



# EDUCACIÓN SOCIO

# EMOCIONAL

# PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 - 6 AÑOS

## ¿Qué son las Emociones?

Son aquellos estados y percepciones de los estímulos internos y externos, de acercamiento y adaptación frente a cualquier cambio o adversidad, con el cual tengamos que enfrentarnos en nuestra vida cotidiana.



## Función de las emociones:

► Función adaptativa- Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda.

► Función motivacional- Pueden predisponer a la acción, por lo tanto pueden llegar a motivarnos hacia la acción.

► Función social- Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás. (Reeve, 1994)



## Emociones básicas:

### Negativas

- Envidia
- Ira
- Temor
- Tristeza
- Vergüenza

### Positivas

- Alegría
- Interés
- Felicidad



## Inteligencia Emocional:

- Percibir y expresar emociones de forma precisa.
- Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva.
- Comprender las emociones.
- Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.



## Educación Emocional:

Es el reconocimiento de las propias emociones y la capacitación para la autorregulación de las mismas.



## Competencias emocionales:

- Cooperación
- Asertividad
- Responsabilidad
- Empatía
- Autocontrol
- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía personal
- Inteligencia interpersonal
- Habilidades de vida



## Educación emocional y Educación Inicial

En la edad comprendida entre los 3 y 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás" (Cassá 2007).



## Técnicas utilizadas en la educación de las emociones

- Dibujar.
- Colorear.
- Atención plena.
- La respiración.
- La relajación.
- La visualización.
- La meditación.



## Referencias:

León D. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. 30/07/2020, de Universidad de la republica de Uruguay Sitio web: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Taller-pr%C3%A1ctico-Educacion-Emocional.pdf>