**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

**Licenciatura en Educación Preescolar.**

Ciclo Escolar 2020-2021.

Cuarto semestre

**Docente:** Eduarda Maldonado Martínez

**Curso:** Estrategias para el desarrollo socioemocional.

## Trabajo: Diagnóstico

**Unidad I:**

Bases teóricas del desarrollo de las habilidades socioemocionales.

**Competencias:**

|  |
| --- |
| * Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional. * Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación. |

**Alumna:**

Daniela Abigail Vázquez Esquivel

**Grado:** 2° **Sección:** “B” **No. de lista:** 21

**Marzo 2021**

**Saltillo Coahuila, México.**

**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”**

Significa que nosotros no podemos controlar lo que sentimos, es decir simplemente sucede lo queramos o no, pero si sabemos lo que hacemos con eso, por ejemplo, cuando discutimos con alguien no podemos evitar sentirnos molestos o enojados, sin embargo, si podemos controlarlo sin culpar a otras personas por nuestras acciones.

* **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?**

1. **Conocerme:** Aprender a diferenciar lo bueno y malo de mi para plantearme objetivos que pueda alcanzar. Reconocer las cualidades o aspectos sobresalientes en mi persona.
2. **Motivarme:** Reconocer mis esfuerzos sin comparación para seguir en la búsqueda y realización de mis metas.
3. **Autoevaluarme:** Hacer un juicio de mis pensamientos y los sentimientos que estos producen ya que esta evaluación me ayudará a reconocer lo que hago para lograr lo que me proponga.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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