**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

**Ciclo Escolar 2020-2021**

**Curso: “Estrategias para el Desarrollo Socioemocional”**

**Alumna: Alma Cristina Olvera Rodríguez.**

**Docente: Eduarda Maldonado Martínez.**

**“UNIDAD DE APRENDIZAJE I. BASES TEÓRICAS DEL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.”**

* **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.**

**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 no se puede controlar lo que sentimos, las emociones las sentimos queramos o no, pero si somos responsables de lo que hacemos con ellas, como convertir el enojo o utilizar cada una de ellas para cosas positivas.**

* **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: Tristeza o depresión.**
* **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?**
* Entiende tus **emociones**.
* Práctica la escucha activa.
* Haz ejercicio físico.
* No te tomes mal las críticas.
* Trabajar la auto aceptación.
* 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**