

Inteligencia emocional en niños

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/inteligencia-emocional-en-la-base-de-la-educacion.html>

Inteligencia emocional en niños: Las emociones, esas grandes condicionantes de nuestra conducta, pueden influenciar nuestra vida en multitud de sentidos. Su manifestación, puede convertirnos en personas integradas socialmente o excluidas, todo depende de la manera en que las manejemos.

Al igual que sucede con cualquier aprendizaje, las emociones determinarán nuestra manera de afrontar la vida.

Emoción, pensamiento y acción, son tres elementos muy relacionados, presentes en todo aquello que hacemos a diario. La comprensión y el control de las emociones puede resultar imprescindible para nuestra integración en sociedad, pero si esta falla, nos convertiremos en personas inadaptadas, frustradas e infelices.



En la **Inteligencia emocional en niños** y para comprender y manejar las emociones, debemos tenerlas presentes en todo momento, siendo la infancia una etapa crucial en el aprendizaje del manejo y control de las mismas. Tal y como hemos puesto de manifiesto en más de una ocasión, la infancia es el momento en que mejor se adquieren los aprendizajes, y el manejo de las emociones es un aprendizaje fundamental y que, podemos decir, se encuentra a la base de los demás, por encontrarse todo lo que hacemos impregnado de emoción.

Si bien para los adultos resulta verdaderamente difícil controlar las emociones en determinados momentos, para l@s niñ@s este control es aún más complicado al carecer de experiencias previas similares y estrategias de abordaje. En ocasiones, nos encontramos con niñ@s cuyo control emocional es prácticamente inexistente. Se muestran irascibles e irritables a menudo, no se les puede negar nada porque están acostumbrad@s a que se les permita y consienta casi todo. Además, se muestran especialmente frágiles e irritables ante los fracasos, respondiendo de manera agresiva y hostil a este tipo de situaciones.

Estas reacciones son realmente perjudiciales para el / la niño/a, ya que no sólo le van a limitar su relación e integración en el grupo de iguales, sino que incluso, pueden llegar a afectar a su salud. De hecho, algunas investigaciones han puesto de manifiesto que la experimentación de emociones negativas deriva en una disminución de las defensas, convirtiéndonos en personas vulnerables.

El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es por tanto vital, pues éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad. Además, no debemos olvidar que la emoción es fiel compañera de la motivación, el motor de la consecución de objetivos.

Gracias a las emociones podemos sentir empatía hacia otras personas, recuperar recuerdos significativos de nuestra vida e incluso superar exitosamente momentos complicados.

Destacamos que la Inteligencia emocional en niños para la adquisición de competencias emocionales prepara al niño para la vida, le permite estar atento y poder defenderse de posibles peligros sociales que le puedan acontecer, como por ejemplo el de las adicciones. Investigaciones, han puesto de manifiesto que las personas con escaso control y tolerancia emocional, son más susceptibles de caer en el mundo de las adicciones que aquellas cuyo control y tolerancia emocional es mayor.

La comprensión de las emociones nos permitirá también controlarlas y tolerarlas.

Daniel Goleman, pionero en los estudios de Inteligencia Emocional, decía que ésta consistía en: el conocimiento de las propias emociones, y manejo de las mismas; en la motivación propia; en el reconocimiento de las emociones de los demás; en el establecimiento de emociones positivas con otras personas...

Esta descripción nos da grandes pistas sobre qué caminos debemos seguir en la educación infantil. Es fundamental que se eduque en la adquisición de todos esos aspectos mencionados.

Los niños deben aprender a controlar su agresividad, sus reacciones indeseadas... Algo para lo que debemos trabajar con ellos, en especial ante aquellas conductas “emocionalmente inapropiadas”. El empleo del castigo, ante estas ocasiones, no suele resultar demasiado efectivo. En cambio, hacerles reflexionar sobre lo sucedido de manera objetiva y constructiva, haciéndoles entender la importancia de sus acciones y la repercusión en los demás... así como ofrecerles alternativas de conducta positivas, derivará en una mejora en su manera de pensar y actuar y esto redundará en sus emociones.

Ya se sabe:

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo” (Benjamin Franklin).

por Mariela Clemente Martos. Psicóloga. @marielaclema

