**Alumna: Dibeth Atziri Carreón N°5 8 de marzo del 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”**

Esta frase, para mí, se relaciona con la importancia de tener inteligencia emocional; el control de nuestras emocionas y el cómo dejamos que nos afecten emocionalmente diferentes situaciones. Tenemos que aprender a no dejar que las emociones sobrepasen nuestra capacidad lógica.

* **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** | **( 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?**

**Paso 1: Centrarte en la emoción que te gustaría gestionar y, a continuación, permitirte sentir lo que estás sintiendo en este momento.**Sólo dale la bienvenida a la sensación y permítete que sea de la manera más completa, o lo mejor que puedas.

**Paso 2:** Pregúntate a ti mismo una de las tres preguntas siguientes:

* ¿Puedo soltar lo que siento?
* ¿Podría permitir a este sentimiento estar aquí?
* ¿Podría dar la bienvenida a este sentimiento?

**Paso 3: A continuación, hazte a ti mismo la siguiente pregunta: «¿Quiero soltar lo que siento?».En otras palabras, «¿Estoy dispuesto a hacerlo?».**De nuevo, evita el debate. Recuerda que estás realizando este proceso con el único objetivo de obtener claridad y libertad.

**Paso 4: Hazte a ti mismo la siguiente pregunta: «¿Cuándo?».** Esto es simplemente una invitación a soltar lo que sientas. Es posible que consigas con facilidad soltar tus sentimientos de forma permanente ahora o puede que elijas agarrarte a ellos durante los próximos dos años, tres meses y un día.

**Paso 5:** **Repite los cuatro pasos anteriores hasta que te liberes por completo de tus sentimientos.** Probablemente los soltarás poco a poco a medida que vayas aplicando los pasos del proceso.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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