

# Autorregulación:

## Lección 10 Regular emociones que no nos ayudan

### 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: BERTA CASTILLO LOZANO**

**08 Jun, 22:56 hrs.**

**El compartir experiencias.**

**Para: *Toda la lección***

Algo que me esta funcionando cuando me percaté que los estudiantes no quieren participar es compartir una experiencia mía de alguna situación que involucre el manejo de emociones, para que ellos se puedan sentir mas cómodos y entre todo el grupo podamos compartir experiencias y puedan expresar sus puntos de vista.

**Tutor: FABIOLA ARMENTA PEREZ**

**08 Jun, 19:39 hrs.**

**Manejo de Estrés**

**Para: *¿Estrés?***

Los alumnos se estresan por infinidad de actividades y razones que les causa; una alternativa que en mi institución han funcionado son las técnicas de PARAR, MAPA Y TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN; han sido de gran utilidad para desestresarse, detectar y manejar sus emociones; para practicarlas en su vida cotidiana eso ha permitido abrirse consigo mismos.

**Tutor: ALESHA XILONEN OSORIO MORANCHEL**

**04 Jun, 23:15 hrs.**

**sesión de refuerzo**

**Para: *Toda la lección***

algunos alumnos han manifestado interés por alguna de las técnicas vistas en las lecciones, debido a que quieren aplicarlas de manera más efectiva y consciente en sus vidas. Por lo que se organizan sesiones, una vez por semana después de clases.

**Documentación gráfica**



**Tutor: ALICIA DEL CARMEN TAPIA HERNANDEZ**

**01 Jun, 11:41 hrs.**

**PARAR**

**Para: Toda la lección**

Buen día, en mi plantel estoy solicitando el diseño de una tarjeta que tenga el significado de la palabra PARAR y que este en todas las oficinas representativas del plantel y donde los estudiantes las puedan ver y que pregunten y que se den cuenta ... ¿qué se trata? para que además todo el personal del plantel se involucren y en este proyecto y objetivo del programa construyeT y tengamos ese habito de parar respirar y volver que nos ayude a ser ,mas asertivos en las soluciones de conflictos en nuestra vida diaria.

Así que espero que mi plantel acepte esta propuesta que hago.

### Documentación gráfica



**Tutor: LILIANA ELIZABETH PADILLA IBARRA**

**01 Jun, 09:54 hrs.**

**Regulando emociones**

**Para: Toda la lección**

Mi consejo es acercarse con el orientador o tutores de grupo para en conjunto realizar conferencias o talleres para los alumnos, en éste caso, junto con la oficina de orientación educativa se buscó el apoyo para traerles a los muchachos una plática sobre motivación donde el ponente es un muchacho con discapacidad motora al cual los médicos no le daban muchos años de vida, y aún bajo ese pronostico, el joven ha terminado una maestría, ha viajado y conocido el mundo, tiene un trabajo que le fascina y ha hecho todo ésto impulsado por la manera en la que él bajo sus circunstancias ha logrado ver vida, donde él aclara que definitivamente con mucho entrenamiento mental ha logrado lo que es y lo que ha querido.

### Documentación gráfica



**Tutor: FERNANDO MANUEL JESUS MORENO CAMPOS**

**29 May, 09:38 hrs.**

**El estrés con la crítica.**

**Para: Toda la lección**

Los alumnos deben ser capaces de poder manejar la crítica sin estresarse, lo vemos en todas las redes sociales en donde un mal comentario puede generar miles de reacciones, hasta llegar inclusive al bullying, debemos apoyarlos para que puedan despertar en ell@s el sentido de tolerancia, y quedarse con lo bueno, es decir, con lo que le sirva a ser mejores.