

Autorregulación:

Lección 11 Actuar diferente

Foro

Encontrarás los comentarios destacados de los tutores Construye T plasmados en este espacio de discusión de las comunidades virtuales de asesoría.

Tutor Construye T:

MARIA DE LOS ANGELES BALDERAS LOPEZ

07 Jun, 01:30 hrs.

Hola buenas noches a todos! fue un placer aprender, compartir experiencias y consejos, yo en verdad aprendí mucho de todos, me sirvieron bastante las ideas que implementaron en sus planteles.

Aun considero que este programa enfrenta muchos obstáculos, sin embargo lo rescatable son las experiencias que se han generado. Y coincidiendo con los docentes de mi plantel, tampoco creemos que sea la solución a los problemas que enfrentan los jovenes en la actualidad ni a los que enfrentamos como plantel. Ayudaría más atención psicológica y contratación del personal necesario y capacitado.

Sin embargo el objetivo de las lecciones realmente es bueno y adecuado, pero desde mi punto de vista los docentes necesitan CAPACITACIÓN PRESENCIAL, pues son ellos los que trabajan en el aula con esta temática y las emociones de los chicos y con las propias, el ser idóneo, y dar clases, o tener el conocimiento acerca de algo, no quiere decir que todos tengamos las habilidades para hacerlo, sé que se nos dice otra cosa en el programa, que no necesitamos ser expertos, pero la realidad en el aula con el docente y el alumno es diferente. Ojalá se consideren algunos cambios en relación a las propuestas, sugerencia y tomando en cuenta las dificultades que comentamos, con el tiempo, cantidad de variaciones y la necesaria capacitación para los DOCENTES, no sólo para el Tutor.

Asesor Fernando también muchas gracias por sus aportaciones.

María de los Ángeles Balderas López. CBTIS No. 172, Cortazar Gto.

Tutor Construye T:

LAILY ARZATE MONTES DE OCA

07 Jun, 10:59 hrs.

Buenos días

Ejemplo de una estrategia que los estudiantes hayan planeado para reducir sus enojos o conductas agresivas: ellos ya expresan alejarse del acontecimiento o persona que les provoca cierto enojo, calmarse y posteriormente regresar a la situación para enfrentarlo y resolver la situación. escuchar música, hacer ejercicio, convivir con personas no tóxicas para su vida, provocarse la risa, entre otras estrategias que ya comienzan a aplicar en su vida diaria.

Referente a:

¿Qué aprendizajes obtuvieron, como Tutores Construye T, con la revisión y la implementación de las lecciones? considero que muchos aprendizajes, algunas satisfacciones, pero también algunas frustraciones por la falta de compromiso de varios docentes, los cuales pese a las diferentes capacitaciones no intentan realizar ninguna actividad de construye-T.

los contenidos me hicieron reforzar muchos conocimientos y recordar aspectos de mi formación como psicóloga, que de pronto por las condiciones de trabajo había dejado al olvido. Por eso, gracias. Gracias por brindar el espacio para reconsiderar la parte emocional dentro de las instituciones y priorizar el humanismo.

¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones?

La propuesta es asignar a personal capacitado en el área, que tenga las bases y fundamentos para desarrollar las actividades. Claro que designando el tiempo para lograr el cumplimiento del programa.

Laily Arzate Montes de Oca. CBT Lic. Julian Diaz Arias

Tutor Construye T:

JANET ARACELI BERNAL ROJO

08 Jun, 08:18 hrs.

Los estudiantes aprendieron mucho con la aplicación de las lecciones, algunas de las estrategias que ellos aplican es regular sus emociones mediante la técnica de atención a la respiración, postergar la gratificación, reestructuración cognitiva, mantener la calma y ser personas empáticas; con ello reducen sus enojos o conductas agresivas.

Como Tutor aprendí más estrategias para desarrollar habilidades socioemocionales, conocí a mis alumnos desde otra perspectiva y pude dar solución a problemáticas presentadas gracias a los comentarios de mis compañeros y tutor de esta comunidad virtual.

Sin duda como lo han mencionado mis compañeros considero de suma importancia que el docente frente a grupo sea capacitado, debido a que muchos de ellos no valoran el programa Construye t y de esta manera no habrá excusas para aplicar correctamente las lecciones.

Me agrado mucho la comunidad virtual porque me di cuenta que no solo en mi escuela era difícil aplicar el programa Construye t, me sentí acompañada y comprendida por todos ustedes.

Agradezco a todos ustedes por su apoyo y quedo a sus órdenes.

Lic. Janet Bernal Rojo, EPO 131, Almoloya de las Granadas Municipio de Tejupilco, Estado de México.

Tutor Construye T:

ROSA CELIA VIVAR VARGAS

05 Jun, 17:53 hrs.

¿Cuál creen que sería la mejor estrategia para generar el cambio de círculos viciosos a círculos virtuosos?

Como hemos venido trabajando en el transcurso de las lecciones que se aplicaron en donde los alumnos vivieron y experimentaron diferentes emociones al participar en las

actividades planteadas es muy importante el crecimiento que hemos podido observar en los estudiantes, ya que antes vivían con emociones negativas y estados de ánimo muy bajo debido al enojo, a no saber poner límites en ciertas circunstancias que los afectan, no ver con claridad que se encontraban en un círculo vicioso del cual unos no sabían como salir de él y otros simplemente no lo desean, con las estrategias implementadas por medio de ejercicios, comentarios, vivencias, participaciones de los jóvenes ahora vemos con gusto como algunos chicos han podido salir de ese círculo vicioso para pasar al círculo virtuoso en donde ya piensan de manera diferente, donde las demás personas a su alrededor son importantes y por lo tanto merecen respeto, esto mejora el ambiente escolar, produce bienestar en su entorno y pueden ver de manera más clara las necesidades que se presentan en una institución educativa en donde todos podemos contribuir tanto los estudiantes, docentes, directivos, padres de familia y la comunidad en general ya que se respira un ambiente de respeto

Tutor Construye T:

MA. GUADALUPE RETA CORTES

05 Jun, 21:24 hrs.

Buenas noches maestro Cesar y Miguel.

Considero que las autoridades del plantel son las indicadas para apoyar la implementación del programa y respaldar al tutor Construye T para que todos los docentes lo tomen con la debida seriedad y aceptación ya que se está dando a nivel nacional como parte de la formación del alumno.

Saludos

Tutor Construye T:

PAULINA MEDINA FLORES

06 Jun, 09:38 hrs.

Buenos días a todos, es muy grato llegar a la fase de Acción, del MAPA, porque considero que muchas veces en el ámbito educativo nos quedamos en la parte de la teoría y precisamente en la cuestión emocional es necesario aterrizar en la acción. La mejor estrategia para cambiar de círculos viciosos a círculos virtuosos es llevarlo a la practica con el conocimiento que un beneficio personal impacta a otras personas, a la comunidad, en general a nivel macrosocial.

Tutor Construye T:

JANET ARACELI BERNAL ROJO

06 Jun, 11:44 hrs.

Sin dudarlas lecciones trabajadas durante estos meses han sido magnificas, debido a que han sido de gran ayuda para los docentes y alumnos.

La estrategia para generar el cambio de círculos viciosos a círculos virtuosos es primeramente comunicación entre todos los miembros del plantel educativo, que cada uno asuma su papel con seriedad e interés por el bienestar de los demás (empatía) que todos apliquen las variaciones con entusiasmo (motivación) para que los estudiantes se interesen por aprender y llevar a cabo actividades que sugieren en las variaciones; por ejemplo, el diario de mis emociones, aprendan a controlar sus emociones mediante la respiración, cambiar sus pensamientos disfuncionales por pensamientos funcionales, sean asertivos, aprendan a postergar la gratificación

y sean atentos con sus pensamientos, todo ello se puede lograr si todos caminamos juntos y dejamos de lado excusas para realizar nuestro trabajo correctamente, de esta manera tendremos círculos virtuosos en nuestras escuelas y por ende un ambiente escolar favorable.