



# Haciéndome amigo de mis propias emociones

Autor(a): Teresa Jiménez Andrés

Esc.Sec. Of. No. 0651 "Gral. Vicente Guerrero" 15EES0979V

Chimalhuacán, México

24 de marzo de 2023



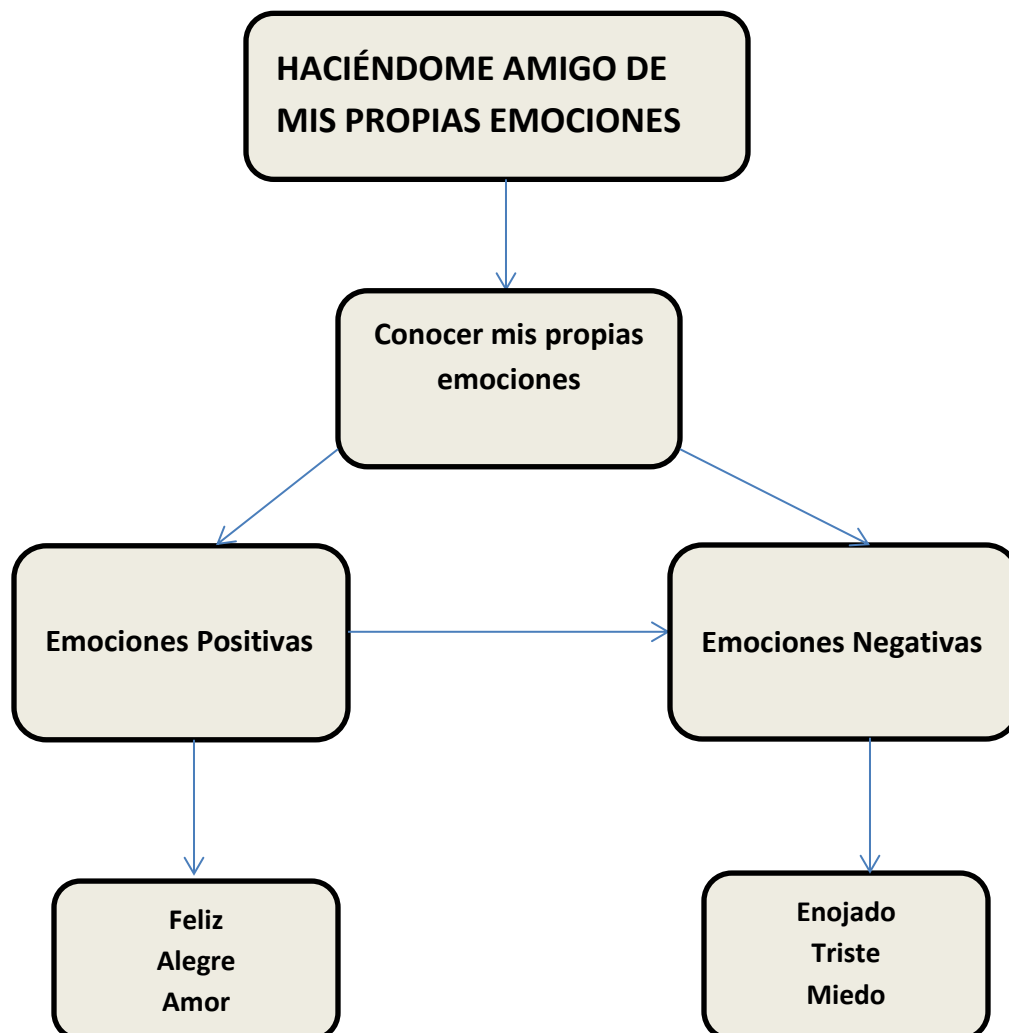
## Introducción

En Tutoría y Educación Socioemocional, los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivando la atención, con el sentido de autoeficacia y confianza fortaleciendo sus capacidades, entendiendo y regulando sus emociones.

El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismos, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias.

**Tema:** Haciéndome amigo de mis propias emociones.

**Propósito:** Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos (Aprendizajes clave, 2017, p.219).



**Conclusiones:**

En un momento de estrés, se puede hacer algo para ayudar al cuerpo a regresar a la calma, detenerse, atender las sensaciones en el cuerpo, respirar.

Enseñar a los alumnos a reconocer las emociones, a identificarlas, nos permite expresarlas y regularlas de forma adecuada, esto es la base para el autoconocimiento.

El autoconocimiento implica conocerse y tomar conciencia de lo que sienten y así regular las emociones.

Al compartir el tema con los alumnos, empiezan a identificar las emociones, sus reacciones y el guiarlos al autoconocimiento conlleva a regularse y a mostrar como resultado ser respetuosos, empáticos, fortaleciendo una convivencia sana.

**Referencias:**

SEP, (2017). Aprendizajes Clave. Tutoría y Educación Socioemocional. México: SEP.