**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

CICLO ESCOLAR 2020 - 2021

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

CUARTO SEMESTRE

Mta. Laura Cristina Reyes Rincón.

**Alumna:** Danna Sophia Rangel Ibarra

**Competencias a desarrollar:**

\*Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.

\* Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.

\* Establece relaciones entre los principios, conceptos disciplinarios y contenidos del plan y programas de estudio en función del logro de aprendizaje de sus alumnos, asegurando la coherencia y continuidad entre los distintos grados y niveles educativos.

**Propósito:** Que cada estudiante normalista seleccione, aplique y evalúe estrategias socioemocionales que contribuyan al sano desarrollo de los alumnos de educación preescolar en ambientes de aprendizaje incluyentes, mediante la recuperación de saberes previos, la contratación de los mismos y la reflexión de experiencias, para incorporar estrategias afectivas a la práctica docente.

**Saltillo, Coahuila.**

**Marzo, 2021**

1. **Realiza las siguientes actividades:**
* **¿Qué significa la frase?: “No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas”**

Pienso que hace referencia a que las emociones es algo que no podemos evitar sentirlas, pero si podemos evitar alguna acción provocada en consecuencia de esto.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo \_\_\_\_\_\_\_alegría\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro \_\_\_\_\_\_\_\_Miedo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo \_\_\_\_\_\_\_\_\_Tristeza\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_Enojo\_\_\_\_\_\_**
* **Sensación de desagrado que produce alguien o algo y que impulsa a rechazarlo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Disgusto\_\_\_\_\_\_\_**

* **Relaciona ambas columnas:**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIMENSIÓN DEL BIENESTAR**  | **SE REFIERE:**   |
|   |   |
| **1 AUTOCONOCIMIENTO**  | **( 1)  Capacidad de conocernos, entender cuáles son nuestros pensamientos, la relación con las emociones y acciones, cuáles son nuestras fortalezas, limitaciones y potenciales.**   |
| **2 AUTORREGULACIÓN**  | **(3 )  Capacidad para establecer relaciones con otras personas a través de entenderlos, de poder ver sus propias perspectivas y apreciarlas.**   |
| **3 EMPATÍA**  | **(  5  ) Tomar decisiones con sentido y que te hagan sentir bien, considerando el bienestar de los demás.**  |
| **4 COLABORACIÓN**  | **( 2 ) Capacidad de regular nuestras emociones para alcanzar una meta en particular.**   |
| **5 AUTONOMÍA**  | **( 4 ) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.**  |

* **¿Qué pasos debes seguir para regular tus emociones?**

Considero que primero debes de identificar la emoción que estas atravesando, o sintiendo, entender la emoción, saber porque la estas sintiendo, no guardarte la emoción, tratar de expresarla y así escuchar opiniones, hacer ejercicios que te permitan controlarlas, como respirar hondo, tener una actitud positiva en todo momento, pensar en lo bueno y dejar a un lado lo negativo, y finalmente tomar decisiones adecuadas.