

Inteligencia emocional en la infancia: su aporte al desarrollo social e influencia en las relaciones
personales en niños de primaria

Alejandro Gallego Potes

Universidad Tecnológica de Pereira

Facultad de Ciencias de la educación

Licenciatura Comunicación e Informática educativa

Pereira 2021

Inteligencia emocional en la infancia: su aporte al desarrollo social e influencia en las relaciones
personales en niños de primaria

Presentado por

Alejandro Gallego Potes

Asesor

Jhon Estiwar Gómez Palacio

Universidad Tecnológica de Pereira

Facultad de Ciencias de la educación

Licenciatura Comunicación e Informática educativa

Pereira 2021

Agradecimientos

Primeramente doy gracias a Dios, por su misericordia y bondad.

Con enorme placer y satisfacción agradezco a mi familia por su amor incondicional, apoyo y herencia.

A mi asesor, por la paciencia y el asertividad, me diste la claridad que me hacía falta.

A mis profesores quienes me aportaron sus conocimientos y experiencias transformadoras.

Y a la profesora Maribel Mesa, que me enseñó el componente humano y me encaminó por un nuevo rumbo.

Resumen

Esta monografía parte desde la necesidad de mostrar los beneficios puntuales en el desarrollo social y las relaciones interpersonal en niños de primaria, donde la inteligencia emocional puede aportar a que las conductas negativas y el aislamiento social se vean disminuidas o superadas. Este trabajo pretende afianzar el conocimiento y mostrar la importancia de criar niños con una alta inteligencia emocional.

Se incorporan categorías de "Inteligencia emocional", "Relaciones interpersonales", "Desarrollo humano", por los siguientes autores: Daniel Goleman (2005), Matilde García (2005), Howard Gardner (2001), Erik Erikson (1971), entre otros. La inteligencia emocional en la infancia es una capacidad que con trabajo se puede desarrollar, si bien esta parte de decisiones e impulsos personales, se puede moldear en conjunto. La Inteligencia emocional permite transformar vidas, es una opción viable para el cambio. Además de brindar componentes humanos, empáticos y con un sentido integral.

Las emociones son parte fundamental en el desarrollo de los niños y en su aprendizaje. Las habilidades para manejar correctamente las emociones son clave para fomentar ambientes educativos positivos. Esta monografía está pensada para dar a conocer el funcionamiento de las emociones a nivel cerebral y cómo el correcto uso de las emociones permite que el niño tenga mayores probabilidades de alcanzar el éxito académico y social.

Es oportuno recalcar que una de las finalidades de enseñarle a los niños sobre la inteligencia emocional es que logren encontrar un equilibrio en su personalidad, mejorar sus capacidades y que logre estar satisfecho consigo mismo y con su entorno.

Palabras clave: inteligencia emocional, habilidades sociales, autocontrol, desarrollo humano, inteligencia social

Abstract: This monograph starts from the need to show the specific benefits in social development and interpersonal relationships in elementary school children, where emotional intelligence can contribute to negative behaviors and social isolation being diminished or overcome. This work aims to strengthen knowledge and show the importance of raising children with high emotional intelligence.

Categories of "Emotional intelligence", "Interpersonal relationships," Human development "are incorporated by the following authors: Daniel Goleman, Matilde García, Howard Gardner, Erik Erikson, among others., Although this part of personal decisions and impulses can be molded into The emotional intelligence allows to transform lives, it is a viable option for change.

Emotions are a fundamental part of children's development and learning. Skills to manage emotions correctly are key to fostering positive educational environments. This monograph is designed to show how emotions work at the brain level and how the correct use of emotions allows the child to have a greater chance of achieving academic and social success.

It is appropriate to emphasize that one of the purposes of teaching children about emotional intelligence is that they achieve a balance in their personality, improve their abilities and that they be satisfied with themselves and with their environment.

Keywords: emotional intelligence; social skills; self-control; human development; social intelligence

Tabla de contenido

Introducción	10
Justificación	13
Planteamiento del problema.....	15
Pregunta de investigación	18
Objetivos.....	18
Objetivos específicos	18
Capítulo 1: Antecedentes	19
1.1 Inteligencia Emocional	19
1.2 Relaciones Interpersonales.....	21
1.3 Desarrollo Humano	24
Capítulo 2: Marco teórico	28
2.1 Inteligencia Emocional	28
2.1.1 Características de la inteligencia emocional	32
2.1.2 Anatomía de las emociones.....	35
2.1.3 Coeficiente Emocional (CE)	39
2.2 Capacidad para la resolución de problemas.....	40
2.2.1 Como encontrar la solución.....	44
2.3 Capacidades sociales de la inteligencia emocional.....	47
2.3.1 La capacidad de expresarse bien	48
Capítulo 3: La inteligencia emocional en el desarrollo social en niños de primaria	50
3.1 La comunicación en las relaciones interpersonales: una oportunidad para crecer	53
Conclusiones.....	57
Bibliografía.....	60

Anexos	64
--------------	----

Lista de figuras

Figura 1. Partes del sistema límbico.....	36
Figura 2. Influencia de la inteligencia emocional.....	56

Introducción

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos a la facultad de entender, conocer y razonar sobre las emociones que experimentamos a lo largo de nuestra vida, esto con el fin de darles un correcto uso que nos permite mejorar nuestra vida personal, familiar y profesional.

Este conocimiento sobre nuestras emociones nos permite ser conscientes a la hora de dominar nuestros sentimientos, el efecto que hay cuando somos consciente de lo que sentimos y vivimos nos permite tener una arquitectura emocional estable. Cuando logramos entender estas diferentes estructuras cerebrales que nos gobiernan, somos capaces de reconocer nuestras iras, nuestros miedos y nuestros temores, esto nos ayudara a mejorar en las interacciones, así como nos permite dominar los impulsos emocionales como la frustración y la destructividad.

El objetivo de esta monografía es reflexionar sobre lo que es la inteligencia emocional, su uso, sus características y como esta inteligencia incide en el aprendizaje de los niños en etapa escolar, además de observar como se benefician de un CE (Coeficiente Emocional) alto.

En el primer capítulo se abordará lo referente al concepto y definición de la inteligencia emocional, de cómo se manifiestan las emociones en cerebro además de hablar brevemente de la forma en que está dividido este y qué función cumple cada parte del cerebro (Reptil, límbico y córtex). Además de describir las cualidades que tiene la IE, como lo son la empatía, la independencia, la persistencia y el perseverar ante las dificultades para poder posponer la gratificación.

En el capítulo dos se describe la capacidad de resolver problemas desde la inteligencia emocional, cuáles son las formas correctas de resolver estos problemas y la forma en que podemos encontrar soluciones en la edad escolar. Además de cómo la inteligencia emocional se usa para visibilizar estos problemas, exteriorizar pensamientos, resolver de manera oportuna los conflictos y brindando soluciones medibles. Con esto la capacidad para trabajar y de mantener motivado e inspirado al niño se acrecientan. Cuando el niño aprende a solucionar problemas exteriorizando sus sentimientos y escuchando los de los demás es posible que desarrolle mucha más empatía hacia las personas y que ya no considere los problemas como obstáculos sino como una ocasión para poder entender y crecer.

En este capítulo se expone por qué además es importante que los niños resuelvan problemas por ellos mismos; muchas veces los adultos ayudan sin siquiera el niño haber pedido ayuda, y es necesario que sea el niño quien enfrente el problema de manera autónoma, esto para mejorar su experiencia frente a futuros problemas y afianzándose en sus propias capacidades.

Se tienen a subestimar la capacidad innata de los niños para resolver problemas, ingenuamente se piensa que los niños deben estar lo más apartados de los problemas, pero esto es parte esencial del crecimiento personal, en muchas ocasiones de estos mismos problemas presentados en la infancia se desarrollan capacidades como la resiliencia, el optimismo y el pensar correctamente bajo situaciones de estrés o que requieran una respuesta de lucha o huida.

Por otra parte, se expone el por qué los adultos tienen estos pensamientos de disgusto hacia los problemas, pues su visión del mundo está pensada en mantener lejos del estrés y obtener la mayor

felicidad posible. Al tener una mirada distinta de la vida, el adulto considera que menos problemas es igual a más felicidad, pero esto para los niños no es así, pues ellos necesitan de estos procesos que les permiten entender mejor las dinámicas sociales, el mundo y a ellos mismos; esto sin contar que disfrutan resolviendo problemas pues para ellos los "problemas" no son problemas sino juegos.

El poder resolver problemas no está ligada directamente al coeficiente intelectual, sino que hay una gran inclinación hacia las capacidades sociales y emocionales. Todos los problemas que va afrontando el niño se van convirtiendo en "herramientas útiles" que puede utilizar a lo largo de su vida, pues con cada nuevo problema resuelto este se convierte en una experiencia que con el pasar de los años se enlazan y ayudan en la resolución de nuevos conflictos e incluso cómo evitarlos antes de que inicien.

En el tercer capítulo se abordarán las capacidades sociales que ofrece la inteligencia emocional como hacer amigos desde la empatía, la inteligencia interpersonal y la comunicación asertiva y el por qué es importante para los niños crear relaciones sanas desde los primeros años de vida.

Para asegurar que el niño tenga un futuro sobresaliente debe de asegurarse que su vida social estará plagada de personas que le ayuden en su trayectoria. Cuando el niño tiene un CE elevado es capaz de mantener en sintonía con sus necesidades y las de los demás, esto crea sintonía en su ambiente y permite que la comunicación fluya de manera correcta sin interferencias.

El niño aprende el lenguaje y la vida social desde sus primeros meses de vida, esto lo hace imitando los gestos de sus padres, sus sonrisas y se especializa en comunicación con expresiones. Por eso

es importante que desde pequeño el niño tenga un contacto familiar cercano, para poder apropiarse del lenguaje y entender a través de la experiencia adquirida con su familia, cómo comportarse en un entorno social con desconocidos.

Teniendo una buena base de comprensión del lenguaje y de los gestos el niño puede relacionarse correctamente con otros niños, y con la ayuda de la inteligencia emocional será capaz de hablar para comprender y no para juzgar o sentirse juzgado.

Se evidencia que los niños que no poseen la capacidad de expresar sus sentimientos correctamente tienen dificultades para iniciar cualquier tipo de interacción, mantener una conversación amistosa con los demás, suplir sus necesidades o la de los demás. También, por la falta de capacidad para conversar es muy probable que los niños sufran de algún tipo de rechazo social por parte de otros niños, esto acrecienta una conducta negativa y egoísta, lo cual conlleva a una mayor cantidad de dificultades sociales.

Justificación

Para educar en inteligencia emocional es necesario llevar un proceso continuo y permanente, este proceso busca mejorar el desarrollo emocional conjuntamente con el desarrollo cognitivo. Para

esto se pretende desarrollar habilidades y conocimientos de las emociones con la intención de darle herramientas al niño para poder hacer frente a los retos que se presentan en la vida. La finalidad de esto es reforzar el bienestar del niño a nivel personal y social.

La inteligencia emocional permite suplir de manera correcta las necesidades sociales que actualmente no están atendidas de forma correcta en las instituciones educativas. Con esto, se puede estar seguros de que el tener un alto puntaje académico no es sinónimo de estar bien emocionalmente o satisfecho personalmente, tampoco es garantía de éxito social o profesional. Hay habilidades relacionadas directamente con las emociones que resultan de gran consideración en todos los ámbitos de la vida.

Por esto es que con la monografía pretendo dar a conocer estos aspectos y darle la importancia que realmente tienen las emociones. Meditando que es necesario incursionar y trabajar en el mundo de las emociones, no solo en los establecimientos educativos, sino también en el núcleo familiar y social. Es necesario que, aunque a lo largo de la vida no se trabaje en este aspecto, si se tenga una formación básica sobre el tema. Para este fin se debe de tomar en consideración la educación emocional que da respuestas a las necesidades sociales olvidadas en las asignaturas académicas convencionales, teniendo como objetivo desarrollar habilidades emocionales, como la autoconciencia emocional, la autogestión, la regulación de las emociones, la expresividad, el bienestar y la inteligencia interpersonal.

La inteligencia emocional tiene su justificación en las necesidades socio-afectivas, con ella se pretende desarrollar habilidades emocionales que permitan tener un mejor bienestar social y personal.

Así también como estudiante de la Licenciatura en comunicación e informática y partiendo con la finalidad del programa que es formar docentes íntegros y capaces de llevar procesos educativos de enseñanza y aprendizaje, espero impartir educación emocional con el propósito de formar niños sanos emocionalmente a nivel personal y social, previniendo así actitudes y conductas negativas como la depresión, la ansiedad, la baja autoestima y la violencia. Ya que muchas de las problemáticas que tiene la sociedad actualmente, tienen un trasfondo emocional, de ahí que se precisan cambios en la respuesta emocional que tenemos a sucesos para prevenir posibles actitudes negativas. Por tanto, es que la educación emocional fundamentada en la inteligencia emocional es el futuro y la respuesta a la problemática social.

Por otra parte, la inteligencia emocional, facilita la expresión y el entendimiento de las emociones ajenas, además de promover el cuidado y el respeto al otro generando así una apertura que permite profundizar, mejorar y fortalecer los procesos cognitivos, pedagógicos y las relaciones interpersonales que avivan la sociedad cotidianamente. Las virtudes que brinda la IE como reconocer, entender, manejar y autorregular las emociones influye positivamente en la salud mental, la salud física, los procesos de aprendizaje, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales

Planteamiento del problema

Desde la infancia el estudiante ingresa a una institución educativa y es obligado a adquirir competencias académicas que sean dinámicas y adaptables, que le aseguren amoldarse continuamente a los distintos cambios de la sociedad moderna, esto para poder lograr un éxito académico y un futuro éxito profesional.

Las preocupaciones que ofrece la vida hoy en día, la globalización, la vida profesional, estudiantil, laboral, la presión por hacer todo perfectamente, entre muchos otros factores, son situaciones que pueden llegar a afectar el estado anímico de la mayoría de estudiantes, esta presión puede llevarlos al límite en sus capacidades psicológicas y físicas.

Por esto, ya no es suficiente con que el estudiante solamente reciba e integre el conocimiento académico, sino que además conforme activamente su propio proceso formativo uniéndose así mismo con sus compañeros, esto implica un manejo de las emociones, regularlas, si el estudiante desarrolla esta habilidad, influirá positivamente en su compromiso por su propio proceso formativo. Además de esto Keefer, Parker y Saklofske (2018) aseguran que los beneficios de la inteligencia emocional en la educación académica son muchos, como: mejorar las competencias sociales y emocionales además de mejorar el rendimiento académico.

Las emociones tienen una influencia clave en cuando al desempeño académico, por esto el aprendizaje se ve directamente afectado. Esta monografía se centra en explicar cómo es la influencia de las emociones en las habilidades sociales y académicas, considerando si estas emociones son "negativas o positivas".

El correcto manejo de las emociones puede enseñar a los niños y esto marcará la diferencia frente a su desarrollo en la vida, logrando así incrementar su coeficiente emocional. Muestra de que es importante tener a la IE en cuenta a la hora de enseñar son los niños que destacan por sus excelentes notas, pero que ante un momento de dificultad sucumben, son dominados por sus emociones y esto los conlleva a tomar decisiones que puedes hacerlos perder la razón. Y al no controlar las emociones pueden "perderlo todo". Como si fuera poco según López-Cassà, Pérez-Escoda y Alegre (2018) se ha observado un incremento en la satisfacción con la vida y una mejora en los recursos de afrontamiento.

Es necesario que la educación será replanteada desde un enfoque emocional y afectivo, en donde los estudiantes, los maestros y padres de familia puedan aprender a conocerse a ellos mismos, a aceptarse, a expresar sus propios sentimientos, además de ejercer una comunicación empática, afectiva y positiva. Con el desarrollo de la inteligencia emocional se puede encontrar un nuevo rumbo para poder educar y aprender.

Pregunta de investigación

¿De qué manera la incidencia de la inteligencia emocional en estudiantes de primaria permite reflexionar sobre el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales?

Objetivos

Reflexionar sobre el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en estudiantes de primaria a través de la incidencia de la inteligencia emocional.

Objetivos específicos

- Determinar las características de la inteligencia emocional
- Reaprender el concepto de las emociones y la manera como se manifiesta en la vida escolar de los niños.
- Identificar las estrategias sobre el correcto manejo de las emociones en los niños con la inteligencia emocional para potenciar su proceso de aprendizaje

Capítulo 1: Antecedentes

Para realizar la presente monografía se hizo la labor de revisar teoría sobre los principales conceptos que son inteligencia emocional, relaciones interpersonales y desarrollo humano, con la finalidad de tener el suficiente sustento teórico y dar argumentos claros sobre la aplicación en ambientes educativos. Cada categoría ha sido analizada de tal forma que se muestre la importancia de las habilidades emocionales en el área educativa (ver anexo A).

1.1 Inteligencia Emocional

Según los artículos investigados en los últimos años, se ha propiciado cierta inclinación desde lo que es la razón pura hacia un campo más emocional y humano. Ahora ha aparecido en el radar la Inteligencia emocional y la educación emocional. No es posible concebir la vida desde un punto puramente racional, pues esto nos apartaría de reconocer que el humano si tiene un componente emocional, y que este componente es importante para su correcto desarrollo tanto personal como social. Gracias a la inteligencia emocional se pueden adquirir capacidades que permitan aspirar a una excelente vida escolar, laborar y familiar.

“Al declararnos seres racionales vivimos una cultura que desvaloriza las emociones, y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional. (Maturana, 2001, p. 8).

Para Salovey y Mayer (1990) la inteligencia emocional radica en la capacidad de regular las propias emociones y sentimientos, discernir entre ellos y utilizarlos para poder direccionar los

pensamientos y las acciones. Alguien con inteligencia emocional es alguien que es capaz de pensar con el corazón, que entiende y maneja las relaciones sociales.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

(Mayer y Salovey 1997, pág. 10)

De acuerdo con Bisquerra y Mateo (2019) se habla de ir un paso más allá de la inteligencia emocional y mencionan las competencias emocionales, un conjunto de habilidades y actitudes que hay que desarrollar para poder entender, manejar y exteriorizar los fenómenos emocionales de forma apropiada. Entre estas habilidades se encuentran la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades para el bienestar. Esta educación emocional se puede definir como: Un proceso educativo, continuo y permanente a lo largo de toda la vida, que se propone el desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra, Pérez González y García Navarro, 2015, p. 173). El desarrollar estas habilidades permite un bienestar emocional, y esta es una forma de entender si la sociedad se encuentra en buen estado.

Los autores, Keefer, Parker y Saklofske (2018) dan a conocer cuáles son los efectos que tiene la educación emocional en el ámbito académico: 1) mejora de las competencias sociales y emocionales; 2) mejora de actitudes hacia si mismo, hacia los demás y hacia la escuela; 3) comportamiento positivo en clase; 4) mejora del clima de clase; 5) reducción del comportamiento disruptivo; 6) mejora del rendimiento académico. Por otra parte, se observa una disminución de: 1) problemas y conflictos; 2) problemas de comportamiento; 3) agresividad y violencia; 4) ansiedad y estrés.

Para Keefer, Parker y Saklofske (2018) la manera de poder desarrollar las habilidades en IE mediante programas en el currículo escolar. Estos programas han sido examinados de manera científica y han dado resultados significativamente positivos en la mejora del desarrollo emocional del estudiante. Una manera de realizar esto es dando a los maestros contenidos para desarrollar las competencias. Es necesario el compromiso de los docentes con la ejecución del programa, por eso se propone que antes de desarrollar la educación emocional, se tenga la certeza de que los docentes estén formados en dichas competencias.

Gracias a los valiosos aportes que han entregado los anteriores autores sobre la inteligencia emocional, se puede afirmar que la inteligencia emocional si tiene una fuerte incidencia en cuando a las relaciones sociales. Permitiendo no solo desarrollar inteligencia intrapersonal, sino también desarrollando inteligencia interpersonal, formar lideres y personas capaces de afrontar las dificultades que trae la vida. En cuanto al planteamiento de la presente monografía nos da varios indicios de que las relaciones interpersonales si se ven favorecidas al adoptar la IE como parte del desarrollo del niño. Además de que el trabajar colectivamente y guiados por un maestro formado en habilidades emocionales permitan dar como resultado niños con capacidades emocionales desarrolladas.

1.2 Relaciones Interpersonales

Lo principal es que para que haya relaciones interpersonales, debe haber una base, y esta base es la comunicación. Por la complejidad del concepto de comunicación se le pueden atribuir distintos significados dependiendo de la disciplina que se estudie. Pero para fines de esta monografía se le atribuirá el concepto de suplir necesidades antropológicas. La comunicación tiene muchos usos gracias a un proceso mucho más básico que maneja "transmitir información",

las teorías proponen de la comunicación que todos los seres vivientes tienen la capacidad de comunicarse y cada uno posee una manera particular de expresarse con el otro. La comunicación puede tener forma verbal o no verbal y sirve para manifestar ideas, conocimientos, emociones e informar. En la educación es la única virtud que se puede dar sin empobrecer a quien la da, pero que enriquece a quien la recibe.

Para Naranjo (2008) afirma que la comunicación asertiva además que la correcta conducta son capacidades sociales que se pueden fortalecer para mejorar notablemente las relaciones interpersonales. Además, Llanos (2006) añade que los efectos que tiene el enseñar habilidades sociales mejoran las relaciones interpersonales de quién las aprenden. Puga (2008) percibe que los niños que suelen ser castigados física y emocionalmente presentan dificultades para poder establecer relaciones competentes, ya que suelen irrespetar la autonomía de los demás.

El niño es un ser social y debe aprender patrones de la vida en sociedad: cómo iniciar la interacción social, cómo interesarse por los otros, cómo afirmar su personalidad, cómo controlar su temperamento, etc. Aunque empieza a aprender las habilidades sociales antes de entrar en la escuela, el aula constituye un buen campo de entrenamiento para que las practique y las mejore. (Meece, 2000, pág. 295)

Para que un niño desarrolle correctamente sus relaciones sociales es necesario que haya otro u otros participantes activos en el proceso de comunicación, alguien a quien dirigirse y con quien interactuar. Parece obvio, pero es necesario mencionarlo, las relaciones interpersonales necesitan un conjunto de personas. No es posible crear relación en soledad, es necesaria la compañía y el entendimiento.

La soledad tiene una causa más específica y subjetiva: la ausencia de intimidad. La falta de alguien en quien confiar y con quien compartir los propios problemas y sentimientos se experimenta como soledad (Lañe, 2000, p. 85)

Para García (2005) las relaciones interpersonales son un proceso que da de forma secuencial, por lo tanto, la comunicación interpersonal también es ordenada y secuencial. En sus inicios es prácticamente superficial, pero conforme va pasando el tiempo y los individuos se ayudan a satisfacer sus necesidades se convierte en algo más complejo. Esta relación pasa por tres fases: conocimiento, amistad e intimidad.

Una relación interpersonal satisfactoria depende de si nosotros y nuestros interlocutores estamos psicológicamente cómodos con el grado en el que nos ayudamos a satisfacer nuestras necesidades y con el nivel de interacción que significa nuestra relación. Podemos tener una relación satisfactoria y gratificante en cualquier punto de este continuum desde el conocimiento a la intimidad. (García, 2005, pág. 10)

En los primeros encuentros la comunicación interpersonal suele estar influenciada por "predicciones" que están basadas mayormente en signos no verbales. Estos signos suelen estar basados en experiencias anteriores, y las primeras interacciones son conducidas a encontrar puntos en común entre los interlocutores.

La familia es un pilar fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales del niño, es el núcleo y su primera relación interpersonal. Es ahí donde aprende a tratarse a si mismo, a tratar a los, aprende el respeto, la empatía, a entender y comprender cuales son las necesidades que tienen las otras personas y a expresar las propias para poder suplirlas. Teniendo esto en cuenta es necesario correlacionar la importancia que tiene la comunicación asertiva, la IE y el buen trato

para poder crear relaciones sanas, que nutran al niño en los niveles sociales de amistad, familia e intimidad, para poder ver cumplidas sus necesidades y por supuesto para poder ser partícipes en la satisfacción de las necesidades de los demás. Todo esto no sería posible si no hay disponibilidad, tanto en la actitud como en el tiempo que pasan juntos los implicados en la relación, logrando así pasar de una relación m

1.3 Desarrollo Humano

El desarrollo infantil es un proceso secuencial, donde el niño va adquiriendo competencias cada vez más complejas. Este abarca desde la gestación hasta aproximadamente los 13 años de vida y resulta de la interacción que tiene el crecimiento biológico y el entorno social en que se encuentra el niño. Por eso es necesario proteger al niño para continuar con su desarrollo integral y porque este será un ente activo en el futuro de la sociedad.

Erikson (1971) nos regala la teoría del desarrollo psicosocial en la cual nombra ocho etapas en la vida del ser humano a las que él llama “estadios” y cada uno de estos estadios está comprendido por distintos tipos de crisis que son necesarias superar para poder alcanzar la etapa siguiente. Las primeras cuatro etapas corresponden a la niñez. Cada etapa es necesaria y tiene influencia en la siguiente etapa del desarrollo. El desarrollo ontogénico es la trayectoria natural de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte y la epigenética es el propuesto es su teoría. La trayectoria de la vida puede ser alterada por posibles traumas, además de que la sociedad influye en el desarrollo del infante, de ahí que la teoría sea psicosocial. Los estadios de la niñez son los siguientes

-Confianza vs desconfianza – esperanza: de los 0 a 12-18 meses

-Autonomía vs vergüenza y duda – Infancia de 2 a 3 años

-Iniciativa vs culpa y miedo – Propósito – Preescolar de 3 a 5 años

-Laboriosidad vs inferioridad – competencia – edad escolar de 5-6 años a 11-13 años

De no resolverse esta crisis de manera óptima, nace una “patología” que también pasa a formar parte de la persona. Cada estadio tiene su propio periodo de dificultad o crisis, de desarrollarse correctamente, las experiencias ayudan a formar el camino para las próximas experiencias posteriores y ayudar a resolver los próximos conflictos que se presenten. Así es como cada crisis está entrelazada con la crisis anterior y posterior y son necesarias para superarse entre ellas.

En cuanto a las relaciones se puede concluir de forma consciente que son demasiado importantes en cada una de las etapas de la vida, ya que al construir relaciones sanas se puede participar e integrar activamente en la sociedad. Con esto las relaciones se vuelven semillas de valores, que aportan amor, solidaridad y fraternidad.

Para Vázquez (2020) el desarrollo en la niñez está influenciado por la calidad de vida en la que se encuentra el niño. Asegura que el hecho de vivir en un hogar con ingresos económicos altos, buena salud, libre de enfermedades, padres con un alto nivel de educación, oportunidades de aprendizaje, IE y una disciplina no violenta está asociada con un mejor desarrollo integral. Por otro lado, expone que los hogares con ingresos medios y bajos, en los cuales hay condiciones desfavorables como, pobreza, mala salud, disciplina violenta, incrementa el riesgo de que los niños tengan dificultades en su correcto desarrollo tanto académico como social, llegando incluso a tener conductas agresivas y disruptivas.

Se sabe que el uso de métodos de disciplina violenta tiene consecuencias perjudiciales en los niños/as, como dificultar las capacidades de aprendizaje, 30 inhibir las relaciones positivas con otras personas, y podría favorecer el desarrollo de problemas de salud mental (baja autoestima y depresión). (Vázquez, 2020, pág. 772)

Algo que nombran Sánchez y romero (2020) es que la comunicación es central en el desarrollo humano, y en particular en la niñez, que es donde se adquieren las primeras competencias necesarias para afrontar la vida. Adicionalmente, la comunicación asertiva es un factor determinante para poder predecir si el niño tendrá logros académicos y una buena adaptación socioemocional. Se determina que el tener accesos a herramientas como libros, videos y actividades (leer libros, cantar, contar cuentos, nombrar objetos) apoyadas por la familia propician un mayor desarrollo del lenguaje. El contexto familiar es un factor determinante en del desarrollo social de los estudiantes.

La familia juega un papel protagonista en el desarrollo de las personas, no sólo porque garantiza su supervivencia física, sino también porque es dentro de ella donde se realizan los aprendizajes básicos necesarios para el desenvolvimiento autónomo dentro de la sociedad” (Moreno y Cubero, 1994, pág. 219).

Las características de un buen desarrollo infantil a grandes rasgos tienen varios factores que incluyen al niño en su crecimiento biológico normal, la familia, el hogar, la escuela y la sociedad en general. Cada uno de los estadios Cada uno de los estadios psicosociales tiene una propia crisis o conflicto que está ligado con el desarrollo biológico del ser humano. La crisis no es un

problema como tal, sino más bien que es una oportunidad para el correcto desarrollo del individuo. De resolverse la crisis de manera positiva, emerge una habilidad o potencialidad, que se vuelve parte de la vida del individuo. Cada que concluye de forma satisfactoria cada uno de estos estadios se adquiere una nueva habilidad social, que conjuntamente con la dirección de los padres se pueden implementar en las herramientas de la IE. Con esto nos aseguramos que las relaciones interpersonales se verán beneficiadas. Y para beneficio de la presente monografía podemos concluir que cada etapa del desarrollo humano está ligada a factores de la IE, bien sea que se posea educación emocional o no, y el tenerla asegura al niño un correcto desarrollo.

Capítulo 2: Marco teórico

A partir del problema y los objetivos definidos para esta monografía, se realizó un estado del arte que permitió tener como base los siguientes autores: Daniel Goleman (2005), Shapiro, Lawrence E. (1997), Matilde García (2005), Erick Erikson (1950), entre muchos otros. Cada uno de ellos han dado valiosos aportes en las tres principales categorías de esta monografía (inteligencia emocional, desarrollo humano, relaciones interpersonales). El enfoque de estos autores permitió explorar, descubrir y entender por qué es necesario tener una educación académica que no se centre exclusivamente en los resultados cuantitativos, sino que a través de elementos en común se puedan formar niños con emociones sanas, relaciones sanas y una formación integra con enfoques cualitativos.

2.1 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional, se puede decir, es el correcto manejo de las habilidades emocionales y sociales en el individuo. El control de las emociones solamente se puede lograr a través de un auto conocimiento. Para lograr manejar los impulsos más primitivos es necesario conocer cuáles son los "disparadores" que hacen que cualquier emoción inicie. Por ejemplo, si en un sujeto se desencadena un estado emocional como la ira es necesario, en primer lugar, permitir y aceptar su manifestación bajo la condición de que el sujeto reconozca las consecuencias que se desprenden de su accionar para, luego, llegar a un estado de equilibrio y de calma. Suena sencillo, pero para pasar por todo este proceso el sujeto debe trabajar de manera consciente con lo que está sintiendo. En palabras de Daniel Goleman la inteligencia emocional es: "El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional." (Goleman, 1995, pág. 53).

Partiendo de esta definición, podemos entender por qué en estas últimas dos décadas los investigadores destacan la importancia de lo que al correcto manejo de las emociones se refiere y hayan ligado la inteligencia con la emoción. Además, vemos que la intensidad en los sentimientos y las emociones es cada vez más comentada en nuestro día a día y se asocia a una inteligencia superior en niñas y niños. Si de algo podemos estar seguros es que las emociones son un pilar fundamental con el cual se organiza la personalidad de los niños; y que la motivación de cada individuo depende en parte de las relaciones que este tenga con su entorno, pues cada persona responde dependiendo de su emotividad, sus capacidades, sus necesidades y experiencias.

Para que se logre un autoconocimiento de manera oportuna en los niños y niñas la atención del sistema educativo debe pasar de ignorar las emociones y comportamiento de los niños a realmente ver el trasfondo de estas, y ver las emociones como un útil elemento para el potencial desarrollo de cada niño. Esto es, para ayudar a los niños a que puedan desarrollar de manera óptima sus facultades, encontrar un equilibrio y aprender a estar contentos con su entorno como consigo mismo. Los beneficios de tener un equilibrio van más allá de la vida emocional, pues al estar equilibrado en sus emociones, se es capaz de socializar, hacer amigos y liderar a los demás, esto sin contar que es mucho más probable que se alcancen las metas y se llegue a tener una mejor calidad de vida.

Tradicionalmente se le han atribuido a la inteligencia capacidades cognitivas como analizar, pensar o razonar; además de varias facultades conectadas con lo académico, lo científico, lo abstracto o lo teórico. En estos últimos tiempos podemos ver que se han consolidado otros sentidos más amplios de los talentos y la inteligencia. Gracias a Howard Gardner (1983) estas inteligencias se

denominan de distinta forma como emocional, social, intrapersonal e interpersonal. Con estas nuevas inteligencias el sujeto tiene una capacidad marcada de adaptarse a situaciones cambiantes de índole emocional, resolver conflictos inter e intrapersonales, que consecuentemente generan sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Como señalan Mayer y Salovey (1997)

Entendemos la IE como un conjunto de cuatro habilidades relacionadas con: (a) percibir y expresar emociones de forma precisa, (b) usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva, (c) comprender las emociones, y (d) regular las emociones para el crecimiento personal y emocionales (Mayer y Salovey, 1997; y Salovey y Mayer, 1990)

Con el manejo equilibrado de las emociones, los niños serán capaces de recibir y valorar la información que les llega, expresar sus sentimientos y emociones de manera correcta, utilizar los sentimientos y emociones para facilitar el pensamiento, regular, entender, expresar y crecer de manera emocional e intelectual. Mayer y Salovey (1997) atribuyen unas interacciones de las emociones con el pensamiento. En su trabajo Mayer y Salovey (1997) elaboran una escala para poder evaluar distintas variables relacionadas con la inteligencia emocional como la claridad de los sentimientos el optimismo, el humor, el control de los impulsos y la manifestación de los sentimientos y emociones de forma adecuada. Para ellos, el hecho de sentir y generar sentimientos hace más fácil el pensamiento.

Es necesario destacar un aspecto en cuanto a la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal, ya que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, estas pueden ser utilizadas tanto para ayudarse a uno mismo como para ayudar a los demás. Casi se puede

afirmar que el uso de la inteligencia emocional no tiene límites, y permite tener éxito personal, académico y social. Esto se puede ver evidenciado en la forma de entender las necesidades de los demás, entender qué les motiva, cómo deben de trabajar y cómo pueden trabajar de forma cooperativa con las personas. Aplica para cada área social de la vida, tanto académica como profesional.

La inteligencia emocional está ligada íntimamente con la inteligencia intrapersonal e interpersonal, de adentro hacia afuera; Gardner asegura que la inteligencia intrapersonal es el acceso a la propia vida sentimental de cada individuo, toda la amplia variedad de afectos y emociones. Con esto se pretende discernir entre los sentimientos para conocerlos, y con el pasar del tiempo darles un nombre, analizarlos para poder convertirlos en códigos simbólicos que ayudaran a comprender y guiar la propia conducta del individuo. Esta introspección orienta al sujeto a la hora de entender los problemas, las ansiedades, los deseos y por último permite lograr objetivos propios

La otra inteligencia personal se vuelve al exterior, hacia otros individuos. Aquí, la capacidad medular es la habilidad para notar y establecer distinciones entre otros individuos y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. Examinada en su forma más elemental, la inteligencia interpersonal comprende la capacidad del infante para discriminar entre los individuos a su alrededor y para descubrir sus distintos estados de ánimo. En forma avanzada, el conocimiento interpersonal permite al adulto hábil leer las intenciones y deseos —incluso aunque se han escondido— de muchos otros individuos y, potencialmente, de actuar con base en este conocimiento, por ejemplo: influyendo en un grupo de individuos dispares para que se comporten según un lineamiento deseado. (Gardner, 1993, pág. 191)

2.1.1 Características de la inteligencia emocional

El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.

Estas pueden incluir:

- La empatía.
- La expresión y comprensión de los sentimientos.
- El control de nuestro genio.
- La independencia.
- La capacidad de adaptación.
- La simpatía.
- La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal.
- La persistencia.
- La cordialidad.
- La amabilidad.
- El respeto. (Shapiro, 1997, pág. 8)

Las cualidades que se pueden fomentar en los niños cuando tienen un CE (coeficiente emocional) elevado son persistencia, entusiasmo, optimismo y automotivación. En lo que respecta a la inteligencia emocional, podemos estar seguros que no está basada en la inteligencia del niño, sino que es lo que podemos llamar carácter o características de la personalidad. Siendo la empatía una

característica fundamental porque estas auguran un éxito en el futuro ya que las capacidades sociales y emocionales están bien reguladas, y que el CE respecto al éxito en la vida es aún más importante que la capacidad intelectual.

Es necesario cultivar el intelecto, conjuntamente con el CE se desarrollan habilidades sociales que permiten tener relaciones fructíferas y duraderas, algo que por sí solo el intelectualismo no puede hacer, pues requiere del componente de inteligencia social. Estas dos actúan de manera conjunta de manera dinámica para actuar en el mundo real.

Para poder entender mejor las emociones de los demás, primero es necesario que el individuo conozca sus propias emociones, esto permite saber el rumbo a tomar con las emociones y las acciones de los demás.

Otras características a resaltar las define Daniel Goleman (1995)

Mi principal interés está precisamente centrado en estas «otras características» a las que hemos dado en llamar inteligencia emocional, características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (pág. 43)

Carroll Izard (1993) considera que en la conducta humana el sistema motivacional está constituido por el sistema emocional, pues el sistema emocional es el encargado de organizar la cognición, la personalidad y la conducta. Entre más inteligencia emocional tenga el sujeto, mejor organización

tendrá. Toda emoción tiene una función distinta en el modo en que se organiza la cognición, la percepción, el afrontar situaciones, la adaptación y el esfuerzo. Asimismo, la relación que hay entre conducta y emoción inician en etapas tempranas del desarrollo humano y perduran estables a lo largo de los años, motivando, organizando y manteniendo un conjunto muy particular de comportamientos que atribuyen a la construcción de la personalidad.

Izard (1993) sostiene que individualmente hay diferencias en los umbrales de accionar de la emoción y la intensidad y frecuencia con que se vivencian las emociones específicas, estos son las principales características de los rasgos y de la dimensión más concretas de la personalidad, ya que el sistema emocional comprende los estados de ánimo de índole transitorio, que están ligados a vivencias muy concretas, así como a las emociones más organizadas que caracterizan a un sujeto a lo largo de su vida, lo que varios autores han llamado "personalidad"

Las emociones se pueden manifestar de forma corta o conservarse a lo largo de los años. Los caracteres temporales de las emociones se ven relacionados con la organización de la personalidad y el funcionamiento social. Las emociones forman el núcleo con el cual se organiza la personalidad. Las emociones que se conservan más allá de los sucesos originales que les dieron inicio se describen como "estados anímicos", pero cuando estos estados anímicos perseveran durante periodos de tiempo muy largos y se vivencian de forma regular en el sujeto, se consideran revelador para la personalidad.

Las emociones están relacionadas con el entorno, ya que son reacciones a la información que recibimos de este. La intensidad de estas emociones se basa en la perspectiva subjetiva que realiza el sujeto sobre cómo esta información que recibe puede afectar su bienestar. Estas evaluaciones están intervenidas por unas creencias, objetivos y conocimientos previamente adquiridos.

2.1.2 Anatomía de las emociones

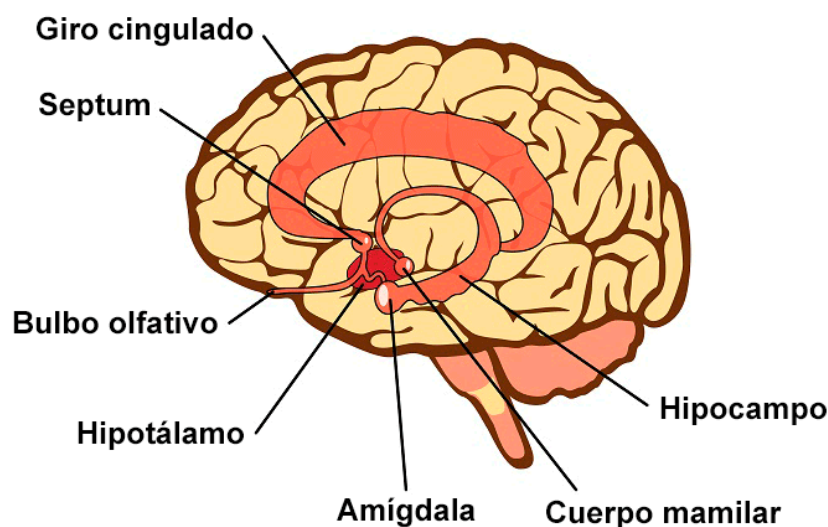
Según Goleman (1995) los estados anímicos y las emociones se asocian principalmente al cerebro límbico. Goleman (1995) también asegura que el córtex del hemisferio derecho también está implicado en los componentes emocionales. Las emociones son la consecuencia de la manera en que las personas valoran e interpretan su entorno y, por esto, serán diferentes y diversas las interpretaciones que se hagan de su entorno. Hay que destacar que es posible que las emociones tengan influencia en las futuras valoraciones e interpretaciones de los sujetos acerca de las nuevas situaciones que puedan experimentar.

En la arquitectura cerebral, la amígdala constituye una especie de servicio de vigilancia dispuesto a alertar a los bomberos, la policía y los vecinos ante cualquier señal de alarma. En el caso de que, por ejemplo, suene la alarma de miedo, la amígdala envía mensajes urgentes a cada uno de los centros fundamentales del cerebro, disparando la secreción de las hormonas corporales que predisponen a la lucha o a la huida, activando los centros del movimiento y estimulando el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras: La amígdala también es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, la hormona que aumenta la reactividad de ciertas regiones cerebrales claves. (Goleman, 1995, pág. 27)

Figura 1

Partes del sistema límbico

SISTEMA LÍMBICO



Nota: La imagen muestra una ilustración del sistema límbico [Ilustración], por Muñoz, C, 2021, psicoactiva (<https://www.psychoactiva.com/blog/sistema-limbico-anatomia-memoria-emociones/>). CC BY 2.0

Para Goleman (1995) algo a tener en cuenta es que la emoción es un reflejo consciente, una respuesta frente a un hecho. El sujeto responde a situaciones específicas y a circunstancias, estas reacciones son fisiológicas y mentales. La respuesta mental depende en parte del conocimiento previo que tenga el sujeto. Goleman (1995) explica que las reacciones fisiológicas son más diversas, pero en estas reacciones se ven involucradas el sistema cardiovascular, el sistema respiratorio y el sistema nervioso. Estas respuestas son producto de una segregación de sustancias químicas. La segregación se le atribuye al sistema límbico, que está constituido por la amígdala y el hipotálamo. La premisa con mayor fuerza es que el origen de las emociones se da particularmente como medio de control para el cerebro.

Según describe Goleman (1995) el tálamo y el hipotálamo tienen un papel primordial en el desarrollo de las emociones, el hipotálamo posee unos centros que son los que gobiernan los sistemas autónomos, estos sistemas son el parasimpático y el simpático, por esto tiene un papel fundamental en la vida afectiva y emocional. además, se encarga de controlar las manifestaciones emocionales por medio del sistema nervioso.

Goleman (1995) asegura que las reacciones somáticas son el reflejo de las emociones. Entre esta amplia variedad de reacciones somáticas se tienen: el cambio de ritmo cardiaco, sudoración, pupilas dilatadas, alteración en el sistema respiratorio.

Algo que Goleman (1995) deja en claro es que el sistema encargado de moderar los aspectos fisiológicos es el sistema nervioso. Este sistema se encarga de acelerar o desacelerar el funcionamiento de los órganos mediante los sistemas parasimpático y simpático. El córtex puede llegar a desempeñar una función inhibitoria en las reacciones del cuerpo, por esto un sujeto bien entrenado puede llegar a domar las reacciones sobre sus emociones y tener un autocontrol desarrollado.

Para entender mejor los hechos que ocurren en un “asalto emocional” a continuación se muestran las partes implicadas del organismo y sus respectivas funciones frente a las emociones.

- *Sistema nervioso periférico*

Este sistema es el encargado de controlar todos los movimientos musculares de manera voluntaria e involuntaria. Este sistema periférico trabaja en conjunto con el sistema nervioso central que se encarga de la cognición previa a los movimientos voluntarios.

- Sistema nervioso autónomo

Una parte del sistema nervioso periférico tiene incluido los nervios involuntarios. Los sistemas parasimpático y simpático conforman el sistema de control y autorregulación emocional. Además, el sistema simpático forma parte del sistema nervioso autónomo. Una de sus funciones es disponer al organismo para una decisión de agresión o huida frente a una amenaza o suceso.

-Sistema límbico

Este sistema es el encargado de gestionar las respuestas fisiológicas de las emociones y se asocia a la conducta. Este cerebro incluye a la amígdala, al tálamo y al hipotálamo, además el tronco cerebral, la corteza cerebral y una parte de la formación reticular.

Goleman (1995) asegura que el hipotálamo hace parte del diencefalo que es considerado el centro de control del sistema nervioso autónomo. En cuanto a las emociones exageradas, es el hipotálamo el que se hace cargo de darle estabilidad a las funciones afectadas. El tálamo es el centro donde se integra el cerebro y también forma parte del diencefalo. La amígdala está ubicada al lado del hipocampo. La amígdala está también asociada a la regulación y expresión de las emociones. Según Goleman (1993) la plasticidad que posee el cerebro puede llegar hasta la vejez, por lo tanto, asegura que es posible desarrollar inteligencia emocional en edades adultas.

2.1.3 Coeficiente Emocional (CE)

El Coeficiente Emocional tiene una diferencia crucial con el Coeficiente Intelectual, este último se encarga de medir de manera estimada la inteligencia en general. El coeficiente emocional es la capacidad propia de ser inteligente en los sentimientos. El sujeto es capaz de reconocer sus mociones y la de los demás y regularse en situaciones compleja.

El coeficiente intelectual fue durante bastantes años el único recurso para poder medir la inteligencia. Goleman (1993) popularizó el CE (coeficiente emocional). Una muestra práctica del CE es cuando dos individuos que poseen capacidades intelectuales similares y de analizar, comprender y razonar de manera teórica un problema; no obstante, no toman las mismas decisiones, esto debido a que su manera de reaccionar frente a un suceso es distinta. Esto sucede porque el ser humano no es un robot y cada individuo está lleno de emociones propias. Incluso en extremos, las emociones pueden ser muy precipitadas o pueden ser frenadas dependiendo de la educación emocional del sujeto. Conforme a su grado de autoconocimiento, las emociones pueden hacer que el individuo crezca y avance o pueden dejarlo estancado.

Entre el instinto y la emoción hay una diferencia esencial. La emoción es una reacción psicológica de carácter intensa y rápida, esta puede ser placentera o dolorosa, y su actuar es sobre los órganos. El instinto es más una reacción que cada especie ha adaptado para poder asegurarse la supervivencia y continuar con su descendencia. Además, también puede ser, de manera sencilla, la forma de reaccionar sin una reflexión previa, impulsivamente.

Para Lawrence (1997) la mente y el cuerpo están conectados, al punto de que un dolor psicológico puede también desencadenar un dolor físico. El sufrimiento emocional puede llegar a causar dolores tan grandes en el plano físico que se confunden de manera equivocada con un infarto. Frente a una

noticia impactante, que deja en chok al sujeto, los músculos del corazón sufren espasmos, los cuales provocan contracciones dolorosas, obstruyen los pulmones lo cual dificulta la respiración y punzadas fuertes en los brazos. Lawrence (1997) explica que el famoso "corazón roto", es causado por un descomunal estrés emocional, este fenómeno se relaciona con la liberación de las hormonas de noradrenalina y adrenalina en la sangre. Los resultados de este suceso pueden ser mortales cuando una persona ya se ve afectada por alguna enfermedad cardiovascular. Los síntomas no suelen durara más de unos días en las personas sanas.

2.2 Capacidad para la resolución de problemas

Una de las cualidades fundamentales de la inteligencia emocional en los niños es la capacidad para resolver problemas de manera oportuna. Esto se logra en un trabajo conjunto con su familia, sus amigos y su propia experiencia previa frente a los sucesos y problemas que vayan surgiendo. Cuando el niño aprende a solucionar problemas de manera correcta es más probable que desarrolle mucha más empatía y vea los problemas como oportunidades de crecimiento.

Muchas veces se subestima la capacidad que tienen los niños para resolver los problemas de manera oportuna. Es frecuente ver como los adultos se abalanzan para ayudar a los niños, sin siquiera preguntar si la ayuda es necesaria, o suponiendo que deben tomar la decisión por ellos. Pero, en numerosas ocasiones, los niños tienen las capacidades de ver todos los semblantes de un tema en específico y resolver problemas complicados, mejorando su propia calidad de vida y la de los demás.

Son varios los padres que no les dedican tiempo a sus hijos para enseñarles las capacidades para resolver problemas por ellos mismos, ingenuamente creen que los niños deberían estar alejados de

los problemas. Los padres no se dan cuenta que es necesario desarrollar la capacidad para resolver problemas desde una edad temprana, y que esto forma parte esencial del crecimiento de los infantes. Desde que nacen, los niños adquieren la capacidad para solucionar problemas. El proceso de resolver problemas impulsa el crecimiento emocional e intelectual. Todas las capacidades que ofrece el CE se van adquiriendo con la edad. Se puede observar el comportamiento de un niño que intenta resolver un problema para darse cuenta que es necesario desarrollar estas capacidades.

Los adultos tienden a definir el éxito o la felicidad dependiendo de cuantos problemas tengan que resolver, menos problemas es igual a más felicidad y éxito, pero al tener una perspectiva distinta del mundo, no se dan cuenta que los niños necesitan y disfrutan resolviendo problemas. Es frecuente notar como los niños se entusiasman más en todo el proceso de resolución del problema que incluso en el mismo resultado. Además, se tiene la errónea idea de que el hecho de resolver problemas está ligado con el coeficiente intelectual, cuando en realidad está más inclinada hacia las capacidades sociales y emocionales. Los niños se ven más beneficiados de la experiencia social y la familiaridad que tienen con los problemas, el hecho de resolver un problema depende mucho más de la experiencia previa que de la propia inteligencia.

Los niños son capaces de resolver problemas complicados cuando han tenido experiencias previas, cuando este tipo de problemas ya tiene una familiaridad para ellos. La familiaridad con los problemas es algo esencial para poder superar nuevos desafíos. si se plantea un problema a un adulto, este podría tener dificultades para solucionar el problema si su conocimientos o creencias previas no pudieran ser utilizadas. Y este pensamiento es válido si reflexionamos acerca de qué punto la familiaridad nos ayuda a aumentar nuestra capacidad de razonar. Un buen ejemplo puede

ser cuando el sujeto da instrucciones a alguien de cómo encontrar una dirección en su ciudad natal a tener que darle instrucciones para llegar a un lugar en otra ciudad que solamente habrá visitados un par de veces.

La validez de este pensamiento se ve validada cuando a través de la resolución de problemas personales, se les enseña a los niños a cómo manejar estos problemas. Cada que se resuelve un problema se crea una nueva experiencia frente a la resolución de problemas, esto les da a los niños un "depósito" o "herramientas" de experiencias que pueden volver a utilizar para darle solución a futuros problemas. Con esto, desde un inicio se está labrando un camino para resolver problemas, que inicia con impulsos naturales desde la infancia pero que con el pasar de los años se enlaza y se vuelven a unir con más experiencias.

La manera más eficaz que existe para que los niños comprendan cómo afrontar un desafío es con el ejemplo, los niños tienen una gran capacidad de análisis. Cuando los niños observan a sus padres resolver de manera calmada un problema, por medio del razonamiento lógico y proponiendo varias soluciones, comienzan a familiarizarse y adoptar este mismo comportamiento frente a los problemas. De igual manera, si el niño observa que su padre frente a un problema es irritable, discute, se queja constantemente, se deprime o se deja vencer por el problema o si el padre pretende minimizar el problema sin hacerle frente, esperando a que desaparezca el niño también tenderá a imitar este proceso. Los niños tienen una asombrosa capacidad de mimesis.

Hay muchas variantes en cuanto a la psique humana, por la cual muchos para no pueden servir de buen modelo a seguir en cuanto a resolución de problemas en su hogar, a pesar de tener estas

mismas capacidades en la comunidad o el trabajo. Es necesario que los padres asuman su papel de líderes dentro del núcleo familiar, esto para servir de modelos a futuras generaciones. Para los niños, los padres son las personas más importantes en las primeras etapas de vida. Es necesario que los padres pasen más tiempo con los hijos, esto para fomentar hábitos de comunicación asertiva y resolución de problemas.

Según Lawrence (1997) para resolver un problema de manera asertiva se debe ser capaz de razonar en momentos de crisis emocional. Algo tan simple como pedirle un juguete a otro compañero en lugar de arrebátárselo, a expresar su enojo en vez de pelear, y a defenderse frente a acusaciones en lugar de resentirse y abandonar el lugar. Cuando estas capacidades son aprendidas, perduran con el tiempo. El correcto ejemplo ayuda a que los niños a capacitarse en su autocontrol, de manera que un niño con un correcto ejemplo tiene una posibilidad mucho menor de ser impulsivo, antisocial, agresivo o insensible, esto sumado a que un niño es capaz de tener mayor éxito en su desempeño académico.

El automanejo de las emociones sirve en todos los niveles académicos y no en vano es necesario adquirir esta habilidad sobre las emociones. En cada etapa de la vida se viven las emociones de manera distinta y con diferente intensidad, pero si algo nos asegura la IE es que en cualquiera que sea esa etapa, el sujeto tendrá la suficiente destreza para obtener los mejores resultados, tanto en sus relaciones sociales como en el trabajo o ambiente laboral. En la siguiente cita tomada de un estudio del docente José M. Mestre (2008) se aprecia que los individuos con una inteligencia emocional desarrollada fueron capaces de controlar sus instintos de agresividad, además de obtener mejores resultados académicos.

Actualmente, algunos trabajos han confirmado que los varones con menor puntuación

en el MSCEIT son más proclives a comportamientos disruptivos en el aula y en el centro escolar (Mestre et al., 2006). Concretamente y avanzando en este aspecto, Lopes, Mestre, Kremenitz, Guil y Salovey, en prep.) han encontrado en muestras norteamericanas y españolas que los sujetos con mejor puntuación en la rama de regulación de emociones tienen mejores criterios de comportamiento prosocial en el aula que los sujetos con menores puntuaciones. (Mestre, 2014, pág. 39)

2.2.1 Como encontrar la solución

Para dar una correcta solución a los problemas es necesario anteponer la razón a los sentimientos, esto asegura que el sujeto abordará el problema de manera medida y calmada y no por puro instinto sin siquiera pensar en las consecuencias que estos arrebatos pueden llegar a tener. La calma es necesaria en todo el proceso resolutivo, una mente tranquila piensa mejor y tiene un mejor desempeño a la hora de solucionar, tanto en situaciones académicas como en situaciones de índole intrapersonal. Según Shapiro (1997) el niño es capaz de encontrar diversas soluciones a los problemas planteados.

Como en otros aspectos del aprendizaje de capacidades para resolver problemas, la generación de soluciones puede ensayarse en forma de juego hasta que se convierta en una reacción automática ante un problema. El “juego del intercambio de ideas” propone que los niños generen la mayor cantidad posible de soluciones para un problema, y luego escojan las mejores. Se pone el acento en ayudar a que los niños enfrenten los problemas con más

flexibilidad y creatividad. Puede jugarse en cualquier lugar y ayuda a que los niños de cualquier edad se vuelvan más creativos en la resolución de problemas. (Shapiro, 1997, pág. 91)

El juego es un fuerte aliado a la hora de desarrollar la IE en los niños, cada vez que se "juega" realmente se está dando herramientas valiosas para brindar soluciones reales. Este tipo de juegos permite fomentar la creatividad y posibilita que los niños observen el problema desde distintos puntos de vista, para evitar posibles frustraciones. Es mediante la repetición y la exposición constante a situaciones complejas que el cerebro se va adaptando a todo tipo de dificultades; lo cual facilita que el niño supere la frustración. Hay un elemento que debe ser tratado con calma y es la ansiedad, la frustración produce ansiedad, al no tener los suficientes recursos o experiencias previas para dar una solución efectiva, el cerebro puede caer en un estado de entorpecimiento intelectual, el cual es causado por el fracaso.

La ansiedad es capaz de entorpecer cualquier tarea, entorpece el intelecto, este letargo en el rendimiento casi que predice un fracaso inminente en cualquier tarea que tenga altas exigencias intelectuales. Es probable que las personas ansiosas terminen teniendo fracasos, aunque su coeficiente intelectual sea el de un genio. También hay que tener en cuenta que la ansiedad sabotea el rendimiento académico. Cuando un sujeto sufre de preocupaciones constantes puede entorpecer cualquier tipo de tarea, algo tan sencillo como categorizar objetos puede volverse en una bola de nieve de pensamientos negativos del tipo "No soy bueno en esto", "sería mejor que alguien más lo hiciera". Este tipo de autosabotaje entorpece de manera sustancial el proceso de tomar decisiones importantes. Algo a tener en cuenta es que existen dos tipos de estudiantes que sufren de ansiedad: por un lado, están aquellos a quienes la ansiedad destruye su rendimiento académico, y otros los

cuales son capaces de hacer bien el trabajo a pesar de la tensión, tal vez obtienen buenos resultados gracias a la misma ansiedad. Esto debido a que probablemente la ansiedad por un examen los lleve a motivarse para estudiar para dicha prueba, a prepararse y estudiar de manera oportuna.

Podemos añadir a la fórmula que los propios estados de ánimo son esenciales a la hora de hallar soluciones, no es lo mismo encontrarse alterado que estar en un estado emocional calmado, relajado o en un estado de euforia. Este último estado es el óptimo pues asegura que el pensamiento será de carácter creativo y fluido, estos son los estados óptimos para la resolución de problemas.

Todos los extremos son malos, y esto se evidencia en el descontrol de la euforia, que desencadena una exaltación en los estados anímicos y se atribuye a un desorden mental como lo es el maniaco-depresivo, este estado de agitación también perturba la capacidad de pensar de manera coherente e impide labrar de manera adecuada, incluso en este estado las ideas corren de manera creativa y fluida, pero tienen demasiada libertad como para poder concentrarse en una tarea concreta y terminarla. Todo estado de ánimo positivo incrementa la capacidad de razonar de manera compleja y flexible, esto hace más fácil el encontrar soluciones funcionales, tanto en el plano interpersonal como intelectual. Entonces parece ser que una manera de ayudar a los niños a mejorar su capacidad resolutoria consiste en ponerlo de buen humor. La risa resulta ser una herramienta que posibilita pensar con claridad, ayuda a que los pensamientos fluyan con libertad, e inclusive aumentan la capacidad de análisis, haciendo que cosas que parecían inadvertidas sean vistas con mayor facilidad. Algo que también se le atribuye a la risa es el hecho de que posibilita la previsión en cuanto a las consecuencias que puede tener una decisión.

Todo cambio en el estado de ánimo, por más ligero que sea, puede llegar a modificar los pensamientos, tanto en pensamientos positivos como de negativos. Un estado anímico de buen humor nos asegura la capacidad de tomar decisiones y planificar mejor, además de pensar de una manera más abierta y flexible. Esto podría explicar, partiendo de que, la memoria tienda a recordar estados anímicos específicos, esto quiere decir que, cuando se encuentra en un estado anímico positivo, el sujeto tiende a recordar otros sucesos positivos. Con esto, en cuanto el individuo se siente contento mientras piensa en las posibles consecuencias de una acción, su memoria tratará de buscar en sus experiencias previas, alguna que le ayude a reforzar esta creencia positiva, llevándolo a tomar acciones más arriesgadas, aventureras y entusiastas.

De igual modo, cuando los estados de ánimo son negativos, tienden a direccionar la mente a recuerdos negativos, haciendo que sea mucho más probable que se tomen decisiones más precavidas y poco riesgosas. El descontrol emocional dificulta el pensamiento, pero, es posible recuperar el control sobre estas emociones descontroladas, gracias a la inteligencia emocional.

2.3 Capacidades sociales de la inteligencia emocional

Una de las capacidades más importantes que se desarrollan con la inteligencia emocional es la de tener relaciones sanas con los demás, ya que su vida social se construye dependiendo del fruto de estas relaciones, y estas relaciones a su vez contribuyen al éxito de cada individuo. Para que un niño sobresalga de manera correcta en la comunidad, debe adquirir competencias en el reconocimiento, interpretación y respuesta apropiada a las situaciones que se le presenten. Debe ser capaz de mantener sus necesidades y las de los demás en completa sintonía.

En el anterior capítulo se habló de cómo el ejemplo ayuda a los niños a encontrar soluciones, en este capítulo también se expresa como es que el proceso de socialización inicia con el ejemplo. Alguna forma de hibridación entre lo que aprende de sus padres y como el propio niño reacciona frente al entorno social. En los primeros meses el niño tiende a imitar a sus padres, con sonrisas y gestos, su comunicación está basada en expresiones, ya sea de temor o alegría.

Aunque no hay manera de colocarse uno mismo en el lugar del infante, parece probable que, desde los días más tempranos de la vida, todos los infantes normales experimentan toda una gama de sentimientos, y de afectos. La observación de los infantes dentro y a través de culturas y la comparación de sus expresiones faciales con las de otros primates confirman que existe un conjunto de expresiones faciales que despliegan todos los niños normales en todo el mundo.⁹ La inferencia más razonable es que hay estados corporales (y cerebrales) asociados con estas expresiones, en los que los infantes experimentan fenomenalmente una gama de estados de estímulo y placer o dolor. (Gardner, 1993, pág. 192)

2.3.1 La capacidad de expresarse bien

No es de extrañar que por muchas razones los niños tengan algún tipo de dificultad para relacionarse correctamente con otros niños, entre estas una es la dificultad para expresarse de manera correcta. El tener problemas para comprender sus propias necesidades y para expresarlas le complica entender las necesidades de otros niños.

Según Shapiro (1997) los niños que han sido diagnosticados con algún tipo de trastorno de atención suelen experimentar muchas dificultades para iniciar algún tipo de interacción o sostener una conversación con los demás.

Debido a sus capacidades deficientes de conversación y otras capacidades sociales deficitarias, el 50 al 60 por ciento de los niños con TDA experimentan alguna forma de rechazo social por parte de grupos de sus pares, lo cual incrementa la probabilidad de que muestren una conducta negativa, agresiva y egoísta, que conduce a una mayor cantidad de dificultades sociales. (Shapiro, 1997, pág. 101)

Esta dificultad se puede ver plasmada a la hora de hacer nuevas amistades. Es como si quisieran formar parte de la tribu, pero la forma en que lo hacen no es la correcta. Una de las formas en que los niños con un CE alto se hace amigo de los demás es acercándose de manera escalonada, avanzando de a poco, intentando conocer primeramente a la otra persona. Una diferencia clara es como inicia un niño con un CE elevado y otro con capacidades sociales bajas es con la empatía, sin ser egoístas o detestables.

Algo a tener en cuenta es que la inteligencia emocional permite a los niños con cualquier tipo de déficit lograr ser personas más sociables, gracias a la IE es posible enseñarles capacidades sociales. Shapiro (1997) provee varias sugerencias para tratar de mejorar las capacidades sociales de los niños, como lo son el hacer preguntas, compartir información de sí mismo, hacer cumplidos, compartir información personal, mostrar interés. Esto facilita que los niños con déficit de atención puedan forjar amistades con mucha más facilidad y de manera genuina.

Capítulo 3: La inteligencia emocional en el desarrollo social en niños de primaria

Cada estudiante debe ser capaz de tener relaciones interpersonales, esto es necesario porque dichas relaciones sociales son de suma importancia para su aprendizaje y hacen parte de las habilidades necesarias para su desarrollo como ser humano. Una de las formas para facilitar estas relaciones interpersonales es la inteligencia emocional, ya que permite hacer consciente las emociones, entenderlas, dominarlas en el propio ser y en la de los demás, y usarlas para poder pensar mejor. Es un pilar fundamental en la personalidad, una habilidad cognitiva en el aprendizaje, que podría llegar a facilitar la ejecución de todas las actividades cargadas de emotividad. Facilitando el moderar la conducta y el actuar, también es necesario mencionar que, si bien el niño tuviera las habilidades necesarias, debe también querer hacerlo. “Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad, haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas, y a sean intelectuales o interpersonales.” (Goleman, 2005, pág. 102)

Durante toda su formación, los niños experimentan con periodicidad situaciones cargadas de emotividad. Frecuentemente estas situaciones son reiteradas en la escuela. En las jornadas académicas es normal encontrar situaciones cargadas de emotividad, sentimientos que necesitan ser regulados. Para Shapiro (1997) “enseñar también el autocontrol del cerebro emocional proporcionando una amplia variedad de experiencias que evocan reacciones emocionales positivas” (pág. 166). Es necesario favorecer el bienestar del niño, y para esto se necesita crear vivencias positivas, al mismo tiempo que se reducen las negativas. Asimismo, conlleva a proveer y mantener un espacio interpersonal con los compañeros de clase y con el maestro que provoca su aprendizaje. Juntamente con la obligación de entender y regular los sentimientos en los demás,

con esto cada estudiante ha de estar capacitado de autorregular sus propias emociones con el propósito de lograr las metas evitando que las emociones lo afecten o interfieran con su desarrollo. La inteligencia emocional presenta unas habilidades que posibilitan las relaciones interpersonales puesto que permite ser y estar consciente de lo que se está sintiendo. Si hay algo que posibilita el que los niños lleguen a ser grandes profesionales es la sensibilidad a suplir las necesidades propias y de los demás. Tener una IE elevada ayuda a que el éxito de las relaciones sociales sea real, esto gracias a que el procesamiento de la información recibida es captado de manera real.

Las relaciones interpersonales tienen un carácter fundamental en el desarrollo y vida escolar del niño. Cuando un niño aprende, gran parte del tiempo está interactuando con personas, bien sean, maestros, compañeros o su familia. García (2005) propone tres niveles en cuanto a las relaciones sociales que son: conocimiento, amistad e intimidad.

Una relación interpersonal satisfactoria depende de si nosotros y nuestros interlocutores estamos psicológicamente cómodos con el grado en el que nos ayudamos a satisfacer nuestras necesidades y con el nivel de interacción que significa nuestra relación. Podemos tener una relación satisfactoria y gratificante en cualquier punto de este continuum desde el conocimiento a la intimidad. (García, 2005, pág. 11)

Cuando un niño se siente cómodo, protegido y aceptado por sus congéneres es capaz de reflejar sus pensamientos, de revelar sus valores y revelar sus necesidades, estando seguro de que van a ser suplidas. Esté donde esté el niño, para comportarse y ajustar su comportamiento dependiendo de dónde se encuentre, son necesarias un grupo de saberes, capacidades, actitudes y aptitudes que le garanticen saber cómo comportarse eficientemente en el lugar donde se encuentra. Según López (2015) las características que el niño necesita para tener relaciones interpersonales

exitosas en la escuela varían dependiendo de cómo el niño concibe el mundo y los retos que deba afrontar. Si desea tener buenos resultados, se esforzará por tener comportamientos adecuados frente a las situaciones que se le presenten. Por el contrario, si su manera de concebir el mundo es afectada por los problemas no superados que dificultan su desarrollo epigenético, experimentará emociones fuertes que necesita poder regular si desea continuar con el buen desarrollo de sus relaciones. Para Shapiro (1997) esto sería así:

Con los problemas interpersonales, la conexión entre el cerebro lógico y el cerebro emocional puede verse obstaculizada. En términos neurológicos, la amígdala pierde su capacidad de formar caminos que se interconectan con la corteza y, de esta manera, depende exclusivamente de su propia “lógica emocional”. La lógica emocional, que forma la base de la intuición, puede ser suficiente para resolver algunos tipos de problemas. Pero en muchos casos, particularmente cuando intervienen las emociones fuertes, sólo la ayuda desapasionada de la corteza puede guiar al cerebro hacia el descubrimiento de soluciones realistas y efectivas. Cuando los niños practican cómo descubrir soluciones para sus problemas, establecen vías de comunicación entre la porción emocional y lógica del cerebro. (pág. 91)

La inteligencia emocional se presenta como una habilidad de que permite tener buenas relaciones interpersonales, pues permite tener conciencia de las propias emociones, entenderlas, manejarlas y ser capaz de pensar mejor. Si bien se puede discutir sobre si es una habilidad, un rasgo o una capacidad, se puede considerar que es necesaria en todo tipo de relación social e interpersonal. Si los niños deben establecer relaciones interpersonales exitosas con sus compañeros, maestros y familiares, debe tener entre sus herramientas sociales una educación emocional bien desarrollada.

La meta para las instituciones educativas debería ser que los estudiantes desarrollen las competencias que necesitan para poder adentrarse en el mundo de las relaciones interpersonales. Los estudiantes ven favorecidas sus relaciones y su desarrollo epigenético en la medida en que van adquiriendo las competencias emocionales.

3.1 La comunicación en las relaciones interpersonales: una oportunidad para crecer

La importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales es porque gracias a ella se pueden suplir necesidades, dar solución a conflictos que puedan surgir y afecten la armonía en la vida escolar. Con la comunicación asertiva se pueden adquirir capacidades para prevenir cualquier tipo de conflicto, y esto permite que el desarrollo del estudiante a nivel académico, social y afectivo no se vea distorsionado. Además, se asegura que el futuro los niños tengan formas de aceptar las contrariedades y dar posibles soluciones. Una de las bases necesarias para las relaciones interpersonales sanas y una comunicación asertiva es la empatía. Si el niño no se conoce a sí mismo no será capaz de reconocer las emociones o necesidades del otro.

La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás. (Goleman, 2005. pág. 114)

El establecer una relación requiere de un proceso de autoconocimiento, que se da gracias a la empatía. La empatía para Goleman (2005) es percibir correctamente los componentes emocionales propios y los de las demás personas, sin dejar de ser uno mismo. Algo a tener en cuenta es que la

empatía comienza por el deseo de comprender a la otra persona, de saber cuál es su punto de vista. Pero son muchos más los beneficios de enseñarles a los niños a "ponerse en el lugar del otro", a tener empatía. Gracias a esta herramienta que proporciona la IE, se pueden formar niños con relaciones de comprensión y amor, relaciones interpersonales satisfactorias. La recompensa de enseñarles a los niños a mostrar más empatía es enorme. Aquellos que tienen fuertes capacidades empáticas tienden a ser menos agresivos y participan en una mayor cantidad de acciones prosociales, tales como ayudar y compartir.

Como resultado de ello, los niños empáticos son más apreciados por pares y adultos y tienen más éxito en la escuela y en el trabajo. No resulta sorprendente que los niños empáticos crezcan con una mayor capacidad de lograr un contacto íntimo en sus relaciones con sus cónyuges, amigos e hijos. (Shapiro, 1997, pág. 34)

Esto para los maestros es un aspecto a desarrollar, enseñar que los conflictos son oportunidades para mejorar, para comprender al otro. Algunos de los conflictos son iniciados por el egoísmo, al comunicarse con otro, muchas veces se toman conductas egoístas que pretenden satisfacer nuestros propios deseos y dejamos a un lado la de los demás. Tanto maestros como estudiantes deben de ser consciente de que los demás tienen necesidades y sentimientos. La comunicación interpersonal tiene como función gratificarse a sí mismo y a los demás, pues esta es expresiva y demuestra la fragilidad que se experimenta.

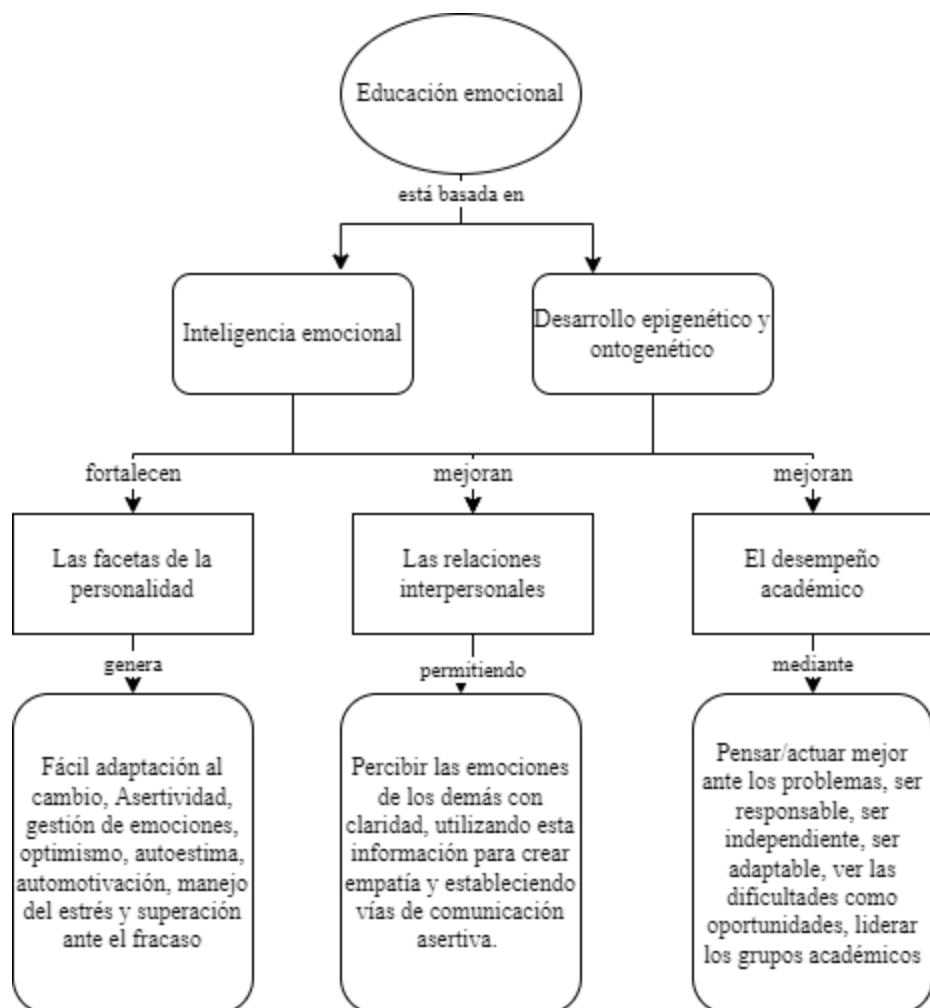
En la comunicación interpersonal y fundamentalmente en la educativa, intentamos aprender como ven el mundo las otras personas e interpretar las claves de información como ellos

las interpretarían. Tratemos de empatizar, visualizar y relacionamos con el entorno de percepción que tienen los niños y personas con quienes comunicamos. (García, 2005, pág. 13)

Entender el mundo de los demás nos permite ver las cosas como ellos las ven, nos hace seres capaces de entender lo que pasa en su vida y actuar en consecuencia para ayudarlos y no pasa juzgarlos. Siendo tantas las virtudes que nos ofrece la educación emocional sería conveniente poder plasmarlas todas en un diagrama, como se muestra a continuación.

Figura 2

Influencia de la educación emocional



Nota. La figura muestra las influencias que tiene la inteligencia emocional en distintos ámbitos de la vida. Elaboración propia

Los dos fundamentos de la educación emocional son, la inteligencia emocional y el desarrollo epigenético, porque sin sociedad no habría IE. Para fines de la presente monografía y dando respuesta a los objetivos planteados diagramaremos los beneficios obtenidos de esta fusión entre los anteriores pilares mencionados, que además de beneficiar la vida académica, mejoran las relaciones sociales y las facetas de la personalidad, dando a cada una beneficios únicos y beneficios en común. No hace falta redundar más para poder concluir los grandes tesoros son los

que aportan este tipo de inteligencia a nuestras vidas, y lo mejor de todo, es que cada uno puede acceder a ellos si tiene la disposición de aprender y mejorar en su desarrollo integral cada día.

Conclusiones

Si algo queda claro con esto es que la inteligencia emocional toma gran importancia en la vida de las personas al proveer un equilibrio en cuanto a sus impulsos. La persona con una IE elevada es capaz de controlar sus emociones, sus sentimientos, estar constantemente motivado y conocerse a sí mismo para conocer a los demás. Ser una mejor persona es también tener mejores relaciones, tanto en la vida personal como en la profesional.

La madurez está íntimamente ligada con un CE elevado, esta madurez es un conjunto de rasgos afectivos, emocionales y psicológicos logrados a través de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional no depende solamente de los impulsos, sentimientos o emociones, sino que trabaja conjuntamente con el intelecto superior y el cerebro racional del ser humano, entre más control se tiene del cerebro, mejores serán las respuestas frente a las dificultades y mejor será la conexión entre el cerebro racional y el cerebro instintivo. Estas conexiones se van desarrollando con los hábitos positivos.

En la infancia las capacidades emocionales y cognitivas son rudimentarias, pero estas son mejoradas después a través del proceso de maduración de cada individuo y de la estimulación que tenga. Asimismo, se evidencia que niños y adultos suelen tener diferentes maneras de procesar sus emociones.

La inteligencia emocional dota a su "portador" de magnificas habilidades, como el liderazgo, la capacidad de resolver conflictos, la posibilidad de postergar la satisfacción, el cultivar relaciones y mantener amistades sanas. La IE permite al niño tener capacidades para discernir y responder de manera oportuna al estado anímico, al temperamento, los deseos y motivaciones de las demás personas. Un indicador de un CE elevado es el conocer su estado de animo, ser independiente, ser positivo, cuidar sus propias emociones.

La ansiedad y la depresión generalmente vienen de un mal procesado de las emociones y pensamientos, la mente tiende a rumear una y otra vez en pensamientos que generan estrés y preocupación. La aptitud magistral frente a estos pensamientos es el optimismo, la esperanza de que las cosas salgan bien en la vida a pesar de las frustraciones y contratiempos. Gardner, el hombre que desarrollo las inteligencias múltiples, asegura que el mantener un estado de ánimo positivo es la forma de enseñar a los niños, motivándolos y animándolos, no amenazándolos y ofreciendo recompensas. Se deben canalizar las emociones para dirigirlas hacia un fin productivo.

La empatía se construye de adentro hacia afuera, cuando más conocimiento hay de uno mismo, y cuanto más abierto se está a los propios sentimientos y emociones, más habilidad se tienen para interpretar los sentimientos y emociones de los demás. Sentir lo mismo que el otro siente es preocuparse.

Las relaciones exigen madurez, autogobierno y empatía. Cuanto más hábil se es emocionalmente, mejor se controlan los sentimientos que se transmiten a los demás. El tener una buena IE permite al niño tener unas excelentes habilidades sociales como lo son, negociar soluciones, conectar con

la persona y organizar grupos. La falta de IE puede resultar muy dolorosa para el niño pues puede ser rechazado por los pares, puede ser incluso odiado o excluido del grupo.

Se considera que la inteligencia emocional es una habilidad necesaria en el acto de la enseñanza, tanto maestros como estudiantes deben estar capacitados en la educación emocional, es por lo tanto una habilidad a desarrollar. Los maestros deben ser los orientadores, quienes estén capacitados en las áreas emocionales para poder enseñar correctamente el manejo de las emociones, si un docente no está capacitado para esta labor, será muy difícil que el niño la aprenda. Tener habilidades emocionales es importante en las relaciones interpersonales, porque al humano ser un ser social por naturaleza, expresa información sobre sus emociones, sus intereses y sus necesidades. Varios de los artículos apoyan que la IE como un predictor de que las relaciones sociales serán positivas si se posee esta cualidad. Los niños con un alto CE son más hábiles para empatizar con los otros, tienen más disposición a la hora de ayudar y tienen relaciones interpersonales que los satisfacen mucho más. Varios autores llegan a la conclusión de que la utilidad de la IE mejora caracteres como la regulación de las emociones, la capacidad comunicativa y de relaciones sociales en cada uno de los contextos: escolar, familiar y social.

Cada una de las etapas de crecimiento son necesarias y deben ser acompañadas por la familia, amigos y maestros, esto posibilita que el niño aprenda la lección que cada una de las etapas de la vida le ofrece. Con estos aprendizajes el niño adquiere “herramientas” que le serán de gran utilidad frente a los nuevos retos que depara cada una de las siguientes etapas de la vida.

Anhelo que los lectores interesados en el manejo emocional y la motivación vean en la inteligencia emocional un esfuerzo a largo plazo donde se vinculan las emociones con las capacidades cognitivas. Este vínculo también pretende dar a conocer la parte inteligente en la percepción y expresión de las emociones, y en cómo es que las emociones pueden asistir en el desarrollo intelectual y ayudar en la toma de decisiones importantes. Además de cómo es que las emociones ayudan a los niños a entender cómo es que sus emociones evolucionan de un estado a otro y, por último, hacer consciente que la regulación de sus emociones es un proceso que dura toda la vida, y el fin de este proceso es obtener la sabiduría en las relaciones con los demás y con uno mismo.

Bibliografía

ÁLVAREZ-HEVIA, D. M. (2018). *Aproximación crítica a la Inteligencia Emocional como discurso dominante en el ámbito educativo / A critical approach to Emotional Intelligence as a dominant discourse in the field of education*. Revista Española de Pedagogía, 76(269), 7–23. <http://www.jstor.org/stable/26451539>

ALZINA, R. B., & LÓPEZ-CASSÀ, È. (2021). *El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia - The intelligent cultivation of moral emotions in adolescence*. Revista Española de Pedagogía, 79(278), 103–114. <https://www.jstor.org/stable/26975252>

Castaño-Pulgarín, S. A., & Betancur-Betancur, C. (2019). *Salud mental de la niñez: significados y abordajes de profesionales en Medellín, Colombia*. CES Psicología, 12(2), 51-64.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4235/423561560005/423561560005.pdf>

Cesáreo, M. S., Boscio, A. M. M., & de Jesús Rosa, I. (2017). *Camino al bienestar: promoviendo políticas públicas para el desarrollo integral de la niñez y juventud puertorriqueña*. In *Perspectivas en Desarrollo Humano: Prevención y promoción en niños y adolescentes* (pp. 261-276). Gaviota.

<http://archivopbe.info/home/Portals/0/Camino%20al%20bienestar%20promoviendo%20politica%20publica.pdf>

Chávez, D. G. S. (2017). El mejoramiento de las relaciones interpersonales en la educación preescolar a través del trabajo colaborativo. *Educando para educar*, (34), 73-81.

<https://beceneslp.edu.mx/ojs2/index.php/epe/article/view/20/20>

Egido, M. P. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320.

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70653466014.pdf>

García, M. G. (1995). *Comunicación y relaciones interpersonales*. *Tendencias pedagógicas*, (2), 2-17. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2790951.pdf>

Goleman, D (2008) *Inteligencia emocional*. Bolsillo Zeta.

<https://books.google.com.co/books?id=drKecQAACAAJ>

Gonzalez, O. L. Á., & Garcia, Y. J. (2019). *Estrategias para la identificación y fortalecimiento de potencialidades que contribuyan al desarrollo integral de la niñez.*

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28282/43087417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guillermo, L. Y. (2017). *Programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de educación primaria.* In *Crescendo*, 8(2), 179-191.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6223025>

Harvard Business Review (2018). *Guía HBR: Inteligencia emocional: Genera confianza e influye.*

Fortalece las relaciones. Lidera con resiliencia. Reverté Management. <https://www-digitaliapublishing-com.ezproxy.utp.edu.co/a/67795>

Moreno Perea, S. I. (2018). *Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego Luis Córdoba.* *CES Derecho*, 9(1), 13–33.

<https://doi.org/10.21615/cesder.9.1.2>

Morera-Castro, M., Herrera-González, E., Arguedas-Viquez, R., & Fonseca-Schmidt, H. (2018).

Modelo de intervención enfocado desde la niñez al protagonismo de su propio aprendizaje. *MHSalud*, 14(2), 1-17.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/2370/237054293003/237054293003.pdf>

- López-Fernández, C. (2015). *Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería*. *Educación médica*, 16(1), 83-92.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181315000030>
- Muñoz López, J. (2019). *Sabiduría emocional y social: Protocolo de Intervención Social mediante la Inteligencia Emocional (PISIEM) (2 ed.)*. Bosch Editor. <https://www-digitaliapublishing-com.ezproxy.utp.edu.co/a/59648>
- Ortiz Ocaña, A. (2015). *La concepción de Maturana acerca de la conducta y el lenguaje humano*. *CES Psicología*, 8(2), 182-199.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v8n2/v8n2a11.pdf>
- Romero-Iribas, A. M., & Martínez Priego, C. (2017). *Topografía de las relaciones interpersonales en la postmodernidad: amistad y educación*.
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6506/topografia_relaciones_interpersonales.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruiz, J. A. (2018). *Las relaciones interpersonales como clave para la educación de la virtud en la familia*. *Studia Poliana*, 99-120. <https://revistas.unav.edu/index.php/studia-poliana/article/view/9612>
- Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires: Javier Vergara.

https://www.academia.edu/download/52762157/Inteligencia_emocional_de_los_ninos.pdf

Vázquez-Salas, A., Hubert, C., Villalobos, A., Sánchez-Ferrer, J., Ortega-Olvera, C., Romero, M., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2020). *Características infantiles y contextuales asociadas con el desarrollo infantil temprano en la niñez mexicana*. salud pública de México, 62(6), 714-724. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2020/sal2061.pdf>

Anexos

Anexo A: Documento. Ficha bibliográfica