



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



“2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”

Subdirección Regional de Educación Básica Atlacomulco

Zona Escolar J021 de Educación Preescolar

Jardín de Niños: “Horacio Zúñiga”
C.C.T. 15EJN0053M

Localidad: Santa Ana Nichi, Centro

Municipio: San Felipe del Progreso

Estado: México

Tríptico: “LAS EMOCIONES”

AUTOR:

Ignacio Castillo Onofre

Mayo del 2021

LAS EMOCIONES

“Vamos aprender algo importante sobre las emociones”



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.magisnet.com%2F2019%2F05%2Fsiete-ejercicios-para-trabajar-las-emociones-de-tus-hijos-o-alumnos->

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

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 las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DngGD8FsNWKk&psig=AOvVa_w3Gga5r-7MYi8MxBcJvO08T&ust=1620701060524000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwihmKJL7wAhUJaKwKHTOTCNgQr4kDe_gUIARDLAQ

Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada.

¿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.

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.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ellas.pa%2Fbienestar%2Fmotivacion%2Femociones-positivas-vs-emociones-negativas%2F&psig=AOvVa_w3Gga5r-7MYi8MxBcJvO08T&ust=1620701060524000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwihmKJL7wAhUJaKwKHTOTCNgQr4kDe_gUIARDLAQ

TRISTEZA Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

¿Qué es la inteligencia emocional? 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.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.managementociety.net%2F2018%2F03%2F20%2Fque-es-inteligencia-emocional-y-por-que-la-necesitas%2F&psig=AOvVaw2Akw_fIUPoedIR0pGb6G1y&ust=1620700977920000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiltf_Dhi77wAhVRKa0KHbKhD-8Qr4kDegUIARCOAg

LAS CUATRO HABILIDADES BÁSICAS PARA UN ADECUADO CONTROL EMOCIONAL SON: PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES. Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan.

ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL. Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

COMPRESIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES. Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.expansion.com%2Fopinion%2F2017%2F11%2F16%2F5a0c8b5822601d8b2f8b4574.html&psig=AOvVaw08Z5lnowtYix1Co00Jth6&ust=1620700777483000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjH4gaCi77wAhXSI60KHd89AxxQr4kDegUIARCzAQ>

REGULACIÓN EMOCIONAL. Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.



<https://www.google.com/search?q=emociones+para+ni%C3%B1os&tbn=isch&rlz=1C1CHBF esMX874M X874&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiolcv3ib7wAhXui60KHbQpBnwQrNwCKAF6BQgBELwC&biw=1499&bih=730#imgsrc=YkHb0zXsO2i2FM>

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA?

El estudio de las emociones ha adquirido un importante desarrollo tanto en el ámbito de la psicología como en el educativo; hasta tal punto esto es una realidad que, en los Estados Unidos se ha propuesto como objetivo educativo indispensable el aprendizaje de habilidades

emocionales que aseguren un desarrollo saludable en la adolescencia.

¿ES POSIBLE ENSEÑAR A LOS NIÑOS A REGULAR SUS EMOCIONES? La mayor parte de las conductas se aprenden, sobre todo de los padres y de las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño aprenda a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que los padres y profesores cuenten con la suficiente información como para poder regular y controlar sus estados emocionales y facilitar que los niños los aprendan y desarrollen.

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.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpsicologataniaperez.com.uy%2Fpor-que-es-tan-importante-expresar-nuestras-emociones%2F&psig=AOvVaw2tNPgQ5UPkUqje oeb8gAqq&ust=1620853217912000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjUjczwsLwAhUGTq wKHaeenCOgQr4kDegUIARC8AQ>

DIRECTORIO

PROFR: IGNACIO CASTILLO
ONOFRE

LABORA EN EL JARDÍN DE
NIÑOS: "HORACIO ZÚÑIGA"

C.C.T. 15EJN0053M

Localidad: Santa Ana Nichi

Municipio: San Felipe del Progreso