

Tutoría y Educación Socioemocional Secundaria. Grado 1º Apreciación y gratitud



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CUADRO **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y
aprendiendo cada día.**

Educación Socioemocional

Apreciación y gratitud



aprendizaje

Desarrollar el autoconocimiento apreciando y reconociendo cualidades de sí mismo.



materiales

- Libreta
- Colores
- Plumones
- Pluma
- Decoraciones para apuntes en libreta (estampas, ilustraciones, etc.)



manos a la obra

¿Quién soy?

Para realizar esta actividad, necesitarás marcar tres divisiones en una hoja de tu libreta.

- En el primer apartado colocarás: ¿Quién soy en este momento?

Aquí te describirás. Podrás anotar las cualidades que consideras te representan en este momento.

- En el segundo apartado colocarás: ¿Cómo deseo llegar a ser?

Podrás describir cómo es que te ves en el futuro. También puedes mencionar a aquellas personas que te inspiran.

- En el tercer apartado colocarás: ¿Cómo lo puedo lograr?

Escribe las cualidades que consideres te describen o necesitas desarrollar para llegar a ser una mejor versión de ti mismo.

Para finalizar, decora la hoja de la libreta como prefieras de manera que te inspire a conocerte más y a mejorar día a día.

Educación Socioemocional

Apreciación y gratitud



para aprender más



videos

3.- Definición de Autoconocimiento - CT4-FIB

https://www.youtube.com/watch?v=BJuk4bQ_UxU



a compartir

Invita a tus compañeros de clase a compartir cualidades que describen a cada uno de ellos.



a divertirnos

Imaginemos que nos encontramos en una gran tienda, donde hay de todo. La tienda es mágica y especial: en ella puedes tomar la cualidad que desees tener y puedes dejar la característica que menos te gusta de ti mismo, solo se puede entrar una vez para tomar una cosa y dejar otra.

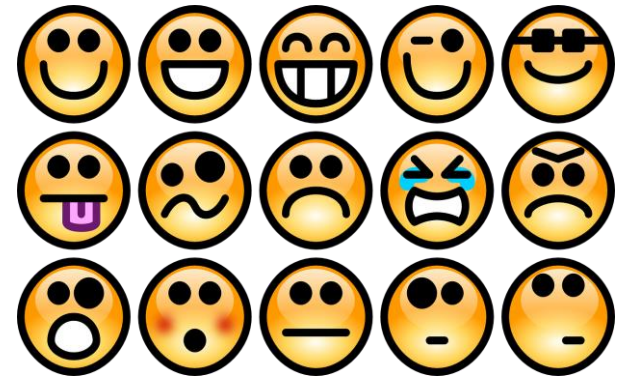
Escribe en una hoja de tu libreta lo que has tomado y lo que has dejado en la tienda.

A continuación, anota los motivos de las decisiones que tomaste al recorrer la tienda imaginaria.



qué aprendí

Aprendiste a reconocer y apreciar cualidades de ti mismo para lograr el autoconocimiento.



Educación Socioemocional

Apreciación y gratitud

Anexos

¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento, como su nombre lo dice, es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, la capacidad de responder “¿Quién soy?”. En otras palabras, podemos decir que es el esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que pensamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, en definitiva, quienes somos ante nuestros propios ojos.

Una persona sin autoconocimiento suele :

- Ser propenso a sentirse incomodo consigo mismo.
- Tener dificultades para expresar sus sentimientos.
- Sentirse incómodo con su apariencia física.
- Tener un deseo excesivo por complacer a los demás.

Por lo contrario, una persona con buen autoconocimiento:

- Confía en sí mismo.
- No tiene temor a separarse de las personas.
- Se siente bien frente a cualquier cambio.
- No tiene miedo a las críticas.
- Se hace responsable de sus propias acciones.



Educación Socioemocional

Apreciación y gratitud

¿Cómo lograr un buen autoconocimiento?

Uno de los primeros pasos que podemos dar para lograr un buen autoconocimiento es el reconocimiento de todo aquello que nos integra, apreciar lo que consideramos perfecto y también lo que consideramos imperfecto, aceptarnos.

Al apreciar nuestras cualidades y las de los demás aparece la gratitud, la cual también es parte fundamental del autoconocimiento y nos permite reflexionar y agradecer por las cosas que solemos dar por sentadas.

En conclusión, podemos decir que comenzar a conocerse a sí mismo puede ser un proceso difícil, que requiere esfuerzo y dedicación, pero detenernos a reflexionar sobre quiénes somos y sobre lo que sentimos, nos permite conocer mejor lo que queremos en la vida; y nos sirve para incrementar nuestro aprecio y gratitud por nuestras cualidades y oportunidades que nos permiten aprender, cambiar, crecer y mejorar.



Educación Socioemocional

Apreciación y gratitud

Referencias

- Construye T. (3 de noviembre del 2019). *3.- Definición de Autoconocimiento - CT4-FIB* [Archivo de Vídeo]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=BJuk4bQ_UxU
- Herrán Gascón, A. (2003). Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores. *Tendencias Pedagógicas*, 13-42. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4815/31556_2003_08_01.pdf?sequence=1
- Gavin, M. L. (agosto de 2018). KidsHealth. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/gratitude-esp.html>
- Suanes, M. N. (noviembre de 2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la Educación*(5), 1-9. Obtenido de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>