferentes tutora y de los alumnos, fue muy provechoso el análisis de la variación 3.2, ya que en las imágenes presentadas se puede advertir el principal problema de accidentes viales, en los que algunos se han visto involucrados y que desafortunadamente ha cobrado vidas, además de cuantiosos daños, según comentó uno de los tutores, él se dio a la tarea de invitar a esta sesión a un elemento de la Policía Vial, quien hizo referencia a la problemática que está actualmente vinculada a los accidentes y el uso indebido del celular, lo que tornó muy interesante esta actividad. Reciban Saludos Cordiales de COBACH plantel 8.

Tutor Construye T:

LIBERTAD BELLO GARCIA

01 Jun, 21:26 hrs.

Buenas noches a todos.

Respondiendo a la pregunta ¿Cuál de las variaciones creen que causó mayor impacto y por qué?

3.2 Dejarse llevar por las emociones. Tuve la vivencia con un grupo de aplicar esta lección con la cual mis alumnos lograron reflexionar sobre como durante sus relaciones interpersonales han tenido problemas porque se han dejado llevar por las emociones, y como ahora que saben como actuar han aprendido a PARAR que para no llegar a tener algún conflicto, esto fue comentado en el grupo de lo cual surgieron una lluvia de ideas donde algunos compartían algunas de sus vivencias en las cuales al no saber antes como actuar llegaron a tener problemas, y como hoy en día tienen el conocimiento de como llegar a evitar este tipo de situaciones, lo que ha mejorado su relación con los demás dentro de la escuela, fuera de ella, así como en su casa.

Saludos a todos(as).

Cetis 145. Martínez de la Torre, Veracruz.

Tutor Construye T:

MARIANA FONSECA VILCHIS

28 May, 20:48 hrs.

Considero que la variación 3.5 podría resultar significativa para los estudiantes, cuando comienzo a hablarles con palabras motivadoras hacia su persona, por ejemplo que son buenos, inteligentes, comienza a hacerse el silencio y atención; algunos susurran que sus padres no lo creen así, y hay quien valientemente dice en mi casa dígaselo a mi papá o mamá, cuando toco el tema de la soledad, sus rostros hasta de los distraídos me mira para escuchar lo que voy a decir, reconozco que me es difícil a veces fortalecer ésta parte quisiera convencerlos de que ellos importan y por algo están ahí, pero para muchos su realidad es más fuerte que lo que yo les pueda decir solo con palabras, pero considero

que el seguir hablando puede ser que se hagan a la idea de lo positiva que puede ser la vida y sobre todo que como seres humanos podemos tener grandes virtudes y tal vez algunas áreas de oportunidad pero que podemos superar.

Tutor Construye T:

ERIKA JANET RICO ESTRELLA

03 May, 14:24 hrs.

Pienso que los problemas que se presentado responden a la falta de lectura anticipada, es necesario antes de cada lección leerlas y tener claro la forma de trabajo. Si bien, la lección de docentes dirige de manera adecuada las actividades, se requiere de una lectura anticipada y reflexión de la misma.

¿Qué retos y dificultades se han presentado? Llega a existir apatía de parte de los jóvenes para trabajar las lecciones.

¿Cómo las resolvieron? Se les habla de la importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales y su importancia para todos los aspectos de su vida. También del programa construye T, y el alcance que este tiene.

¿Qué les ha funcionado? En la mayoría de los casos si.

Tutor Construye T:

Alejandro Valenzuela Ruiz

03 May, 22:22 hrs.

¿Qué retos y dificultades se han presentado?

Uno de los retos es que descargue los recursos adicionales en la plataforma y los estudiantes vieron los videos , se formaron equipos donde cada asignatura eligió un video de acuerdo a la variación, también se aplicaron las variables de diferentes conocimientos con el apoyo de los docentes y no hubo ninguna dificultad.

¿Cómo las resolvieron?

Realizamos una reunión con los docentes y directivo del plantel.

¿Qué les ha funcionado?

Trabajo en equipo de los docente y estudiante, también hacer las actividades o ejercicios de los videos de los recursos como por ejemplo, el árbol encantado y las habilidades emocional, los jóvenes se sintieron motivados , relajados y emocionados al finalizar

Saluditos

Tutor Construye T:

José Bautista García

04 May, 07:28 hrs.

Con lo que respecta a la lección 3 y sus variaciones, los docentes mostraron responsabilidad y compromiso para llevar a cabo cada una de sus lecciones según su área de conocimiento, ya que se les proporciona al inicio de cada semana, esto les permite diseñar sus actividades en tiempo y forma.

Los docentes comentaron que fue un reto poder convencer a los estudiantes que las emociones pueden ser manejadas de una forma positiva siempre y cuando se tenga una estrategia adecuada para su control, sin embargo al final de cada sesión de construye-t los estudiantes se manifestaron conscientes en la importancia de saber manejar las emociones en diferentes momentos de su vida.

Finalmente lo que nos ha funcionado es el trabajo en equipo, las reuniones entre docentes para valorar los resultados de las lecciones de cada semana.

Tutor Construye T:

RAYMUNDO RIVERA ARGUELLO

02 May, 16:00 hrs.

Buenas tardes todos.

Respecto de las opiniones emitidas por mis compañeros, conforme se va avanzando con las lecciones, se ha facilitado la aplicación de las mismas, han detectado que varios de los alumnos ofrecen resistencia a la participación de las actividades, sin embargo son pocos y los mismos en todas las lecciones, por lo que se les ha sugerido darles mayor participación y mantenerlos atentos buscando estrategias que les interesen.

En cuanto a los contenidos y las actividades en general son muy claros y entendibles, por lo que no se ha presentado ningún problema al respecto.

Saludos.

Tutor Construye T:

PIEDAD GUILLERMINA ARREOLA CABALLERO

27 Abr, 00:30 hrs.

En mi plantel, se implementó un cronograma de aplicación de las lecciones de acuerdo al área, una vez trabajada la lección los alumnos la pegan en su carpeta de evidencias, a la vez que los docentes suben las fotografías al whatsapp, aunado a ello se lleva una carpeta de Construye T.

A parte en Taller para padres, se aplican estas lecciones y a los papas, les encanta.

En un principio se dificultó porque, el programa fue insertado ya empezado el semestre y no estuvo en la currícula, los docentes se resistían, a pesar de que como apoyo, se fotocopió un juego de lecciones para cada docente, pero por economía se dejó de realizar así, sin embargo, hoy día se han dado cuenta que las lecciones benefician a todos en nuestra vida personal, laboral, sentimental; claro que aún siguen existiendo en menor cantidad, los comentarios "Es mas trabajo, me quita tiempo, nos hacen falta copias o cuadernillos".

Han aplicado la estrategia de escribir una carta los papas a sus hijos y tras haber reflexionado los papas con sus hijos, los resultados son sorprendentes.

Muchas gracias.

Tutor Construye T:

PAULA ELIZABETH VAZQUEZ RUIZ

26 Abr, 20:10 hrs.

Buenas tardes:

"Las dudas después de implementar las variaciones de la lección es el saber si como maestro estoy haciendo y diciendo lo correcto", son palabras de uno de los maestros del plantel CONALEP 116 EL CARRIZO, ubicado en el municipio de Ahome, en el estado de Sinaloa.

Ante tal incertidumbre, que en lo personal considero normal, creo que es la reacción del grupo el principal indicador de si lo estoy haciendo bien. Por ejemplo, comentarios de algunos alumnos son: "maestra, yo nunca había pensado en esto, hoy me doy cuenta que estaba actuando mal y que puedo cambiar si yo quiero". También mencionan que habían pensado desertar de la escuela porque tienen varias materias reprobadas y se sienten incapaz de aprobar y sobre todo que las actividades del programa CONSTRUYE T, (iniciadas desde el ciclo pasado) les ha ayudado a elegir una mejor alternativa de solución a sus problemas

Tutor Construye T:

IRIS ALEJANDRA JIMENEZ ROJANO

24 Abr, 07:26 hrs.

Hola buenos días, es un gusto saludarlos.

Esta lección es continuación de la anterior y nos ayuda a entender cada una de nuestras emociones y hacerle ver a los estudiantes que no hay emociones buenas y malas, simplemente son emociones que están presentes en cada ser humano.

Es importante que cada uno de ellos aprenda a identificar que es lo que le pasa cuando experimenta cierta emoción y que siente, como cambia su cuerpo su expresión corporal y facial y como es que esta emoción la puede canalizar a aspectos positivos en su vida, es decir, no que la deje de sentir, sino que aprenda a vivir con ella y a pesar de ella, porque así estará a preñdiendo a regularlas en el momento en que se presenten.

Cuídense y espero saber pronto de ustedes.

Tutor Construye T:

LAURA PATRICIA ROCHA TAPIA

24 Abr, 23:26 hrs.

Nuestros estudiantes, son jóvenes de entre 15 y 18 años de edad, muchos de ellos con problemáticas familiares de desintegración familiar, madres solteras, familiares directos dentro de la delincuencia organizada, alumnos faltos de padre o madre, pobreza extrema, entre otros. A veces es muy difícil tratar de animar o motivar a estos jóvenes cuando te abren su corazón y te cuentan la situación por la que pasan. Por eso estoy segura que todo este material que nos proporciona Construye T, es de un valor enorme para estos jóvenes que pasan por situaciones tan difíciles ya que contribuyen a que ellos aprendan a manejar sus emociones y saber tomar mejores decisiones.

Tutor Construye T:

MARIA OLGA TONIX PAUL

19 Abr, 19:39 hrs.

hola buenas tardes:

trabajo en el CETIS No. 132 de Santa Cruz Guadalupe Chiautempan, Tlaxcala.

la anécdota que surgió de la implementación de la lectura "desventaja de llevarse por las

emociones" fue muy interesante, ya que algunos estudiantes comentaron a sus profesores los problemas por los que estaban pasando y se canalizaron a orientación educativa, tres casos de adicciones: 2 a sustancias psicotrópicas y uno al juego de tragamonedas. Lo esencial es que ellos solicitaron por voluntad propia la ayuda porque no se les había detectado. Lograron identificar, comprender y aceptar que esas conductas de riesgo los habían llevado a conflictos con su familia severos.

Tutor Construye T:

NORMA CRUZ LOPEZ

20 Abr, 12:47 hrs.

En esta actividad no surgieron dudas se implementaron las lecciones sin complicaciones, los retos y dificultades con los que se toparon en estos momentos algunos docentes, son el tiempo, la semana siguiente se realizarán evaluaciones del segundo parcial, y aún están con los temas para la evaluación, así mismo se han realizado, encuentros deportivos, científicos, culturales en nuestro plantel que hace que rinda menos el tiempo, sin embargo, refieren que al terminar de subir calificaciones del parcial ahí es donde podrían aplicar una o dos lecciones. Un compañero docente del área de comunicación, refiere que en su grupo tubo una pequeña discusión con uno de sus alumnos, en donde el comentaba que las habilidades emocionales no le servían para nada, sin embargo el docente pregunta que cual deporte practicaba y le expuso ejemplos de cómo utilizaba las habilidades socio-emocionales en este lugar, en primera sus emociones negativas, que en ocasiones tiene que contener para evitar que expulsen al equipo, por otra parte el trabajo cooperativo y en equipo que también tiene que utilizar, si no utilizara esas herramientas fuera un equipo que siempre perdiera entonces el estudiante comprendió que si debe abordarse el tema de las emociones y su regulación, este es un ejemplo de resultado, y probablemente hizo reflexionar a más de un alumno de ese grupo. Gracias por sus comentarios Asesora Iris, saludos compañeros, atte. Norma Cruz López CETis 25 Tecate B. C.

Tutor Construye T:

PATRICIA CAMPOS PULIDO

20 Abr, 14:30 hrs.

Buenas tardes.

En nuestro plantel se han desarrollado las variaciones de esta semana sin ningún problema. Parece que cada vez tenemos mejor aceptación por parte de los alumnos y de los docentes.

Los temas son muy interesantes y también han llevado a los docentes a reflexionar sobre su propio actuar tanto en su entorno familiar como en el escolar.

Una profesora comentó que el tema la había motivado a compartir aspectos de su vida con los alumnos y que eso estaba generando mayor confianza entre ellos y la relación de ella con el grupo estaba mejorando.

Saludos.

Tutor Construye T:

LILIA GARCIA RODRIGUEZ

16 Abr, 16:17 hrs.

Buenas tardes compañeros:

En el plantel Tepeapulco referente a los contenidos e instrucciones de esta lección no hubo ningún inconveniente antes de aplicarla; previamente nos reunimos con el personal directivo surgieron las inquietudes y comentarios por parte de algunos docentes sobre la importancia de mostrar la regulación emocional desde nosotros mismos con situaciones que se nos presenta dentro del aula; aprovechando la oportunidad compartimos y reflexionamos en academia cada una de las variantes de la lección 3; llegando a la conclusión de que es necesario y debemos trabajar con nuestras propias emociones tanto en lo individual como en colectivo, adoptando la implementación de una actividad (ficha o dinámica) que nos permita desarrollar la sensibilidad necesaria que debemos tener ante los jóvenes de nuestro contexto.

Tutor Construye T:

JOSE ANTONIO ORDUÑA LOPEZ

17 Abr, 18:48 hrs.

Buenas tardes compañeros este tipo de lecciones considero son de gran ayuda para nuestro plantel, ya que nos encontramos ubicados en una comunidad donde son de carácter temperamental, por ende nuestros alumnos tienden a actuar sin pensarlo. Además de ser encargado de este programa tengo a mi cargo, ser tutor de cuarto semestre. A lo cuál antes de implementar una lección indago el tema para buscar material extra para sensibilizar a mis alumnos, y a su vez a los padres de familia. En la entrega de boletas del 1º parcial les hice saber a los tutores de nuestros estudiantes la importancia que tenia trabajar con el programa Construye T. De esta manera los padres en casa preguntaran de lo visto en cada una de las lecciones y reforzaran en ellos el uso de su control emocional . Considero que esta estrategia que estamos usando en nuestro plantel nos traerá buenos resultados, para reforzar los lazos afectivos entre hijos y padres de familia, que hoy en día por el trabajo y actividades de campo que realizan los padres de nuestra institución se pierden el charlar con sus hijos.

Tutor Construye T:

JORGE ALEJANDRO MUÑIZ CANTERO

09 Abr, 04:44 hrs.

Al revisar las variaciones de la lección 3 no hay dudas en su implementación. Creo que puede enriquecerse mucho con los comentarios de los estudiantes. Al aplicar una de las variaciones, más que ajustarme a las actividades de mi variación, me concreté en asimilar la idea central, como alguna vez lo comentó el asesor, y promovía el diálogo para llegar a la importancia de la autorregulación de las emociones, siendo los mismos estudiantes quienes llegaban a importantes conclusiones.

Saludos cordiales.

Jorge Alejandro Muñoz Cantero - Conalep 038 (Guadalupe, Nuevo León)