**Sahima Beltrán 2 B**

**ACTIVIDAD ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**DIAGNÓSTICO**

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

1. **Realiza las siguientes actividades:**
* **¿Qué significa la frase?: “No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas”**
* Ciertas veces no decidimos como sentirnos, las emociones cambian constantes a lo largo del día y algunas pueden ser positivas o negativas, aquí lo importante es saber controlarlas y manejarlas, es decir, las personas que nos rodean no son culpables de cómo nos sentimos, es por ello que es responsabilidad de cada persona controlarlas y saber manejarlas.
* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo: FELICIDAD**
* **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?**
* Conocerse a sí mismo e identificar las emociones que existen
* Identificar y reconocer qué emoción es la que se está apoderando de mi
* Guardar la calma
* Intentar respirar y controlar la emoción

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

* **Enviar actividades en tiempo y forma para socializarlas**