

The background is a vibrant pattern of overlapping hearts in various colors including pink, light blue, yellow, and light green. Scattered throughout are several translucent, 3D-style bubbles of different sizes, some with highlights and shadows, giving a soft and cheerful feel.

**PROFRA. ARIADNA AGUILAR  
SÁNCHEZ**

**BIENVENIDOS  
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL:** se refiere a la capacidad que tenemos de sentir, entender, controlar y modificar los estados **emocionales** de uno mismo y también de los demás. **Inteligencia Emocional** no **significa** ahogar las **emociones**, sino dirigirlas y equilibrarlas, comprender no solo las propias si no las de las personas que nos rodean.



## **ALGUIEN QUE DISPONE DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ES QUIEN:**

- ES CAPAZ DE RECONOCER Y DE MANEJAR TODO LO QUE PUEDEN SER LAS EMOCIONES DE TIPO NEGATIVO QUE EXPERIMENTE.**
- TIENE MAYOR CAPACIDAD DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS, PORQUE CUENTA CON LA VENTAJA DE QUE CONSIGUE ENTENDERLOS AL PONERSE EN SUS POSICIONES.**
- LOGRA UTILIZAR LAS CRÍTICAS COMO ALGO POSITIVO, YA QUE LAS ANALIZA Y APRENDE DE ELLAS.**
- ES ALGUIEN QUE PRECISAMENTE POR TENER ESA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SABER ENCAUZAR CONVENIENTEMENTE LAS EMOCIONES NEGATIVAS, TIENE MAYOR CAPACIDAD PARA SER FELIZ.**
- CUENTA CON LAS CUALIDADES NECESARIAS PARA HACER FRENTE A LAS ADVERSIDADES Y CONTRATIEMPOS, PARA NO VENIRSE ABAJO.**

PERCIBIR  
EMOCIONES

COMPREDER LAS  
EMOCIONES

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

MANEJAR LAS  
EMOCIONES

UTILIZAR LAS  
EMOCIONES



# CON LOS PADRES DE FAMILIA

## La inteligencia emocional en el padre y la madre.

**“Si tú manejas mejor tus sentimientos; tus hijos también lo harán”**





# BIBLIOGRAFIA

- Cristina Muñoz Alustiza. (2016). Inteligencia Emocional: EL secreto para una familia feliz. 2017, de Comunidad de Madrid Sitio web: <https://www.psicok.es/guias/2018/5/27/inteligencia-emocional-familia-feliz>



The image features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The word "GRACIAS" is centered in the middle of the page in a large, bold, black, sans-serif font.

**GRACIAS**