

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.



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.