**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”**

Eso quiere decir que nosotros no podemos controlar lo que sentimos es decir no nos obligamos a sentir algo simplemente sucede queramos o no, pero si sabemos lo que hacemos con ellas, por ejemplo, si sentimos enojo nosotros mismos podemos controlarlo y no podemos culpar a otras personas por lo que hemos hecho.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo** Alegría
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro** Ansiedad
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo** Depresión
* **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** | **(2) 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** | **(3) 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?**
* Entiende tus emociones
* Práctica la escucha activa
* Haz ejercicio físico
* No te tomes mal las críticas
* Trabaja la autoaceptación
* Adopta una actitud optimista
* Piensa en lo bueno y no en lo malo
* Retírate en el momento adecuado

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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