

**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

**Asignatura**: Estrategias Para el Desarrollo Socioemocional

**Titular del curso**: Eduarda Maldonado Martínez

**Título del trabajo**: Diagnóstico

**Unidad I**: BASES TEÓRICAS DEL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.

**Competencias:**

\*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.

Sofía Abisai García Murillo #6

**Semestre**: 4°  **Sección**:”B”

Saltillo, Coahuila. Marzo del 2021



**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 trata de explicar que las emociones o sentimientos que tenemos son involuntarios y es algo que no controlamos pero de algo que si tenemos el control es de las acciones y reacciones que tenemos ante estas.



* **Completa los enunciados con la emoción correspondiente**
* Es grata y se expresa con júbilo **Alegría**
* Provoca angustia, inseguridad o peligro **Temor**
* 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** | **(4) 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** | **(3) Aprender a escuchar a otros, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común.** |



* **¿Qué pasos debes seguir para regular tus emociones?**

**La respiración:** es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés.

**La relajación:** es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración.

**La visualización:** es una técnica muy útil para conseguir mayor control de la mente. Consiste en concentrarse en imágenes mentales.

**La meditación:** es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes.

**El control del pensamiento:** en situaciones normales de la vida diaria las personas tenemos pensamientos automáticos que son nuestra charla interna o auto-diálogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes que se relacionan con estados emocionales intensos (ansiedad, ira, depresión, o la euforia).Debemos evitar ese diálogo interno que nos crea esa ansiedad e ira, utilizando una palabra (con la que nos sintamos a gusto) y que nos indique que debemos dejar atrás esos pensamientos.



**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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

