

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conjunto de habilidades que nos permiten gestionar nuestras propias **emociones** y las de los demás.

### EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS/AS

- **Recién nacido:** Emociones como vehículo de comunicación con el entorno a falta de lenguaje (Importancia de los adultos para generar sostén emocional y sentimiento de confianza básica).
- **A los tres meses de vida** procesos madurativos y de aprendizaje permiten la aparición de las emociones primarias: sorpresa, alegría, asco, tristeza, miedo e ira.
- **En el 1er año de vida** los bebés suelen darse la vuelta para observar a otro niño que llora y posiblemente también se contagiarán de su llanto. Principio de la empatía.
- **Entre el 1er y 2º año de vida** sensibles a la situación de tensión entre los adultos y son capaces de reconfortar a una persona en una situación negativa.
- **Entre los 2-3 años** emociones más complejas: vergüenza, orgullo y culpa. (conocimiento de las normas sociales, evaluación de la propia conducta y atribución de éxito o fracaso según su conducta se ajusta a las normas)
- **Entre 3-4 años** el desarrollo del lenguaje fundamental en el desarrollo emocional. Expresión de sentimientos a través del lenguaje que ayuda a conocerles mejor *“estoy contento porque vamos al parque”*.
- **A los 6 años empatía cognoscitiva:** la capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y de actuar en consecuencia. Modelo interno de sentimientos en situaciones.
- A partir de los **6-7 años** utilización de estrategias para regular sus emociones, ej. Se distrae o hace cosas alternativas
- A partir de los **7-8 años** integración de sentimientos contradictorios *“estoy enfadado con mi amigo pero le quiero mucho”*.
- Nuevos cambios emocionales con **preadolescente** y **adolescencia**

### ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS/AS

EDUCACIÓN INDIRECTA. Un/a niño/a realiza un gran número de experiencias de aprendizaje imitando todo cuanto ve y oye. Se imita con particular empeño a las personas con las que el niño/a tiene una vinculación emocional (padres y madres, profesores, familiares). Ejemplo de actitudes aprendidas:

- ✓ Miedo: las inquietudes en los padres se transmiten a los niños.
- ✓ Agresividad e inadecuado control de la ira.
- ✓ Pesimismo y anticipaciones negativas.

- ✓ Adecuado control de las emociones.

#### DESARROLLO DEL AUTOCONOCIMIENTO

- A partir de 2 años **reconocimiento de emociones** a través de fotografías o dibujos
- **Guiar a los niños** para que pongan nombre a sus emociones a través de preguntas del tipo “¿Cómo te sientes?” o ¿Qué ha sido lo mejor del día? ¿Cómo te ha hecho sentir? ¿Y lo peor del día? ¿Cómo te has sentido?
- **Expresión de emociones con mayor naturalidad en lo cotidiano:** No quedarse en la descripción de los hechos sino incluir pensamientos, interpretaciones y sentimientos y preguntas para añadir matices “estoy mal”
- **Leer cuentos, ver películas y hacer preguntas** sobre cómo se pueden sentir los personajes, los miembros de la familia.
- **No negar o fingir que no pasa nada ante situaciones difíciles.** Función protectora de la familia cuando se trasmite a los hijos la idea de que están abordando juntos un problema que les afecta a todos”
- Enseñale a manejar **la crítica de manera positiva** como una herramienta que nos ayuda a mejorar.

#### DESARROLLO DE LA AUTOREGULACIÓN

- **Normalizar los sentimientos negativos** (dolor, tristeza y rabia) como emociones comunes a todos **PERO** estableciendo límites a la expresión inadecuado y enseñándoles a expresar de forma más positiva y sin herir a los demás.
- **Permítele llorar.**
- **Expresión de sus sentimientos positivos y negativos** y propiciar un espacio y momento adecuados para hablar con libertad de estos sentimientos.
- Estimula su sentido del humor.
- “Ejercicio del Semáforo” “Vamos a aprender a desenfadarnos”
- No ponerse al mismo nivel que el niño

#### DESARROLLO DE LA AUTOMOTIVACIÓN Y MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

- Dejar que los niños experimenten fracasos de bajo riesgo (ej. perder al parchís) y que empiecen a solucionar solos pequeños problemas.
- Explicarles que los fracasos son normales y no siempre pueden conseguir lo que desean
- Enseñarles a ser persistentes y aprender a enfrentarse a las dificultades de la vida. Motivación persistencia no éxitos
- Ayudarles a fijarse metas que puedan alcanzar paso a paso

- Establecer los objetivos concretos que deben lograr y definir los comportamientos necesarios para lograrlos.
- Asignarles deberes para hacerse responsables.
- No darles todo lo que piden, no ceder ante actitudes caprichosas
- Evita la sobreprotección

#### MEJORANDO LA EMPATÍA

- **Compresión de los sentimientos de los niños**, adaptándose a los cambios evolutivos de ellos.
- **Esfuerzo por tomar el punto de vista del niño y contemplar la realidad desde ese punto.** No signo de blandura o pérdida de autoridad.
- **Conoce a los niños y cantidad y calidad de tiempo.**
- **Evitar:** Hacer juicios acerca de las emociones del otro, “Deberías...lo que tienes que hacer es...”, ridiculización, sarcasmo e ironía, etiquetación, negativismo, momentos o lugares inadecuados.

#### HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL

- **Habilidades básicas de interacción social:** las habilidades esenciales que el niño/a necesita para relacionarse con cualquier persona, conductas de cortesía y amabilidad (sonreír, reír, saludar, presentaciones, pedir favores)
- **Habilidades para hacer amigos/as:** habilidades para el inicio, desarrollo y mantenimiento de relaciones positivas y mutuamente satisfactorias con sus iguales (reforzar a los otros, iniciaciones sociales, unirse al juego con otros, ayudar, cooperar y compartir).
- **Habilidades conversacionales:** Permiten a las personas, iniciar, mantener y finalizar una conversación, entre iguales o entre niños y adultos. La conversación es un medio esencial de participación y aprendizaje (Iniciar conversaciones, mantener conversaciones, terminar conversaciones, unirse a la conversación de otros y conversaciones de grupo).
- **Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones:** nos permiten responder adecuadamente ante las emociones y sentimientos que expresan las otras personas. También supone responder a los sentimientos que uno mismo provoca en los demás (Decir cosas positivas de uno mismo, expresar emociones, aceptar y recibir de manera adecuada las emociones positivas y negativas de los demás -tristeza, felicidad, enfado...-).
- **Habilidades de solución de problemas interpersonales:** Tiene como objetivo que el niño/a aprenda a afrontar y resolver los conflictos con otras personas; que aprenda a resolverlos por él mismo buscando alternativas de solución y previendo consecuencias de sus actos, evaluando las posibles soluciones y probando la solución elegida. (*Pasos: Identificar problemas, buscar soluciones, anticipar consecuencias, elegir una solución y probar la solución*).