****

**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

Licenciatura en educación preescolar.

Ciclo escolar 2020-2021

**Diagnostico**

Estrategias para el Desarrollo Socioemocional

**Profa. Laura Cristina Reyes Rincón**

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

* 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.

**Propósito:** Reconocer los conocimientos previos que posee el alumno acerca de la educación socioemocional.

**Karla Andrea Muñiz Ibarra. N.L:14**

Cuarto semestre 2ºC

Saltillo, Coahuila. 09 de marzo del 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”**

Quiere decir que no somos responsable de las emociones que sentimos, pero si somos causantes de las acciones que realizamos, por ejemplo, si sentimos enojo y esta ira nos hace ser cosas malas con los demás hay si somos responsable porque fue algo decidido por uno.

* **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**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**  | **(4) 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?**

La verdad no recuerdo los pasos para regular las emociones, lo que a veces yo hago es respirar, pocas veces hago lo de “pensar antes de actuar”, antes estaba aprendiendo a meditar y creo que eso favorece mucho tu bienestar emocional.