****

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA**

Ciclo escolar: 2020-2021

**“Diagnóstico”**

 **Materia:** **ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**Maestra: Eduarda Maldonado Martínez**

**Nombre:** Edgar Leyva Buendía #12

**UNIDAD DE APRENDIZAJE I. BASES TEÓRICAS DEL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.**

* 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.

 Saltillo, Coahuila. 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”**

Que no podemos controlar lo que sentimos, que no nos obligamos a sentir algo simplemente sucede queramos o no, pero si sabemos lo que hacemos con ellas, por ejemplo si sentimos felicidad nosotros mismos podemos controlarlo y no podemos culpar a otras personas por lo que hemos hecho.

* **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: **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?**

Guarda la calma y respira antes de actuar

Expresa cómo te sientes y reconoce tu emoción

Piensa en alternativas positivas y sus consecuencias

Decide y actuar con el mejor plan