**ESCUELA NORMAL DE ESDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 - 2021**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**CUARTO SEMESTRE**

**Rosa María Sanchez García 2do C**

1. **Realiza las siguientes actividades:**

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

**El significado que yo le doy es que como seres humanos no podemos ser responsables de las emociones que expresamos inconscientemente, pero sí de como lo hacemos, y como las gestionamos.**

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo Alegría**
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro Sorpresa**
* **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?**
  1. **Conciencia en uno mismo**
  2. **Controlar las emociones**
  3. **Motivación**
  4. **Controlar los impulsos**
  5. **Sociabilidad**