**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”**

**Significa que los seres humanos no tenemos el control de las emociones, ni los sentimientos, por eso depende de nosotros de como actuar, es decir nosotros decidimos que hacer con ellas, para nosotros, así también podamos controlarlas.**

* **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: 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?**

**Acepta tus emociones**

**Aléjate de ellas**

### ****Excúsate y vete****

**Respira**

**Examina tus sentimientos y/o emociones**

### ****Ventila tus sentimientos de manera segura****

### Replantea tus pensamientos.