

A young girl with pigtails is sitting and playing with an abacus. The background is a soft, light blue gradient. The text is overlaid on the image.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estimulación y desarrollo en la primera infancia



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estimulación y desarrollo en la primera infancia

Este documento es un resumen que recoge los
apuntes y contenidos académicos del curso online
Inteligencia Emocional: Estimulación y desarrollo en la primera infancia

Propuesta de formación:

El curso está dirigido a estudiantes y profesionales de la psicología y la educación, así como también a familiares y cuidadores interesados en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Objetivos:

1. Proporcionar oportunidades para el desarrollo emocional de los cuidadores.
2. Capacitar a los cuidadores para que desarrollen estrategias para reconocer y manejar las emociones de los niños bajo su cuidado.
3. Promover la regulación emocional en niños utilizando estrategias proporcionadas por el cuidador.
4. Facilitar estrategias para que los cuidadores promuevan una adecuada expresión emocional en los niños.

Disertante:



Elena Flores, PhD(c)

Graduada en Psicología por la Universidad de Salamanca (USAL), España. Máster Universitario en Neuropsicología por la USAL, grado de experto en docencia de la Neuroeducación e inteligencia emocional en la primera infancia por la Universidad Nebrija, en Madrid, España. Candidata a Doctorado en la USAL, en especialización en Psicología Clínica y de la Salud y Psicoterapia Cognitivo Conductual por el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP), en Madrid, España. Cofundadora de NeuroClass.

Índice

MÓDULO I

Introducción conceptual a la inteligencia emocional y el desarrollo emocional	1
¿Qué es la inteligencia emocional (IE)?	2
Principios básicos a tener en cuenta en el desarrollo de la IE	2
Aspectos claves de la IE	3
La educación emocional como paso previo	4
Objetivos generales de la educación emocional	5
El cerebro del niño implicado en el proceso	6
El papel del apego y la emoción	7
Desarrollo emocional implica hablar de emoción	9
¿Qué es la emoción?	10
¿Cómo gestionar correctamente una emoción en los niños? ...	12

MÓDULO II

Hitos del desarrollo emocional en la primera infancia	15
¿Por qué es necesario conocer los hitos del desarrollo emocional?	16
Desarrollo emocional de 0 a 1 año.....	17
Hitos del desarrollo emocional	17
¿Qué pueden hacer los cuidadores para promover el desarrollo emocional?	18
Pautas básicas de desarrollo emocional	19
Desarrollo emocional de 1 a 2 años	20
Hitos del desarrollo emocional	20
¿Qué pueden hacer los cuidadores para promover el desarrollo emocional?	21
Pautas básicas de desarrollo emocional	21

Desarrollo emocional de 2 a 3 años	22
Hitos del desarrollo emocional	23
¿Qué pueden hacer los cuidadores para promover el desarrollo emocional?	23
Pautas básicas de desarrollo emocional	24
Desarrollo emocional de 4 a 5 años	25
Hitos del desarrollo emocional	26
¿Qué pueden hacer los cuidadores para promover el desarrollo emocional?	27
Pautas básicas de desarrollo emocional	27
Desarrollo emocional de 5 a 6 años	28
Hitos del desarrollo emocional	29
¿Qué pueden hacer los cuidadores para promover el desarrollo emocional?	29
Pautas básicas de desarrollo emocional	30
MÓDULO III	
Papel de la familia en la inteligencia emocional	32
Importancia de la familia en el desarrollo emocional	33
Cuando el entorno familiar marca la diferencia	33
¿Por qué es importante tener en cuenta la IE?	34
Dos formas en la que los padres enseñan IE	34
Preguntas que se deben hacer los padres	35

MÓDULO IV

Establecimiento de normas, límites y consecuencias de un desarrollo emocional inadecuado	38
Límites, normas y consecuencias para una buena IE	39
Aspectos para tener en cuenta	39
Pautas para establecer límites y normas de forma positiva	41
¿Qué ocurre cuando no se habla de las emociones?	43
La escucha activa como elemento clave	44
Una vez que escucho, ¿cómo puedo comunicarme correctamente?	45
Educación emocional en el aula	47
Referencias bibliográficas	49

Prólogo

Yo les diré cuál es su gran libro, dijo el presidente Clinton ante los periodistas en el Tattered Cover Bookstore de Denver, Colorado, en el curso de una pausa imprevista de su campaña, este Emotional Intelligence (de Goleman). Es un libro muy interesante. Me encanta. Hillary me lo regaló.

Cuando un tema de tal calibre es mencionado por el propio Clinton en la Casa Blanca, podemos intuir que es algo importante. Esto no es de extrañar cuando algunos de los datos que rodean a la etapa infantil son alarmantes. Echemos un vistazo a algunos datos publicados por la organización estadounidense *Children's Defense Fund*:

- Las tasas de problemas de salud mental infantil y suicidio aumentaron constantemente entre 2010 y 2020.
- Más de 140,000 niños en los Estados Unidos [EE. UU.] perdieron a un cuidador principal o secundario.
- En las escuelas y comunidades está aumentando el número de jóvenes con depresión, ansiedad, trauma, soledad y tendencias suicidas.
- 2833 niños abandonan la escuela.
- Los proveedores están presenciando un número alarmante de niños y adolescentes en crisis de salud conductual, y los departamentos de emergencia ven aumentos en la ideación suicida y las autolesiones.
- De abril a octubre de 2020, los hospitales de los EE. UU. experimentaron un aumento del 24 % en la proporción de visitas al departamento de emergencias de salud mental para niños de 5 a 11 años.
- 135.000 niños llevan armas a la escuela.

Hoy en día, paradójicamente, mientras cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus habilidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo drásticamente.

Antes de iniciar la lectura de este documento, conviene aclarar que al decir "hijos" se hace referencia tanto a hijos como hijas; al decir "niños" se hace referencia tanto a niños como niñas; al decir "padres" se hace referencia, según el caso de cada cual, tanto a padres como madres. Así mismo, en este último aspecto también incluimos a cualquier cuidador que, siendo familiar o no, pase tiempo con el niño y se encargue de su educación.

Por otro lado, se ha tratado de que la información expuesta sea lo más entendible y práctica posible. Con lo que no se ha incidido en cuestiones más teóricas o conceptuales. En cualquier caso, si es del interés del lector profundizar en tales aspectos, puede revisar las referencias bibliográficas que se encuentran al final del documento.

No queremos perder la oportunidad para recordar que, en ocasiones, las luchas internas a las que se enfrenta un niño son más de lo que una familia puede manejar por sí sola. Puede ser difícil, pero necesario, acudir a un profesional capacitado en caso de requerirse.

Finalmente, aseguramos que el padre perfecto no existe. Este es un breve curso que no está encaminado a señalar aquello que el cuidador no está haciendo correctamente en el cuidado del menor, sino brindar algunas herramientas para que el desarrollo del niño sea lo más funcional posible.

Para esto, es importante tener en consideración, como indica Gardner, tres principios básicos: No ocultes tus sentimientos, no ocultes tus errores y no temas decirles la verdad a los niños.

NeuroClass

Elena Flores García

La mayoría de nosotros ya no vive en aldeas de unos pocos cientos de habitantes o menos, tal como lo hacían los hombres de la Edad de Piedra, sino más bien en ciudades atestadas que forman una aldea global de casi seis mil millones de personas. Estas tensiones acumulativas de la vida moderna han desatado una avalancha de depresión, angustia e insomnio. Otros problemas resultan menos obvios, como por ejemplo el sobrepeso y el cáncer. La mayoría [de nosotros] se automedica [para controlar nuestras emociones] usando cualquier cosa entre la cafeína y la cocaína; prácticamente nadie permanece ajeno a esta situación.

[Michael Norden]

MÓDULO I

Introducción conceptual a la inteligencia emocional y el desarrollo emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?

Las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender.

Hoy en día, parece que la inteligencia emocional (IE) se haya convertido en una "palabra de moda". Muchas veces, por estar caracterizada con definiciones vagas e incompatibles del constructo o problemas de validez discriminante y de criterio. Podríamos decir, a grandes rasgos, que la adquisición y el desarrollo de habilidades, competencias y comportamientos sociales basados en la emoción tienen sus fundamentos en la IE.

Así, es la capacidad (ya sea heredada o aprendida) de controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar la información para guiar el pensamiento y las acciones. Esto es algo que, sin duda, beneficia el ajuste o adaptación psicosocial del menor. Entendida como su capacidad para adaptarse al medio. Para ello, depende que el pequeño cuente con los mecanismos suficientes para sentirse bien, integrarse, responder adecuadamente a las demandas del entorno y alcanzar sus objetivos.

Con lo anterior, podríamos decir que la IE es la habilidad que permite monitorizar las emociones propias y de quienes nos rodean, identificándolas para utilizar esta información como guía de nuestros pensamientos y acciones. Su desarrollo se trabaja, sobre todo, en las primeras etapas de la educación. Pues es ahí donde el pequeño inicia su escolarización, inmerso en un momento de necesidades efectivas y sin recursos para comunicar sus sentimientos y emociones.

De esta forma, el entorno al que tiene acceso el menor ha de guiarlo y acompañarlo conociendo cuáles son las necesidades emocionales que puede tener. Constituyendo, así, un apoyo sensible y disponible para establecer el apego y el resto de las habilidades que le sigue.

Principios básicos a tener en cuenta en el desarrollo de la IE

- *Que el niño/a necesita, desde que nace, recibir ayuda y asistencia para que su desarrollo afectivo sea bueno. La construcción humana valiosa no es posible sin la educación.*
- *Que la satisfacción de sus necesidades en este ámbito corresponde prioritariamente a los padres, si bien pueden ser apoyados por otros miembros de la familia, educadores, etc.*
- *Que es necesario crear un clima cálido, gratificante y apropiado y generar actitudes positivas basadas en el respeto hacia el niño y hacia sus intereses y necesidades. Un ambiente afectivo de seguridad y, en fin, las mejores condiciones de desarrollo.*

- *Que el niño, en la familia, necesita también autoridad, firmeza, límites y normas claras, que se cumplan, aunque el ejercicio de la libertad no pueda quedar restringido exclusivamente a los padres. Si en la familia se da entera libertad a los niños, ya no se educa; de igual forma que quien desde el autoritarismo los tiene completamente sometidos, tampoco educa [Pérez-Alonso Jeta, 1998].*

Aspectos claves de la IE

Según Goleman y Cherniss [2005], las competencias emocionales pueden dividirse en cuatro campos fundamentales: 1) Conciencia de uno mismo, 2) Autorregulación, 3) Conciencia Social y 4) Gestión de las relaciones sociales.

Marco referencial de las competencias emocionales		
	Uno mismo (competencia personal)	En los demás (competencia social)
Reconocimiento	Conciencia de uno mismo <ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional • Valoración adecuada de uno mismo • Confianza en uno mismo • Asertividad 	Conciencia social <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Orientación hacia el servicio • Conciencia organizativa
Regulación	Autorregulación <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol emocional • Fiabilidad • Meticulosidad • Adaptabilidad • Motivación de logro • Iniciativa 	Gestión de las relaciones sociales <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar y estimular a los demás • Influencia • Comunicación asertiva • Resolución de conflictos • Liderazgo con visión de futuro • Catalizar los cambios • Establecer vínculos • Trabajo en equipo y colaboración

Ahora, para conseguir la anhelada IE, existen una serie de habilidades que ayudan a que el desarrollo emocional, desde muy temprana edad, vaya consolidándose. Además, tenemos que contar con que la IE se va adquiriendo en un continuo que requiere la colaboración constante entre el hogar y la escuela. Un aspecto que profundizaremos en el último apartado.

La educación emocional como paso previo

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisque-rra, 2000, p. 243).

Así pues, para poder llegar a la IE, es necesaria la **educación emocional**, una forma de prevención primaria inespecífica, cuyo fin es en tratar de reducir la vulnerabilidad de las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Y es que, esto no solo se debe tener en cuenta en tiempos de crisis.

Con lo anterior, se ha de considerar **que la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente** que existe en el desarrollo de todo currículo académico y aprendizaje a lo largo de la vida, por lo que su importancia educativa se sitúa a nivel de la educación formal y no formal.

En cuanto a los padres, la educación emocional es una herramienta invaluable que les permite crecer con sus hijos, compartir sus ilusiones, debilidades y miedos y **descubrir juntos quiénes son, qué sienten, qué quieren y qué pueden aprender de la vida.**

Además, los cuidadores del pequeño pueden enseñarle habilidades para manejar sus emociones, mejorar su autoestima, desarrollar empatía y resiliencia, y desarrollar una comunicación más efectiva y positiva.

En definitiva, al fortalecer sus propias capacidades emocionales y las de sus hijos, los padres pueden crear relaciones más sanas, respetuosas y amorosas y ayudarlos a construir un futuro más feliz y satisfactorio.



Objetivos generales de la educación emocional

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
6. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás [García, 2003].

Subobjetivos de la educación emocional según componentes

Autoconocimiento emocional

Mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Manejo de las emociones

Menor cantidad de bromas, peleas e interrupciones de la clase.
Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.
Menos suspensiones y expulsiones.
Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia.
Mejor manejo del estrés.
Menor soledad y ansiedad social.

Aprovechamiento productivo de las emociones

Más responsabilidad.
Mayor capacidad de concentrarse en la tarea que se tiene entre manos y de prestar atención.
Menos impulsividad, mayor autocontrol.
Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.
Empatía: interpretación de las emociones.
Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona.
Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros.
Mejora de la capacidad de escucha.

Mejora de las relaciones personales

Mejora en la resolución de conflictos.
Mejor actitud positiva en la comunicación.
Mayor preocupación y consideración.
Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir [Goleman, 1996, p. 326-327].

¿Qué aspectos se trabajan en la educación emocional?

Aunque se presenten por separado deben contemplarse desde una visión holística-globalizada; todos ellos se interrelacionan y se trabajan de forma conjunta.

- **Conciencia emocional.** Implica el tomar conciencia del propio estado emocional y manifestarlo mediante el lenguaje verbal y/o no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás.
- **Regulación emocional.** La capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.
- **Autoestima.** La autoestima es cómo se valora uno a sí. La imagen que una persona tiene de sí misma [autoconcepto] es un paso necesario en el desarrollo de la empatía. A estas edades, un niño comienza a conocerse a sí mismo con la ayuda de los demás, y su aceptación contribuye a su propia autoestima.
- **Habilidades socioemocionales.** Reconocer los sentimientos y emociones de los demás, ayudar a otros a sentirse bien, desarrollar empatía, mantener buenas relaciones [comunicación, colaboración, cooperación, trabajo en equipo, resolución de conflictos de forma positiva, etc.].
- **Habilidades para la vida.** Disfrutar de las cosas que se hacen todos los días en la escuela, en el tiempo libre, con amigos, familiares y eventos sociales [Cassà, 2005].

En conclusión, la educación emocional debe centrarse en el desarrollo de tres habilidades básicas: **la capacidad de comprender las emociones, la capacidad de expresar las emociones de manera efectiva y la capacidad de escuchar a los demás y desarrollar empatía por las emociones.**

El cerebro del niño implicado en el proceso

Como bien refleja Shapiro [1997], quizás el papel más interesante en la educación emocional de un niño es que en realidad **el cuidador está cambiando la química de su cerebro**, o más precisamente, enseñándole formas de controlar su actividad cerebral.

Las emociones, como veremos más adelante, no son conceptos abstractos que ayudan a los psicólogos a nombrar, sino que son muy reales. Vienen en forma de **bioquímicos** específicos producidos por el cerebro y a los cuales el cuerpo reacciona.

Si bien la mayoría de nosotros no tendemos a pensar en las emociones como reacciones químicas, solo piensa en lo que sucede cuando tomas bebidas alcohólicas o unas cuantas tazas de café. Es posible que no se dé cuenta de que los alimentos que come también tienen una reacción química con su estado de ánimo.

Los alimentos para "sentirse bien" como el chocolate y el helado hacen que el cerebro libere serotonina y endorfinas, sustancias bioquímicas que el cerebro asocia con sentirse bien. Por ello, a menudo anhelamos estos alimentos cuando estamos tristes. Pero no tenemos que ingerir nada para producir el equivalente bioquímico de una emoción.

El papel del apego y la emoción

*Antes de nada, hay un dato importante que considerar. Y es que, aunque mayormente se menciona la imagen de la madre cuando se habla de apego, se deben señalar dos aspectos. Por un lado, **esta imagen se puede generalizar a la persona** que responda a las necesidades del niño. Y por otro, los recién nacidos pueden desarrollar el vínculo de apego con una variedad de personas familiares, no solo con la madre.*

Es importante tener en consideración que los comportamientos maternos sensibles y las interacciones madre-hijo apropiadas son cruciales para la salud y el desarrollo del pequeño en los primeros años de vida.

Así, dichas interacciones implican un proceso de tres pasos: observación de las señales del niño, interpretación de estas señales y acción/respuesta para cumplir con tales señales apropiadas para la edad de desarrollo del menor [Bliznashka et al., 2022].

El apego hace referencia a una relación de dos en la que una de las partes, generalmente la más vulnerable, acude a la otra que es más experimentada para obtener de ella afecto, seguridad y protección. Y, como el desarrollo motor o del lenguaje, **implica un tiempo y una evolución.**

Cuidar a un bebé, alimentarlo, sostenerlo, hablarle, mirarlo, son ciertas conductas de apego que permiten la comunicación entre el mismo y el cuidador. Aspectos completamente necesarios para que se establezca un **vínculo de apego.**

Esto quiere decir que, más allá de la alimentación, el bebé necesita protección y seguridad para poder vivir. Una conducta que forjará la base para sus relaciones futuras. En consecuencia, la seguridad de las experiencias de vida a corto y largo plazo de los niños dependerá del tipo de apego que formen con él.

En base a tales investigaciones, Ainsworth (1969) pudo clasificar al apego en varios tipos o estilos, describiendo tanto al niño como a su cuidador:

1. Apego seguro

El niño con apego seguro es un niño que se siente insatisfecho y destrozado cuando se aleja de su madre, como si perdiera a su cuidador para siempre. Pero, gracias a que sus cuidadores han sido empáticos, presentes, capaces de **responder adecuadamente a las necesidades del bebé**, con el tiempo logra desarrollar la **capacidad de representación** que le permite mantener en la mente a la madre y no angustiarse cuando se va. Se caracterizan por:

- Tener **confianza** en sí mismos.
- Adaptarse fácilmente a las relaciones externas.
- Atreverse a conocer nuevos mundos.
- Recurrir a sus cuidadores en situaciones adversas, ya que saben que estos estarán disponibles.

2. Apego inseguro – Ambivalente

Estos niños suelen mostrarse inseguros en momentos de exploración, angustiándose frente a la separación de su cuidador sin lograr guardar la calma aun cuando este regresa.

Esto ocurre porque el adulto puede manifestarse de manera ambivalente, buscando un acercamiento en algunos casos y rechazando al niño en otros, generando **inconsistencia**. Los niños se caracterizan por:

- **Sentir incertidumbre** frente a la ambivalencia del cuidador donde no pueden anticipar qué pasará posteriormente.
- Manifestarse de manera ansiosa cuando se le brindan cuidados.
- Tener conductas tanto **agresivas** como de **indefensión**.
- Poca acción social, afectiva y cognitiva.
- Sentimientos de acercamiento y resistencia al contacto a la misma vez.
- Frustración, baja autoestima y dificultad en las relaciones por no sentirse queridos.

3. Apego inseguro – Evitativo

Debido a que algunos cuidadores suelen mostrar **conductas de hostilidad, rechazo e indiferencia** hacia el niño, se dificulta la construcción de una relación sana con el otro.

En consecuencia, se produce una relación de desapego y desinterés. Los niños no soportan las ausencias ni las presencias del cuidador. Estos pequeños se caracterizan por:

- Tener **poca confianza** en sí mismos.
- Sentir inseguridad en los demás.
- **Evitar y rechazar al otro** como mecanismo de defensa.
- Ser autosuficientes.

4. Apego Inseguro – Desorganizado

En 1986, se añade un nuevo tipo de apego inseguro, que da lugar a aquellos niños que no forman parte de la clasificación anterior. Se caracteriza por niños que han tenido grandes separaciones con sus cuidadores, abandonos, cambios de familia, maltrato y abuso sexual.

Sus cuidadores, seguramente, frente a situaciones difíciles de su vida, **no han podido responder de forma organizada y esperada para el niño**, generando una relación patológica con él, en la cual auspician de fuente de seguridad y terror a la vez.

Por tanto, se trata de infantes que responden continuamente a la **imprevisibilidad de los cuidadores**, manifestando desconcierto, ansiedad y terror. Es imposible para ellos controlar o anticipar la conducta del adulto. Los autores denominaron esta experiencia como “miedo sin solución”.

Desarrollo emocional implica hablar de emoción

Se está empezando a considerar la emoción como esencial para la comprensión tanto de la interacción como de la cognición. La emoción es: primero, atencional, influye en la información que sobresale; segundo, motivacional, influye en el establecimiento de metas y objetivos; y tercero, comunicacional, regula la interacción con los demás [Greenberg et al., 1996, p. 71].

¿Qué es la emoción?

Existe una razón para que seamos emocionales. Nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia y, de hecho, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia.

Aunque no **hay un concepto único de emoción que abarque todas las dimensiones de la experiencia emocional**, puede definirse como un conjunto de funciones cerebrales con tres componentes: el cognitivo, el fisiológico y el conductual. Según Vázquez [2007], esto tiene grandes implicaciones, educativamente hablando, pues incluye abordar el trabajo del cuerpo, mente y conducta en la atención a las emociones.

Las emociones desempeñan un papel crucial en diversas áreas de nuestra vida, desde la comunicación social y escrita hasta el procesamiento de la información y las habilidades de pensamiento crítico. Además, como se ha mencionado, están estrechamente relacionadas con nuestro bienestar físico y mental, así como con nuestra personalidad y forma de interactuar con el mundo.

Con lo anterior, también **tienen un papel clave en cuanto a la guía y gestión del comportamiento**, incluso en contextos novedosos y en ausencia de pensamiento lógico.

Aunque esta parte emocional ha sido invisible durante mucho tiempo, según Goleman, [1996] “el cerebro emocional es más rápido que el cerebro racional, reacciona antes que el racional, sin darle oportunidad de pensar y de reflexionar” (p.15), por lo que su importancia se vuelve cada vez más notoria.

Al fin y al cabo, **todo proceso educativo se ve afectado por factores emocionales** que pueden incidir positiva o negativamente en el desarrollo de las habilidades, valores y actitudes individuales.

Es importante destacar que cuando se alude al término de emoción, se ha de evitar etiquetar de forma que se simplifique en que existen emociones buenas o emociones malas. Pues, a pesar de que algunas son más agradables que otras de experimentar, **todas son útiles y aportan información**.

Para determinar cuándo una emoción deja de ser funcional, se hace referencia a la falta de expresión y gestión adecuada de esas emociones. Ahora, es importante tener en cuenta que **sentir una emoción no es ser la emoción**.



Elementos constitutivos de la emoción

En una emoción se dan los siguientes elementos:

1. *Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.*
2. *Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.*
3. *El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.*
4. *La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.*
5. *La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.*
6. *La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros (Vivas et al., 2007).*

¿Qué hay detrás de una emoción?

Pluchik postuló en 1980 que existen ocho emociones básicas, cada una de las cuales está asociada con sistemas conductuales adaptativos. Estas emociones y sus posibles funciones biológicas son las siguientes:

Emoción	Función Biológica
Miedo	Protección
Odio	Destrucción
Tristeza	Reintegración
Alegría	Reproducción
Aprobación	Afiliación
Disgusto	Rechazo
Expectación	Exploración
Sorpresa	Orientación

Dos formas de posicionarse ante una emoción

Existen dos estrategias principales que los niños pueden utilizar para enfrentar situaciones desafiantes: la confrontación y la evitación.

1. La **confrontación** implica enfrentar la situación a pesar de las emociones negativas que pueda provocar, y es una estrategia eficiente para maximizar la felicidad y la salud mental a largo plazo si se espera que la situación traiga beneficios en el futuro. Por ejemplo, si un niño tiene dificultades para hablar en público en la escuela, enfrentar esta situación y practicar su habilidad de hablar en público puede ayudar a superar su miedo y mejorar su autoestima y habilidades sociales en el futuro. La confrontación puede ser difícil para los niños, ya que pueden sentir miedo o ansiedad al enfrentar situaciones desconocidas o desafiantes.
2. Por otro lado, la **evitación** se refiere a evitar la situación por completo. La evitación puede ser una estrategia adecuada si la situación no traerá beneficios futuros o si tiene más efectos perjudiciales que beneficios. Por ejemplo, si un niño tiene una fobia a los perros, evitar los encuentros con perros puede ayudar a sentirse más seguro y cómodo, evitando la ansiedad y el estrés asociados con la fobia. Sin embargo, si la fobia a los perros limita la capacidad del niño para participar en actividades sociales o familiares, la evitación puede volverse disfuncional y limitar su capacidad para enfrentar situaciones desafiantes en el futuro.

Por lo tanto, es importante para los padres y cuidadores ayudar a los niños a encontrar un equilibrio adecuado entre la confrontación y la evitación para enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva.

¿Cómo gestionar correctamente una emoción en los niños?

Algunos aspectos (a modo resumido y que luego extenderemos en los siguientes capítulos) que el adulto debe considerar al relacionarse con el niño son los siguientes [Bisquerra, 2011, p. 72]:

- **Permitirles expresar sus sentimientos sin restricciones.** Toda persona tiene derecho a expresar su tristeza, alegría, enfado, rabia, malestar, etc.
- **No eliminar las emociones negativas,** pues el pequeño necesita experimentar tanto las emociones positivas como las negativas para un buen aprendizaje emocional. Sentir miedo, dolor, culpa o vergüenza es tan natural como sentir alegría, felicidad, amor o cariño.
- **Hablar de los sentimientos con naturalidad, sin dramatización.** Es importante hablar de la alegría, tristeza, miedo, enfado, etc. Pues ayuda a sentirse más cerca de los demás y a conocerse mejor.

- **Identificar sus propias emociones para que les sea más fácil reconocer las emociones de los demás y las propias.** Respetar los sentimientos y emociones del resto y los propios es esencial para las relaciones y autoestima.
- **Recordarles que se les quiere sin importar cuán *emocionales* se sientan,** usando mensajes como, "Entiendo que estés enfadado, pero aún te quiero". Y es que, los niños pueden entender que si estamos enfadados con ellos o ellos están enfadados, los adultos ya no los quieren. Recordar verbalmente que no es así les permite lograr una correcta comprensión y aceptación emocional. El estado emocional de una persona en un momento dado no debe afectar su amor por alguien.
- Se tiene que considerar que **el lenguaje emocional se expresa a través del cuerpo y las palabras.**
- **Introducir a los niños a las estrategias de promoción de la salud.** Practicar actividades para relajarse y cantar, bailar, hablar, reír, etc.
- **Permitir que cometan errores y aprendan a ser más autónomos emocionalmente.** Los pequeños entenderán y serán cada vez más conscientes de sus sentimientos.
- Ayudarlos a comprender que **las emociones no siempre provocan ciertos comportamientos.**
- Impulsarles a **tomar en cuenta las perspectivas de otras personas,** dado que comprender sus perspectivas, sentimientos y emociones, los ayudará a convivir y construir relaciones con los demás. Una forma, es decir, "¿Cómo te sentirías si..." [identificación de sentimientos]; "Él siente... Porque..." [reconoce los sentimientos de los demás].
- **Los niños tienen derecho a sentir emociones y expresar sus sentimientos.** Pero es importante que lo hagan bien y para ello es clave regular su expresión. Por ejemplo, "Si estoy enfadado, no tengo derecho a pegarte".



En definitiva:

- Identificar y analizar sus sentimientos.
- Atender a la comunicación no verbal tanto del niño como de uno mismo.
- Reformular lo que expresa.
- Ponerles una etiqueta a sus sentimientos.
- Fomentar una adecuada expresión.
- No emitir juicios de valor ni descalificaciones.
- No someterlo a un interrogatorio: respetar su tiempo (López Agrelo, 2005).

¿Quieres acceder al manual completo?

Conoce nuestro programa

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estimulación y desarrollo en la primera infancia

40% de descuento

~~U\$S 30~~ **U\$S 18**

INSCRIPCIÓN

SOBRE EL CURSO



Acceso inmediato e ilimitado a todo el contenido del curso. Modalidad 100% autogestionable sin plazo de finalización.



20hs de duración divididas en 5 módulos con clases, manuales, recursos descargables, casos clínicos y evaluaciones.



Dirigido a estudiantes y profesionales del área educativa y/o clínica. También está abierto a familiares.



Incluye certificado de aprobación emitido por NeuroClass, institución educativa de formación permanente.