

# **ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.**



**CICLO ESCOLAR 2021-2022**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR.**

**TRABAJO: CONSULTAS.**

**ALUMNA: KARLA ELENA CALZONCITR  
RODRÍGUEZ.**

**NÚMERO DE LISTA. 01**

**MATERIA: EDUCACIÓN INCLUSIVA.**

**DOCENTE: ALEJANDRA ISABEL CARDENAS  
GONZALEZ.**

07-12-21

## Seis emociones básicas:

### Miedo:

Es la emoción de la seguridad, aparece en aquellos casos en los que anticipamos una amenaza y nos protegemos para evitar daños. Dicha amenaza no está en el momento presente. El miedo es una de las más poderosas, porque desde nuestros orígenes nos ha ayudado a sobrevivir. Cuando sentimos un peligro inminente, el miedo detona la reacción automática de huida o ataque para enfrentarnos a lo que ocurre. El miedo es una emoción básica que más nos impacta a lo largo de nuestras vidas. Es la causa por la que muchas personas sobreviven.

### Alegría:

Puede definirse como un estado emocional placentero caracterizado por sensaciones de contento, satisfacción, bienestar y energía.

Suele manifestarse a través de señales externas como la sonrisa, una actitud corporal relajada y expansiva.

01-12-21

y un tono de voz más alto y animado de lo habitual.

La alegría es la emoción más deseada, y según numerosos estudios está directamente relacionada con la salud, algunas de las cosas que producen alegría son personales y subjetivas.

### Tristeza:

Se define como un abatimiento espiritual, que según la causa y la situación, puede estar tejido de sensaciones de pérdida, fracaso, duelo, soledad, desinterés o necesidad de aislarse de los demás. La tristeza no es buena o mala en sí, y todos la experimentamos de vez en cuando. Es una emoción normal ante situaciones inevitables en la vida, como un desengaño o la pérdida de un ser querido.

### Asco:

Es una de las emociones básicas más inmediata y viscerales.

El asco se manifiesta por una expresión de disgusto en nuestra cara, por un movimiento de alejamiento o evitación, o por reacciones físicas como los escalofríos, la náusea o el vomito.

También puede producirnos asco situaciones

01-12-21

morales profundamente injustos, como la corrupción o ver que se hace daño a un ser indefenso.

### Sorpresa:

Podemos describirla como la sensación de sobresalto o perplejidad que experimentamos justo después de un acontecimiento completamente inesperado.

Esta emoción suele venir acompañada de reacciones físicas incontrollables como saltar hacia atrás, exclamar, abrir la boca o quedarse paralizado por un segundo.

La sorpresa es breve, dura lo que tardamos en identificar la situación que la produjo.

Entonces suele dar paso a alguna otra emoción como la ira o la alegría, según sea el caso que la provoca.

- Emilio Volcárcel.

01-12-21

## Seis habilidades socioemocionales

### Inteligencia emocional:

Se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación, el entusiasmo y el manejo de emociones.

La característica que tienen inteligencia emocional consiste en un balance constante en sus:

Emociones, acciones: Saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención: Saben que se puede solucionar o que puede ser de utilidad para ellos mismos.

### Autoconocimiento:

Consiste en conocerse profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos proponemos.

Conocerse a uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día, permite gestionar mejor nuestras emociones.

01-12-21

## Autoregulación:

Nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas.  
Es esencial para adaptarnos a las situaciones y para actuar acorde a nuestros objetivos.  
El concepto se define como la capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones, acciones como motivación mediante una serie de estrategias personales que permiten tanto la consecución de objetivos como la evitación de resultados no deseados.

## Autonomía:

Es la condición, el estado o la capacidad de autogobierno o de cierto grado de independencia. Algunos sinónimos de autonomía, serían soberanía, autogobierno, independencia, emancipación y potestad.  
La autonomía de una persona es la capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.  
Es un concepto propio de disciplinas como la Filosofía, la pedagogía y la psicología.  
-Moral: Distinguir lo que está bien o mal

01-12-21

## Empatía:

Es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse y compartir sus sentimientos, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional, y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa.

Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona, incluso cuando lo está pasando mal, es importante no confundirlo con emociones como la comprensión o compasión.

La empatía es un requisito para la compasión.

## Colaboración:

Acción y efecto de colaborar, refiere a trabajar en conjunto con otras personas para realizar algo, es una ayuda que se presenta y presta para que alguien pueda lograr algo, que de otra manera, no hubiera podido hacer o le hubiera costado más. La colaboración es fundamental en las comunidades humanas para llevar acabo proyectos grupales o colectivos, que exigen la inclusión de una serie de miembros con habilidades específicas para encargarse de diversas tareas.

01-12-23

# Educación Socioemocional

Es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permitan comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás.

Se integran valores, actitudes y habilidades que les permite comprender y manejar las emociones.

Y el CASEL en Chicago, define como el proceso que ayudará a los estudiantes a desarrollar las competencias fundamentales para la efectividad de la vida.

● Lirmi, blog de lirmi, consejos para mejorar la calidad emocional.

02-12-21

## Reflexión sobre la influencia que tienen las habilidades socioemocionales en los procesos de aprendizaje.

Como se menciona anteriormente las habilidades socioemocionales son conductas y capacidades para ampliarlas y que nos ayudan a resolver situaciones sociales de manera afectiva, es decir aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que estamos, por ello es de suma importancia que podamos desarrollar un buen manejo de habilidades socioemocionales, ya que si estamos centrados y con un punto establecido podemos aprender y entender mejor lo que se está impartiendo, además les ayuda a conocerse mejor y permiten tener mejores capacidades cognitivas, pues se tienen mejores razonamientos y pensamientos. Por lo tanto si un niño empieza a controlar sus habilidades socioemocionales tendrá un mejor resultado no solo en el aprendizaje escolar sino en su vida diaria.