**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**



**ALUMNA: KARLA ELENA CALZONCIT RODRÍGUEZ.**

**Número de lista: 04**

**DOCENTE: EDUARDA MALDONADO MARTÍNEZ.**

**CURSO: ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL.**

**CUARTO SEMESTRE**

**SECCÓN “A”**

**Trabajo: Diagnostico**

**Saltillo, Coahuila. Marzo 2020**

**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”**

Representa el hecho que si somos lo suficiente mente maduros y conocemos cada una de la reacciones en las situaciones que enfrentamos, para poder tener una respuesta positiva, porque es obvio que es imposible controlar lo que sentimos pero si el hecho de como enfrentaremos cada una de ellas.

* **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** \_\_Desconfianza \_\_
* **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** | **(4) 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** | **(5) 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.

Trabaja la autoaceptación.

Adopta una actitud optimista.

Piensa en lo bueno y no en lo malo.

Retírate en el momento adecuado.