

Autoconocimiento:

Lección 5 La importancia de las emociones en mi vida

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: Belen Lopez Bobadilla

01 Jun, 22:10 hrs.

La importancia de las emociones en mi vida

Para: Toda la lección

Buen día:

Tengo la fortuna de trabajar estas lecciones con un grupo que ha sido un reto durante todo el ciclo escolar, esto debido a sus diversos estilos de aprendizajes, a su hiperactividad, su falta de atención y proyecto de vida, entonces se preguntaran por que digo fortuna, ha sido a si ya que en estos últimos días de clases del ciclo escolar he entendido a los jóvenes y tanto en el área académica como en la psicosocial creo que he dado con el punto, pues en la parte académica el usar la lucida y tecnología combinados me ha funcionado, con respecto a los psicosocial descubrí que con cortos animados he logrado obtener resultado favorables, logro profundizar y avanzar en el alcance de los objetivos, esta estrategia la he compartido con mis compañeros, sin embargo por cuestión de tiempos creo que se tendrán que organizar para poder aplicarla, pero comparto esta experiencia con ustedes esperando que les sirva, espero leer estrategias y experiencias de su parte para fortalecer el trabajo de todos.

<https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY> les comparto este link con un corto que utilice para la aplicación de la variación 5.5

Saludos y nos seguimos leyendo.

Tutor: GABRIELA CASTRO ALONSO

27 Abr, 10:50 hrs.

la importancia de las emociones en su bienestar (consejo)

Para: Toda la lección

En esta ocasión mi consejo y experiencia está dirigida directamente para el compañero Gerardo Edgar, referente a la situación el material para los alumnos, y he de comentar que en nuestro plantel implementamos lo siguiente: Les enseñamos a nuestros alumnos como trabajar con la página Construye T, por lo tanto sus contenidos y cuando tenemos clase con el grupo les pedimos que traigan de tarea impresa la lección que abordaremos y además que consulten la sección de noticias de la página Construye T y en plenaria comentamos las novedades al respecto y en verdad que nos ha dado muy buenos resultados pes logramos un doble objetivo que es el de optimizar el tiempo de trabajo en la lección y que los alumnos conozcan y se familiaricen con la página Construye T

Documentación PDF

[Anexo 8_GABRIELA CASTRO ALONSO]

Tutor Construye T:

INES ELISANDRIZ ESTRADA PEREZ

26 Abr, 12:09 hrs.

¡Hola! Considero importante que debemos comenzar por nosotros mismos para poder trabajar con los alumnos, porque es la única manera en la que en realidad podemos apoyar a los jóvenes, hay que vivir la experiencia para que los resultados que esperamos con los estudiantes sean satisfactorio.

Tutor: JULIO CESAR MAAS CANCHE

25 Abr, 20:48 hrs.

Círculo de apoyo

Para: Toda la lección

A cada estudiante le he asignado un compañero "secreto", alguien que sólo él y la otra persona conocen. Cada semana, de acuerdo a la lección, se escriben una carta que un servidor se encargará de hacer llegar a la otra persona, de parte de su compañero secreto. En dicha carta, se cuentan algunas de las situaciones más felices y más tristes por las cuales han tenido que pasar durante la semana anterior. De acuerdo a la lección Construye T que se vaya a trabajar durante la semana, les planteo preguntas a responder a maneras de narración.

Por ejemplo, esta semana responden las preguntas:

- ¿Qué te hizo feliz en la semana?
- ¿Qué te hizo estar triste esta semana?
- ¿Porqué crees que ambas situaciones te provocaron esos sentimientos?
- ¿Con quiénes te gustaría compartir tus momentos tristes y tus momentos buenos?

Ha dado buenos resultados desde mi punto de vista, y, cada semana, los estudiantes están ansiosos de leer una nueva carta de su amigo secreto.

Tutor: ARELY MORALES HERNANDEZ

25 Abr, 07:49 hrs.

Las emociones y el bienestar

Para: Las emociones y el bienestar

Bonito día:

Trabajar las emociones primeramente conociéndolas saber como se actúa cuando se está contento, molesto, etc. para reflexionar como afectan en la salud y en las relaciones sociales, para ello les comparto el siguiente link que se puede socializar con docentes y estudiantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I>

Saludos Arely Morales Hernández

Tutor: ALMA LILIA VARELA OLGUIN

24 Abr, 11:32 hrs.

Recomendación de recurso adicional

Para: Toda la lección

Entrenando la resiliencia me parece un artículo muy interesante y que se puede compartir con cualquier compañero de nuestra escuela. Todos los días enfrentamos situaciones difíciles, complicadas y a veces no sabemos cómo enfrentarlas... A veces enfermamos por ello. Creo que ese artículo nos puede ayudar a reflexionar y a fortalecer nuestra resiliencia.

Saludos
Alma Varela

Tutor Construye T:

BIBIANA DE SHARON ORTIZ TAPIA

25 Abr, 18:22 hrs.

Buenas tardes compañeros, en la implementación de esta lección les recomiendo usar el material de apoyo de la Dra. Laura Esquivel titulado "El libro de las emociones" es un material de apoyo que nos ayuda a construir mejor los conceptos dados para este termino y como podemos ocuparlo, es benéfico tanto para nuestros alumnos como para nosotros mismos.

Tutor Construye T:

ANITA FLORES ALMANZA

27 Abr, 08:31 hrs.

Buen día a todos.

En alusión a esta lección, el único consejo que puedo dar es reforzar el tema de las emociones con algunas conferencias que puedan realizar psicólogos, aplicar algunos videos y/o películas de este mismo tema que lleven al entendimiento de las emociones.

Esta lectura estuvo muy interesante,

Saludos