



PERÚ

Ministerio
de Educación



Conciencia emocional y autocuidado

**¿Podemos cuidar bien
a nuestros estudiantes
sin cuidarnos primero a
nosotros mismos?**



La conciencia emocional es la habilidad de **reconocer nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.**



Permanecer con ellas sin juicios **nos permite identificar** qué necesitamos para cuidarnos y regularnos.

Entonces, ¿cómo puedes saber lo que necesitas?

1

Atiende tus ***sensaciones corporales***
(p.e. palpitaciones, sudoración, tensión)



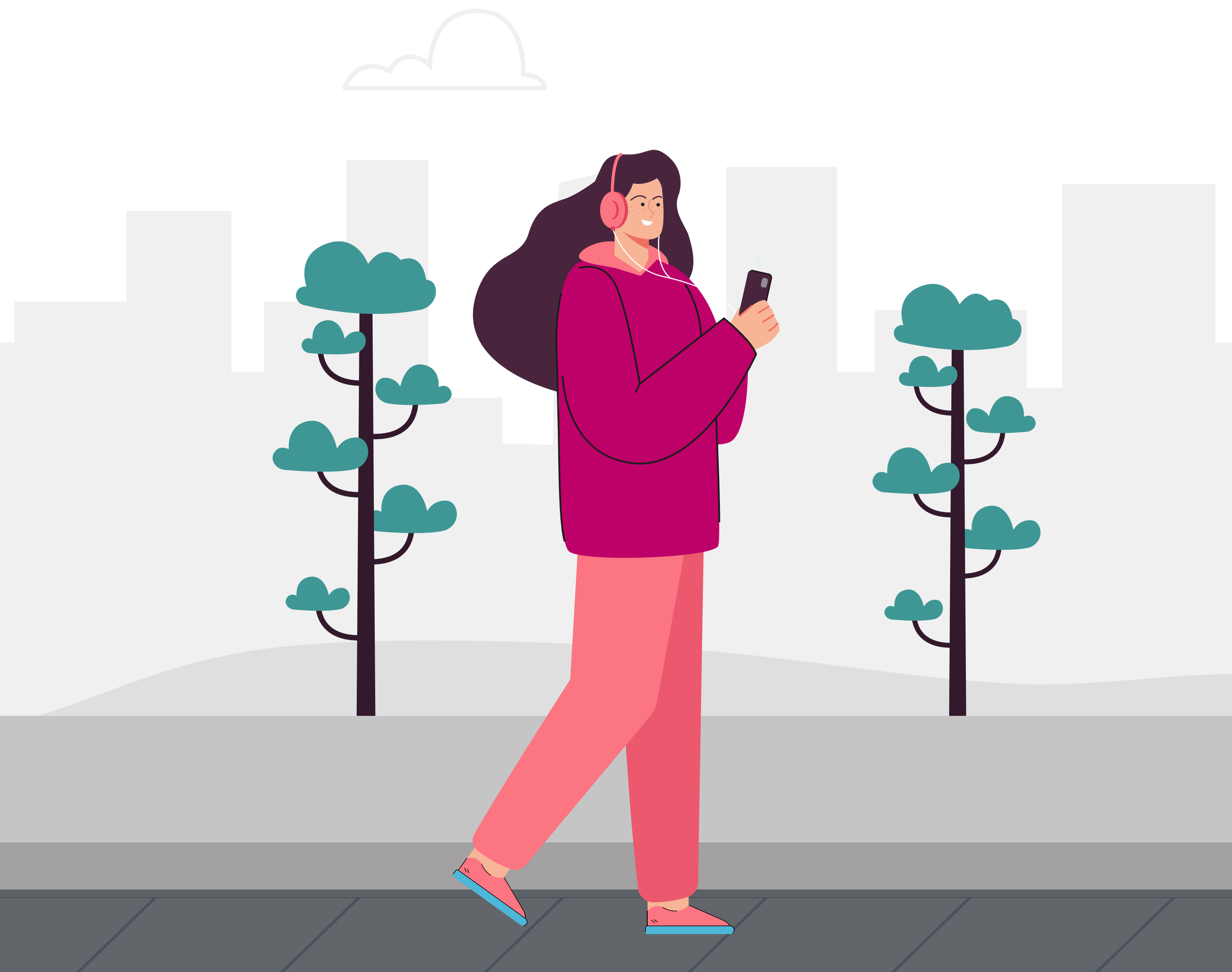
2

Permítete permanecer con esas **sensaciones**
y confía en ellas. ¿Qué emociones
identificas?



3

Pregúntate qué ***necesitas y actúa*** (p.e. respirar, caminar, escuchar música)



Practicando la conciencia emocional podrás **conocer y regular tus emociones.** Así, no solo podrás cuidarte mejor, sino también a tus estudiantes.

