

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / PKpix

## ¿Debemos enseñar a los niños a controlar sus emociones?

Publicado: 26 julio 2022 18:02 CEST

**Maria Rosa Buxarrais Estrada**

Catedrática de Universidad, en la Facultat d'Educació. Area: Teoria i Història de l'Educació, Universitat de Barcelona

Múltiples avances en diversos campos, sobre todo en las neurociencias, han ampliado considerablemente nuestro conocimiento sobre las emociones. Pero, a pesar de ello, en nuestra cultura todavía tendemos a distinguir entre dos caras de una misma moneda: en una está la razón, el saber, la serenidad, el bien... y en la opuesta las pasiones, el error, el desenfreno, la maldad. Aristóteles ya nos avanzó que “educar a la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”.

En general, la tendencia actual es reconocer que emoción y razón son parte de una misma “arquitectura cerebral” orientada hacia la vida en grupo o en relación. Por eso hay quienes hablan de las habilidades o competencias emocionales como habilidades esencialmente “participativas”, aunque lo más común es hablar de habilidades “socioemocionales”. Porque los seres humanos nacimos para relacionarnos unos con otros, y conocer el lenguaje de las emociones, saber hablarlo y leerlo, es una capacidad fundamental para ello.

### **Beneficios y contagio**

Numerosos estudios empíricos han demostrado que un armonioso desarrollo socioemocional trae beneficios a mediano y largo plazo, independientemente del género de la persona. Estos beneficios incluyen el éxito académico y laboral, la capacidad de relacionarse constructivamente con otras personas, adaptarse a los cambios y superar obstáculos, etc.

Por otra parte, la investigación también ha puesto de relieve que la salud socioemocional de los niños está estrechamente ligada al mayor o menor bienestar socioemocional de sus padres, familias y comunidades. Por eso, las destrezas socioemocionales son algo que en principio se promueve más por “contagio” que a través de una enseñanza sistemática. De padres empáticos, normalmente, nacen hijos empáticos.

Los expertos en el tema han distinguido diversos componentes dentro del aprendizaje socioemocional:

1. Conocerse y quererse a sí mismo.
2. La sensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
3. La autorregulación del comportamiento.
4. La toma de decisiones responsable.
5. La gestión de las relaciones interpersonales.

Así mismo, han ideado múltiples actividades o técnicas educativas que pueden contribuir a un adecuado desarrollo en todas esas áreas específicas, y que pueden compensar los déficits socioemocionales que puedan estar afectando a los niños afectados por dificultades económicas, sociales y familiares.

## **Una meta educativa fuera de la familia**

Por todo ello, en la actualidad se entiende que la promoción del desarrollo socioemocional no debe limitarse al ámbito familiar ni concebirse como una asignatura extra, merecedora de unas pocas horas a la semana.

Cada vez más, la salud y la madurez socioemocionales son vistas como metas prioritarias en los centros educativos. Porque, por muchos conocimientos que tengan los niños, si no saben controlar o gestionar sus emociones no podrán desarrollarse como personas.

¿Qué significa controlar o gestionar emociones?

Enseñarles a controlar y gestionar sus emociones implica, en primer lugar, enseñarles a conocerse a sí mismos, a aprender a sentir y a entender de dónde y cuándo surgen sus emociones.

Pero, sin duda, el mayor aprendizaje proviene del ejemplo, de los modelos de conducta que ofrecemos los adultos, principalmente los padres o miembros de su familia. Porque la mayoría de las veces, los niños no hacen lo que los adultos dicen, sino lo que les ven hacer.

Por ejemplo, cuando los adultos mantenemos la calma les estamos enseñando la actitud correcta; pero cuando los niños se enfadan, hay que transmitirles que no son malas personas, sino que están expresando su malestar, que puede ser dolor, tristeza, miedo...

El autocontrol emocional de niños depende, pues, de cómo padres y madres expresen sus emociones, de cómo les enseñen a interpretar las emociones de los demás, a aplazar las gratificaciones si realizan una conducta positiva. Sobre todo, no debemos premiar las rabietas: dejarles gestionarlas es la vía para que aprendan a solucionar sus problemas. Debemos enseñarles también a pensar en positivo, a ser asertivos y empáticos.

### **Gestionar no es ocultar o reprimir**

Pero no sólo lo que hacemos los adultos tiene influencia en lo que ellos hacen. Otra cuestión para tener muy en cuenta es lo que les decimos a través de nuestro lenguaje verbal y no verbal.

Por ejemplo, cuando un niño llora, no es positivo decirle que no lo haga. El llanto es una forma de comunicación, y quizá en ese momento sea lo que necesite. Es mejor utilizar frases empáticas que validen sus emociones y les sirvan de apoyo; por supuesto, nunca avergonzarles ni ridiculizarles.

Tampoco es necesario reprimir, sino ayudar al niño a tomar conciencia de qué le está pasando, cómo se está sintiendo para que lo comprenda y pueda expresarlo al adulto, pueda poner palabras a sus sentimientos.

Hay que tener en cuenta que lo más importante es que los adultos, los padres, posean una gestión emocional positiva. Sin ella la situación se vuelve complicada. Una buena gestión emocional de los padres conlleva una buena gestión emocional de los hijos.

### **Todo es información**

Para las perspectivas tradicionales, la razón era la “señal” o el mensaje, y lo emocional o afectivo eran simple “ruido”, estático, perturbaciones de fondo sin las cuales la comunicación marcharía mejor.

Ahora sabemos que no es así, que las emociones también son señal, aunque vengan por otro canal o con otros códigos, y que estimular la inteligencia emocional se traduce en mayor salud y un óptimo desarrollo psicológico.

Las emociones están presentes en todos los momentos de nuestra vida diaria. Saberlas gestionar y controlar facilita, sin lugar a duda, la relación con los demás y con nosotros mismos.