**ACTIVIDAD ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**Alumno:** Lucia del Carmen Laureano Valdez **Semestre:** 4° **Sección:** “A”

**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”**

Las emociones son reacciones que surgen del como nos sentimos ante distintas situaciones y son innatas por ello se dice que no somos responsables de la emoción; pero si debemos de ser responsables del manejo de la emoción que estamos emitiendo, tener un autocontrol, conocer nuestras emociones para saber como actuar ante la emoción que se pone en juego.

* **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:** 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?**

Primero de debe tener un autoconocimiento de todas las emociones; Ir de la mano la mente racional con la emocional para tener una inteligencia emocional y así saber cómo actuar ante ellas.