**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”**

Que muchas de las veces nosotros no controlamos lo que sentimos en ciertas situaciones, pero podemos controlar lo que hacemos al respecto al momento de sentirlas

* **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** | **(  3 ) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.** |

* **¿Qué pasos debes seguir para regular tus emociones?**
* Intentar no pensar en lo que te preocupa
* Relajarte y respirar hondo
* Liberar la tensión por otras vías (como pintar, escribir, hacer ejercicio, romper etc)
* Pensar positivo (Intenta recordar tus virtudes y éxitos)