

DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL

La inteligencia emocional es conocida como la habilidad para percibir y exteriorizar las emociones personales y de otros, para así desarrollar una adecuada capacidad de resolución de problemas y actúa directa y constantemente en nuestro comportamiento. Esta capacidad básica dentro del proceso de desarrollo de los niños y niñas les permite tener confianza en sí mismos y poder interactuar adecuadamente con los que los rodean.

Teniendo en cuenta que las emociones representan un papel fundamental en la capacidad de responder adecuadamente al entorno y a los diferentes estímulos diarios, vale la pena reconocer que, el potenciar esta habilidad requiere un proceso de entrenamiento y autoobservación. Así pues, para fomentar en los niños y niñas su inteligencia emocional, es importante partir de los 4 principales pilares en los cuales se desarrolla este proceso:

- ♥ Capacidad de entender **emociones propias**.
- ♥ Capacidad de entender **emociones en los demás**.
- ♥ **Autoestima**.
- ♥ Capacidad de **comprender y controlar impulsos**.

¿Por qué es importante enseñar a los niños a conocer y regular su **proceso emocional**?

Durante los primeros años de vida, especialmente entre los 0 y 6 años, los niños poseen una significativa plasticidad cerebral, por lo que esta etapa junto con las experiencias y aprendizajes que se den en ella, son importantes para el enriquecimiento y adecuado desarrollo de la cognición y la afectividad.

Una persona que en su infancia pudo desarrollar una adecuada inteligencia emocional, posee confianza en sus capacidades; crea y mantiene relaciones satisfactorias, comunica lo que necesita, piensa y siente teniendo en cuenta los sentimientos de los otros, está motivado para explorar, enfrentar diferentes desafíos y aprender diariamente, posee una autoestima alta y tiene recursos para la solución de conflictos.

El desarrollo progresivo de la capacidad cognitiva va estrechamente ligado con el procesamiento emocional el cual va a permitir que las diferentes emociones que siente y enfrenta el/ la menor se convierte en posibles

facilitadores de la atención y el uso del pensamiento de modo racional lógico y creativo.

Igualmente, un adecuado manejo de las emociones puede influir positivamente en la capacidad reflexiva, el mantener la atención adecuadamente, la flexibilidad cognitiva entre otros factores que fomentaran un adecuado rendimiento escolar y social.

La capacidad para comprender emociones tanto propias como de los demás, la cual es uno de los principales pilares de la IE, se ha relacionado con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se ponen en marcha cuando una persona realiza una acción, así como cuando observa una acción de otro. Según algunos autores, este sistema es fundamental para el desarrollo de la empatía emocional y la comprensión del significado de las acciones ajenas, ya que nos permite sintonizar emocionalmente con los demás (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006).

El desarrollo emocional de un niño entre los 0 y los 6 años **suele estar fragmentado en tres etapas acorde a su proceso físico, cognitivo y social** :

A lo largo de los 2 primeros años de vida, el desarrollo afectivo y la confianza en los demás se hace presente. El bebé aprende a jugar e interactuar con el resto de las personas, empieza el reconocimiento de caras familiares y la identificación de quienes conoce y a quienes no. Cuando las primeras palabras empiezan a aparecer, se pasa a la siguiente etapa.

A partir de los 2 años los niños empiezan a hablar y a ser consciente de que el cuerpo se puede controlar. En esa etapa pueden presentarse cambios de humor muy rápidos, y posiblemente puede haber comportamiento desafiante, pues quieren que las cosas se hagan a su manera. También se apegan mucho a sus papás y sienten miedo a separarse de ellos.

Hasta los 5 o 6 años el desarrollo del niño se centra principalmente en el juego. Cuando empieza su etapa educativa aprenden a socializar con otros y a colaborar para conseguir sus objetivos. También empiezan a competir y sentirse bien con sus triunfos o frustrados con sus fracasos. En esa etapa pueden aparecer algunos miedos e inseguridades.

Algunas herramientas para fomentar un **adecuado desarrollo emocional en los niños y niñas**

- ♥ Motivarlo para que resuelva sus problemas, prestándole ayuda si lo necesita.
- ♥ Reconocer y valorar sus esfuerzos cuando hace las cosas bien y aprende algo nuevo.
- ♥ Explicarle y enseñarle que los errores son una parte fundamental del aprendizaje y mostrarle confianza en sus capacidades para que vuelva a intentarlo.
- ♥ Ayudarlo a conocerse: sus gustos, deseos, necesidades, opiniones, limitaciones y a entender como estos le permiten desarrollarse y enfrentar la vida.
- ♥ Enseñarle la importancia de respetar los gustos y las opiniones de los demás.
- ♥ Ayudarlo a poner palabras a sus emociones identificándolas y expresando como se siente en diferentes situaciones.