

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

**LIC. EDUCACIÓN PREESCOLAR**

C O M P E T E N C I A S

|  |  |
| --- | --- |
|  | Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos. |

**U N I D A D 1. Fundamentos científicos y pedagógicos de la educación socioemocional**

**Propósito:** Identifica los tipos de inteligencia

**I n t e g r a n t e s**

Pamela Yudith Avila Castillo n.1

Kathia Anahí Castañuela Salas n.2

Alondra Esmeralda Cortes Albizo n.3

Nancy Guadalupe Covarrubias Tavitas n.4

Mayra Alejandra Gaona Navejar n.5

MAESTRA. LAURA CRISTINA REYES RINCON

 **GRADO. 2 SECCIÓN. C**



**Actividad:** 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:

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

La mente racional es la capacidad de emitir pensamientos lógicos, y la mente emocional son nuestros sentimientos y emociones. La armonía nos ayuda a tomar mejores decisiones y a tener comportamientos más asertivos

1. **Tener inteligencia emocional abarca 5 pilares fundamentales ¿Cuáles son? Explícalos**
2. Entender nuestras emociones: reconocer sentimientos y saber que los provoca
3. Manejar nuestras emociones: controlar y tener comportamientos asertivos cuando una emoción emerge
4. Motivación: Es la capacidad de motivarnos y persistir a pesar de no tener los resultados deseados, también es la relación con la capacidad de evitar la gratificación inmediata.
5. Empatía: reconocer las emociones de los demás
6. Administrar tus relaciones con los demás
7. **¿Cuáles son las emociones que debemos aprender a controlar? ¿Por qué?**

Ira, ansiedad y depresión

 Son las emociones que mayor daño le hacen al corazón, no se deben suprimir, sino evitar que se vuelvan recurrentes y existe una mayor posibilidad de sufrir enfermedades

1. **¿Qué emociones debemos cultivar? ¿Por qué?**

Optimismo y esperanza

Nos ayudan a tener una mayor expectativa sobre nuestros resultados, ya que, nos animan a seguir para alcanzar nuestras metas y a no darnos por vencidos, y ver el lado positivo de las cosas

1. **¿Qué puede pasar si no controlamos nuestras emociones?**

Escalar conflicto que se hubieran podido resolver con el dialogo
Más vulnerabilidad a droga y alcohol
Actos violentos que terminan en tragedia

1. **¿Qué es inteligencia emocional?**

Es la relación entre la mente racional y la mente emocional, estas nos ayudan a controlar, utilizar y comprender nuestras emociones

1. **¿Qué aprendimos?**

Existen dos tipos de mentes la emocional y racional y las dos operan armónicamente que nos permite tomar mejores decisiones y tener comportamientos asertivos, pero en algunas ocasiones nuestro cerebro nos hace cometer decisiones de las cuales nos arrepentimos, por eso es importante tener inteligencia emocional, el conocer nuestras emociones, entenderlas tener motivación, empatía y administrar nuestras relaciones con otras personas