**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en educación preescolar**

**Estrategias para el desarrollo socioemocional**

**Trabajo Diagnostico**

AMERICA MONSERRATH BARROZO MATA

**PROFESORA:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Saltillo Coahuila, marzo de 2021**

**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

1. **Realiza las siguientes actividades:**

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

Para mi significa que yo como persona no soy responsable de las emociones, de lo que cada persona siente, o de la presencia de este sentimiento pero si de controlarla y evitar el enojo, la ira y esas consecuencias que nos deja el mal control de las emociones.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**

Alegría

* **Es grata y se expresa con júbilo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Miedo

* **Provoca angustia, inseguridad o peligro \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Tristeza

* **Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Ira

* **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** | **(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?**
* Entender las emociones
* Practicar la escucha activa
* Hacer ejercicio o yoga
* No tomar mal las criticas
* Trabajar la autoaceptación
* Adoptar una actitud optimista o positiva
* Pensar en lo bueno y no en lo malo
* Retirarnos en el momento adecuado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_