Importancia de la inteligencia emocional en los niños



**Por  Fernanda Martínez, FEDEP**

**12/03/2021**

Muchas veces concentramos los esfuerzos en educación en la parte “tradicional”, es decir, la escuela, las clases y las actividades que pueden “medirse” o calificarse de manera objetiva; sin embargo, existe otra parte de la educación que es tan importante como aprender a escribir o sumar, se trata de la inteligencia emocional. Hoy hablaremos un poco sobre su importancia.

**¿Qué es la inteligencia emocional?**

El término Inteligencia Emocional es relativamente reciente, ya que se popularizó durante los años 90 gracias al psicólogo Daniel Goleman. La inteligencia emocional es la capacidad o herramientas que posee una persona para controlar sus sentimientos o emociones y entender las de los demás. La inteligencia emocional está directamente relacionada con cómo actúa una persona ante ciertos eventos o cómo lidia con las emociones de otra persona.

De acuerdo con el autor del libro *Inteligencia Emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*, Daniel Goleman, la inteligencia emocional tiene como base cinco grandes cualidades:

* Autoconciencia
* Autorregulación
* Motivación
* Empatía
* Habilidades sociales

Aprender cada una de ellas permite que, tanto niños como adultos, socialicen de mejor manera y se relacionen con respeto y comprensión.

**¿Por qué es importante la inteligencia emocional en los niños?**

Un niño se enfrenta a retos todo el tiempo, ya que está en constante aprendizaje, tanto a nivel escolar como personal. La inteligencia emocional ayuda a que los niños enfrenten los retos de la vida de manera positiva y ayuda a reducir o evitar el sentimiento de frustración.

La inteligencia emocional favorece el conocimiento de las emociones, ayudando a expresarlas de manera efectiva y así, encontrar soluciones. Entre las diversas ventajas de que un niño desarrolle inteligencia emocional, destacan:

* Capacidad para detectar sus emociones y describirlas
* Empatía con otros niños
* Reducir cantidad de “berrinches”
* Comunicación asertiva
* Previene toma de decisiones precipitadas
* Ayuda a desarrollar herramientas para la solución de conflictos
* Facilita los proceso de comunicación con otros
* Fomenta la resiliencia
* Reduce la posibilidad de conductas destructivas y autodestructivas

El desarrollo de estas cualidades permite que los niños puedan expresar cuando algo les molesta o los hace felices. Además, les brinda las herramientas para expresar si algún tema escolar les cuesta trabajo, si no han entendido algún tema o si han sufrido algún tipo de problema o abuso por parte de otro niño o adulto. Por otro lado, desarrollar la inteligencia emocional hará que los niños empaticen con sus iguales y así, les ayuden o apoyen, lo que puede ayudar a reducir el bullying en las escuelas.

Ayudar a los niños a desarrollar la inteligencia emocional los ayudará a tener una vida adulta más plena y, de acuerdo a [algunos estudios](https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/inteligencia-emocional.html), cuando una persona desarrolla inteligencia emocional a temprana edad y aprende a manejar sus emociones de manera eficiente, se reduce la posibilidad de acciones impulsivas o adicciones.