

# **Escuela Normal de Educación Preescolar**

## **Licenciatura en Educación Preescolar**



Unidad 1: Fundamentos científicos y pedagógicos de la educación socioemocional

### **La inteligencia emocional**

Curso: Educación socioemocional

Docente: Laura Cristina Reyes Rincón

Alumnas:

Mariana Garcia Flores #6

Jimena Sarahi Gaytan Espinoza #7

Maria de los Angeles Guevara Ramirez #8

3C

### **Propósito:**

Que el estudiantado desarrolle sus propias competencias socioemocionales y adquiera las estrategias de educación socioemocional que le permita hacer transferencias y transposiciones didácticas para construir ambientes de aprendizaje incluyentes y promover el sano desarrollo socioemocional de todos sus estudiantes.



Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Equipo 2

### **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?**

Mente racional: en el cual pensamos de manera analítica

Mente emocional: pensamientos a través de las emociones

nos ayudan a tomar mejores decisiones y tenemos pensamientos más acertados.

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

**Explícalos**

- 1) Entender nuestras emociones: reconocer nuestros sentimientos y lo que provocan
- 2) Manejar nuestras emociones
- 3) Motivación: capacidad de persistir a pesar de las circunstancias
- 4) Habilidad para reconocer las emociones de los demás
- 5) Administrar tus relaciones

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

Ira, ansiedad y depresión, ya que son emociones que pueden tener repercusiones directas en nuestras relaciones y nuestra salud.



Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Equipo 2

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

Optimismo y esperanza, ya que nos ayudan a tener altas expectativas de lo que queremos lograr.

Además también se tienen resultados favorables en la salud

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

No sabemos de qué manera el no hacerlo puede repercutir en nuestra vida, y no necesariamente de manera positiva.

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

La inteligencia emocional nos permite comunicarnos de manera eficaz, poder sentir empatía con la gente que nos rodea y enfrentarnos a los problemas que puedan surgir, esto nos ayudará a identificar, comprender y manejar las emociones que tiene uno mismo

**7. ¿Qué aprendimos?**

Tenemos dos tipos de mentes la racional y la irracional las cuales trabajan en conjunto desarrollando la neocorteza la cual es responsable de nuestro pensamiento crítico y analítico, gracias a esto existe relación entre nuestros pensamientos y nuestras emociones permitiéndonos tomar mejores decisiones, en pocas palabras ser personas asertivas. Y en ciertas ocasiones nuestro cerebro emocional toma poder sobre nuestro cerebro racional, provocando comportamientos irracionales como el golpear, insultar o gritar, y en estas ocasiones lo mejor que puedes hacer es distraerte y pensar en otras cosas. Hay que conocer nuestras emociones para poder trabajar sobre ellas, y ser responsables en la manera en que reaccionamos a estas.