**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en educación escolar**

Ciclo escolar 2021-2022



***Educación socioemocional***

**“Emociones básicas”**

**Alumnas:** Paulina García Sánchez #6

Sara Yamilet Gómez Hernández #7

Luz Mariana Gutiérrez Reyes #8

Estefanía Hernández Aguilón #9

Aidé Patricia Machorro García #10

**Docente:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Unidad de aprendizaje I.** Fundamentos científicos y pedagógicos de la educación socioemocional

Saltillo, Coahuila 15 de Septiembre del 2021

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 que genera pensamientos lógicos y analíticos, mientras que la mente emocional es aquella que genera sentimientos y emociones, cuando estas trabajan juntas nos brindan el poder tomar mejores decisiones y el ser asertivos.

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

Entender nuestras emociones: Saber lo que sentimos nos ayuda a actuar claramente.

Manejar nuestras emociones: Nos ayuda a ser prudentes en cuanto nuestro sentir y no ceder a la ira, ansiedad o tristeza.

Motivación: Nos da la certeza de poder ser mejores, persistentes y tenaces.

Empatía: Nos ayuda a poder reconocer las emociones de los demás y ayudar.

Aprender a manejar nuestras relaciones

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

Ira: ya que cuando se presenta se

Ansiedad: Ya que nos imaginamos escenarios irreales y catastróficos.

Depresión: Ya que puede llevar a hacernos daños psicológicos y físicos.

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

Optimismo y esperanza: ya que nos ayudan a tener grandes expectativas sobre nuestros resultados.

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

Reaccionamos de una forma explosiva sin pensar en las consecuencias y a quien podamos lastimar.

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

Es una cualidad que nos permite mejorar aspectos de nuestra vida y atener mejores relaciones con los terceros.

1. **¿Qué aprendimos?**

Las emociones son parte de nuestro día a día, es por esto que hay que reconocerlas y controlarlas, expresarlas sanamente, pero más importante el saber manejarlas con sabiduría, ya que estas establecen un balance entre lo bueno y lo malo, y acompañada del razonamiento hacen que podamos ser responsables y considerados en lo que hacemos día a día.