



"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México"

# Jardín de Niños "Juan Díaz Covarrubias"

C.C.T 15EJN0804W

ZONA ESCOLAR J002

SUBDIRECCION REGIONAL ATLACOMULCO

**AUTORA:**

**PROFRA. RAYO ARGUETA PLATA**

*Infografía:*

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA**

**Mayo 2021**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA

## DEFINICIÓN...

Capacidad para reconocer, entender y manejar nuestras emociones, y de las personas a nuestro alrededor.

## ¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas propias del ser humano. Entre ellas esta la alegría, tristeza, miedo, ira o enojo y desagrado, entre otras

## EN 4 PASOS:

### 1 AUTOCONOCIMIENTO

Reconocer sus emociones, identificándolas de manera correcta, si es enojo, miedo, alegría, etc.; así como las situaciones o sucesos que le provocan dicha emoción.

### 3 HABILIDADES SOCIALES

Parte fundamental para la regulación de las emociones, es pensar en como externar las emociones que sentimos una vez que identificamos la situación que lo causo.

### 2 EMPATIA

La Empatía en la infancia, es establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, es mirar mas allá de uno mismo. ponerse en los zapatos del otro, sentir sus emociones y comprender sus vivencias.

### 4 AUTORREGULACIÓN

Es mantener el control y saber actuar de manera sana para expresar nuestras emociones a los demás.

## ¿POR QUÉ TRABAJARLA?

Para crea futuros adultos capaces de :

1. Comprender sus emociones.
2. Gestionar las emociones de una manera respetuosa afrontando los conflictos pacíficamente.
3. Saben cuando pueden hacer algo y cuando no. Habilidades sociales.
4. Tienen una meta para el futuro, saben lo que quieren, lo que les gusta y trabajan para conseguirlo.
5. Mejores resultados académicos.
6. Mejores relaciones sociales.



"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México"

## BIBLIOGRAFIA

# Bibliografía



**APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL**, Educación Preescolar, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Primera edición, 2017 © Secretaría de Educación Pública, 2017 Argentina 28, Centro 06020 Ciudad de México ISBN de la colección: 978-607-97644-4-9 ISBN: 978-607-8558-17-9 Impreso en México



**GOLEMAN DANIEL** , INTELIGENCIA EMOCIONAL, 1995, Editorial Kairos.

## CREDITOS DE LAS IMAGENES

# Creditos de imágenes



**GOOGLE CHROME**, BUSCADOR DE IMÁGENES



**CANVA**. DISEÑO GRAFICO PARA TODOS.