ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.

Licenciatura en educación preescolar.

Ciclo 2020-2021.



“Diagnóstico”

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

Curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional.

Docente: Laura Cristina Reyes Rincón.

Alumna: Graciela de la Garza Barboza.

Número de lista: 6

4º semestre, sección “C”

9 de marzo de 2021.

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

Esto quiere decir que nosotros no podemos controlar lo que sentimos, pero si sabemos lo que hacemos con ellas, por ejemplo, si sentimos enojo o alguna otra emoción no podemos culpar a otras personas por las acciones que realizamos en ese momento.

* Completa los enunciados con la emoción correspondiente

Alegría

* Es grata y se expresa con júbilo

Miedo

* Provoca angustia, inseguridad o peligro

Tristeza

* Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo

Ira

* Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad
* 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?

Al momento de experimentar una emoción negativa como la ira o la tristeza, lo mejor es pensar en situaciones que nos provoquen emociones positivas para así poder controlar las emociones negativas, ya que considero que de ello depende nuestro estado de ánimo. Algo que ayuda mucho a sentirnos mejor y olvidarnos de las emociones negativas es hacer actividades divertidas y sobre todo que te gusten, así como: hacer deporte, tocar algún instrumento, pintar, salir con amigas, entre otras.