

Importancia de la educación emocional en la etapa infantil. Una manera de gestionar las emociones

Importance of emotional education in the infantile stage. A way to manage emotions

Virginia Hidalgo M.

Licenciada en Psicología. Docente Tiempo Completo de la Carrera Psicología, Universidad Privada del Valle La Paz.

vhidalgom@univalle.edu

RESUMEN

El presente artículo desea hacer una reflexión sobre la importancia de desarrollar en los niños la capacidad de controlar y gestionar sus emociones. La inteligencia emocional no es innata, se consigue a través de las vivencias y de las relaciones; de ahí la importancia del papel que juegan los padres o el entorno que lo rodea.

La educación emocional ayuda a que aprenda a identificar las emociones que están experimentando los demás, a controlar y autorregular sus emociones y –por último– aprender a expresar y canalizar las emociones vivenciadas.

Palabras clave: Emociones. Educación emocional. Cognición. Niñez.

ABSTRACT

The present article wishes to reflect on the importance of developing in children the ability to control and manage their emotions. Emotional intelligence is not innate, it is achieved through the experiences and relationships, hence the importance of the role played by parents or the environment surrounding him.

Emotional education helps to identify the emotions that others are experiencing, to control

and self-regulate their emotions and finally to learn to express and channel the emotions experienced.

Keywords: Emotional education. Cognition. Childhood.

INTRODUCCIÓN

Al inicio de la década de los noventa, Salovey de la Universidad de Yale y Mayer de New Hampshire acuñaron por primera vez el término de inteligencia emocional para nominar la inteligencia impersonal e intrapersonal. Sin embargo, fue Goleman (psicólogo de Harvard) quien –con su libro *La inteligencia emocional*– quien llamó la atención sobre la importancia del mundo afectivo personal en la vida y el desarrollo de los individuos (Petra y Pérez, 1998).

Los padres o las personas que rodean al niño son los encargados de enseñarles a desarrollar su inteligencia emocional; esto hace referencia a que deben aprender a identificar las emociones propias y también aquellas que están experimentando los demás. Asimismo, deben aprender a controlar y autorregular sus emociones, de tal manera que se expresen y las canalicen de manera adecuada, fortaleciendo así las relaciones y no de forma contraria (Álava, 2015).

Definición

Actualmente se basa en la Inteligencia Emocional (IE) y se refiere a un grupo distinto de capacidades mentales en los que las personas son capaces de:

Cuadro N°1. Características de la inteligencia emocional

- Percibir, evaluar y expresar sus emociones
- Utilizar las emociones para facilitar el pensamiento
- Entender los antecedentes y consecuencias de las emociones
- Regular las emociones en uno mismo y en los demás

Fuente: Roldan, 2016

La educación emocional es la base de toda educación, la casa y la escuela deben proporcionar oportunidades a los niños para que sean capaces de identificar sus emociones (así como expresarlas y regularlas). Todo esto les permitirá tener una buena base emocional para su vida diaria y que de este modo tengan un buen desarrollo psico-afectivo (Roldan, 2016)

Importancia

Un niño que crece con una base buena de educación emocional adquirirá también confianza consigo mismo; al descubrir que tiene capacidades, podrá aprender de los errores, tendrá buena autoestima, será una persona asertiva, tendrá buenas habilidades sociales para resolver los conflictos, será capaz de enfrentarse a los desafíos diarios y podrá comunicarse con los demás (y consigo mismo) de forma exitosa. Las emociones son las encargadas de determinar cómo se afronta la vida y por eso tienen un papel tan importante en la vida de las personas, sobre todo en la vida de los niños.

Los padres son los principales y más importantes entrenadores personales de sus hijos; aunque, para que adquieran este papel protagonista, necesitan tiempo para dedicarse e implicarse en ello. Si se siguen las directrices apropiadas, el tiempo invertido les proporcionará grandes satisfacciones, debido a que harán de sus hijos niños más felices emocionalmente y –cognitivamente– más eficaces como alumnos, con mayor concentración y con menores interferencias afectivas, así como también hábiles en las relaciones interpersonales. En el futuro, será un ingrediente importante en su éxito personal y profesional, además de ser un protector para la salud física y psicológica; algunos especialistas llegan a decir –incluso– que puede llevarlos a presentar niveles más bajos de hormonas de estrés (Sánchez, 2017).

¿De qué manera se puede fomentar la educación emocional en la etapa infantil?

Según Roldan (2016), Existen algunas estrategias para fomentar la educación emocional infantil en el hogar:

Cuadro N°2. Cómo fomentar la educación emocional en la etapa infantil

- Tener en cuenta las emociones y las opiniones de los niños desde el primer momento.
- Proporcionar opciones a los niños y que sean capaces de tomar sus propias decisiones, aunque sea bajo la supervisión del adulto.
- Ser un buen oyente con los niños, de este modo se sentirán valorados en todo momento.
- Modelar el comportamiento que se busca (disculparse cuando se está equivocado, tratar con respeto y amabilidad...). Los niños aprenden acerca de las relaciones a través de la observación del comportamiento de sus padres.
- Pensar en el impacto de las acciones en la vida de los niños y actuar para ser un buen ejemplo.
- Fomentar la autoestima de tus hijos. Para conseguirlo, es necesario dar responsabilidades acordes a su edad, dejar que tomen sus propias decisiones y reconocer su trabajo bien hecho.
- Respetar las diferencias y entender que cada niño tiene sus propios talentos y habilidades.

Fuente: Roldan, 2016

CONCLUSIONES

Realizar actividades para desarrollar la educación emocional infantil ayudará a los niños a conocerse, identificar qué les pasa, poner nombre a sus emociones y adentrarse en su mundo interior. De esta forma, se estimula su autodescubrimiento y enseña poco a poco a regular y controlar sus estados emocionales. Es esencial desarrollar y fomentar la comprensión y gestión de las emociones en los más pequeños, para que sean niños felices y futuros adultos inteligentes emocionalmente.

Por otro lado, es importante que los niños empiecen a experimentar con sus sentimientos y sensaciones desde temprana edad y que se los oriente en el descubrimiento del fascinante mundo de las emociones. Las actividades de educación emocional infantil son una buena forma que se adentren en este mundo de una forma amena y divertida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Álava, S. (2015) Como desarrollar la inteligencia emocional de los niños. Guía infantil. Consultado el 1 de septiembre de 2018. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com>
- (2) Petra, M. y Pérez A. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 Años). Ponencia presentada en el Congreso de Madrid S/T. Consultado el 1 de septiembre de 2018. Recuperado de: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf>
- (3) Roldan, J. (2016) La importancia de la educación emocional infantil. Etapa infantil. Consultado el 2 de septiembre de 2018. Recuperado de: <https://www.etapainfantil.com/importancia-educacion-emocional-infantil>
- (4) González, P. (2016). Claves de la educación emocional infantil. La mente es maravillosa. Consultado el 2 de septiembre de 2018. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/claves-la-educacion-emocional-infantil/>
- (5) Sánchez, A. (2017) “La importancia de la inteligencia emocional en los niños, ¿Cómo desarrollarla?”. Consultado el 2 de septiembre de 2018. Recuperado: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/importancia-de-la-inteligencia-emocional.html>

Fuentes de financiamiento: Esta investigación fue financiada con fondos de los autores.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no tiene ningún conflicto de interés.

Copyright (c) 2018 Virginia Hidalgo M.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)