**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

**María Paula González Valdez**

**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 como seres humanos no decidimos que emociones sentir, sin embargo, el cómo actuar al tener emociones si es nuestra decisión, las acciones si las controlamos.*

* **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?**

*Evitar pensar en lo que nos causa emociones negativas y concentrarnos en lo positivo. Todas las emociones son válidas, pero es cuestión de nosotros trabajar para evitar algunas. Hacer actividades que te hagan sentir bien como puede ser: escuchar música, hacer ejercicio, platicar, entre otras. Algo vital es recordarte constantemente tus virtudes y tus logros, para que veas el progreso que has llevado a lo largo del tiempo y que sirva de motivación para seguir con actitudes positivas.*