**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021-2022**

**“Historia de éxito”**

**Curso:** Tutoría grupal

**Docente:** Rosa Velia del Rio Tijerina

**Unidad II**

**Alumna:** Salma Rubi Jiménez Uribe

**Numero de lista:** 16

**Grado:** 3º **Sección** “B”

**Junio 2022**

**Diagnóstico:**

Durante este semestre se llevaron a cabo dos jornadas de práctica en el J. N. Evangelina Valdés Dávila T.M., con el grupo de primer grado sección “A”, en el cuál se pudo poner en práctica lo aprendido hasta ahorita, se crearon distintas estrategias para la enseñanza y aprendizaje de los alumnos, siempre y cuando se tomara en cuenta los distintos estilos de aprendizaje de cada uno de ellos.

Tomando en cuenta únicamente la última jornada de práctica llevada a cabo la semana del 16 al 26 de mayo, obtuve muchos conocimientos acerca de las diferentes estrategias que puedo ir implementando para captar la atención de los alumnos, el como puedo aprovechar los tiempos y el material que hay en el aula.

Algunas **estrategias** para estimular el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los educandos son:

**1.** Dejar que los educandos expresen sus sentimientos y emociones y, como adulto, escuchar y expresar las propias. El **autoconocimiento y autoconciencia**, capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, son dos de los pilares fundamentales para desarrollar la Inteligencia Emocional. Se debe estimular la afectividad a través de la expresión regulada del sentimiento positivo y, más difícil aún, de las emociones negativas.

**2.**Mostrar que **la persona con la que está tratando es importante**. A veces las cosas más sencillas de hacer son las que mayor impacto causan en los demás: dar un abrazo, dedicar unos minutos sin mostrar que se está apurado para irse, escuchar con atención y comprensión.

**3.**Enseñar que en la vida **no siempre se puede tener lo que queremos**. A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo. Enseñarle a los niños a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere y, que mientras tanto, tenemos que seguir viviendo. Otros pilares de la Inteligencia emocional son el **autocontrol y el autodominio:**regular la manifestación de una emoción y modificar un estado de ánimo.

**4.** Enseñar que cuando se tiene un problema, **lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica**, sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñarle al educando cómo afrontar emociones negativas como la ira, el enojo, la rabia, etc. Está bien expresar que uno está enojado, siempre y cuando se haga de una manera saludable y sin herirse ni hiriendo a otra persona.

**5.** La **capacidad de automotivarse y de motivar a los demás**. Tener la habilidad de despertar en uno mismo y en otras personas la estimulación para llevar a cabo acciones o tareas está íntimamente ligada al **optimismo y autoestima**. Un educando que recibe reconocimiento raramente será agresivo o pesimista.

**6.** Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que tus educandos realizan, también **se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa**. Ayuda a los educandos a ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De esta manera estarás favoreciendo el desarrollar **la empatía**. Enséñale a pedir perdón. La enseñanza de habilidades empáticas se logra mostrando a los educandos cómo prestar atención, saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

**7.** En las relaciones sociales, enseña a tus educandos que **la mejor manera de solucionar conflictos es conversando**, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Una buena charla puede achicar brechas, enseñarnos a ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y aceptar que quizás lo mejor es lo que la otra persona propone. De no ser así, enseñar a expresar lo que siente para que pueda lograrse la solución del conflicto. También puedes enseñar que su influencia personal puede servir para inspirar a otros a comunicar y expresar lo que sienten.

**8. Dialoga con tus educandos**. Comentar con ellos temas variados les ayudará a **comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico**.

**9.** Felicita al educando cada vez que enfrente una emoción negativa de manera adecuada. Además, ayudará a **desarrollar su optimismo y autoestima**.

**10.** No olvides nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante **el ejemplo**.

**11.** Como docentes, se debe tratar a los educandos “**como le gustaría que lo tratasen ellos a uno**”, siendo conscientes de cómo se controlan las propias emociones y qué actitudes se tienen con los otros, de esta manera, se enseña al educando cómo desarrollar estas conductas.

**12.** Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de **resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos** y los objetivos alcanzados antes que las insuficiencias.

**13. Reconocer y nombrar las diferentes emociones**, realizando ejercicios prácticos para desarrollar la **empatía** con los compañeros de clase, fomentando el **diálogo** y la **apertura** y, enseñar recursos para controlar la ira y la rabia son algunas de las **estrategias** que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional de sus estudiantes.

**14.** Parte importante del rol del docente es **saber captar los distintos mensajes que le transmiten** sus alumnos y alumnas, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. Las interacciones educador-educando son un espacio socio-emocional ideal para la educación afectiva con actividades cotidianas como:

* Contar problemas o intercambiar opiniones y consejos.
* Recurrir a la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre educandos.
* Contar anécdotas del propio educador sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los educandos.
* Creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales.

**II. Componentes de la inteligencia emocional.**

* **Conocer las propias emociones.** La conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales.
* **Manejar las emociones.** Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida.
* **Automotivación.** Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.
* **Empatía.** La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.
* **Manejar las relaciones.** Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás; ayuda a determinar la capacidad de liderazgo y popularidad.