**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

Maestra Eduarda Maldonado Martínez

**Curso**

**Estrategias para el desarrollo socioemocional**

**Actividad**

**Diagnóstico**

Alumna Melina Maryvi Medina Rocha

2° "A" N 16

Saltillo, Coah. 08 de Marzo de 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”**

**No podemos controlar cuándo o qué sentir ante una situación, pero si las acciones que son una conducta consciente ante estímulos y circunstancias del ambiente con el compromiso que adquirimos a través de lo que hacemos.**

* **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 IRA**
* **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?**

**Respirar profundo.**

**Recordar mis virtudes.**

**Presentar atención a cómo me siento.**

**No encerrarme en la situación.**

**Intentar no preocuparme.**

**Mantener actitud optimista.**

**Distraerme hacia un asunto concreto.**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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