

Autorregulación:

Lección 1 ¿Qué voy a ver en este curso?

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La lección 1 de autorregulación, tiene como objetivo general que los estudiantes identifiquen elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a mejorar sus relaciones con otros y a lograr sus metas. Como sabemos, la atención es una herramienta fundamental para el aprendizaje, ésta lección permitirá conocer varias técnicas específicas para regularla y fortalecerla.

Trabajar con las variaciones de esta lección, permitirá identificar los desbalances de la atención generados por tres factores: distracción, falta de calma y claridad y fijación, por medio de la reflexión sobre las desventajas que estos traen a la vida y las ventajas de contar con una atención en balance.

Estar atentos o distraídos puede determinar la manera en la que nos sentimos, independientemente de la actividad que nos encontremos realizando. Romper la inercia del “piloto automático” y generar un nuevo hábito a través de las estrategias de PARAR, el habla atenta, escucha atenta, la relajación y escaneo del cuerpo permite generar una atención en balance que puede traer múltiples beneficios tanto en la escuela como fuera de ella.

Les invitamos a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, así como sugerimos revisar la sección de “Recursos Adicionales”. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones:

Variación	Objetivo
1.1 ¿Cómo vamos a trabajar?	Establecer un conjunto de acuerdos para trabajar con sus emociones durante el curso.
1.2 Un curso que me ayuda a lograr mis metas	Identificar la importancia de regular las emociones para alcanzar metas personales.
1.3 Mis relaciones con los demás	Identificar el objetivo general del curso: aprender estrategias para manejar sus emociones y contribuir con ello a mejorar sus relaciones.
1.4 ¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?	Explorar la relación que existe entre la regulación emocional y el logro de las metas académicas.

1.5 El bienestar emocional	Reconocer la importancia de manejar sus emociones para experimentar mayor bienestar.
1.6 Lidar con las dificultades	Explorar cómo lidiar con las dificultades a través de trabajar consigo mismos.

Antes de implementar, les invitamos a **revisar cada una de las variaciones de la lección 1** en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Los tutores mencionan las dificultades que se llegan a presentar para implementar todas las variaciones debido a los festejos o acontecimientos propios del plantel o comunitarios. Lo cual implica una labor extra para los tutores, pues deben vigilar que los profesores puedan cumplir con todas sus variaciones sin atrasarse.

Los tutores participantes, expresaron mediante los foros que al implementar Construye T se han dado cuenta de que es importante dar más participación a los estudiantes y cambiar el paradigma de un solo maestro hablando frente a todo el grupo.

Se hace mención también sobre el hecho de que en algunos planteles la cultura general de los estudiantes no permite que puedan comprender algunos de los conceptos que se presentan en las variaciones de las lecciones Construye T por lo que se vuelve necesario dedicar un poco más de tiempo a la implementación para poder explicar a los estudiantes, de modo que todos los conceptos les queden claros.

Del mismo modo se destaca la importancia de que haya una colaboración equitativa entre los docentes y los alumnos y que ambos puedan aprender unos de otros, y tener así la mejor experiencia en el aula; sin embargo, mencionan, esto no implica que se pierda la función del maestro por lo que es importante que cada rol esté bien definido.

Sobre el contenido de la lección

Muchos de los comentarios que se reciben de los tutores hablan de la importancia de regular las emociones en la vida en general, tanto en el trabajo, en el aula, como en las relaciones laborales, así como en la vida personal.

También hay reflexiones sobre el hecho de que las emociones no sólo son desatadas por las circunstancias inmediatas sino que muchas veces las experiencias que se viven fuera del aula influyen en los estados de ánimo y que al ser capaces de reconocer esto se pueden regular con anterioridad y evitar que incidan negativamente en nuevas experiencias.

Los tutores compartieron ejemplos específicos de diferentes situaciones que son comunes en el aula que desatan diversos tipos de emociones como pueden ser experimentar enojo, frustración, tristeza, ansiedad causados por la apatía o desinterés de los alumnos y que al experimentarlas muchas veces conllevan respuestas que lejos de ayudar a resolver la circunstancias las hacen más difíciles. Estas reflexiones sirven de apoyo a las y los docentes para considerar que aprender a regular las emociones es importante y que los beneficios son rápidamente visibles tanto en la experiencia personal como en el rendimiento escolar, para ellos y para sus estudiantes.

participar y conocer características que antes desconocían o no tenían presentes sobre sí mismos.