**ACTIVIDAD ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**DIAGNÓSTICO**

**Salma Rubí Jiménez Uribe 2 “A”**

**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 nos habla de que debemos utilizar nuestra inteligencia emocional para que nuestras emociones sean productivas, no logramos elegir nuestras emociones, no podemos aislarlas o evitarlas, pero sí reconducirlas

* **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\_\_\_\_\_\_**
* **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?**
* Intentar no pensar en lo **que** te preocupa. ...
* Relajarte y respirar hondo… ...
* Liberar la tensión por otras vías. ...
* Presionarte **para** tener pensamientos positivos. ...
* Intenta recordar **tus** virtudes y éxitos. ...
* Distrae **tu** atención hacia un asunto concreto.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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