

La Inteligencia Emocional de los Niños, Niñas y Adolescentes en Tiempos de Cuarentena

Los seres humanos, a diario, están expuestos a distintas emociones y de ellas se obtiene un aprendizaje, aunque no se tenga plena consciencia de su procesamiento. Es común que, al estar perturbados, se presenten estados de confusión, lo que impide un razonamiento lógico de las situaciones. Este modo de atender los distintos eventos que afrontamos se debe a que el ser humano ha sido concebido como un ser biopsicosocial integrado por funciones orgánicas, emocionales, conductuales, mentales, así como comportamientos que manifiesta en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones interpersonales.

Las facultades intelectuales pueden verse afectadas cuando las personas son sometidas a tensiones emocionales prolongadas lo que desencadena el desequilibrio del modelo biopsicosocial. Es aún más complicado cuando son niños, niñas o adolescentes, debido a que su capacidad de aprendizaje, autocontrol y manejo emocional, es más difícil de ejecutar. Esto ocurre porque, en las etapas de la infancia y adolescencia, se desarrolla y fortalece la adquisición de los hábitos emocionales fundamentales para poder tener una vida social plena y, de esta manera, poder afrontar las dificultades de forma saludable.

**Ahora bien,
¿Cómo hacemos
para educar en
sentimientos y
emociones?**



En estos tiempos en que los gobiernos han decidido -con el ánimo de preservar la salud de la población- adoptar medidas de aislamiento preventivo contra la Covid-19, el equilibrio mental de los niños, niñas, adolescentes, así como de sus cuidadores y cuidadoras puede verse afectado. En efecto, se debe convivir el día entero con un mismo grupo de personas lo que indefectiblemente revela la forma de ser de cada quien. Se forma un conjunto con los diversos integrantes de la familia, con edades, intereses y necesidades distintas, todos confinados en espacios reducidos. Tal situación puede desencadenar, entre otros aspectos, sentimientos de frustración por proyectos aplazados.

Es allí donde la Inteligencia Emocional, entendida como el conjunto de habilidades que permite manejar los sentimientos y emociones y aplicar estrategias de control emocional de forma lógica y controlada tanto en pensamientos y acciones en las relaciones interpersonales, cumple un rol de gran importancia.

Tal como lo plantea Goleman (2006), las emociones tienen un gran poder sobre lo que somos, lo que hacemos y en cómo nos relacionamos. Esta inteligencia va más allá de la memoria y capacidad para resolver problemas, de hecho, la inteligencia emocional conlleva la capacidad que se tiene para dirigirse con efectividad a los demás y a sí mismos, lo que genera procesos como la auto-conciencia, la auto-motivación, la conciencia social y la habilidad para relacionarnos.

Con ella, se pueden reconocer las emociones propias y las de otros para así establecer la autorregulación de las mismas, manteniéndose una mejor convivencia en el diario compartir de la cuarentena.

¿Cómo podemos desarrollar la inteligencia emocional de los niños, niñas y adolescentes?

1. **El frasco de emociones.** Uno para las emociones positivas y otro para las que causan conflictos. De este modo, todos sabrán cuales son las emociones que están causando conflictos y cuáles son las que generan felicidad en el grupo, lo que permitirá realizar reflexiones de cada una de ellas para internalizar el aprendizaje.

2. **Estimular una hora de lectura.** Con esta actividad, cada miembro de la familia pueda disfrutar de este espacio sin dificultades. En caso de tener niñas o niños pequeños, es importante que los padres puedan disfrutar de estos momentos con ellos leyéndoles un cuento; también se cuentan las historietas que permiten realizar dramatizaciones tipo teatro familiar.

3. **Clases de cocina.** En las que cada miembro de la familia pueda realizar una receta y todos puedan compartir esa experiencia y disfrutarla.



¿Cómo podemos desarrollar la inteligencia emocional de los niños, niñas y adolescentes?



4. **Meditación.** Es una técnica muy apropiada. El “Mindfulness” para niños, niñas y adolescentes, denominada Meditación Consciente o del Aquí y el Ahora, ayuda en la regulación emocional. En la “web” se pueden encontrar múltiples audios para escuchar.

5. Otras que surjan de la creatividad familiar, así como de sus necesidades emocionales.

Para cerrar, lo más importante es poder buscar alternativas para compartir y disfrutar en familia de manera saludable; en la que cada uno pueda ser empático o empática (ponerse en contacto con las emociones del otro). El saber reconocer qué me afecta y qué afecta a los demás. Comprender que todos están pasando por la misma cuarentena, expuestos y expuestas a informaciones de nivel mundial sobre la pandemia, que tenemos un poco de ansiedad y miedo, pero que eso no es motivo para dejar a un lado la alegría que es una de las emociones más beneficiosas.

Autor: Aralis González

Referencias:

Antunes C. (2005). *Inteligencias múltiples: como estimularlas y desarrollarlas*. Primera Edición. El Comercio S.A. Lima. Perú.

Goleman D. (2006). *Inteligencia social. Primera Edición*. Editorial Kairos S.A. Barcelona. España.

Goleman D. (2000). *La inteligencia emocional*. Ediciones B. Argentina S.A. Buenos Aires. Argentina.