**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

**Tahmara esmeralda solis aguilera**

**09 de marzo del 2021**

1. **Realiza las siguientes actividades:**

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

Que son algo que no sabemos cuándo va a pasar o que las ocasiona tan repentinamente pero que si podemos controlar

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo \_\_\_felicidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro \_\_\_miedo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_tristeza \_\_\_\_\_\_**
* **Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad \_\_\_\_odio e 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** | **(3 )  Capacidad de conocernos, entender cuáles son nuestros pensamientos, la relación con las emociones y acciones, cuáles son nuestras fortalezas, limitaciones y potenciales.** |
| **2 AUTORREGULACIÓN** | **( 4)  Capacidad para establecer relaciones con otras personas a través de entenderlos, de poder ver sus propias perspectivas y apreciarlas.** |
| **3 EMPATÍA** | **( 1   ) 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** | **(   3) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.** |

**¿Qué pasos debes seguir para regular tus emociones?**

* creo que lo primero que debes hacer es controlarte o tranquilizarte
* El segundo paso que debes de hacer es pensar lo bueno y lo malo que implica eso
* Tercer paso haz algo que te apasione o distraiga por ejemplo hacer ejercicio, caminar, hablar con alguien, dibujar, pintar, dormir, escuchar música etc.