**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

**Adriana Rodríguez Hernández 2 c**

1. **Realiza las siguientes actividades:**

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

Las emociones nos pueden surgir inesperadamente de acuerdo con las situaciones que nos estamos enfrentando, pero cuando vemos que la emoción se siente mucho, nosotros debemos de encontrar la forma de canalizarla y transmitirla de la mejor forma, por ejemplo; si yo siento mucho amor, debería de expresarlo con abrazos, pero si siento mucha ira, debería de tranquilizarme respirar y hablar. Tratando de no dañar a los que nos rodean.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo \_\_\_\_\_Alegria\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **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 \_\_\_\_\_\_\_\_Asco\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **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** | **( 4 )  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** | **(  3 ) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.** |

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

Tenemos que darnos una pausa al momento de encontrarnos enfrente de una situación, comprender la situacion y las emociones que se estan provocando, una vez identificadas hay que pensar en la mejor solución.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_