

# 2

## Las primeras habilidades emocionales

---

Las primeras habilidades emocionales

Las habilidades para expresar las emociones

Las habilidades para percibir las emociones en sí mismo

Las habilidades para percibir las emociones en los demás

Las habilidades empáticas

Las habilidades de afrontamiento y regulación emocional



## Las primeras habilidades emocionales

Ya hemos referido en el capítulo anterior que la Inteligencia Emocional es evolutiva y tiene su modificabilidad. Las primeras habilidades que formarán parte de esta inteligencia aparecen de modo temprano, en las primeras edades. Las habilidades emocionales van surgiendo de manera evolutiva y son observables a través de las manifestaciones del niño desde los primeros meses de desarrollo. Estas manifestaciones de sus emociones y estados de ánimo formarán parte posteriormente del desarrollo de su competencia emocional, constituida por el conjunto de habilidades para percibir las emociones en sí mismo y en los demás, en su expresión, y en el modo en que afronta las situaciones que le provocan emociones negativas.

Los hitos o logros emocionales que se refieren en los siguientes apartados correspondientes a las habilidades de la Inteligencia Emocional no siempre se consiguen a la edad referida en todos los niños. Existen diferencias individuales que se relacionan con el temperamento, el desarrollo físico, la salud, la estimulación temprana, la atención de los padres, el vínculo afectivo, etc. Sin embargo, estas edades indicadas sí parecen ser un punto de acuerdo entre los diferentes estudiosos del desarrollo de la emocionalidad infantil.

## ■ **Las habilidades para expresar las emociones**

Ya desde el mismo momento del nacimiento, el niño experimenta sensaciones placenteras o displacenteras. Son las primeras expresiones de las emociones que le producen las circunstancias vitales como la necesidad de alimentarse y su estado fisiológico de comodidad o incomodidad en que se encuentra, fundamentalmente.

Para poder identificar las emociones en el niño hemos de observar cuáles son sus reacciones ante lo que acontece, como la expresión facial, los gestos, la voz, su tensión o relajación muscular, su respiración y otras señales corporales. La expresión de las emociones de miedo, enfado, alegría y disgusto aparece en el transcurso del primer año de vida, a partir del cuarto mes, y se van consolidando paulatinamente en el segundo año. Los padres también aprenden a percibir estas emociones y a diferenciar su causa. La expresión de enfado, por ejemplo, puede estar causada por el hambre, por el dolor o por la falta de estimulación. En estas expresiones emocionales ya se pueden observar elementos discriminativos que son los que permiten atribuir su emoción a una u a otra causa. Así, por ejemplo, los diferentes tipos de llanto (rítmico, intenso, súbito,...) permiten a los padres entender que su “enfado” se debe, o bien a la necesidad fisiológica del hambre, del sueño o bien a una molestia corporal.

Las emociones denominadas secundarias o sociales como el orgullo o satisfacción personal, la culpa, los celos y la vergüenza están asociadas a la realización de tareas en las que el niño obtiene éxito o fracaso en su cometido y también se expresan a partir del segundo año de vida.

La expresión de las emociones en los dos primeros años de vida se realiza fundamentalmente a través de los gestos y la voz y, a medida en que el niño se desarrolla, esta expresividad se

hace más compleja, adecuándola a la consecución de sus metas o a las características de la situación social. De este modo, los gritos propios de su primera expresión de la emoción de temor y enfado se convierten en conductas para llamar la atención, y adecua su expresión facial según las personas que le rodean (conocidos-desconocidos) y la emoción que estos manifiestan. Se diría que existe cierta congruencia en la expresividad facial. Si el niño observa complacencia en los padres éste tiende a imitarles i viceversa. Estamos ante los inicios de la modulación social de la expresión de las emociones.

### ■ **Las habilidades para percibir las emociones en sí mismo**

Darse cuenta de qué emociones se viven es una competencia emocional. Para que estas habilidades se desarrollen es necesario un componente social y cognitivo básico, por lo que esta “autoconciencia” se produce ya en un periodo avanzado de la niñez, a partir de los 7 u 8 años de edad. Sin embargo, ya desde edades más precoces, en torno a los 2 y 3 años, se producen los primeros atisbos de estas habilidades autoperceptivas.

Esta autopercepción se produce por la retroalimentación producida por los demás. La reacción emocional de las personas que observa el niño le informa de los resultados de la expresión emocional propia en términos de adecuación o inadecuación al contexto social, lo cual le ayuda a conocer el tipo de emoción y el efecto positivo o negativo que produce en los demás.

En edades posteriores, estas habilidades autoperceptivas se hacen más complejas y los niños ya son capaces, mediante el aprendizaje social, de asignar etiquetas a las emociones que sienten, de identificar cuáles son las causas que les provocan el estado de ánimo y cuales pueden ser las consecuencias de ello. Pue-

den describir con más detalles las emociones propias y ajenas. A su vez, su desarrollo cognitivo les permite reconocer que no todas las personas experimentan las mismas emociones ante las mismas causas o situaciones. Aprenderán también a regular su emocionalidad y la intensidad con que viven los acontecimientos que les afectan. Pueden entender que las emociones no se producen aisladamente sino que pueden convivir unas con otras y que, incluso, pueden ser contradictorias como el amor y el odio.

En resumen, nos encontramos ante el proceso de desarrollo de sus capacidades reflexivas en torno a su emocionalidad, lo que constituye su Inteligencia Emocional. El grado más complejo, es decir la *metacognición* o capacidad para reflexionar sobre sus emociones, se alcanza evolutivamente entre los 6 y 10 años de edad, periodo en el que los niños pueden ser capaces de hablar acerca de lo que sienten en términos objetivos, pudiendo emplearlas como contenido de sus conversaciones, analizándolas y extrayendo consecuencias personales y sociales de las mismas.

### ■ **Las habilidades para percibir las emociones en los demás**

El niño empieza muy tempranamente a percibir las emociones en las personas de su entorno. Comienza a desarrollar esta habilidad ya en el periodo comprendido entre los 6 y los 9 meses de edad aproximadamente, pudiendo discriminar en los demás las expresiones sonrientes o enfadadas, distinguiendo la alegría del enfado. Para ello emplean como elementos discriminativos la voz y la gestualidad de la cara. Sin embargo, es necesario que se produzca la madurez cognitiva y social necesaria para que pueda identificar la denominación de estas emociones, y ello se produce hacia el final de la edad preescolar

(5-6 años).

En torno a los cinco años ya se han desarrollado las habilidades para percibir en los demás dichas emociones y la capacidad de expresarlas, tal y como se conocen facialmente.

### ■ **Las habilidades empáticas**

La definición más elemental de la *empatía* es la capacidad para percibir las emociones en los demás y forma parte de la Inteligencia Emocional. Las habilidades de conocer qué emociones expresan los demás, entenderlas e imitarlas se desarrolla también desde la más temprana edad. Ya a los 3 meses, el niño es capaz de imitar la expresión sonriente de la madre. Es capaz también de cambiar su estado emocional de acuerdo con la emoción que percibe en la otra persona. Así, si percibe una cara de enfado es muy probable que comience a llorar o, por el contrario, sonría si observa la expresión de alegría en la otra persona. Cuando un niño observa a otro llorar y le provoca su propio llanto, constituye un primer indicador de la presencia de la capacidad empática muy básica en los primeros meses de vida. A esta actitud “solidaria” se le denomina **empatía global**. Esta reacción emocional se produce en estos momentos evolutivos por la observación del rostro de la madre o de las personas que le rodean. Posteriormente, conforme se desarrolla emplea otros indicadores para “empatizar”, como el tono de voz y otros gestos corporales.

Entre el primer y el segundo año de vida se desarrolla la **empatía diferenciada**, en la que un niño ya muestra su disposición a “ayudar” al otro, como la entrega de un objeto. A los 3 años se produce una **individualización empática**, en la que el niño puede adoptar perspectivas ajenas (muy elementales).

Entre los 3 y 4 años, las habilidades empáticas ya han ad-

quirido un grado de desarrollo que le permite verbalizar historias acerca de lo que significa cada expresión observada de las emociones básicas: la alegría, el miedo, la sorpresa, el asco, la tristeza o el enfado, y también las emociones secundarias de temor, susto, disgusto, calma..., ya sea a través de imágenes o vivencialmente, habida cuenta de su habilidad expresiva y verbal que ya se ha desarrollado en este periodo.

De los 6 a los 10 años se desarrolla la **empatía cognoscitiva**, en la que los niños ya son capaces de actuar en consecuencia con las necesidades emocionales del otro, y entre los 10 y los 12 años se desarrolla la **empatía abstracta**, caracterizada por la expresión de preocupación por la gente desfavorecida.

### ■ **Las habilidades de afrontamiento y regulación emocional**

Hasta los dos primeros años las reacciones emocionales de los niños están más ligadas a los propios estímulos o circunstancias que provocan las emociones que a sus estrategias para hacerles frente. Estas estrategias emocionales o modos de reaccionar a sus emociones son muy elementales y aparecerán evolutivamente más tarde, a partir del segundo y tercer año de vida. Otras conductas como la imitación de gestos y utilización simbólica de objetos tienen como finalidad también la de conseguir un sosiego en su estado emocional, sentirse a gusto, es decir, lograr un estado personal de bienestar. La utilización activa de sus juguetes le ayuda al niño a reducir su malestar.

Del mismo modo, la proximidad y el contacto físico de las personas afectivamente ligadas a él le producen emociones positivas: alegría, satisfacción, gozo, disfrute, bienestar... La búsqueda de la madre cuando esta está ausente es también una estrategia de regulación de su emoción de miedo, temor o in-



quietud. Estas estrategias, más bien, son aportadas por las personas con las que interacciona y le sirven a él para el afrontamiento.

En el primer y segundo año de vida las estrategias de autorregulación de sus emociones son sumamente elementales. El niño se coloca la mano en la boca o cualquier otro objeto como recurso para autotranquilizarse. En torno a los 12 meses y coincidiendo con el inicio del lenguaje, el niño comienza a desarrollar modos de enfrentarse a las emociones. En los dos primeros años de vida es el periodo evolutivo en el que el niño desarrolla los procesos cognitivos, atencionales y lingüísticos que serán necesarios posteriormente para tener recursos o estrategias de afrontamiento de sus emociones vividas intensamente. Sin embargo, cuanto mayor es la intensidad con la que los niños reaccionan ante emociones de miedo o enfado peor es la estrategia empleada para hacerles frente. La excesiva intensidad o excitación de la reacción emocional impide regular su excitación. En torno a los 2 y 3 años comienza ya cierto autocontrol emocional, consolidándose en torno a los 5.

Las estrategias de afrontamiento emocional que emplean los niños para saber qué hacer con sus emociones pueden ser muy variables y dependen del temperamento. Recordemos que el temperamento es la dimensión biológica o adquirida del modo de reaccionar ante los estímulos. De este modo, un niño con un temperamento tranquilo desarrolla estrategias de afrontamiento emocional diferentes a las que puede desarrollar un niño más nervioso, intranquilo o irascible. No obstante, aunque el temperamento es un condicionante biológico, el aprendizaje a través de la educación familiar y ambiental puede desempeñar un papel importante. Así, por ejemplo, si un niño inquieto e intranquilo recibe una atención educativa por parte de sus padres caracterizada por el sosiego, la serenidad, la tranquilidad, las normas coherentes, el afecto positivo, etc., su temperamen-

to inquieto puede verse modificado positivamente.

Para el aprendizaje de las estrategias emocionales en los niños es sumamente importante el modo de actuar de los padres. Fácilmente podremos adivinar qué aprenderá un niño cuyos padres reaccionen de modo alterado ante situaciones que provocan emociones, frente a aquellos padres que actúan serenamente, con control, con regulación inteligente de sus estados de ánimo ante situaciones emocionales negativas como la frustración, el enfado, la tristeza o el miedo, por ejemplo. La manera en que los padres actúan ante sus propias emociones y estados de ánimo produce un aprendizaje por imitación en sus hijos. Aprenden a reaccionar ante sus emociones de modo semejante a como lo hacen los propios padres. La actitud que manifieste el padre o la madre frente a una situación frustrante, de enfado, de tristeza o de temor modula la actitud que desarrollará el hijo ante circunstancias parecidas que le provoquen dichas emociones.

### Resumen del desarrollo de las Habilidades Emocionales

HABILIDADES EMOCIONALES	EDAD
<p><b>Expresar las emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de las emociones de miedo, enfado, alegría y disgusto</li> <li>• Expresión de las emociones denominadas secundarias o sociales como el orgullo o satisfacción personal, la culpa, los celos y la vergüenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer año de vida</li> <li>• Segundo año de vida</li> </ul>
<p><b>Autopercepción de emociones en sí mismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras habilidades autoperceptivas</li> <li>• Entender que las emociones no reproducen aisladamente sino que pueden convivir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A los 2 y 3 años</li> <li>• En torno a los 7 – 8 años</li> </ul>

HABILIDADES EMOCIONALES	EDAD
<p>unas con otras y que, incluso, pueden ser contradictorias como el amor y el odio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre sus emociones (Metacognición)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En torno a los 9 – 10 años</li> </ul>
<p><b>Percibir las emociones en los demás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación en los demás de las expresiones sonrientes o enfadadas, distinguiendo la alegría del enfado</li> <li>• Denominación de estas emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre los 6 y los 9 meses</li> <li>• Entre los 5 y 6 años</li> </ul>
<p><b>Habilidades empáticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitación de la expresión sonriente de la madre</li> <li>• Empatía diferenciada</li> <li>• Individualización empática</li> <li>• Verbalizar historias acerca de lo que significa cada expresión emocional observada</li> <li>• Empatía cognoscitiva</li> <li>• Empatía abstracta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A los 3 meses de edad</li> <li>• Entre el 1er y 2º año de vida</li> <li>• Entre los 2 y 3 años</li> <li>• Entre los 3 y 4 años</li> <li>• De los 6 a los 10 años</li> <li>• De los 10 a los 12 años</li> </ul>
<p><b>Habilidades de afrontamiento y regulación emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autotranquilizarse</li> <li>• Cierta autocontrol emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En torno a los 12 meses</li> <li>• Inicio entre los 2 -3 años y consolidación a los 5 años</li> </ul>