**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN 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”**

Eso quiere decir que nosotros no podemos controlar lo que sentimos es decir no nos obligamos a sentir algo simplemente sucede queramos o no, pero sí sabemos lo que hacemos con ellas, por ejemplo si sentimos enojo nosotros mismos podemos controlarlo y no podemos culpar a otras personas por lo que hemos hecho.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo felicidad**
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro ansiedad**
* **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** | **(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?**

Guardar la calma y respirar antes de actuar, expresar cómo te sientes y reconoce tu emoción, pensar en alternativas positivas y sus consecuencias, decide y actuar con el mejor plan posible.