



**Educación
Socioemocional**

Primaria



Las emociones

¿Qué son?

Son reacciones físicas y mentales, intensas pero breves, que nos ayudan a enfrentar de mejor manera situaciones de la vida cotidiana. Todas apoyan aunque algunas producen sensaciones desagradables.

MIEDO

Activa los sentidos que impulsan a la huida ante un peligro.



TRISTEZA

Ayuda a disminuir la actividad del cuerpo para recuperarse de situaciones difíciles, reflexionar y replantear objetivos.



ENOJO

Prepara para defenderse ante alguna agresión o injusticia, también motiva a intentar una tarea con mayor empeño, cuando aún no se logra.



ASCO

Provoca repulsión ante sustancias o ambientes peligrosos, tóxicos o poco higiénicos.



Emociones Básicas

ALEGRÍA

Ayuda a la continuidad de los planes, el disfrute y valoración de logros y metas, además de facilitar la creación de vínculos.



SORPRESA

Favorece a mantener la atención en una situación desconocida para investigar y saber más de ella.



Estrategias para el desarrollo socioemocional

- Promover un ambiente seguro y de respeto.
- Acompañar a niños y niñas en la regulación de sus emociones.
- Favorecer el conocimiento de sí, para identificar lo que le gusta y lo que no.
- Ayudarle a reconocer sus emociones y reflexionar sobre su reacción.

