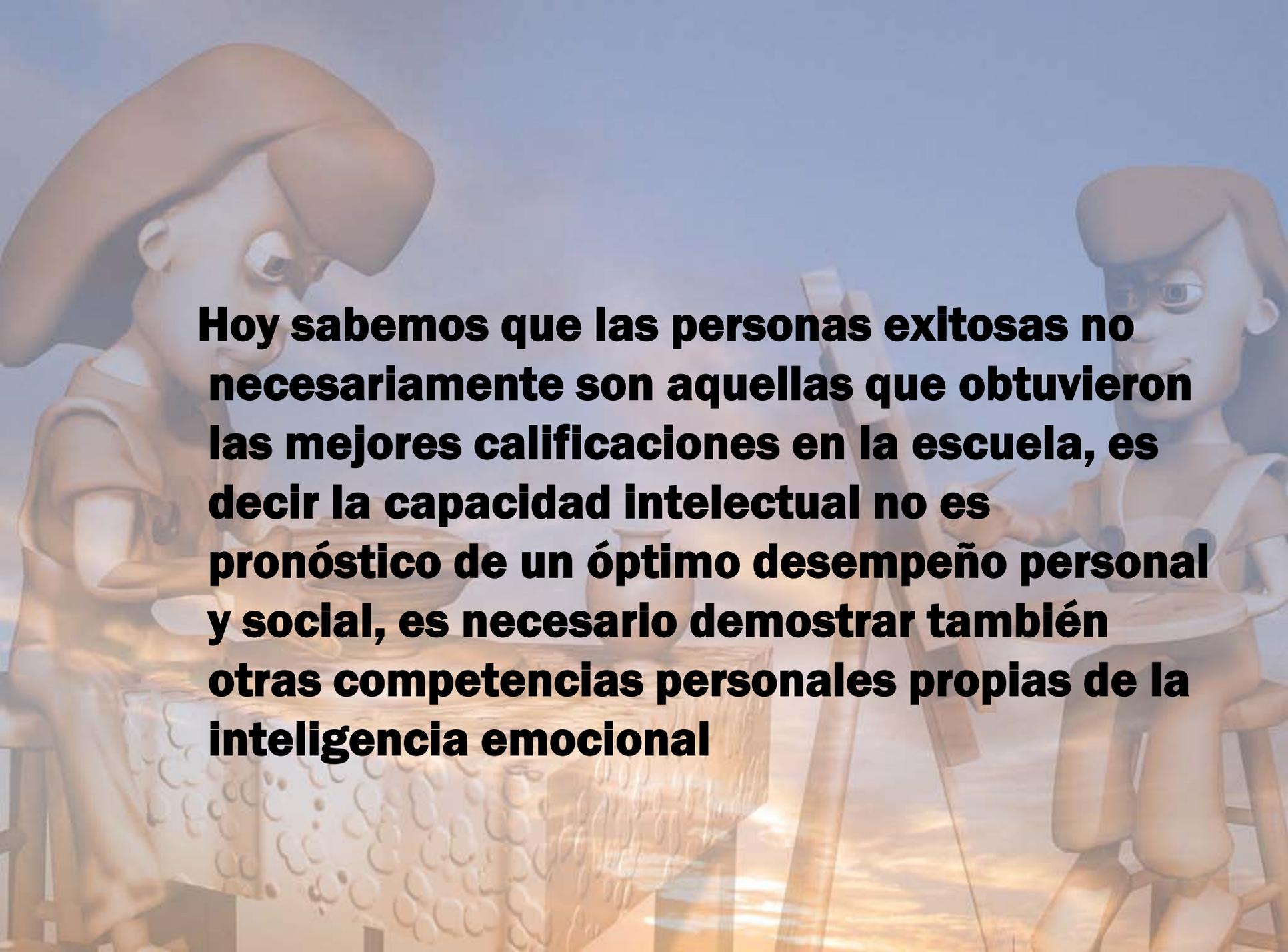


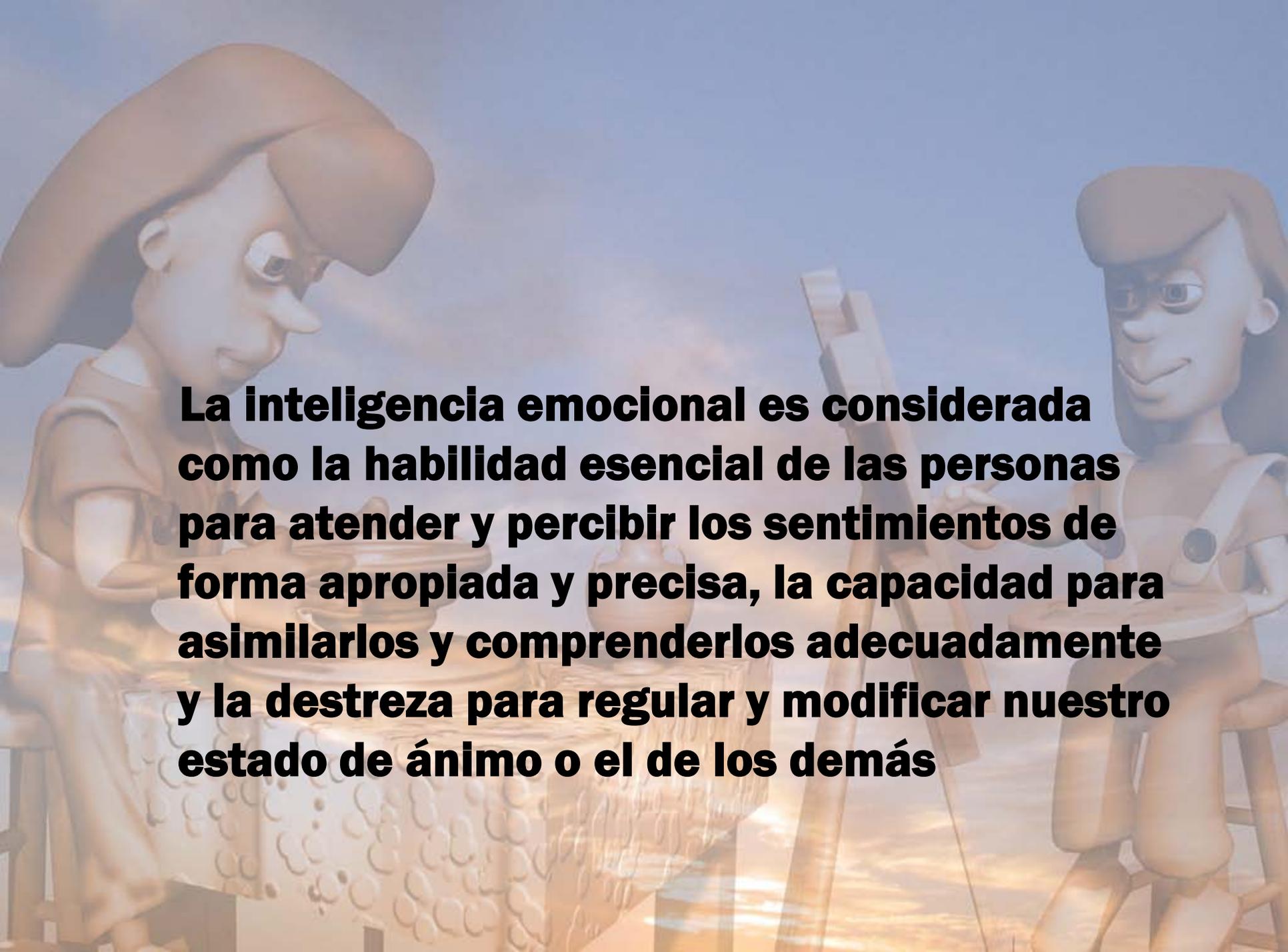
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

Fernando Cortés R.

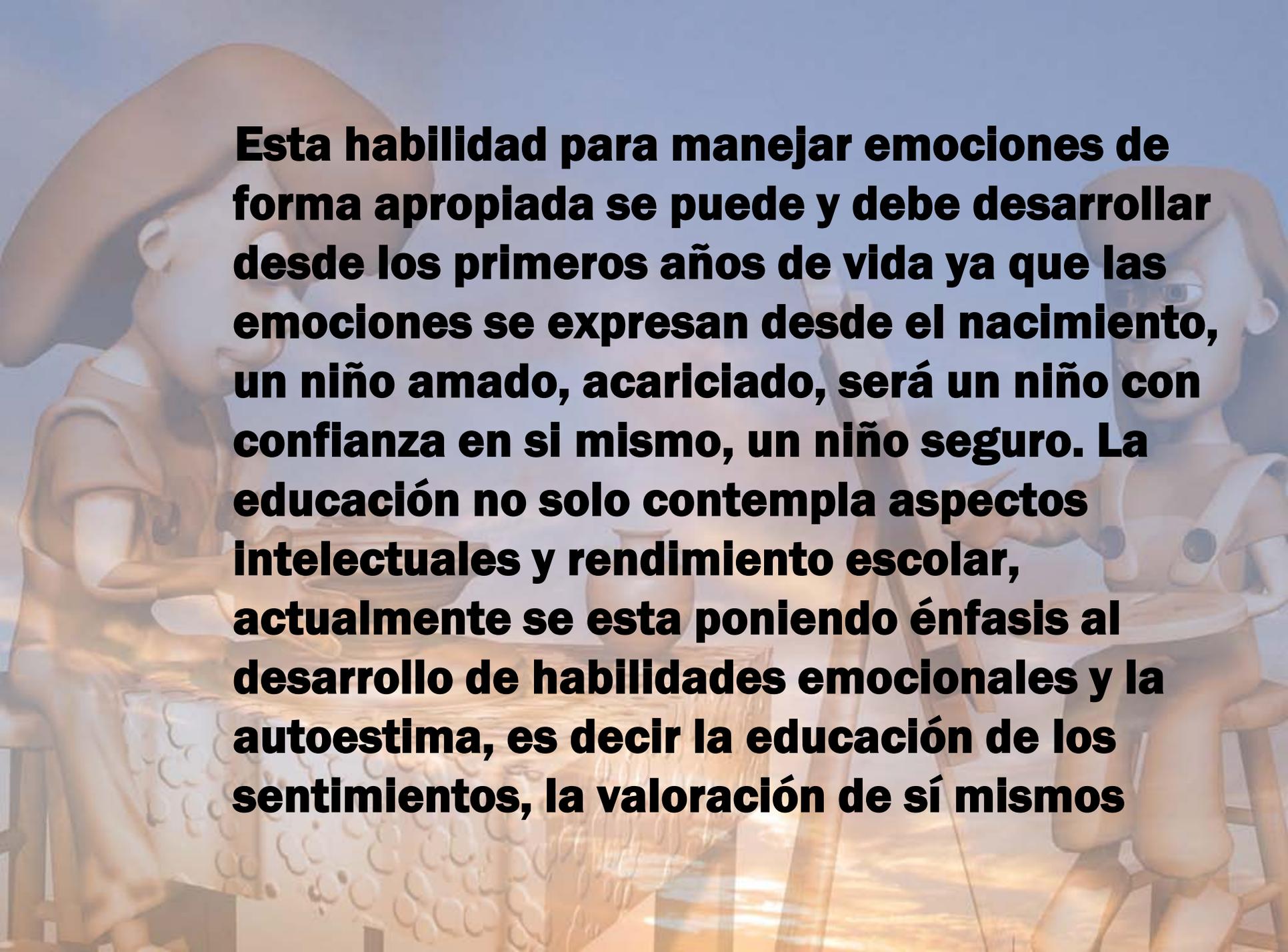




Hoy sabemos que las personas exitosas no necesariamente son aquellas que obtuvieron las mejores calificaciones en la escuela, es decir la capacidad intelectual no es pronóstico de un óptimo desempeño personal y social, es necesario demostrar también otras competencias personales propias de la inteligencia emocional



La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás



Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado, acariciado, será un niño con confianza en si mismo, un niño seguro. La educación no solo contempla aspectos intelectuales y rendimiento escolar, actualmente se esta poniendo énfasis al desarrollo de habilidades emocionales y la autoestima, es decir la educación de los sentimientos, la valoración de sí mismos

LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- 1. Aprenden a identificar sus propias emociones.**
- 2. Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.**
- 3. Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.**
- 4. Desarrollan el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.**
- 5. Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.**



¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS?

El desarrollo evolutivo de la afectividad, se presenta de esta manera:

- . El recién nacido siente malestar o sosiego. Lloro o ríe. Su mundo es de necesidades, afectos y acciones, el primer trato con la realidad es afectivo.**
- . Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.**
- . Hacia el primer año, la seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas, una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.**



. El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, sentirse seguro es sentirse querido, en la familia uno es querido radical e incondicionalmente. Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria, aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.

. Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.



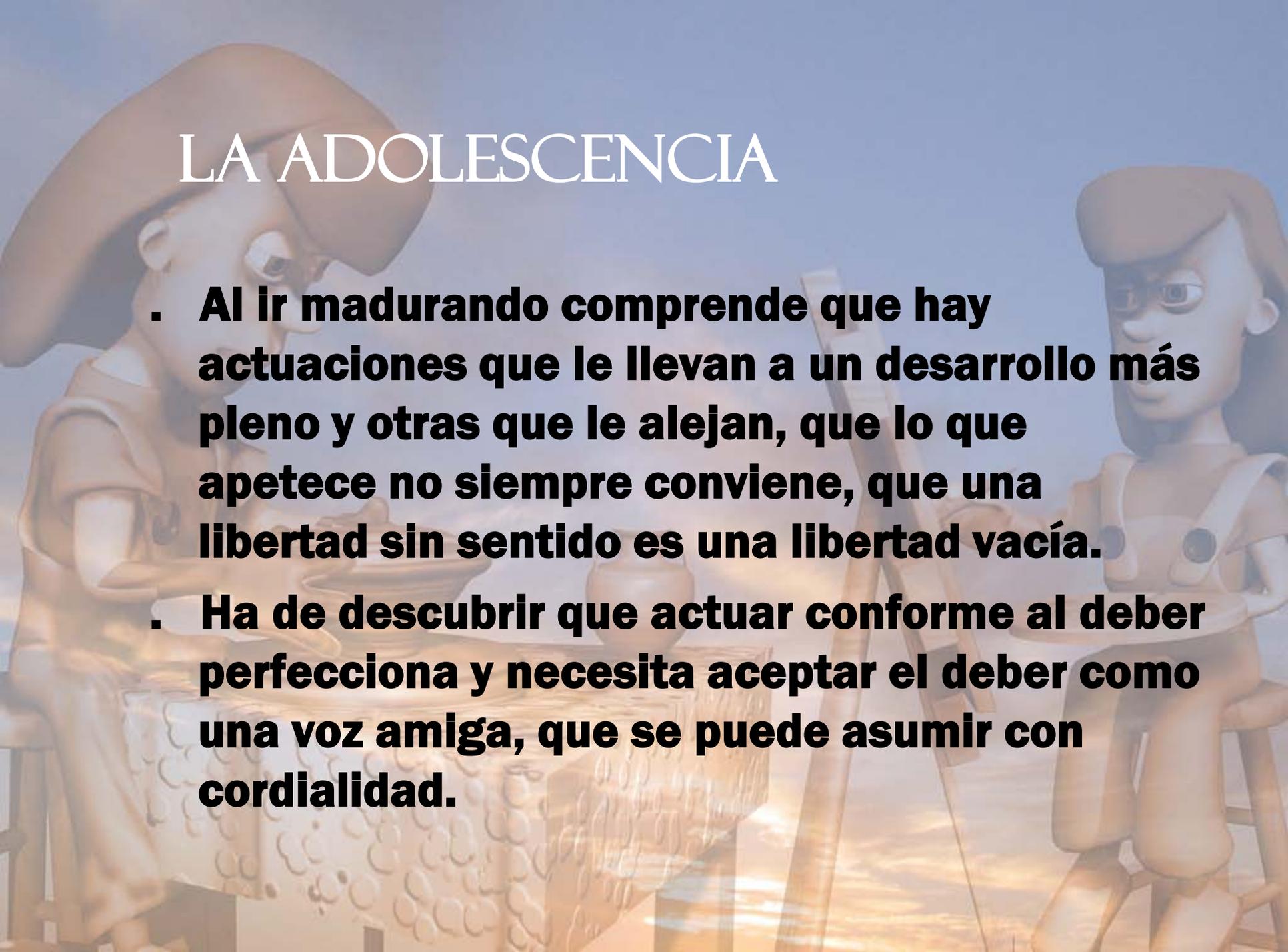
DE LOS 7 A LOS 10 AÑOS

- **Hacia los 7-8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.**
- **Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.**

LA ADOLESCENCIA

- **La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona. Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias, es la edad de los grandes ánimos y desánimos, muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad., el descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente, al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.**

LA ADOLESCENCIA



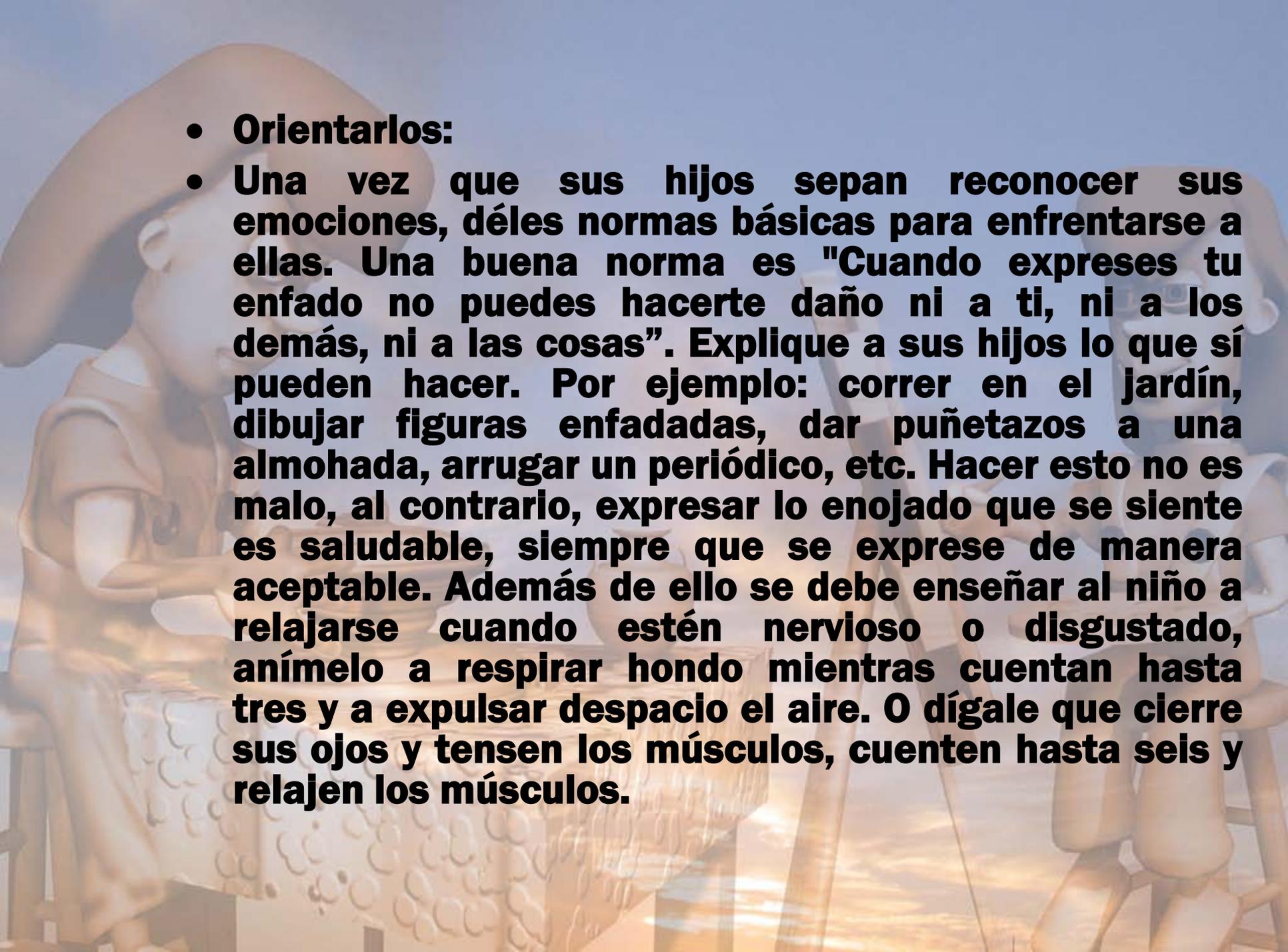
- . Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan, que lo que apetece no siempre conviene, que una libertad sin sentido es una libertad vacía.**
- . Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.**

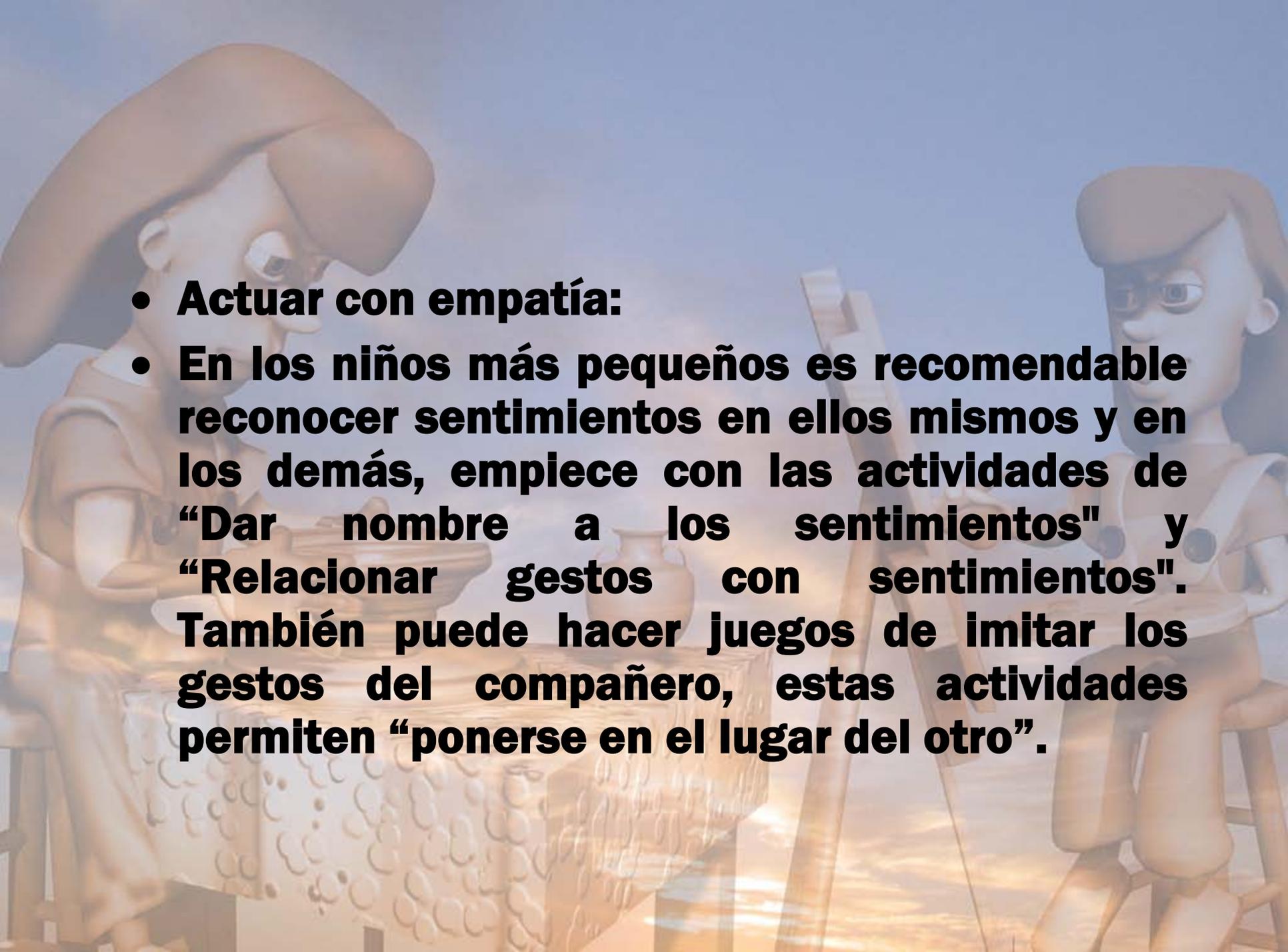
Estrategias para estimular la inteligencia emocional en los niños:

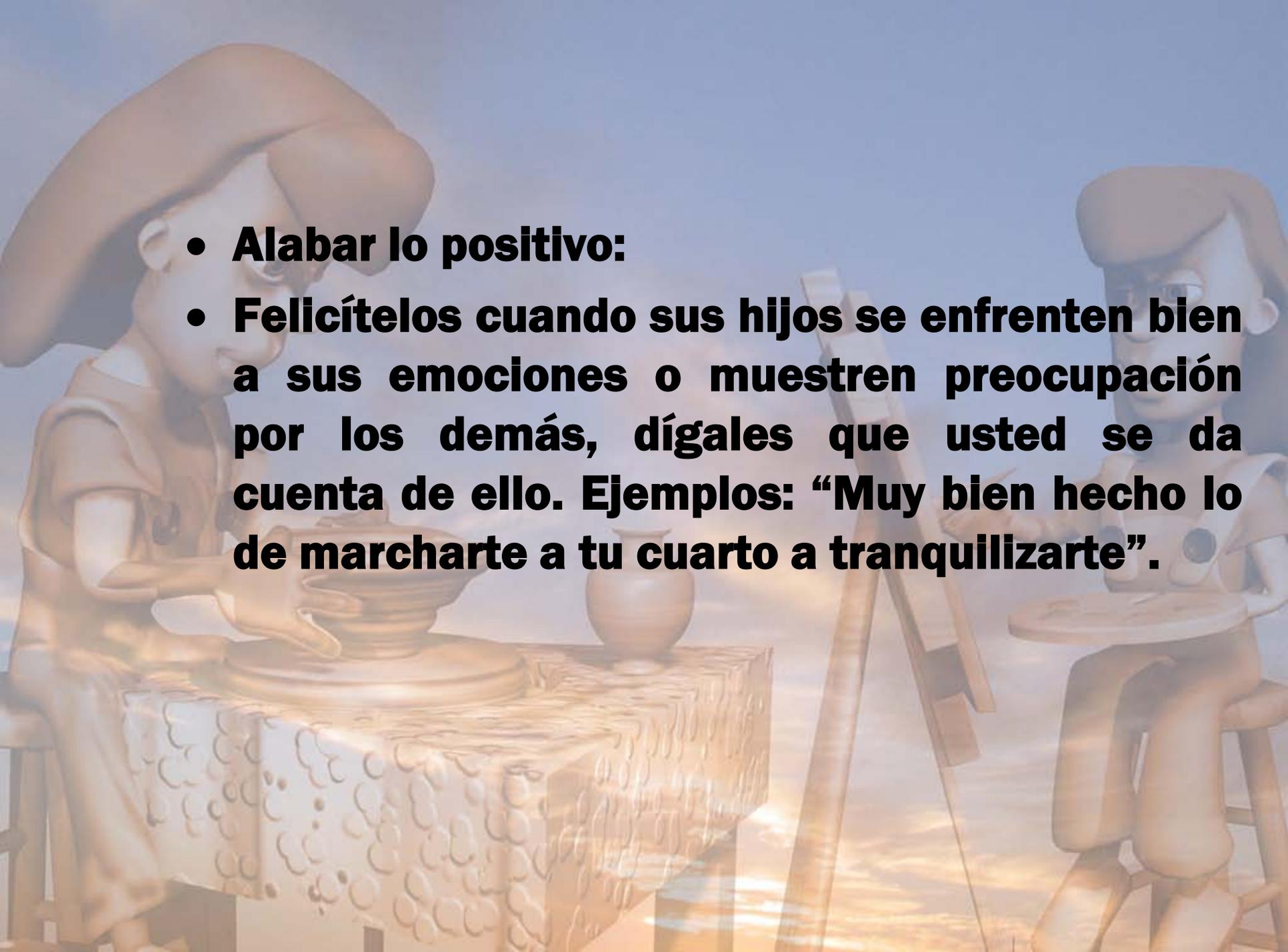


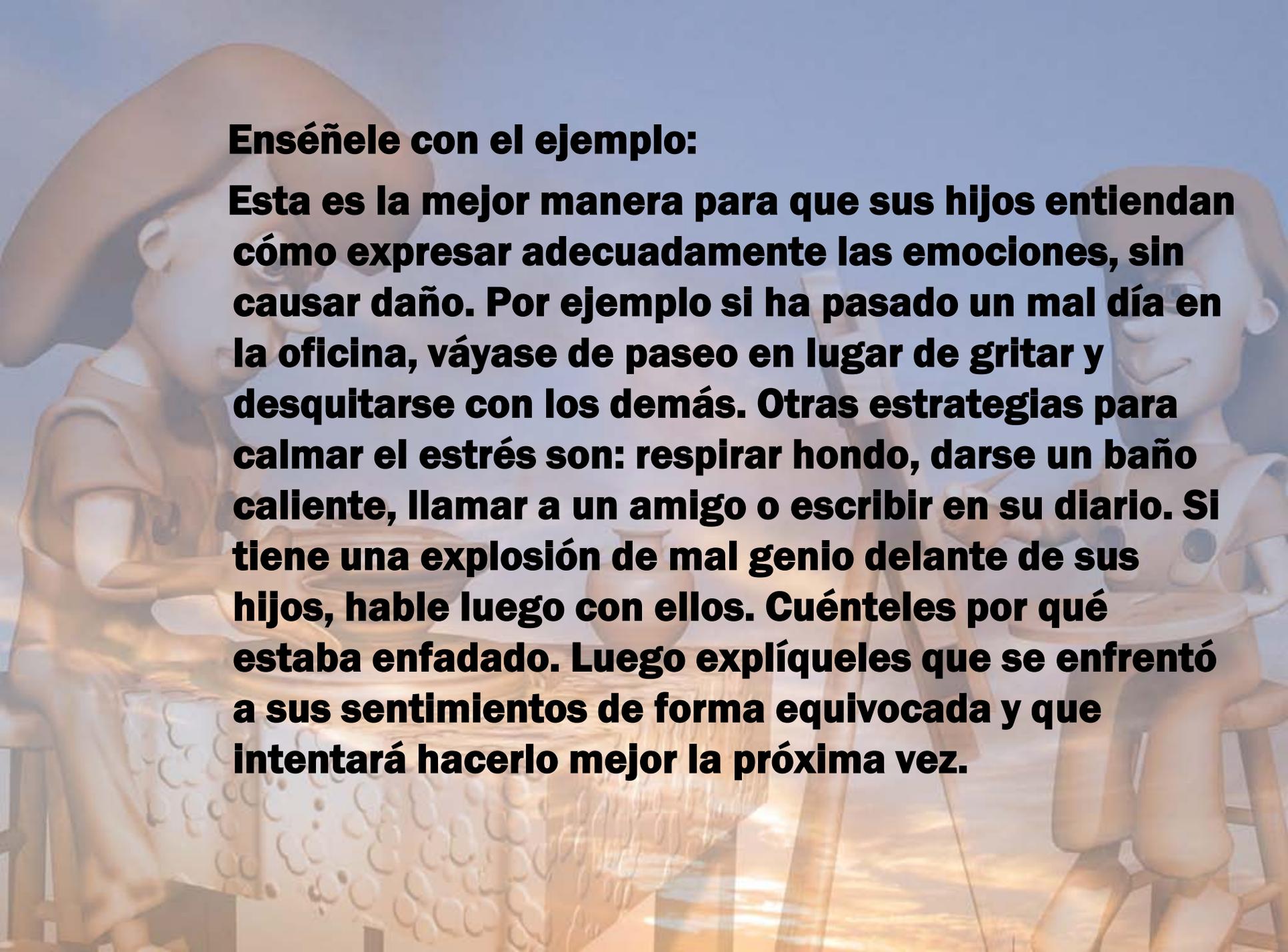
- . Dar nombre a los sentimientos: Ser capaces de nombrar emociones como la cólera o la tristeza, les ayuda a reconocer esas emociones cuando las sienten. Y saber qué es lo que sienten les puede ayudar a sobrellevar ese sentimiento.
- . Enséñele a su niño a reconocer emociones (alegría, tristeza, cólera, miedo) a través de cuentos, tarjetas con dibujos, etc.

- 
- **Relacionar gestos con sentimientos:**
 - **Es importante que el niño aprenda a identificar emociones en otras personas, de esta manera desarrollará la empatía. Haga gestos de sorpresa, tristeza, cólera, alegría, temor..., converse con él acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de un cuento o los actores de televisión.**

- 
- **Orientarlos:**
 - **Una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, déles normas básicas para enfrentarse a ellas. Una buena norma es "Cuando expreses tu enfado no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas". Explique a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo: correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, arrugar un periódico, etc. Hacer esto no es malo, al contrario, expresar lo enojado que se siente es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable. Además de ello se debe enseñar al niño a relajarse cuando estén nervioso o disgustado, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígame que cierre sus ojos y tensen los músculos, cuenten hasta seis y relajen los músculos.**

- 
- **Actuar con empatía:**
 - **En los niños más pequeños es recomendable reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás, empiece con las actividades de “Dar nombre a los sentimientos” y “Relacionar gestos con sentimientos”. También puede hacer juegos de imitar los gestos del compañero, estas actividades permiten “ponerse en el lugar del otro”.**

- 
- **Alabar lo positivo:**
 - **Felicítenlos cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígales que usted se da cuenta de ello. Ejemplos: “Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte”.**



Enséñele con el ejemplo:

Esta es la mejor manera para que sus hijos entiendan cómo expresar adecuadamente las emociones, sin causar daño. Por ejemplo si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritar y desquitarse con los demás. Otras estrategias para calmar el estrés son: respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado. Luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.



Gracias por su atención.