

AUTHOR

FABIO CHACON RAMIREZ

ID 74523HED83693

COURSE NAME:

Strengthen the Emotional Intelligence Children

ASSIGNMENT TITLE

How strengthe the Self-Control and the intelligence Emotional in the Chidlren

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY

February/ 2022

INTRODUCCION

Se dice que las emociones pueden hacer que actúes de tal manera que comúnmente no lo harías. En muchas ocasiones nosotros actuamos de un modo que nunca lo pensaríamos hacerlo, esto puede ser natural cuando se es niño muy pequeño. Pero según vamos creciendo, vamos asumiendo un autocontrol de nuestras emociones. El Este ensayo va direccionado a entender que pasa con nuestra inteligencia emocional, el auto control y la capacidad que tenemos para poder apaciguar nuestra conducta. Además, pretende fomentar y enseñar a los niños saber cómo manejar sus enojos, su ira, tristeza, ansiedad, etc. Saber cómo manejar el autocontrol de los impulsos es la clave para que sigan sus sueños, cumplan sus metas y logreen ser exitosos en la vida. Especialmente, este tema se centra en los niños, porque son ellos los que más tarde legaran nuestro mundo.

La inteligencia emocional en los niños y la determinación

Cultivar, fomentar, establecer las condiciones, entornos, contextos y ambientes para que los niños se sientan bien, se adapten y se desenvuelvan eficaz y efectivamente para que puedan desarrollar e incrementar a los niveles más altos el potencial de la inteligencia emocional; es crucial que los padres entiendan que para lograr esto, no basta que el niño sea muy inteligente, sino que debe saber cómo enfrentar, disipar y encender el autocontrol. Esto el niño lo aprende. Asimismo, saber cómo manejar el autocontrol para enfrentar cosas de la vida, es saber desarrollar una inteligencia emocional muy potente que servirá para que tanto de niño, de adolescente, de adulto sepan cómo manejar los problemas (sean estos fracasos, triunfos, etc.) en todos los espacios y campos donde se desarrollan. Como afirma Coleman (2016). Las ventajas de una vida impulsada por la aceptar una situación difícil y afrontarla con determinación te permitirá tener éxito en todos los campos (profesional, familiar, social, económico, laboral,

etc.). Coleman refiriéndose al grit¹, la ciencia cognitiva sabía lo que lo hace posible: el **control cognitivo**. Una habilidad mental fundamental, el control cognitivo nos permite concentrarnos en una tarea e ignorar las distracciones, tener en mente un objetivo a largo plazo mientras trabajamos para lograrlo (esa es la parte de determinación), manejar las emociones perturbadoras, estar listo para aprender y más. De modo que, podemos afirmar que saber cómo enfrentar, manejar situaciones difíciles en todos los campos de la vida, es tener una inteligencia emocional suficiente, eficiente y capaz para poder lograr metas, lo que resumido significa saber manejar el autocontrol.

La autorregulación

A decir de Empresa Matriz (2017), al referirse a la autorregulación, manifiesta que: “La autorregulación emocional, un gran componente de la inteligencia emocional, es la capacidad de gestionar la propia experiencia y expresión de las emociones. En efecto, saber cómo manejar, conducir las emociones, es una forma efectiva de saber tener una alta autorregulación de las emociones, esto forma parte de la inteligencia emocional. Nótese que el autocontrol es la capacidad de saber afrontar las cosas más difíciles, nótese asimismo, que la autorregulación es la capacidad de ser otro componente que se suma a la inteligencia emocional, juntas hacer posible que el niño, adolescente, adulto sepan que hacer, como, cuando, porque y para qué. Cultivar, hacerlo crecer, potenciar y nivelar estos potenciales mentales que tenemos, para luego ponerlo en práctica; son la clave para lograr que en el futuro tengamos personas altamente éticas, moralmente preparadas, capaces de rendir lo suficiente para ayudarse, ayudar a los demás, ayudar a su familia y ser social, política, profesional y laboralmente muy útiles y valorados por todos.

¹ Según el diccionario inglés-español, el significado de Grit es: aceptar una situación difícil y afrontarla con determinación. Estar decidido a continuar. Ser perseverante, resiliente y saber manejar el autocontrol.

La autorregulación en los niños

Los niños cuando bebés, aun no entienden que es la inteligencia emocional, la autorregulación emocional, ni nada de esto. Esto se va desarrollando, aprendiendo y nivelando con el tiempo, se sostiene que los niños actúan sin medir sus emociones hasta cuando tienen 4 años, es a partir de aquí que los niños van entendiendo como manejar sus impulsos emocionales, mediante el uso de gestos, estrategias y actitudes (como taparse los ojos cuando ven algo que los afecta, o taparse los oídos cuando escuchan gritos o ruidos perturbadores). Asimismo, se dice que: “no es hasta la edad de 10 años que los niños usan consistentemente estrategias más complejas para la autorregulación emocional. Esto es, los niños pretenden entender lo que está pasando, se involucran a veces a fondo o superficialmente en el problema que los afecta, y pretende resolverlo, afrontándolo o reprimiendo sus impulsos (en entornos de violencia, maltrato infantil, guerras, conflictos familiar, es decir, ambientes tóxicos, los niños pueden quedar tramados o hacerse más fuertes y desarrollar la resiliencia que un factor de la inteligencia emocional); van midiendo que pueden hacer para salir de este problema. El hecho de saber cómo actuar e intentar de resolver el problema, es una forma de ir desarrollando la capacidad, el potencial y la habilidad de la inteligencia emocional, que se vale del autocontrol y la autorregulación emocional para ser efectiva. Lo ideal, es que debemos fomentar, impulsar y hacer que nuestros hijos aprendan cómo manejar, controlar desarrollar estos impulsos emocionales, es decir, debemos hacer que nuestros niños desarrollar su potencial y capacidad e de la inteligencia emocional.

El autocontrol en los niños

Se sostiene que el autocontrol forma parte muy importante de la inteligencia emocional en los niños y que esto se debe a que, sabiendo como un niño sabe manejar sus impulsos, emociones y acciones, podemos a largo plazo saber lo que pasará con el futuro ese niño, esto, es podemos

tener una idea, de cómo será el niño de adolescente y como de adulto. Como afirma Young (2018) “Un estudio histórico realizado durante tres décadas ha encontrado que el nivel de autocontrol que tienen los niños a los cinco años es uno de los mejores predictores de su salud, riqueza y éxito como adultos. La evidencia a este argumento, lo puede aprender del estudio realizado en 1000 niños² en Nueva Zelanda, cuyos datos son históricos, y sostiene que: “los niños que tenían niveles más altos de autocontrol a los cinco años tenían más probabilidades de ser adultos más saludables, más ricos y menos propensos a tener una adicción o una condena penal. En suma, el estudio sobre los malvaviscos aplicado en niños de 4 años, revelo que aquellos que supieron manejar sus impulsos o tener un mejor autocontrol de sus emociones eran más sanos, tenían más éxito en la escuela y luego en sus carreras, y tenían relaciones más sólidas. Por lo que enseñar a los niños para que aprendan a desarrollar habilidades para poder inhibir los impulsos (a menudo impulsados por las emociones) y evitar las distracciones pueden participar en comportamientos más prosociales y lograr sus objetivos.

La pieza clave de la inteligencia emocional

Se dice que la pieza fundamental y pieza clave de la inteligencia emocional es la conciencia y el control de las emociones. Sobre esto, Izard y Ackerman (2000), al referirse a la *Motivacional, Organizacional, and Regulatory Functions of Discrete Emotions* (Motivación, Organización, y de las Distintas Funciones de las Emociones) sostiene que: “Cada una de estas emociones tienen un único adaptativo función en la motivación, organizar, y regular el comportamiento, en ambos, individual y en relación con los demás. Cada emoción también juega un papel importante en el desarrollo y las diferencias individuales de la personalidad al responder a los cambios

² Las estadísticas de este estudio son: Cuando los niños eran adultos, los niños con el autocontrol más bajo (en comparación con los niños con el autocontrol más alto) tenían más probabilidades de: tienen múltiples problemas de salud (27% frente al 11% de sus compañeros menos impulsivos); ganan un ingreso bajo de menos de \$20,000 por año (32% comparado con 10%); tener antecedentes penales (43% frente a 13%). tienen adicción a múltiples sustancias (10% frente a 3%).

ambientales. En efecto, cada ser humano puede desarrollar una personalidad individual de forma distinta a de los demás. Hay quienes no pueden controlar, ni autorregular sus emociones³ e impulsos (pienses en los asesinos en serie, los cleptómanos, los adictos a las drogas, los alcohólicos, a quienes les gusta la pornografía, etc.) Entender, y saber manejar las emociones es o forma parte de la evolución del hombre, que a través del tiempo ha ido desarrollando cada vez más, pero esta evolución tiene un propósito que suele ser distintos en cada ser humano. Sobre este tema, Coleman (2016), citado por Benson (2016) enseña. ““las emociones son, en esencia, impulsos para actuar, los planes instantáneos para manejar la vida que la evolución nos ha inculcado. Nótese que habla de evolución, en efecto, nosotros como seres humanos estamos en constante evolución (piense que ahora tenemos celular inteligentes, medicinas para curar toda clase de enfermedad, el Covid19 incluso), esto ha sido porque nosotros hemos ido evolucionado⁴ con un propósito, crear cosas para salvar a nuestro mundo, para hacer que la educación, la salud, la economía, todo mejore. Por esta y otras razones, saber manejar, regular, organizar y controlar nuestras emociones es crucial para cultivar una personalidad productiva, útil y exitosa. También, es importante saber cómo controlar nuestros impulsos, utilizar la inteligencia emocional mediante la autorregulación y el autocontrol, porque esto se aprende con el tiempo y nos hará mejores seres humanos. Este debe ser el anhelo de las nuevas generaciones, apostar por la salud emocional, mental, físico, psicológica del niño. Esto puede cambiar el mundo.

La ira o cólera, el miedo, asco, la alegría, tristeza y sorpresa

³ Las emociones, según Catrufo y Ureña (2018), las emociones son un conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y motores que nacen de la valoración (consciente o inconsciente) de un estímulo, en un contexto determinado y con relación a los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida.

⁴ A decir Charles Darwin, quien en su libro “El Origen de las Especies” (1859), se empezó a interrogar acerca del efecto de la herencia sobre la evolución de los rasgos de la personalidad humana. Francis Galton (1822)1911) en su libro Hereditary Genius: Its laws and Consequences (1869) (Genio hereditario: sus leyes y consecuencias). Sugiere que los factores que contribuyen a la formación de la personalidad provienen de los genes o son producto de la crianza, donde influyen el entorno, el contexto el ambiente en el que se desarrolla el niño.

Estas son las 6 emociones primarias básicas. Para saber más sobre el tema, los investigadores examinaron factores como las microexpresiones faciales, los cambios en el ritmo cardíaco y la temperatura de las manos en el momento de la expresiones emocional, esto según Cotrufo y Ureña (2018). Sobre este tema, Benson (2016) citando a Coleman, en su artículo "El iceberg de la ira", nos enseña que, al experimentar la ira "Nuestro ritmo cardíaco se acelera y una avalancha de hormonas, incluida la adrenalina, crea una oleada de energía lo suficientemente fuerte como para tomar una "acción vigorosa". Lo que trata de indicar Benson es que nosotros los seres humanos mantenemos guardado, escondido nuestras emociones en lo más profundo de nuestra mente, ilustra señalado que estas emociones son como un iceberg que está debajo del agua, no se ve, pero que cuando sentimos ira pueden emerger como flotan el iceberg y explotar. Lo importante es aprender a reconocer la ira no solo como una emoción básica y válida, sino como protector de nuestros sentimientos en bruto. Es decir, si sabemos reconocer lo que nos pasa interiormente, reflexionar sobre cómo estamos actuando con los demás, es también reconocer como podemos manejarlo, controlarlo, autorregularlo y estos implica saber cómo utilizar los principios básicos de nuestra inteligencia emocional.

El miedo una oportunidad para afrontarlo y saber controlarlo

Por otro lado, el miedo es una de las emociones más básicas en los seres humanos, que instintivamente tratan de asegurar su supervivencia y procreación, por consiguiente, rehúyen todas las amenazas que pone en riesgo esta tendencia fundamental (la huida, escape). En tanto que emerge como consecuencia de que somos afectados por unas determinadas acciones o escenario que influye en nuestra conciencia y de este modo surge el miedo, por ejemplo, si estamos caminando en el bosque y nos encontramos con un oso o un lobo, aquí se hace presente el miedo, nos prepara para la huida o el enfrentamiento. Lo impulsos

dependen de cuan entrenado y preparado estamos (personalidad) para enfrentar estos contextos. Por ejemplo los niños que viven en ambientes de violencia aprenden a desarrollar o un miedo profundo que los pone en shock, los trauma de por vida; o los deja muy dañados, o aprenden a enfrentarlo, amalgamando una personalidad más resiliente, capaces de enfrentar e incluso una feroz violencia, esto sucede en niños que viven en entornos de guerra, violencia familiar, entre otros. Aquí, es importante que los padres sepan cómo fomentar, fortalecer y desarrollar en sus hijos el manejo de los impulsos, a través de una sólida construcción, organización, control y función de las diferentes emociones que tenemos, por lo que; el autocontrol y la autorregulación de las emociones deben estar aptas para asumir y afrontar los problemas, esto se debe a que hemos sabido impulsar la inteligencia emocional del niño.

Que hacer para para desarrollar y fortalecer inteligencia emocional del niño

Es importante seguir algunos pasos para lograr esta hazaña. El primer paso es: i) asumir de manera consciente que es lo que pasa con las emociones de lo que les está pasando a nuestros niños. Es decir, debemos entender, saber y conocer según vayan creciendo nuestros hijos y; como consecuencia de su desarrollo puede están siendo afectados por sus emociones, esto es clave, para asumir un rol más activo, protagónico e importante en el desarrollo de la inteligencia emocional del niño. Estimular su inteligencia, mediante el dialogo, resolución de problemas, practicando ejercicios, así como terapias (como juegos, lectura, escuchar música, hacer deporte, ver una película, etc.)⁹ son formas de entender y saber cómo ayudar al niño.

El siguiente paso ii) Es ver a las emociones como una oportunidad de conexión y enseñanza. En efecto, los niños, desde que viene el mundo, amamantan, fortalecen sus alzos con la madre y el padre. Es mediante la emisión de sonidos, ellos establecen una conexión con la madre. Esto se va incrementando según la edad del niño, esto nos dará la oportunidad para

conectarnos cada día más con el niño, de forma tal que podemos enseñarle a saber cómo manejar sus emociones, la frustración, la ira, el miedo son natural en los niños, pero si sabemos conducirlo, ellos sabrán aprender y a vencer sus miedos, afrontarlo y con el tiempo sabrán resolver conflictos muy difíciles y que los hará fuertes personal, social, profesional, familiar y laboralmente. Como afirma Matriz (2016), las emociones de los niños no son un inconveniente ni un desafío. Son una oportunidad para conectarse con su hijo y entrenarlo a través de un sentimiento desafiante. El paso iii) es escuchar y validar los sentimientos, saber escuchar paciente y atentamente a nuestros hijos, nos ayudara a poder validar sus sentimientos. Valorar los sentimientos del niño, es tan importante como respirar, porque estos nos dará luces y evidencia de cómo está sintiéndose consigo mismo, con los demás. Nos dará el diagnostico a la medida de como poder afrontar estos, la tristeza, el miedo, la alegría, la ira, el asco, son e expresiones que se pueden notar, por lo que comprender los que les pasó, escucharlo y decirle que, los pasos 4 y 5 es entender y saber cómo etiquetar sus emociones, así como saber cómo ayudar a resolver problemas.

Conclusiones

Aprender a saber cómo podemos fortalecer, impulsar, desarrollar la inteligencia emocional de los niños, es un desafío que está pendiente en nuestra lista de lo más importante. Nuestros día a día es afrontar y resolver problemas de carácter familiar, económico, social, laboral y profesional, son solo algunos de los que se presentan en nuestras vidas. De tal forma que aquellos niños que pudieron y aprendieron a desarrollar su inteligencia emocional, apoyados por sus padres o cuidadores, serán o tendrán la posibilidad de ser exitosos. La evidencia, nos enseña que aquellos niños que supieron controlar sus emociones e impulsos al cabo de 30 años, se volvieron muy exitosos, menos propenso a cometer delitos, al alcohol, a las drogas.

Se mantuvieron sólidamente en todos los campos de su vida. Por el contrario, aquellos que no pudieron evitarlo, cayeron en la desgracia. Lo importante es saber apoyar a nuestros hijos, los pasos son varios, pero todo depende de entender, escuchar, dialogar y conectarse con ellos. Por lo que, éxito o el fracaso de nuestros hijos está en nuestras manos.

Bibliografía

BENSON, KYLE (2016). "El Iceberg de la Ira". En The Gottman Institute. Un Enfoque basado en la investigación para las relaciones.

COLINA, DAVID; AMEENUDDIN, NUSHEEN; REID, YOLANDA (LINDA) CHASSAIACOS, REID; CRUZ, CORINN; HUTCHINSON, JEFFREY, LEVINE, ALANNA; BOYD, RHEA; MENDELSON, ROBERT; MORENO, MEGAN; SUE SWANSON, WENDY (2016). Medios y mentes jóvenes"- Conflicto de intereses potencial. En American Academy of Pediatrics.

COLEMAN, DANIEL (2016). "The Throuble with Grit". Emotional Intelligence and Beyond"

CHACÓN RAMIREZ, FABIO CARLOS (2021). "Ensayo sobre los beneficios de la noradrenalina".

CASS, JACOB (2016). "16 maneras fáciles de hacer fluir sus jugos creativos". En JUST"CREATIVE.

EMPRESA MATRIZ (2017). "Como fortalecer la inteligencia emocional de su hijo". En The Gottman Institute. Un Enfoque basado en la investigación para las relaciones.

IZARD, CAROLL E.; ACKERMAN, BRYAN P. (2000). Motivational and Organizational and Regulatory functions of discrete emotion". Chapter 16. In Handbook of Emotions. Second edition.

KIRSCHENBAUM, DANIEL S. (1981). Especificidad de la planificación en el autocontrol adulto: una investigación aplicada. Revista de personalidad y psicología social.

LISITSA, ELLIE (2013). “Haz que los sueños de la vida se hagan realidad: sueños dentro del conflicto”. En The Gottman Institute. Un Enfoque basado en la investigación para las relaciones.

YOUNG, KAREN. “Cómo aumentar el autocontrol en los niños y por qué es tan importante para su éxito”. En Hey Sigmund. Niños.