**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021 – 2022**

**Educación Socioemocional**

**Nombre de la alumna:**

Valeria Galindo Torres #4

**Grupo:** 2 B

**Nombre del trabajo:** Gráfica habilidades socioemocionales

**Nombre del docente:** Martha Gabriela Ávila Camacho

**Competencias Unidad:**

* Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con susprocesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoquespedagógicos.
* Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidadesformativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje,así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.
* Emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científicadisponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos camposde conocimiento que intervienen en su trabajo docente.
* Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico,social y emocional de los alumnos para procurar el logro de losaprendizajes.
* Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer elaprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos dedesarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Saltillo, Coahuila de Zaragoza13 enero 2022

Autoconocimiento

* Evitar cualquier momento de necesidad de aprobación de los demás.
* Pedir a una persona cercana lo que piensan de mi como persona para tomar en cuenta lo que yo no considero sin caer en el punto anterior.
* Analizar y si es necesario escribir lo que me gusta y lo que no, así como mis virtudes y mis defectos.

Autorregulación

* Aprender a meditar y utilizar la respiración como medio de relajación o control para implementarlas en situaciones que se salen de mis manos o que generen una emoción negativa en mí.
* Comenzar a analizar mis pensamientos, darme cuenta si es que son positivos o negativos y en este caso detenerlos o cambiarlos.
* Mantener pensamientos y perspectivas en positivo, verles el lado bueno a las situaciones.

Autonomía

* Planificar en lo que me sea posible
* Valorar el tiempo sola como momentos beneficiosos de aprendizaje y positividad.
* Comprender que soy libre de elegir mis relaciones y no tengo obligación de relacionarme con personas que no aportan aspectos positivos a mi vida.

Empatía

* Escuchar a los demás de manera activa, entendiéndolo y tratando de ponerme en su lugar.
* No dar consejos u opiniones en ocasiones en que no me sean solicitadas y solo procurar escuchar.
* Evitar prejuicios y juzgar sin conocer, escuchar antes de generar una opinión.

Colaboración

* Respetar, escuchar y valorar opiniones diferentes a la mía, propiciando confianza.
* Ayudar a los demás en cuanto me sea posible sin que esto requiera realizar acciones que no me corresponden.
* Mantener una buena comunicación que permita crear vínculos basados en respeto, ayuda y empatía.