



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

AUTOCONOCIMIENTO



Dirigida a alumnas y
alumnos de secundaria



¿Qué voy a aprender?

El autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos sabiendo identificar nuestros sentimientos y emociones. Nos ayuda a controlar nuestras emociones, darnos cuenta de nuestras debilidades y aprovechar al máximo nuestras fortalezas.

Esta ficha te invita a conocer tus emociones y comprender como reaccionas ante ellas.

Tema 1. Autoconocimiento

✓ Actividad 1. Conociendo mis emociones





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En la adolescencia el autoconocimiento es fundamental para que puedas comprender los cambios que se presentan en esta etapa de tu vida.

Conocerte ayudará a fortalecer la autoestima, tomar mejores decisiones y relacionarte de forma sana con las personas.

Materiales:

- ✓ Un espacio cómodo.
- ✓ Hojas .
- ✓ Lápiz.
- ✓ Reproductor de música.





Organizador de actividades:

- Elige una hora del día donde puedas trabajar cómodamente y reflexiones la actividad.



¡Manos a la obra!



Actividad 1. Conociendo mis emociones



La música es una herramienta que te ayuda a descansar la mente, a transmitir y contactar con tus sentimientos y emociones, promueve la salud y mejora tu calidad de vida fomentando cambios emocionales, mentales, sociales y cognitivos.

Para esta actividad comienza eligiendo un espacio cómodo donde puedas recostarte y con ayuda de tu celular, computadora o cualquier reproductor de música comenzarás eligiendo una canción, puedes hacerlo también al azar

Cierra tus ojos y escucha con atención la música concentrándote en los sonidos y comienza a pensar en lo que te hace sentir, las imágenes que aparecen en tu mente, los recuerdos y sensaciones que te produce.



Actividad 1. Conociendo mis emociones

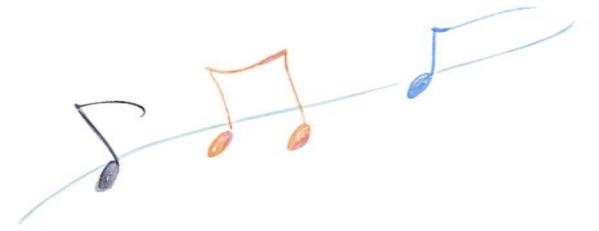
Una vez que termine la canción respira profundamente y abre tus ojos lentamente.

Ahora, toma una hoja de papel y escribe con un color fuerte las emociones que percibiste: alegría, tristeza, enojo, tranquilidad, etc.

Reflexiona cada emoción que escribiste y qué sensación produjo en ti.



Actividad 1. Conociendo mis emociones.

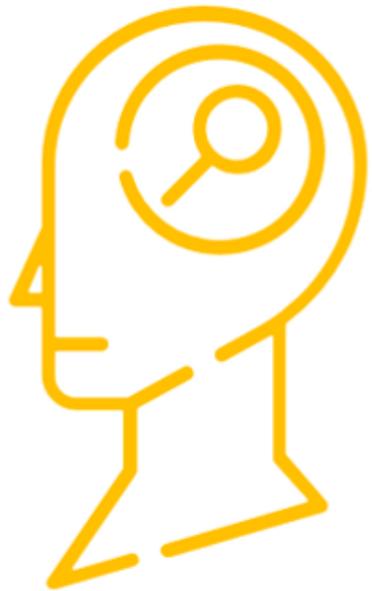


Toma un momento para pensar en cómo experimentaste en tu cuerpo estas emociones.

Recuerda que la música siempre podrá ser un aliado para ayudarte a tomar un espacio y contactar con tu interior.



¿Qué aprendí?



Tomando en cuenta la actividad anterior, escribe en una hoja de papel, las respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Te resulto sencillo concentrarte en el sonido de la música?
- ¿Experimentas estas emociones frecuentemente?
- ¿Que estrategias has utilizado para relajarte y contactar con tu interior?

El autoconocimiento es un proceso que se fortalece a lo largo de la vida y será la clave para sentirnos en paz con nuestra realidad y avanzar hacia la plenitud.



**Para aprender
más...**



Te invitamos a ver en compañía de tu familia el corto animado La Flor mas grande del Mundo, escrita y narrada por José Saramago.

Lo encuentras en internet, así continuas reforzando el tema del autoconocimiento.



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



La adolescencia se presenta llena de inseguridades y retos. Por ello, es importante que te acerques a tus padres y maestros quienes te acompañarán en este proceso, motivándote a reconocerte y mantener una sana autoestima.



Referencia Bibliográfica

- Paz, Octavio.(2019) El laberinto de la Soledad. Fondo de Cultura Económica.
- Martínez, E.(2020). La Importancia del autoconocimiento. PsicoActiva.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez

Analidise Ramírez Ascencio

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

