**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”**

**Que aunque no controlemos las emociones las acciones que realizamos bajo la influencia de estas, si podemos decidir hacerlas o no y por eso debemos hacernos responsable de nuestras acciones.**

* **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** | **( 4 ) 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** | **( 3 ) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.** |

* **¿Qué pasos debes seguir para regular tus emociones?**
1. **Entender las emociones**
2. **Practicar la escucha activa**
3. **Realizar ejercicio físico**
4. **No tomar a mal una crítica**
5. **Trabajar con autoaceptación**
6. **Adoptar una actitud optimista**
7. **Pensar en lo bueno y no en lo malo**
8. **Retirarte en el momento adecuado**
9. **No reaccionar de golpe**
10. **Practicar mindfulness**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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