**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

**Curso.** Estrategias para el desarrollo socioemocional

**Docente.** Laura Cristina Reyes Rincón

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

**Competencias de la unidad:**

* 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.

**Nombre de actividad. Diagnóstico**

**Alumna.** Norma Janette Zarate Agundis

**Grupo.** 2C

Marzo 2021

**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”** Las emociones se manifiestan naturalmente en nuestra persona, no podemos evitarlas sean buenas o sean malas, sin embargo, si podemos ejercer un control sobre ellas buscando siempre tanto nuestro bienestar como de quienes nos rodean.
* **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 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?**

\_\_\_\_Reconocer primeramente la emoción, no alterarme, buscar que fue lo que provocó que me sintiera así, plantear una posible solución o determinar cómo puedo controlar esa emoción.\_\_