Una señal con letras y números

Descripción generada automáticamente con confianza bajaESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR

Licenciatura en Educación Preescolar

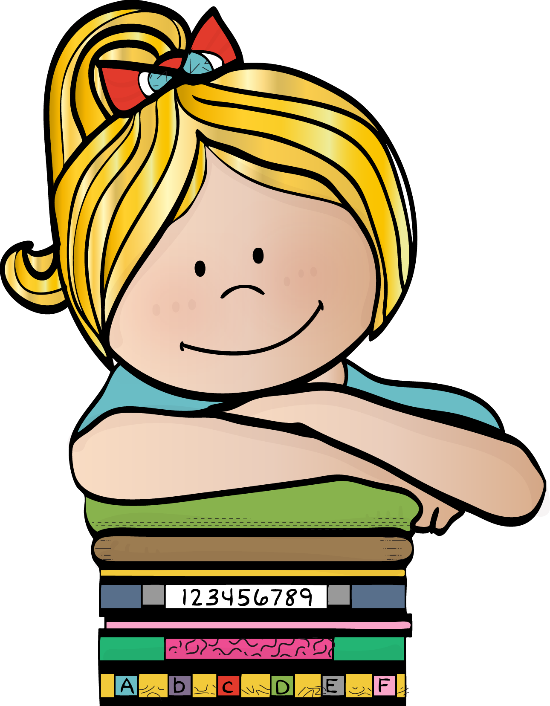
“La inteligencia emocional”

Unidad de aprendizaje I. Fundamentos científicos y pedagógicos de la

educación socioemocional.

Propósito: Identificar los tipos de inteligencia

## Asignatura: Educación socioemocional

Maestro: Laura Cristina Reyes Rincón

Alumnas:

Adamary Sarahi Arizpe Alvarez ·1

Jimena Wendolyn Avila Pecina ·2

Samantha Bueno Moreno ·3

Semestre: 3º Sección: “D”

Miércoles 15 de Septiembre del 2021

La inteligencia emocional

Propósitos: Identifica los tipos de inteligencia.

Define y conceptualiza la inteligencia emocional.

Indicaciones: Después de observar el video: Inteligencia emocional de Daniel Goleman, contesta en equipo las siguientes preguntas:

* ¿Cuál es la diferencia entre mente racional y mente emocional y por qué deben operar en armonía?

La mente racional emite pensamientos de manera lógica y analítica proceso del cual somos totalmente consientes en contraste de la mente emocional quien es encargada de los sentimientos e impulsos. Trabajando en armonía nos permiten tomar mejores decisiones y a tener comportamientos mas asertivos.

* Tener inteligencia emocional abarca 5 pilares fundamentales ¿Cuáles son? Explícalos

1. Entender las propias emociones y reconocer nuestros sentimientos: Reconocer nuestros sentimientos ser conscientes de nuestro estado y saber lo que lo está provocando.
2. Manejar emociones y saberlas controlarlas: Sabernos controlar nuestras emociones y tener comportamientos asertivos.
3. Motivación, capacidad de persistir aun cuando no se obtiene éxito: Estar motivado y no darnos por vencidos o marcha hacia atrás hasta obtener resultados satisfactorios.
4. Habilidad para reconocer las emociones de los demás, es decir la empatía: “Empatía”
5. Capacidad para administrar las relaciones con los demás: Ser capaces de socializar y mantener una relación con las personas.

* ¿Cuáles son las emociones que debemos aprender a controlar? ¿Por qué?

Ira: si no se controla aumenta progresivamente

Ansiedad: porque no debemos predecir y ser negativos

Depresión: puede repercutir directamente en la salud

* ¿Qué emociones debemos cultivar? ¿Por qué?

Optimismo y esperanza:

Nos ayudan a tener mejores expectativas en nuestros resultados.

Beneficia a nuestra salud.

* ¿Qué puede pasar si no controlamos nuestras emociones?

Afecta nuestra capacidad de comunicación y las relaciones con los demás, además de afectarnos en nuestra salud.

* ¿Qué es inteligencia emocional?

Es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

* ¿Qué aprendimos?

Tenemos dos tipos de mentes, las cuales se relacionan y deben operan armónicamente permitiéndonos tomar mejores decisiones.

Debemos conocer y manejar nuestras emociones.

Ser positivos

Aprender a manejar nuestras relaciones