

## LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS



### ¿Qué es la inteligencia emocional?

Inteligencia Emocional ha sido definida por Daniel Goleman como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, así como los ajenos, de motivarnos y de saber manejar las emociones”.

### ¿Por qué es positivo enseñar a los niños educación emocional?

Durante los primeros años de vida, los niños poseen una importante plasticidad cerebral, por lo que las experiencias y aprendizajes que se dan en esta etapa, son especialmente importantes para el adecuado desarrollo de la cognición y la afectividad.

Una de las principales preocupaciones de los padres es la educación de sus hijos, y cada vez más madres y padres buscan mejorar la calidad de esta educación, complementándola con una atención emocional adecuada, asegurando así el desarrollo integral del menor.

Padres y profesores son conscientes de la enorme importancia que la inteligencia emocional tiene en el desarrollo y la adquisición de una personalidad equilibrada. Es necesario contemplar al niño de forma completa (intelectual, físico, emocional y social).

Históricamente se ha tendido a asociar el éxito de una persona con la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se ha descubierto que un cociente intelectual elevado no tiene por qué ir asociado a unos resultados académicos positivos y mucho menos a la felicidad. Para ello es necesario un adecuado desarrollo emocional.

Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida. Por lo que proporcionar a los niños un espacio en que se le enseñe a través del juego a identificar, expresar y manejar adecuadamente sus emociones, permite que este vaya incorporando recursos que poco a poco puede generalizar a las situaciones de su vida cotidiana.

Una persona con inteligencia emocional posee confianza en sus capacidades; crea y mantiene relaciones satisfactorias, piensa y siente teniendo en cuenta los sentimientos de los demás; está motivado para explorar, afrontar desafíos y aprender; posee una autoestima alta; tiene recursos para la solución de conflictos... Lo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida

### **Influencia de las emociones en el desarrollo escolar.**

En los últimos años, un elevado número de autores plantean la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y su influencia en las capacidades cognitivas así como la mejora de los resultados escolares.

Un adecuado manejo de las emociones puede influir positivamente en la capacidad de reflexión, facilita la atención, la flexibilidad cognitiva...lo que hace dotar al niño de capacidades para desarrollar un estudio exitoso.

### **Influencia de las emociones en la imagen de uno mismo.**

El progresivo conocimiento de las emociones les ayudará a adquirir la capacidad de poder regular la manifestación de la emoción y/o modificar un estado anímico así como su expresión.

Enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones, les permite conocerse, aumentar la percepción de control sobre aquello que les pasa y aprender a auto-motivarse. Estos son aprendizajes fundamentales para desarrollar la autoestima y el auto-concepto.

### **Influencia de las emociones en las relaciones sociales.**

Compartir el estado emocional de otras personas y poder ponernos en su lugar, va a ser fundamental para el desarrollo social del niño. Y es durante la infancia donde se comienzan a construir estas habilidades, que consisten en expresar, evaluar y compartir emociones con los demás.

La habilidad para comprender emociones se ha relacionado con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se ponen en marcha cuando un individuo realiza una acción, así como cuando observa una acción de otro individuo. Este sistema es fundamental para el desarrollo de la empatía y para comprender a los demás.

A medida que el niño crece, las relaciones se amplían y se vuelven más complejas, requiriendo el desarrollo de más habilidades para relacionarse con éxito. Entre las que se encuentran: expresar deseos y preferencias, habilidad para no ser fácilmente intimidado por otros niños, expresar su frustración de forma adecuada, mostrar interés por los demás....

Las relaciones entre iguales son necesarias para el adecuado desarrollo de los niños. Tener amigos les permite sentirse parte del grupo y recibir apoyo en aquellos momentos en los que lo necesiten, compartir experiencias, intereses y gustos, establecer relaciones de confianza y les ayuda a construir una imagen adecuada de si mismo.

En general, las personas con respuestas emocionales reguladas y una adecuada tolerancia a la frustración, mantienen relaciones sociales más satisfactorias. Así mismo, la cantidad y calidad de relaciones que establece el niño, va a influir en su bienestar, disminuyendo la sensación de soledad, aumentando la autoestima...

A su vez, la experiencia en estas relaciones va a permitir al niño aprender que conductas son adecuadas en cada momento y cuales no, ocupar diferentes roles, manejar conflictos... Y sobretodo funcionará como un factor de protección ante situaciones difíciles.

### **Algunos puntos clave para desarrollar la inteligencia emocional de tus hijos:**

- Motívale para que resuelva sus problemas, prestándole ayuda si lo necesita.
- Reconoce y valora sus esfuerzos por hacer bien las cosas.
- Toma los errores como parte esencial del aprendizaje y muéstrale confianza en sus capacidades para que vuelva a intentarlo.
- Ayúdale a conocerse: sus gustos, deseos, necesidades, opiniones, limitaciones...
- Enséñale la importancia de respetar los gustos y las opiniones de los demás.
- Ayúdale a poner palabras a sus emociones y anímale a expresar como se siente en diferentes situaciones.

