

# Autorregulación:

## Lección 7 Regular la atención

### 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: MINERVA ELISABETH ESPARZA MUÑOZ**

**01 Jun, 22:49 hrs.**

**Para tod la lección.**

**Para: *Toda la lección***

Solo para comentar que debemos también los docentes practicar las técnicas de relajación y respiración, cuando nosotros las dominamos, podemos hacer que nuestros alumnos perciban una seguridad y un control que los guiará a percibir sensaciones agradables y desagradables.

**Tutor: AMINTA BASURTO PEREZ**

**31 May, 11:13 hrs.**

**ESCENIFICACIÓN**

**Para: *Mantener la calma***

En esta lección hubo una modificación, ya que los alumnos escenificaron en parejas las situaciones donde se actúa sin pensar, y donde les tomó tiempo pensar. Escenificar la acción les agradó más a los alumnos y fue más significativo que si se hubiera hecho la lección por escrito. Considero que son las bondades del programa y de las lecciones, que podemos modificar de acuerdo a las necesidades y características de cada grupo.

### Documentación gráfica



***Tutor Construye T:***

**MARIA DE JESUS HERRERA MANCILLA**

**25 May, 19:40 hrs.**

Estimado Mtro. Raúl nuestros estudiantes vienen de hogares diversos con historias de vida que al llegar a la escuela repercute en su desempeño académico, en sus relaciones interpersonales, en como ven a sus docentes, como usted lo menciona comparto su opinión se ha observado que el adolescente quiere ser escuchado, aunque no lo diga verbalmente, por ello es importante que desarrollemos esa capacidad de escucha, esto influirá en el alumnado, al sentirse incluidos, aceptados, fortalecidos.  
Saludos cordiales

**Tutor: VICTORIA ELIZABETH GARCIA MUNDO**

**23 May, 22:15 hrs.**

**Consejo**

**Para: *Ojos que no ven, corazón que no siente***

Buenas noches, el consejo para motivar a la realización de la lección es el siguiente: Les mencioné de manera muy breve las afectaciones que existen en nuestro hígado cuando no controlamos nuestras emociones y son de gran intensidad, de esta forma de reflexiono acerca de la importancia emocional en la salud de nuestros órganos, y fue un tema interesante para los alumnos, para que ellos quisieran realizar la actividad. Atentamente. Victoria Elizabeth García Mundo.

**Tutor: ELVIA ESPINOLA LLAGUNO**

**19 May, 00:20 hrs.**

**Inclusión**

**Para: *Toda la lección***

Hacer participe a todo el personal docente y administrativo de estas actividades y en la medida de lo posible aplicar alguna de las variaciones a los mismos en lo personal recomendaría las genéricas.

El ejercicio de esta semana en el plantel al trabajar varias lecciones con el personal administrativo resulto sumamente productiva.

Inténtenlo y se llevarán una grata sorpresa.

**Tutor: KARLA ALEXANDRA RAMIREZ CHAVEZ**

**11 May, 21:00 hrs.**

**CONSEJOS COMPARTIDOS**

**Para: *Toda la lección***

Buenas noches:

Lo que nos ha funcionado en el plantel es compartir los consejos de esta comunidad virtual con los docentes cuando hacemos la reunión antes y después de implementar las lecciones.

Saludos!!

**Tutor: MARIA ESTHER OLIVAS URIARTE**

**11 May, 18:12 hrs.**

**Emociones**

**Para: *Toda la lección***

Hola companeros:

Ser empaticos, actitud positiva y sobre todo dar todo lo mejor en cada de las variaciones que se note y demuestre que creemos en lo que estamos impartiendo.

Saludos.

**Tutor: JOSE LUIS ACOSTA AGUILAR**

**10 May, 21:15 hrs.**

**La Atención**

**Para: *Perderle el miedo a las sensaciones desagradables***

La técnica de la respiración bien puede ser utilizada todos los días 5 minutos antes de comenzar una clase, para eliminar la tensión, el estrés, el cansancio de la jornada, de esta manera los jóvenes deberían aprovechar la clase y estar mas atentos.

Saludos del CETis 128 de Nogales Sonora

**Tutor: VERONICA YAZMIN MERA GONZALEZ**

**10 May, 20:12 hrs.**

**Escucha y acepta...**

**Para: *Toda la lección***

Para esta lección es importante buscar espacios adecuados, que estén relativamente aislados de ruidos e interrupciones, ya que facilita la práctica de estas técnicas.

Así como explicar a los estudiantes que las emociones no siempre son positivas, sin embargo no deben ocultarlas sino escuchar a su cuerpo, a su mente, pues el hecho de que las sientan es señal de que su cuerpo necesita decirles algo, tienen un significado. Que reflexionen que es importante que escuchen sus emociones y las acepten. Son parte de la vida, de nuestro crecimiento.

Saludos.

**Tutor Construye T:**

**GABRIELA ISABEL CHAVEZ HERNANDEZ**

**09 May, 08:42 hrs.**

Lo que hizo la profesora de literatura fue solicitar minicuentos en donde los alumnos espesaran sus emociones pasadas y como han afectado si futuro, eso fue muy bueno para ellos, estuvo hermoso.

**Tutor Construye T:**

**CHRISTEL LUCIA ALVAREZ CHAVEZ**

**11 May, 20:19 hrs.**

Ha sido de gran apoyo en la aplicación de las lecciones, que los alumnos compartan sus experiencias personales y ejemplos relacionados a la autorregulación y emociones experimentadas en su vida cotidiana; de igual forma, para mí, el ir almacenando esos ejemplos me servirá para lecciones futuras pues es importante poder conocer sus preocupaciones, tristezas y todo lo que les afecta pues a veces como adultos se nos olvida lo que es ser jóvenes y subestimamos su sentir.