

Autorregulación:

Lección 4 Nuestros botones

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: MAURA MARTINEZ GOMEZ

30 May, 10:59 hrs.

Diario emocional

Para: *Toda la lección*

Buenos día compañeros.

Al revisar las lecciones complementarias encontré algo interesante con respecto a la forma en que el alumno puede construir su diario emocional, la tabla que nos presentan es de utilidad, solo aconsejaría anexarle una columna más para que ellos puedan colocar que técnica es conveniente aplicar cuando se les presente esa emoción.

Saludos.

Documentación PDF

[Anexo 16_ MAURA MARTINEZ GOMEZ]

Tutor: TERESITA DE JESUS CUETO MARTINEZ

10 May, 10:26 hrs.

Convivir y Sentir

Para: *Toda la lección*

Considero ante todo, que las relaciones interpersonales juegan un papel importantísimo en el aula. Que son las que crean un ambiente saludable, para de allí partir hacia cualquier contenido académico. Los jóvenes manifestaron que desean un entorno, con paz, que predomine una actitud positiva entre ellos y el maestro; que se construyan acuerdos entre todos y que sean respetados. Algunos coincidieron que haya música para concentrarse y trabajar relajados. Igualmente, llevarlos a una cultura competitiva y compasiva, es decir, competitivos para triunfar en sus proyectos de vida, académicos, profesionales y laborales. Compasivos en el sentido que se preocupen por ellos mismos, v. gr. en su salud, entornos y por supuesto por el colectivo en el que conviven y trabajaran en un futuro cercano.

Documentación gráfica



Tutor: ERIKA JANET RICO ESTRELLA

09 May, 11:13 hrs.

Reafirmar

Para: *El botón del enojo*

Considero los jóvenes tienen interiorizado como algo natural las conductas violentas o dañinas, creen que así nacieron y por lo tanto no se cambia, es necesario reafirmar que ellos tienen el control de modificar y mejorar las respuestas que tienen en su entorno. También sería bueno tocar estos temas con los padres de familia en la juntas que se realizan, ya que los padres también son partícipes de este tipo de pensamiento, de manera frecuente escucho a padres de familia expresar: "mi hijo siempre se a comportado así" salio a mi, "bien explosivo" etc. La familia es la primer institución que marca el desarrollo del joven, nosotros podemos realizar nuestras acciones, pero la familia es fundamental para esta labor.

Tutor: SUSANA LANDEROS IÑIGUEZ

04 May, 13:42 hrs.

Diario emocional

Para: *Toda la lección*

Asesora Malineli y Compañeros Tutor

Mi consejo es que motivemos a nuestros estudiantes a que aprendan a reconocer las

emociones en su cuerpo, para que se den cuenta lo que experimentan antes de que surjan situaciones donde exploten, que sean ellos quienes manejan sus emociones y no las emociones a ellos.

Otro consejo es agregar al diario emocional el agradecimiento por lo ocurrido cada día, aunque a veces consideremos que ese agradecimiento es por algo pequeña o muy sencillo, eso me ha funcionado en el trabajo con adolescentes y es una herramienta que la retomé de la psicología positiva.

Saludos

Tutor: NORA DELIA VALDEZ MARTINEZ

02 May, 20:43 hrs.

merop

Para: *Toda la lección*

les aconsejo tener a la mano el formato de MEROP, esto le ayuda al alumno de una manera simple a identificar los obstáculos y como evitarlos. La actividad de identificar la ansiedad en la escuela es interesante, inclusive si el alumno identifica las situaciones que les generan ansiedad y apoyándose en las tarjetas, creo que tendrían éxito, para evitarla ansiedad.

Tutor: ILIANA CAROLINA FAUSTO GALICIA

27 Abr, 21:48 hrs.

Aportación

Para: *Toda la lección*

1. Revisar las lecciones de aplicarlas, para que los jóvenes se vayan involucrando.
2. Seguir con atención la secuencia didáctica propuesta.
3. Incluir técnicas de escucha activa.
4. Atender de manera individual las inquietudes de los estudiantes cuando se presenten y las dudas de la tarea o conceptos de manera grupal.
5. Realizar un trabajo conjunto para que realicen todas las actividades con la mayor atención posible.
6. Incluir los recursos de apoyo en momentos estratégicos - música instrumental. Campana o sonido para controlar los tiempos, etc.
7. Cerrar con un ejercicio metacognitivo para significar lo que se llevan de la sesión.

Tutor: SARA PAOLA RIVERA RUIZ

27 Abr, 14:00 hrs.

"El Botón del enojo".

Para: *El botón del enojo*

aplicar la lección a los docentes en cuerpo colegiado lo cual les permite ser empáticos en la aplicación de las lecciones a los alumnos, así como reconocer las situaciones que les producen emociones.

Tutor Construye T:

ALESHA XILONEN OSORIO MORANCHEL

24 Abr, 21:28 hrs.

En mi clase, les pedí que pasaran a exponer, cuando me percaté que un alumno empezó a temblar y a tartamudear, entonces le pedí que reconociera que es lo que estaba sintiendo y cual era "el botón" que se había accionado, en ese momento el alumno se quedó pensando y respondió, "el botón de la ansiedad", casi de inmediato se tranquilizo, aunque no del todo, en ese momento pudo manejar la ansiedad.

Lo importante es aplicar lo visto en las lecciones, cuándo detectemos en algún estudiante una emoción negativa.

Saludos

Tutor Construye T:

FREDI VASQUEZ TERAN

27 Abr, 06:35 hrs.

Para expresar las emociones (botones) en esta lección. Les sugerí lo expresaran con "emoticons", caritas que vienen en sus celulares y, resulto muy bien. Hubo muchas variaciones.

Tutor Construye T:

SANDRA BAÑOS DIAZ

27 Abr, 23:27 hrs.

Hola.

Un consejo que me ha funcionado es apoyar a los docentes en compartir información, apoyar en aclarar sus dudas al momento, felicitarlos por llevar a cabo la lecciones, yo les pido que me manden un reporte de su lección aplicada a mi correo para tener sus evidencias, a los maestros que me piden que los acompañe a la hora de aplicar la lección estoy a su disposición e intervengo en su aplicación para ayudarlo, les tomo fotos y se las mando. Aunque aun faltan docentes por sumarse a la actividades. Pero vamos avanzando.

saludos mtra. Sandy CBT Tepetlaoxtoc.

Tutor: DELIA MARGARITA SOLIS JIMENEZ

21 Abr, 10:26 hrs.

consejo

Para: *Toda la lección*

Hola compañeros yo estoy haciendo uso de las herramientas de gmail institucional para la asignación, para el envío de las lecciones, contestar las evaluaciones y la recopilación de las evaluaciones. Esto me facilita, ya que tengo como 150 docentes aplicando lecciones.

Tutor: ALMA ELIA GARCIA TELLEZ

20 Abr, 23:54 hrs.

actividad lúdica

Para: *Convivir y sentir*

Para fomentar un ambiente mas participativo y activo es conveniente iniciar con actividad ludica que les permite relajarse y convivir como grupo.

Tutor: LUISA URIBE VAZQUEZ

20 Abr, 21:22 hrs.

PLATAFORMA DE APOYO (EDMODO)

Para: *Toda la lección*

Buenas noches, como les mencione en nuestro plantel utilizamos las distintas formas mas eficaces para monitorear el avance que los maestros llevan a cabo con los y las alumnas en el salon de clases, se lleva por edmodo, utilizamos el whatsapp y el facebook, todo con la finalidad de darle un plus y que se de una comunicacion y apoyo en tiempo y forma tanto para el docente como para el alumno.

Ellos nos comparten fotos, comentarios, alguna retroalimentación que esta puede ser muy buena o no tanto, siento que nos esta dando buenos resultados hasta ahora.

Saludos

Tutor: FIDELIA RIVERA MARTINEZ

20 Abr, 07:59 hrs.

Coherencia

Para: *Toda la lección*

Es muy importante que a la hora de enseñar HSE seamos coherentes con lo que nosotros como personas decimos y hacemos. Si enseñamos a los estudiantes a ser empáticos y ser solidarios, eso debemos mostrar con el ejemplo porque a veces tendemos a ser indiferentes y fríos ante el dolor o necesidades ajenas.

Tutor: VERONICA GARCIA MERINO

19 Abr, 22:09 hrs.

Consejo

Para: *Toda la lección*

Hola compañeros buenas noches:

Considero que, para que haya éxito en la reproducción de las variaciones, es mantener una estrecha comunicación con docentes; es decir realizar reuniones periódicas para conocer el avance de la implementación de las lecciones en su totalidad e ir mejorando.

Saludos.

Vero.

Tutor: CESAR ROBERTO JIMENEZ GARCIA

18 Abr, 18:49 hrs.

algunas sugerencias para mejorar la participación docente en el programa

Para: *Toda la lección*

- 1.- Que el director del plantel (responsable del programa) organice junto con el tutor reuniones con docentes para ver exclusivamente el programa construye-t
- 2.- Que todos los docentes de los planteles tomen el curso básico de construye-t para docentes
- 3.- Que haya reuniones con docentes para ver ventajas y desventajas de la aplicación de las lecciones
- 4.-Que cada docente entre mensualmente un reporte de aplicación de lecciones junto con evidencias
- 5.- Un mayor compromiso de los docentes ante el programa

6.- Llevar una bitácora del programa por parte del tutor

todo esto para exista mayor compromiso para llevar a cabo el programa que realmente tenga impacto

Tutor Construye T:

NESTOR OMAR MORALES GARCIA

18 Abr, 21:30 hrs.

Buenas noches compañeros.

Después de cada lección asignada se dedica un tiempo de 2 a 5 minutos en los cuales el alumno pueda compartir que fue lo que sintió después de la lección si le agrado, si no le agrado, es un momento de confianza donde el alumno puede compartirnos su sentir, cabe destacar que su participación es opcional.

Tutor Construye T:

MAYVELIN RESÉNDIZ MENDOZA

19 Abr, 23:27 hrs.

contamos en nuestra institución una pagina de Facebook "construyendo un nuevo modelo educativo en orientación" (grupo cerrado) en el que subimos fotos de como implementamos las lecciones construye t en nuestros grupos .

Tutor: CECILIA EUGENIA SOSA AVILA

18 Abr, 07:51 hrs.

Leccion 4

Para: *Toda la lección*

Todos los lunes a la hora del descanso de nuestros estudiantes (8.40 a 9:0) tenemos una reunión rápida con los docentes (que quieran asistir), para leer las lecciones. Esta reunión ha servido de mucho pues han salido dudas pero entre nosotros las aclaramos y se enriquecen las lecciones.

En cuanto al tiempo de las lecciones es un tema que hemos dejado por la paz, ya quedamos en que si el grupo requiere mas tiempo así sera y luego se hacen ajustes en la materia para no perjudicar el avance de la misma.

Tutor: JORGE ALEJANDRO MUÑOZ CANTERO

18 Abr, 05:53 hrs.

Actividades artísticas

Para: *Toda la lección*

Buen día. Considero que podría haber una excelente coordinación con el programa ConstruyeT y otros, por ejemplo, existen actividades como el día internacional del libro, el encuentro nacional de arte y cultura, y creo que podrían incluirse temáticas de habilidades socioemocionales.

Tutor: ORBELIN ARIAS ESTRADA

17 Abr, 23:07 hrs.

CINE EN EL AULA

Para: *Toda la lección*

Una semana después de los exámenes parciales se les preguntó a los alumnos que si cuáles eran las actividades que realizaban para desestresarse. La mayoría comentó que veían películas; por lo tanto se buscaron títulos de películas que tuvieran una enseñanza o mensaje de superación y de valor emocional para los alumnos. Se eligió una de las más votadas y se procedió a proyectarla. De esta manera los alumnos se relajaron y continuaron el siguiente parcial con menos peso, además de que aprendieron a resolver algunos problemas.

Tutor: PAULINA MEDINA FLORES

17 Abr, 21:18 hrs.

REDES SOCIALES

Para: Toda la lección

En la EPO 71 se ha creado la página de Facebook de Construye-t, donde se ha invitado a toda la comunidad escolar a hacer comentarios, sugerencias, publicar fotografías, videos, etc.

Dado que es una competencia que debemos poseer y es algo que actualmente llama mucho la atención de los alumnos, esta forma de comunicación.

<https://www.facebook.com/ConstruyeTepo71/>

Tutor: ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

17 Abr, 18:37 hrs.

Apoyo en el diario de emociones.

Para: Toda la lección

En nuestra institución, una maestra de manera voluntaria ha implementado un café literario, en el leen libros, que tienen finales sorprendentes.

De ahí se han generado una serie de emociones que los alumnos escriben y que relacionan con sus propias vivencias.

Esta también es una actividad que puede llevarse al igual que el diario de las emociones.

Tutor Construye T:

ELSY LETICIA CACHÓN ESTRELLA

17 Abr, 18:00 hrs.

Buenas tardes compañeros, en la Preparatoria Oficial Núm. 113, hemos establecido desde hace mucho tiempo, talleres o clubs, que tienen como objetivo, que el alumno libere su tensión, se conozca más en sus habilidades, genere habilidades de relacionarse con los otros, tanto de liderazgo, como de colaboración y enseñar o aprender como grupo. Esto nos ha ayudado a los alumnos a la autodirección, pues ellos mismos proponen los clubs o talleres que desean crear y en común acuerdo los llevan a cabo con el apoyo de la dirección, tenemos talleres dirigidos por alumnos, como Introducción a la Danza, Danza Árabe, Voleibol, Basquetbol, y otros que los docentes voluntarios dirigen, como Fotografía, Música y canto, Café literario, Pelota purépecha, Construcción de rompecabezas, Baile de salón, Matemáticas recreativas, Dibujo artístico.

Tutor Construye T:

MARIA TERESA GARCIA PONCE

19 Abr, 09:42 hrs.

Tips de docentes

En una reunión que se realizó con los docentes que imparten las lecciones, se cuestiono sobre aspectos positivos y negativos a la hora de aplicar las lecciones; también se cuestiono a la docentes que los alumnos consideran que imparte muy bien las lecciones y ella comenta lo siguiente:

-Trato de no ser tan metódica.

-Darles datos reales para engancharlos.

-Darle tiempo a los temas así como a los estudiantes para que expresen todo lo que deseen en ese momento, por que algunas veces uno con las prisas de no perder tiempo de la clase quieres realizar la lección en el menor tiempo posible y realmente una lección no podemos decir exactamente cuanto tiempo puede durar, pues depende del grupo.

-No puedes aplicar la lección sin antes prepararte.

L.T.S. María Teresa García Ponce
CBTa No 112, Casas Grandes, Chih.

Tutor Construye T:

ROSA MARIA MACIAS HERNANDEZ

19 Abr, 12:10 hrs.

Buen día asesor y compañeros, mi consejo va en relación a los docentes para los estudiantes , una vez identificados los botones de las emociones recomiendo que se maneje con mucha cautela porque los estudiantes son muy sensibles ante situaciones de burla, enojo o comparación y esto nos limita a volver a mantener la confianza con ellos.
Saludos cordiales