

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA

M^a Carmen Morón Macías

1.- ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional pone de relieve las limitaciones del coeficiente intelectual, al que tradicionalmente se le había dado tanta importancia en la educación, sosteniendo que no es el único factor que indica la capacidad del sujeto humano, pues existen una serie de habilidades que se pueden aprender basadas en los sentimientos y las emociones: el autocontrol, el entusiasmo, la empatía...

Sin embargo, la inteligencia emocional no es algo que se adquiera de hoy para mañana, sino que se trata de un continuo que requiere de un trabajo constante y colaborativo entre casa y escuela. Son de vital importancia para el futuro adulto cómo fueron las lecciones emocionales que aprendió en casa y en la escuela durante la niñez, ya que ahí es donde están los principios que rigen la inteligencia emocional, cuyo entrenamiento lleva tiempo y exige de una madurez emocional a través de algunas conquistas evolutivas.

Además, para el trabajo de la inteligencia emocional es importante entender al niño/a como un todo que se desarrolla no sólo en el ámbito cognitivo, sino también -y paralelamente- en el ámbito motor, moral, social y afectivo, ya que todos estos ámbitos contribuyen de una u otra forma al desarrollo de la personalidad del niño/a.

Grandes filósofos, entre ellos Platón, ya hablaban de la Educación como medio cuyo fin era proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza de que una y otra son susceptibles. Así, desde este punto de vista, podríamos definir la Educación como la suma total de procesos por medio de los cuales un grupo social transmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones para adaptar al individuo a las tareas que desempeñará en el proceso psicológico a lo largo de su vida (desde la infancia hasta la senectud).

La Inteligencia Emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a niños/as, sobre todo a partir de los modelos que el niño/a se crea. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños/as son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. En uno de los estudios se descubrió que los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia (Goleman, 1996).

El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general,

autonomía y la competencia social del niño/a.

2.- LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

La educación emocional se desarrolla mejor durante la infancia, época en la cual, la información se aprende a través del ejemplo.

Durante este periodo crítico de aprendizaje, los niños/as establecen sus actitudes, pueden considerarse buenos o malos, hábiles o torpes, felices o infelices, etc. También en esta etapa, los niños/as adquieren hábitos emocionales que coinciden con la visión que tienen de ellos mismos, se comportan siguiendo ciertas líneas y son tomados por los adultos como tales.

La mayor parte de modelos de conducta, se aprenden de los padres y las demás personas que rodean al niño/a, conllevando a un determinado tipo de conducta cuya duración dependerá del tratamiento que se le de. En el cual, si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente, el niño/a recibirá mensajes positivos que le permitan entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables; en caso contrario, si se es inmaduro emocionalmente probablemente se recurra a métodos tales como los gritos o agresiones físicas para corregirlos.

Los niños/as se irán formando en la madurez emocional a medida que los padres la enseñen y la practiquen con ellos, teniendo en cuenta aspectos tales como: abrir el corazón (acariciar, pedir caricias, aceptar y rechazar caricias...), evitar los juegos de poder (abusar de la autoridad, maltratarlos y manipularlos a través del miedo), ser sinceros, evitar el control excesivo (ser rígido), comprender los temores de los niños/as, alentar los recursos emocionalmente cultivados, enseñarles autodefensa emocional (decir lo que le gusta o desagrada) y ser paciente.

Además, los padres deben tener siempre presente, que los niños/as aprenden poco a poco y que ellos son la principal fuente de información, es allí donde radica la importancia de formarse y educarse para poder adquirir una mejor madurez emocional, que les permita transmitir todo ello a sus hijos, habilidades que no sólo le servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida.

3.- LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO FAMILIAR

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño/a asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños/as (son agentes activos de socialización). Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

Por otro lado, también van a influir en el mayor número de experiencias del niño/a, repercutiendo éstas en el desarrollo de su personalidad. De esta forma, al controlar la mayor parte de las experiencias de los niños/as, los padres contribuyen al desarrollo de la cognición social.

Partiendo del hecho de que los padres son el principal modelo de imitación de los hijos, lo ideal sería que los padres, empiecen a entrenar y ejercitar su Inteligencia Emocional para que los hijos puedan adquirir esos hábitos.

La regla imperante en este sentido, tal y como dijeron M. J. Elías, S. B. Tobías y B. S. Friedlander (2000), es la siguiente:

“Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás”.

Si analizamos esta regla podemos obtener cinco **principios**:

- 1) Sea consciente de sus propios sentimientos y de los de los demás.
- 2) Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- 3) Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- 4) Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos
- 5) Utilice las dotes sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones.

Observando estos principios, nos damos cuenta que nos encontramos delante de lo que son los cinco **componentes** básicos de la Inteligencia Emocional:

- 1) Autoconocimiento emocionales
- 2) Reconocimiento de emociones ajenas
- 3) Autocontrol emocional
- 4) Automotivación
- 5) Relaciones interpersonales

Para poder resolver cualquier **situación problemática** de ámbito familiar, sería aconsejable contestar una serie de preguntas antes de actuar:

- 1- *¿Qué siente usted en esa determinada situación? ¿Qué sienten sus hijos?*
- 2- *¿Cómo interpreta usted lo que está pasando? ¿Cómo cree que lo interpretan sus hijos? ¿Cómo se sentiría usted si estuviera en su lugar?*
- 3- *¿Cuál es la mejor manera de hacer frente a esto? ¿Cómo lo ha hecho en otras ocasiones? ¿Ha funcionado realmente?*
- 4- *¿Cómo vamos a llevar esto a cabo? ¿Qué es preciso que hagamos? ¿Cómo debemos abordar a los demás? ¿Estamos preparados para hacer esto?*
- 5- *¿Contamos con las aptitudes necesarias? ¿Qué otras formas pueden existir de resolver el problema?*

6- *Si nuestro plan se topa con imprevistos, ¿qué haremos? ¿Qué obstáculos podemos prever?*

7- *¿Cuándo podemos reunirnos para hablar del asunto, compartir ideas y sentimientos y ponernos en marcha para obtener el éxito como familia?*

Por otra parte, un estudio demostró los tres **estilos de comportamiento** más inadecuados por parte de los padres y son:

-Ignorar completamente los sentimientos de su hijo, pensando que los problemas de sus hijos son triviales y absurdos.

-El estilo laissez-faire. En este caso, los padres sí se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos, pero no le dan soluciones emocionales alternativas, y piensan que cualquier forma de manejar esas emociones "inadecuadas", es correcta (por ejemplo, pegándoles).

-Menospreciar o no respetar los sentimientos del niño/a (por ejemplo, prohibiéndole al niño/a que se enoje, ser severos si se irritan...)

4.- LAS EMOCIONES EN LA ESCUELA

El desarrollo emocional del niño/a en la etapa de Educación Infantil pasa por una serie de hitos, que habría que conocer al ser la base de la que partiríamos para el trabajo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos y alumnas. Estos **hitos** son como una plataforma de lanzamiento individual para la inteligencia emocional de cada niño o niña.

Así pues, el alumnado de Educación Infantil empieza a formar el concepto de sí mismo diferenciándose de lo que le rodea, a los tres años pide más independencia y autonomía, aprende a identificar emociones sencillas en otras personas, juega de forma individual y paralela a otros niños/as y a partir de los 5 años empieza a construir la propia identidad y a afianzar las relaciones con los otros.

Por poner un ejemplo de lo anterior, difícilmente podremos lograr que un niño/a desarrolle la empatía si no es capaz de reconocer ninguna emoción en los demás. De ahí que el trabajo de la inteligencia emocional requiera un conocimiento de la maduración del niño/a y una asociación con ésta.

En cualquier caso, lo que sí podemos hacer desde el aula de Educación Infantil es estimular dicho desarrollo. O dicho de otra forma, crear las condiciones idóneas para que se produzca cuánto antes y de la mejor forma posible.

4.1.- ¿CÓMO SE PUEDE LOGRAR?

Existen una serie de **recomendaciones** muy eficientes que se pueden poner en práctica, como por ejemplo:

-proporcionar un ambiente seguro, relajado y motivador,

-utilizar un lenguaje afectuoso,

- servirse de consignas y normas claras que ayuden a que el comportamiento del alumnado se adecue a las demandas del entorno,
- valorar al niño/a para que se sienta valioso ante los demás y
- estimularlo para que exprese sus emociones.

Si llevamos a cabo todos estos pasos en el aula estaremos contribuyendo de una forma sencilla, pero a la vez eficaz, a que nuestros alumnos y alumnas se vayan desarrollando afectivamente. Es entonces cuando podremos trabajar de una forma más concreta la inteligencia emocional en sus diversas **facetas o aspectos** (el autoconocimiento, la automotivación, el autocontrol y la empatía), que a continuación analizaremos y ejemplificaremos.

4.1.1.- Autoconocimiento

El niño/a que se conoce a sí mismo tiene la capacidad de saber lo que siente y le sirve para tomar decisiones y para descubrir sus capacidades y limitaciones. Cuando los niños/as reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos.

Así pues, poniendo un ejemplo, el niño/a que es aceptado, aprende a aceptar. El niño que se siente querido, aprende a querer. Por eso una sonrisa individualizada, una caricia, un comentario al llegar a clase, escucharlo atentamente..., cualquier ocasión es buena para expresar al niño/a que nos importa y que se le tiene en cuenta.

Para trabajar este aspecto se puede llevar a cabo el ejercicio “*Ya sé hacer muchas cosas*”, en el que proporcionaremos a los alumnos/as una lámina con varias acciones y cada alumno/a tendrá que colorear en verde las acciones que sabe hacer mejor y en rojo las que hace peor. Esto le ayudará a conocerse a sí mismo, sus posibilidades, sus limitaciones... a la vez que nosotros también las conocemos y les ofreceremos la ayuda pertinente para que pueda ser progresivamente más autónomo.

4.1.2.- Automotivación

Otro de los aspectos de la inteligencia emocional es la automotivación. No es desconocida la importancia de una adecuada motivación a nuestros alumnos/as, pues si reconocemos los esfuerzos y les animamos a persistir en su empeño, les ayudaremos a mantener una actitud positiva y a conseguir cualquier meta que se propongan.

De hecho, una de las labores más importantes de la infancia es potenciar la capacidad de gobernarse uno mismo y de actuar por propio convencimiento, y si además se hace de una forma optimista, desde la perspectiva del éxito, llegando a considerar que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que no a fallos personales, conseguiremos la automotivación del niño/a.

Es por ello que los maestros y maestras de Educación Infantil hemos de conseguir que nuestros alumnos y alumnas se den cuenta de la importancia de sentirse amados, valorados y comprendidos.

Para ello, poniendo un ejemplo, podremos leer a nuestros niños/as el siguiente cuento titulado "Cocorota":

Una noche de luna llena nació Cocorota. Las montañas parecían de pura plata y el valle una capa de diamantes. Pero todo el esplendor de la luna no pudo borrar los comentarios de las demás águilas:

- ¡Qué birria, parece mentira que sea hija de sus padres, con lo grandes y fuertes que son!

- Qué no me digan que es un águila real, porque tiene de realeza lo que yo de serpiente.

- ¿Y te has fijado lo raquílicas que son sus alas?. No creo ni que pueda volar.

Todos esos comentarios quedaron grabados en el corazón de Cocorota. Así que, cuando el resto de los polluelos estuvieron listos para su primer vuelo, ella apenas podía sostenerse en sus patitas. A sus padres les costaba mucho aceptar aquella hija y a menudo la pinchaban, pensando que de esa forma espabilaría antes. Pero, al contrario, lo único que conseguían era que hundiera la cabeza entre sus plumas y buscara escondrijos donde nadie pudiera encontrarla.

Su única amiga era Nica, una pequeña golondrina que le enseñaba los secretos de las nubes y le contaba historias de países lejanos.

Un día, Nica no acudió a su lado a la hora en que siempre lo hacía. Cocorota, preocupada, fue a preguntar a las demás golondrinas, que volvían ya a sus nidos.

- Se ha quedado atrapada en una trampa en la Gran Montaña y no hemos conseguido sacarla, somos demasiado pequeñas y no tenemos fuerza. Tú sí que podrías hacerlo, eres grande y fuerte.

- "¿Grande y fuerte? Pero si todas las águilas dicen que soy una birria y ni siquiera soy capaz de volar", pensó Cocorota.

- "¿Cómo voy a llegar hasta allí?". Sin embargo, el amor que sentía por Nica le fue calentando las plumas hasta hacerlas tan fuertes y poderosas como el fuego, o al menos así las sentía ella. Subió hasta lo alto del acantilado y, sin pensarlo dos veces, abrió sus alas y se lanzó al vacío.

Al principio le pareció que el cielo la devoraba con sus negros nubarrones, pero pronto sintió que el viento acariciaba sus plumas y se ensanchaba su corazón. ¡Qué bien comprendía ahora todos los secretos que Nica le contaba! Cocorota voló hasta la Gran Montaña, donde estaba su amiga, y la rescató con sus poderosas garras.

A partir de entonces, sus plumas se volvieron brillantes y ligeras, y sus alas crecieron grandes y fuertes como las ramas de los castaños. Pero, lo más importante, su corazón valeroso consiguió borrar los comentarios de las águilas y nunca más tuvo miedo a no saber hacer las cosas.

María Menéndez-Ponte.

4.1.3.- Autocontrol

Centrándonos en el autocontrol, trataremos que el niño/a primero aprenda a controlar sus pensamientos para posteriormente aprender a controlar sus emociones. Para ello, debemos ofrecerle estrategias para controlar su forma de pensar. Así, por ejemplo, también podemos narrarles el cuento *“Ranas en nata”* para ayudarles a conseguir este objetivo.

“Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa espesa masa como arenas movedizas. Al principio las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil subir a la superficie y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta, - “No puede más”. “Es imposible salir de aquí”. “En esta materia no se puede nadar”. “Ya que voy a morir no veo por qué prolongar este sufrimiento”. “No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”.

Dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez, siendo ligeramente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizás más tozuda, se dijo: - “¡No hay manera!” “Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa”. “Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento”. “No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”.

Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro durante horas y horas.

Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla.

Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí pudo regresar a casa croando alegremente”.

Jorge Bucay

4.1.4.- Empatía

Como último aspecto de la inteligencia emocional tenemos la empatía, que es la capacidad de comprender lo que sienten los demás niños/as poniéndose en su lugar para apreciar su perspectiva de las cosas. Es muy importante enseñar a los niños/as a escuchar a los demás, porque así consiguen entender mejor el mundo y comprender a los demás.

La escuela infantil debe empezar a desarrollar esta habilidad emocional, animando a los niños/as a observar los sentimientos, palabras y acciones de los demás, a valorar sus opiniones, gustos y necesidades diferentes a las propias. Cuando el niño/a escucha desde el corazón, impregna de significación afectiva todo lo que le rodea.

Para trabajar este aspecto se puede hacer en clase el ejercicio “*Las caras del payaso*”, en el que, en primer lugar, confeccionaremos caretas que reflejen distintos estados de ánimo de un payaso (de alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, etc) y posteriormente mezclaremos las caretas elaboradas y le daremos una a cada alumno/a. Entonces nos reuniremos en la zona de asamblea y pediremos a un alumno/a que se coloque su careta y a otro que intenta averiguar cómo se siente el payaso. Si no lo sabe, podrá contar con la ayuda del resto de compañeros/as. A continuación, seguiremos el mismo proceso con otros dos alumnos/as y así sucesivamente con el resto de la clase.

De este modo, los alumnos/as conocerán los distintos estados de ánimo de una forma amena y estarán en disposición de conocer próximamente cómo se sienten sus compañeros/as según su expresión.

5.- CONCLUSIÓN

Tenemos que asumir que la escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño/a “aprenderá” y se verá influenciado en todos los factores que conforman su personalidad.

Por tanto, **en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos/as a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.** Y para que el niño/a se valga de estas capacidades una vez se escolarice, no hay que poner en duda que dependerá mucho del cuidado que haya recibido por sus padres.

Goleman, 1995, ha llamado a esta educación de las emociones **alfabetización emocional** (también, escolarización emocional), y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a los alumnos/as a modular su emocionalidad desarrollando su Inteligencia Emocional.

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la Inteligencia Emocional en la escuela, serían los siguientes:

1. Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
2. Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.
3. Clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo...
4. Modular y gestionar la emocionalidad.
5. Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
6. Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
7. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
8. Prevenir conflictos interpersonales.

9. Mejorar la calidad de vida escolar.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo tutor (con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente) que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos/as. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos/as.

Este nuevo tutor debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos/as tienen entre sí (siendo fruto de modelos de imitación, por aprendizaje vicario, para los niños/as). Por tanto, no buscamos sólo a un profesor que tenga unos conocimientos óptimos de la materia a impartir, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos/as, desarrollando una nueva competencia profesional. Estas son algunas de las **funciones** que tendrá que desarrollar el nuevo tutor:

- Percepción de necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos/as.
- La ayuda a los alumnos/as a establecerse objetivos personales.
- La facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- La orientación personal al alumno/a.
- El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos/as.

La escolarización de las emociones se llevará a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos que acontecen en el contexto escolar que generan tensión (como marco de referencia para el profesor, y en base a las cuales poder trabajar las distintas competencias de la inteligencia emocional):

De este modo, debemos resaltar que para una educación emocionalmente inteligente, lo primero será que los padres de los futuros alumnos/as proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional a sus niños/as, para que una vez que éstos comiencen su educación reglada, ya estén provistos de un amplio repertorio de esas capacidades emocionalmente inteligentes.

En definitiva, los niños y niñas de la escuela infantil deben aprender todas las destrezas y capacidades que le permitan comportarse y relacionarse de manera positiva en las distintas situaciones sociales de la vida. Para ello hay que educar su inteligencia emocional, pues además de ser una base importante para su desarrollo social, es imprescindible para su desarrollo emocional.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Elias, M. J., Tobias, S. E. y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Plaza y Janés.

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1995). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid: Mac Graw Hill.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir 1 y 2. Educar las emociones*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B. y Delfo, E (2003). *Sentir y pensar. Programa de Inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años*. Ed. SM.
- Jourard, M. Landsman, T. (1998). *La personalidad Saludable*. México D.F.: Trillas.
- Steiner, C. (1998). *La Educación Emocional*. Buenos Aires: Avon Books.
- Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.
- Zacarés, J. Serna, E. (1998). *La Madurez personal: perspectivas desde la Psicología*. Madrid: Pirámide.