**Blanca Guadalupe Ramirez García 2B N.º de lista 15 08/Marzo/2021**

**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”**

Para mi esta frase significa que nosotros no podemos decidir lo que sentimos, pero si somos responsables de lo que hacemos con nuestras emociones, independientemente de las situaciones en las que nos encontremos tenemos que utilizar nuestra inteligencia emocional para poder tener un propio autocontrol.

* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* **Es grata y se expresa con júbilo** Sorpresa
* **Provoca angustia, inseguridad o peligro** Miedo
* **Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo** Tristeza
* **Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad** Irá
* **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?**
* Guardar la calma y respirar antes de actuar
* Expresar como te sientes y reconocer tus emociones
* Pensar en lo positivo
* Decidir y actuar de la mejor manera.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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