

El desarrollo de la inteligencia emocional en niñas y en niños preescolares

Elaborado por: Laura Meza Altamirano. Asesora de Preescolar

En el aula, el docente de preescolar debe formular objetivos para trabajar y fomentar la inteligencia emocional; se sugieren los siguientes:

- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas.
- Facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño y en la niña.
- Motivarse a sí mismos evitando anticipar fracasos.
- Valorarse a sí mismos, sintiéndose importantes.
- Incrementar su autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- Desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.
- Fomentar la toma de responsabilidades.
- Saber perseverar ante las dificultades.
- Vencer temores e inhibiciones.
- Fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar, expresar sus necesidades y pedir ayuda.

Algunas actividades para iniciar a las niñas y los niños en el reconocimiento y diferenciación de las emociones básicas son, a modo de ejemplo:

Proporcionarles un vocabulario relativo a las emociones, para que de esta forma puedan iniciarse en la identificación y comunicación de sentimientos. Es importante brindarles un vocabulario emocional, llamar a las emociones por su nombre: estoy enojado, estoy triste, siento rabia y estoy contento, entre otros.

Pintar con ellos caras de personas que expresen la alegría, la tristeza o el enojo, haciendo que el niño participe y se fije bien en la diferente expresión entre una y otra emoción.

Estos dibujos pueden exponerse en un lugar visible de la clase y, cuando el niño manifieste una emoción, llevarle a ese lugar para que intente señalar la que le ocurre a él y se fije bien en ellas. Será una sencilla forma para aprender a etiquetar emociones.

Plantearle alternativas sobre qué emoción siente en cada momento, para que decida cuál es la que le ocurre. "¿Estás contento o enojado?"

Aprovechar cualquier situación de relación social, juego o, incluso, conflicto, para poner nombre a las emociones: "Mira cómo llora Pablo, se ha caído y le duele mucho."

El desarrollo de la inteligencia emocional a partir de la edad preescolar, debe ser un proceso continuo y permanente. La competencia emocional se logra a través de la experiencia, de la práctica diaria, contemplando cada momento como una gran oportunidad para aprender y mejorar en este aspecto. Como docentes debemos ser partícipes de este importante desarrollo.

Colom y Froufe (2001). *La inteligencia Emocional: Cómo aplicarla*. Editorial Santillana, España

Shapiro, Lawrence (1997). *La Inteligencia Emocional de los Niños*. Javier Vergara Editor S.A. Buenos Aires, Argentina