**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaEscuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

**Docente:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Materia:** estrategias para el desarrollo socioemocional

**Diagnóstico**

**Alumna:** Yesica Guadalupe López Ramírez

**Grado:** 2 C

**Unidad de aprendizaje I. Bases teóricas del desarrollo de las habilidades socioemocionales.**

**Competencias de la unidad de aprendizaje I:**

* Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
* Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.

1. **Realiza las siguientes actividades:**

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

Esta frase quiere decir que los seres humanos no somos responsables de las emociones que sentimos, pero si somos responsables de los actos o acciones que realizamos cuando nos encontramos con una emoción, por ejemplo, si nos encontramos con una emoción negativa como la ira a veces nos provoca hacer cosas malas que no las pensamos en ese momento y nos dejamos llevar por la emoción.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo** La alegría
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro** Laansiedad
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo** Latristeza
* **Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad** La 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?**

1. Expreso como me siento y reconozco como la emoción
2. Guardo la calma y respiro antes de actuar
3. Pienso en alternativas positivas y sus consecuencias
4. Decido y actúo con el mejor plan