 Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2021 – 2022

Curso: Educación socioemocional

 Maestro: Laura Cristina Reyes Rincón

 Grado y Sección: 2 D

 Alumnas: Karen Marisol Martínez Reyes

 Sofía Abigail Mascorro Arellano

 Mariel Resendiz Villarreal

 America Michelle Reyes Leza

 Angelyca Pamela Rodriguez de la peña

Competencias del curso:

* Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.
* Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidades formativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje, así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.
* Emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científica disponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos campos de conocimiento que intervienen en su trabajo docente.
* Usa los resultados de la investigación para profundizar en el conocimiento y los procesos de aprendizaje de sus alumnos
* Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.
* Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

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 de encarga de los pensamientos de manera lógica y analítica, la mente emocional de trata de sentimientos y emociones, es importante que trabajen juntos para permitir tomar mejores decisiones y tener comportamientos asertivos.

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

1- Entender nuestras emociones: reconocer nuestros sentimientos.

2- Manejar nuestras emociones: saber controlar y tener comportamientos asertivos.

3- Motivación: mantenernos interesados en hacer algo y persistir a pesar de no obtener los resultados esperados.

4 - Empatía: entender las emociones de los demás.

5- Administrar tus relaciones con los otros.

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

• Ira: si no se controla aumenta progresivamente

• Ansiedad: porque nos preocupamos por cosas que jamás van a suceder

• Depresión: Pueden tener repercusiones directas en nuestra salud

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

Optimismo y esperanza, porque estas nos ayudan a obtener mejores resultados en las cosas que buscamos lograr.

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

Puede tener consecuencias en nuestra salud, así como también podemos dañar a terceras personas, además del daño personal, entonces al momento de poder controlarlas nos permite mejorar muchos aspectos de nuestra vida.

1. ¿Qué es inteligencia emocional?

Entender nuestras emociones y controlar nuestros impulsos, tener empatía y escuchar puntos de vista con otras personas, a la larga nos ayuda a tener mejores relaciones. En otras palabras, Inteligencia emocional (IE) es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discriminar entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos. También nos ayuda a tener empatía con las demás personas, a escuchar sus puntos de vista lo que a la larga nos brinda tener mejores relaciones.

1. ¿Qué aprendimos?

A qué se refiere la inteligencia emocional, que sucede cuando no controlamos nuestras emociones, como nos afectan mental y físicamente, que emociones son las que debemos elevar para de esta manera tener una estabilidad y equilibrio. También que el poder controlarla nos ayuda a mantener control en situaciones que se presentan día a día donde un factor negativo lo puede provocar. Es por eso que es necesario saber cómo controlar nuestras emociones para mejorar nuestra inteligencia emocional.