**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”**

Significa que nuestras emociones surgen por sí solas, dependiendo de nuestro estado de ánimo, o como nos encontramos emocionalmente, entonces desde nuestro interior pensamos o decidimos cómo vamos a actuar o reaccionar, de acuerdo a dichas emociones, ya sea de manera positiva o negativa, por eso es importante tener o trabajar nuestra inteligencia emocional, para controlar o manejar emociones negativas que puedan crear un conflicto, o en sí mismo saber cómo actuar de la mejor manera posible para nuestro bienestar y el de los demás.

* **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** | **(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?**

Conocer las emociones negativas y positivas.

Trabajar las competencias socioemocionales, las cuales son, colaboración, autonomía, empatía, autorregulación y sobre todo autoconocimiento, para poder reconocer por nosotros mismos nuestros sentimientos y el porqué de sentirlos.

Buscar las maneras o actividades que nos hagan sentir mejor, ya que de esa forma podemos evitar contraer emociones negativas.

Debemos de aprender, que tenemos que pensar, antes de hacer las cosas, es decir, tratar de analizar las emociones que se nos presentan, para después saber lo que se va a hacer o decir, y así regular nuestras emociones poco a poco.