

Autoconocimiento:

Lección 3 ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?

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: FATIMA DEL ROCIO MARTINEZ ZERMEÑO

27 Abr, 14:28 hrs.

Vida real

Para: Toda la lección

En mi centro de trabajo algo que nos funciona bien es preguntar al final de cada lección, cómo puedes aplicar lo aprendido en tu vida cotidiana. Para que los alumnos logren encontrarle mayor significado a todo lo realizado durante la aplicación de las 6 variantes.

Tutor: MIGUEL SANTOS RODRIGUEZ

24 Abr, 22:02 hrs.

Recursos adicionales

Para: Toda la lección

Hola buenas noches.

Mi consejo es relativo a los recursos adicionales, considero son muy valiosos y que si no es posible proyectarlos en el salón de clases, valdría la pena, en la medida de lo posible, proporcionárselos a los estudiantes para que también en la medida de sus posibilidades los puedan ver o consultar como parte de una tarea para su casa. Gracias.

Tutor: VIRGINIA SOSA GONZALEZ

22 Abr, 19:04 hrs.

Logro de metas

Para: Toda la lección

Buenas noches asesora y compañeros:

Trabajo en una comunidad indígena y de bajos recursos económicos y muchos de mis alumnos están en la escuela por su beca y un 80% trabaja por las tardes o los fines de semana por el cual dedican poco tiempo a estudiar por lo tanto la cuestión económica es uno de los mayores obstáculos, para el logro de sus metas, es por eso que les comento a los compañeros la importancia de aplicar las lecciones y con ello poder sembrar la semilla en los alumnos de que pueden lograr sus metas si se lo proponen con ello implementar asesorías para aquellos alumnos que lo necesiten. BUENAS NOCHES.

Tutor: JUAN ANDRES DELGADO PEREZ

22 Abr, 10:45 hrs.

Motivación para alcanzar mis Metas

Para: Toda la lección

Hoy en día los jóvenes utilizan cualquier excusa para no intentar hacer las cosas, son muy pocos los que se arriesgan, sin embargo tenemos que implementar diversas estrategias para motivarlos a esforzarse y alcanzar sus metas. Los recursos adicionales en

la presente lección son muy buenos y funcionales, en lo personal siempre utilizo una película, que espero también les sirva, dado que es excelente para este tema de motivación, de alcanzar metas, vencer obstáculos tanto internos como externos, así como todas las problemáticas que se presentan en el contexto, la película se llama Billy Elliot, si tienen la oportunidad proyéctensela a los alumnos y verán como cambian de actitud y se motivan a alcanzar sus metas.
gracias, saludos!!!

Documentación gráfica



Tutor: ZEFERINA FELICIANA SANCHEZ GONZALEZ

20 Abr, 21:15 hrs.

Consejo

Para: *Toda la lección*

En nuestra institución, se ha realizado un cronograma de actividades, con ayuda de los Directivos y esto nos permite una mayor organización ya que la mayoría los profesores se involucran en las actividades y es satisfactorio saber que las actividades aplicadas son de gran ayuda no solo para alumnos sino también para compañeros maestros.

Documentación gráfica



Documentación PDF

[Anexo 4_ZEFERINA FELICIANA SANCHEZ GONZALEZ]

Tutor: DORA ALICIA RIVERA CRUZ

20 Abr, 20:44 hrs.

Motivándonos

Para: *Toda la lección*

Tomemos un tiempo para hacer nuestra primera tarjeta MEROP es más efectivo si nosotros los docentes lo hacemos ya que nos ayuda a incrementar nuestra motivación y transformar nuestros hábitos para alcanzar nuestras metas y la propuesta es que los estudiantes llenen una tarjeta por clase.

Saludos

Dora

Documentación PDF

[Anexo 5_DORA ALICIA RIVERA CRUZ]

Tutor: ARELI ROCIO CAMACHO JUAREZ

20 Abr, 18:06 hrs.

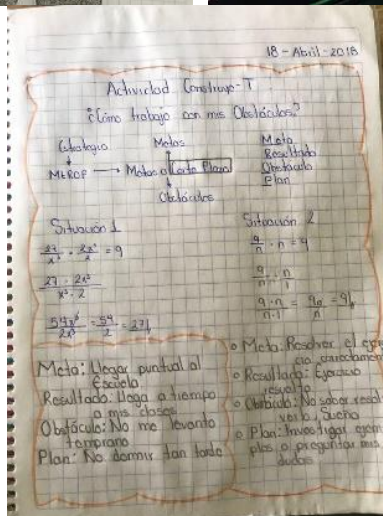
¿Sobre cuáles obstáculos tengo control y sobre cuáles no?

Para: *Toda la lección*

Un consejo que me gustaría compartir en esta lección es que cuando los alumnos escriban sus obstáculos externos e internos, también redacten posibles soluciones, tomando en cuenta el contexto de cada estudiante. Posteriormente, el compartir algunas reflexiones en plenaria ayudará a generar un ambiente de confianza fomentando la escucha activa.

Gracias.

Documentación gráfica



Tutor: Susana Cruz Alcántara

20 Abr, 16:09 hrs.

Factores internos y externos

Para: Toda la lección

Hola buenas tardes compañeros les quiero compartir:

Al facilitar esta lección 3 “¿Qué impide o ayuda alcanzar mis metas?” reportan algunos profesores de la dificultad que tiene los alumnos para diferenciar los factores internos y externos que no permiten el logro de sus metas. En esta etapa de la adolescencia los alumnos proyectan su responsabilidad en otros, entonces “culpan” a los papas, a los profesores, al clima, al libro, al transporte público por no lograr sus metas, poniendo un ejemplo: en alumnos de nuevo ingreso se facilita una dinámica en donde se cuestiona a los alumnos en la estrategia que hicieron o no hicieron para ingresar al Colegio de Bachilleres; cuando es la opción que no eligieron dentro de las primeras cinco opciones de su preferencia; como respuesta a este cuestionamiento algunos alumnos contestan: “mi papa llegó tarde el día del examen”, “mi papa rompió mi Tablet donde yo estudiaba”, “Yo no elegí esta opción”, etcétera, en lugar de asumir su responsabilidad en la preparación de su examen de ingreso al nivel medio superior.

Ante esta experiencia algunos profesores iniciaron con una lluvia de ideas, preguntando a los alumnos ¿Cuál es su sueño? Después de la pregunta, el docente escribe en el pintarrón las respuestas que dieron los alumnos, posteriormente lanza la pregunta ¿Qué obstáculos te impiden

lograr este sueño? De la respuesta de los alumnos el profesor pide ayuda de los alumnos para clasificar estos obstáculos en internos y externos, haciendo énfasis en la diferencia, en los factores externos a veces no podemos incidir sin embargo en los factores internos los alumnos pueden hacer la diferencia. A partir de ahí se empieza a facilitar la lección
Reciban saludos afectuosos del Colegio de Bachilleres plantel 1 “El Rosario” Coordinadora de Orientación y Tutoría Susana Cruz Alcantara

Tutor: J. INES GARCIA PORFIRIO

20 Abr, 15:25 hrs.

¿Que obstaculos me impiden lograr mis metas?

Para: *Toda la lección*

para toda la leccion.

Los docentes de mi plantel antes de iniciar con la lección se reunio todo el cuerpo colegiado docente , analizando el como trabajar y decidieron trabajadar en forma transversal y en binas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, durante media hora en los grupo que previamente habian acordado y el resultado ha sido favorable.

Tutor: NORMA ALEJANDRA VIEYRA ALVARADO

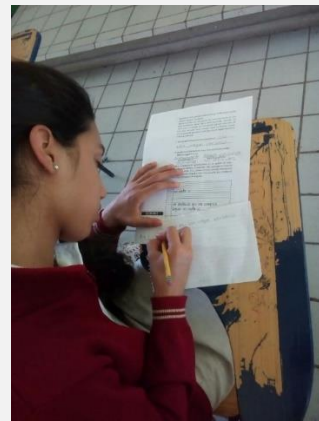
20 Abr, 11:55 hrs.

Me ayudo con la tecnología

Para: *Toda la lección*

Escribo desde COBAEM Michoacán, Plantel Santa Ana Maya. (Departamento de psicopedagogía). A mí lo que me ha funcionado es poner las ligas de los materiales sugeridos o algunos que considero propicios en mi estado de whats ya que en el plantel solo tenemos dos cañones y por lo general están ocupados, otra situación es que muchos alumnos no tienen computadora, pero si celular, y ya que tengo mucha comunicación con ellos, por ese medio, aprovecho la circunstancia para que ellos se puedan fortalecer de una manera más sencilla y práctica por medio de la tecnología.

Documentación gráfica



Documentación PDF

[Anexo 6_NORMA ALEJANDRA VIEYRA ALVARADO]

Tutor: ROSARIO MURILLO VÁZQUEZ

20 Abr, 10:58 hrs.

Sugerencia**Para: *Toda la lección***

Al inicio de la semana hago llegar a los docentes su versión correspondiente vía correo electrónico, ellos llevan a cabo la aplicación de la lección, mientras que en cada grupo se le asignó a un alumno llevar el seguimiento de la implementación, de manera que cada docente registre lo realizado y al final de la semana se refleja en el formato los trabajado por todos los docentes.

Es una sugerencia para que el trabajo fluya cuando es difícil que los docentes coincidan en los tiempos y en los días, de esta manera existe comunicación constante.
Saludos.

PROFRA. ROSARIO MURILLO V.
BACHILLERATO GENERAL.
ESTADO DE MÉXICO

Tutor: lizbeth Palma Mijangos**19 Abr, 09:14 hrs.****Como trabajar con la frustración del error en clases****Para: *¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?***

Esta dinámica Grupal la manejamos en grupos pequeños, los docentes la aplican algunas veces con grupos donde se tiene poca tolerancia al error o a la frustración, nuestra meta es cambiar la imagen negativa de equivocarse.

Sabemos que muchas veces más que explicar debes vivir los aprendizajes (los recuerdos son contextuales). Para ello proponemos una dinámica:

Seleccionar un tema de aprendizaje (matemáticas, ciencias, ortografía, historia...) .

Hacer un test en forma de preguntas cortas.

Seleccionar al azar a dos jugadores .

Explicar la dinámica del juego: ” Esto es una competición en el que hay dos jugadores que poco a poco irán formando equipos, voy a ir haciendo una pregunta a cada uno de ustedes, el que la acierte, pasa a la siguiente pregunta el que no la acierte tiene derecho a seleccionar a un nuevo miembro para su equipo y tratar así de alcanzar la respuesta correcta”.

Esta dinámica funciona exactamente al revés de lo que estamos acostumbrados, es decir, el que más se equivoca más posibilidades tiene de no equivocarse en el futuro porque construye un grupo que le pueda apoyar.

Es una dinámica que nos ayuda a entender que para aprender muchas veces tenemos que equivocarnos primero para luego salir “vencedores”.

Les recomendamos después hacer una dinámica reflexionando sobre la actividad.

¿Quien tenía más miembros en su equipo?

¿Quién ha ganado?

¿Por qué?

En conclusión cada error que se comete conlleva un aprendizaje, se aprende mas de la derrota que de la victoria.

Tutor: JESSICA YOLANDA DE LUNA RUVALCABA**18 Abr, 07:41 hrs.****Vídeo "El circo de la Mariposa"****Para: *¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?***

Esta variación de la lección se puede enriquecer con el cortometraje de cine llamado "The Butterfly Circus" (El circo de la mariposa), en donde nos encontraremos con la actuación de Nick Vujicic.

Es un vídeo que nos llena de enseñanzas, compartirlo con los alumnos es enriquecedor y se presta bastante al tema de los obstáculos, pues nos podremos encontrar con diferentes formas de afrontar el destino, pase lo que pase. Límites físicos, malas decisiones, todo lo podemos cambiar partiendo de nuestra actitud y la de quienes nos rodean.

Ojalá lo puedan revisar. Les dejo el link.

Subtitulado: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Doblaje no oficial: <https://www.youtube.com/watch?v=looUBhyZtOs>

Documentación PDF

[Anexo 7: JESSICA YOLANDA DE LUNA RUVALCABA]

Tutor Construye T:

MARCO ANTONIO DIAZ SOTERO

19 Abr, 18:46 hrs.

Buenas tardes asesora Gabriela Chávez, compañeros quisiera comentar esto que me ha funcionado dentro de los cuentos para crecer nos dice que: El Aprender a Tolerar la Frustración es sin ninguna duda, aprender a gestionar los errores de manera eficaz, entender que equivocarse es clave para los procesos de aprendizaje. Es complejo pues estamos acostumbrados que el error es sistemáticamente estigmatizado y falta “cultura del fracaso” entendida como la habilidad para analizar y aprender de los errores, siendo capaces de persistir en nuestro objetivo.

Podemos comunicarnos con palabras positivas que nos faciliten un bienestar emocional o con palabras negativas que nos hagan entrar en un círculo de desesperanza. Frases como “no vale la pena esforzarse porque no hay remedio”, etc... crean un tipo de reacciones neurológicas y físicas que nos restan energía y que nos hacen entrar en una espiral de desmotivación.

Muchas veces enviamos intencionadamente mensajes negativos que no facilitan nada, ni el desarrollo personal ni la adquisición de nuevos aprendizajes. Cuántas veces hemos dicho o escuchado palabras o frases como “no sabrás hacer esta actividad, es demasiado complicada para ti”, “lo has hecho muy mal”, etc... Son frases que solo aportan a los niños y jóvenes una sensación de fracaso, desidia o impotencia.

Sería mejor utilizar frases como “qué ejercicio sabrás hacer mejor de este tema”, “piensa cómo puedes mejorar lo que has hecho ¿quieres que te ayude?”, etc... No se trata de que dejemos de usar determinadas palabras, sino de que aprendamos a seleccionar aquellas palabras que nos refuercen positivamente, que nos aporten motivación e interés para crecer personal y profesionalmente. CETis 132 en Tlaxcala

Tutor Construye T:

MARIA DE JESUS LOPEZ ROJAS

20 Abr, 01:54 hrs.

Se ha observado que en nuestra cultura se critica la forma de actuar y se juzga desde lo

bueno o malo pero hoy en día, queda demostrado que no hay un parámetro generalizado y solo depende de que es bueno o malo para cada uno de nosotros, por lo que al alumnado hay que darle la libertad de poder expresar sus pensamientos, sentimientos, y emociones solo así disminuirán y aprenderán a dominar su frustración, sugiero observar los siguientes videos sobre: ¿Como superar tus miedos ? y ¿como usar tus miedos para lograr tu éxito y realización personal? de Jurgen Klaric tal vez pudieran ayudarnos como docente también tiene otro video que se llama un crimen llamado educación, que posiblemente la mayoría de ustedes ya lo analizo. que tengan un buen fin de semana.

Saludos:

Bachillerato General Oficial "OCTAVIO PAZ" Ixtepec, Puebla, Pue.

Tutor Construye T:

ESMELDA BARRIOS GARCÍA

20 Abr, 18:27 hrs.

Que tal a todos, lo que es puedo compartir en esta sección, es la satisfacción de ver la participación de los alumnos en las actividades. En la actividad 1 de la variación 3.2, no habían pasado ni 5 minutos cuando un alumno ya tenía el video del partido donde fue expulsado Zidane del mundial, esto creo más interés en el grupo, y a dos días de participar en los juegos deportivos de la escuela, me permitió explicar más fácilmente ¿Qué pasa o pasaría si no se controlan las emociones?, y precisamente el día de hoy se acercó otra alumna para comentarme que ya había visto la película el "Circo de las mariposas" donde participa Nick Vujicic. Ya que en el curso solo les mencione la película, pero da gusto saber que si se motivan e interesan por su cuenta.

Tutor Construye T:

YESENIA FUENTES ZARATE

17 Abr, 12:11 hrs.

Consejos para afrontar los obstáculos:

- Estar consiente que todo está en movimiento, nada es estático.
- Un obstáculo es una oportunidad para cambiar o modificar lo que estamos haciendo, para que salgan mejor las cosas.
- Confía que los obstáculos te invitan a moverte para obtener beneficios.
- Replantea tus metas en pequeños objetivos, así podrás alcanzarlos poco a poco.
- Modifica tu plan de acuerdo a los obstáculos que se presentan, sin perder de vista la meta.
- Sé realista, no pongas metas muy grandes o largas, piensa también si ésta, no es inalcanzable, ya que puedes estar generando obstáculos innecesarios que te pueden llevar a una gran frustración.
- Mide y reconocer los logros que vas obteniendo de cada objetivo corto.
- Sé flexible, para poder cambiar la manera de hacer las cosas así tendrás actitud para poder poner en práctica cosas nuevas.
- Sé creativo para poder ver muchas formas de alcanzar cada objetivo corto.
- Entre más opciones de resolver existan, menos frustraciones habrá.

Tutor Construye T:

MARÍA DEL ROCÍO MARTINEZ MARTINEZ

20 Abr, 22:08 hrs.

Buenas noches compañeros:

Uno de los consejos que puedo comentar es que se dividió el grupo en dos y se mejoró la

implementación con los chicos, pues se contó con mayor atención y escucha en cada uno de ellos, de esta manera se logró el objetivo de la participación de la gran mayoría. La otra parte del grupo esperó su turno un rato en las canchas haciendo un poco de ejercicio y ya con más ganas entran a la sesión.

Tutor Construye T:

YDALIA FUENTES GARCIA

20 Abr, 22:25 hrs.

Buenas noches compañer@s.

Aconsejo que guiemos a los jóvenes de manera grupal, pero al revisar trabajos, podemos buscar un espacio y platicar con aquellos que no presentan avances o profundización en las actividades, debemos conocer cuales son las razones para poder tener mejores seres humanos, mas conscientes y eficientes.

Tutor Construye T:

ROXANA MARIA ESPERANZA HERNANDEZ JIMENEZ

17 Abr, 19:19 hrs.

Al ir avanzando en cada lección es más fuerte la necesidad de desarrollar nuestras propias HSE, y que todos los docentes avancemos de la misma manera. Es importante dar testimonio de lo que deseamos desarrollar en nuestros alumnos.

Gracias, grata semana.

Tutor Construye T:

IRMA MARGARITA REYES MENDOZA

17 Abr, 20:26 hrs.

Es de suma importancia nuestro involucramiento con las Lecciones, pues de acuerdo a mi contexto,(la mixteca oaxaqueña), los jóvenes suelen ser muy callados e introvertidos, pero cuando inicio con mi participación "Cuando tenía su edad tuve una situación que..." al escuchar al docente expresarse, ellos se motivan y quieren participar.

Tutor Construye T:

LAURA VIANNEY JIMÉNEZ GONZÁLEZ

18 Abr, 20:33 hrs.

Buenas noches a todos.

Creo que algo que me ha funcionado muy bien para lograr tener empatía en mis clases con mis alumnos y para que me externen cosas personales como lo es con las lecciones, es el hecho de recordarles que tuve su edad, que no nací siendo maestra y que entiendo lo que viven y no soy nadie para juzgarlos de ninguna manera, disfruto y busco que disfruten su estancia en la prepa.

Saludos.

Tutor Construye T:

MARIA DEL PILAR MONTOYA MARQUEZ

18 Abr, 22:54 hrs.

Buenas noches compañeros y asesor.

Quiero compartir con ustedes una experiencia que nos ha estado funcionando.

Para estar con el tiempo señalado, lo que se hace es que un alumno utiliza el cronometro del celular y nos va diciendo el tiempo para cada actividad. Es como un reto donde todos

están atentos y se procura terminar en ese tiempo marcado. Se anota en el pizarrón el tiempo para cada actividad desde el inicio de la sesión.

Y les digo tengo un minuto para explicar. Después hacen preguntas en otro minuto, realizan la lectura o actividad y se hace la plenaria.

Ya acordamos tener un reloj en el aula, para estar viendo el tiempo.

Saludos, espero y también les ayude mi aportación, gracias.

Tutor Construye T:

ADRIANA DEL CRISTO BAEZ

19 Abr, 19:26 hrs.

Buena tarde

Es un poco complicado motivar a los tutores de cada grupo y a algunos alumnos para que muestren disposición ante la realización de las actividades; sin embargo afortunadamente siempre hay uno o dos maestros con la disposición de apoyar. He notado que cuando eres empático con la mayoría de los alumnos esto contribuye a que entre ellos mismos motiven a los demás alumnos que se integren en las actividades. Saludos.

Tutor Construye T:

CARMEN AGUILAR VARGAS

20 Abr, 10:53 hrs.

Buenas tardes compañeros

En nuestra escuela lo que hacemos para este punto del tiempo de actividad es vincular temas que se relacionen y trabajamos actividades específicas y de este modo iniciamos el tema al finalizar un módulo y terminamos en el siguiente; así en lugar de 20 minutos tenemos 40. Con los respectivos docentes de cada asignatura, de este modo reforzamos el mismo desarrollo socioemocional establecido en el programa.

Tutor Construye T:

MARIA ROSALIA VERA CRUZ

20 Abr, 19:00 hrs.

Buena tarde, Asesor César y Tutores

Es grato saludarlos por este medio electrónico, quiero compartir con ustedes que para que los jóvenes vean los videos de los recursos que nos sugieren las lecciones construye t, los motivo por la plataforma de EDMODO y nos da buenos resultados porque hacen sus reflexiones en dicha plataforma y/o en su libreta. Es un buen recurso que nos ofrece grandes beneficios.

Que tengan linda tarde.

Atentamente

Rosalía

CBTis No. 212, Tetla, Tlaxcala.