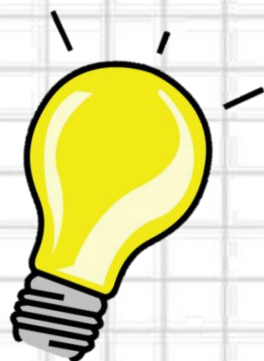




CUADERNO DE



NOTAS



CIENTÍFICAS

**Alumna practicante: Andrea  
Flores Sandoval.**

# EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



## ¿Qué es una emoción?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Tomado de: Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor. <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

# ¿Cuáles son las emociones básicas?



- **MIEDO.** Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA.** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.
- **AVERSIÓN.** Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA.** Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- **ALEGRÍA.** Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.
- **TRISTEZA.** Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

## Explicación para los niños

Las emociones son las que nos hacen reaccionar ante las cosas. Por ejemplo:

- El miedo lo sentimos cuando hay algo que nos hace sentir inseguros.
- La sorpresa la sentimos cuando nos pasa algo inesperado.
- La aversión se siente cuando nos enfrentamos a algo que no nos gusta o nos causa asco.
- La ira la sentimos cuando algo nos molesta mucho.
- La alegría se siente cuando nos sentimos muy bien y seguros.
- La tristeza la sentimos cuando nos decepcionamos, estamos muy solos o perdemos algo que queremos mucho.

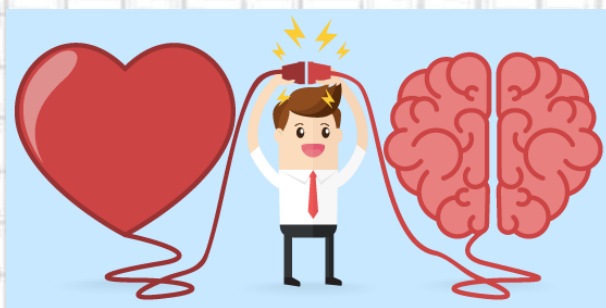
Tomado de: Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor.

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>



# ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional aporta un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Sería el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.



## Explicación para los niños

Ser inteligentes emocionalmente es muy importante, porque nos enseña a controlar y expresar lo que sentimos por las personas o cosas que nos rodean. Si somos inteligentes emocionalmente podemos lograr una mejor convivencia con nuestra familia, amigos y compañeros.

Tomado de: Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor.

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>



## Expresar las emociones

Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.



## Explicación para los niños



En nuestra vida es muy importante que siempre digamos lo que sentimos, si algo nos molesta o nos gusta mucho, para que las personas que nos rodean puedan entendernos y podamos tener una mejor relación con los demás. Pero también es importante que escuchemos lo que sienten las demás personas para así poder nos sentir tranquilos y cómodos.



Tomado de: Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor.

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

