****

**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

**Maestra**: Laura Cristina Reyes Rincón

Marian Leonor Cepeda Leos
2° ¨C¨

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

Que a veces no podemos controlar lo que sentimos o la forma en la que expresamos nuestras emociones.

* **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?**

Guardar la calma y respirar, expresar como nos sentimos y reconocer la emoción, pensar en situaciones positivas, pensar en lo bueno y malo antes de actuar. liberar la tensión por otras vías, distraer tu atención hacia un asunto concreto, e 2intentar no pensar en lo que tanto nos preocupa.