

# **DESARROLLO EMOCIONAL DE 6 A 12 AÑOS**

---

**Rafael Bisquerra** y **Begoña Ibarrola**, expertos en Educación Emocional, describiremos la transición emocional de los niños a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

## **1. CONCIENCIA EMOCIONAL**

- Se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás. Para ello se debe educar *el lenguaje* como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional.
- Las emociones se van diferenciando entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en *sentimientos*.
- A los 6 años, empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás.
- A partir de los 7 años toman conciencia de que las emociones no perduran y pierden intensidad.
- A la edad de los 8 años se empieza a desarrollar la comprensión de la *ambivalencia emocional*, es decir, a sentir emociones contrarias ante una misma situación.
- Trabajar el *vocabulario emocional* enriquece la conciencia emocional.
- Las emociones vividas influyen ante situaciones similares, ya que en esta etapa se desarrolla *el recuerdo* de las vivencias unido a las emociones que generan las mismas.
- Empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro. (*Imaginación*)

## **2. REGULACIÓN EMOCIONAL**

- Período Afectivo de *tranquilidad*. Ya que ha aumentado la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación.
- A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de *regular* la vida emocional. (Control de la expresión de las emociones).
- Es importante el *entrenamiento en estrategias* de regulación emocional y la evaluación de su utilidad y consecuencias.
- La regulación emocional favorece *la interacción social*.

## **3. AUTONOMIA EMOCIONAL**

- Entre 6 y 8 años se define el yo a través de la *comparación* con uno mismo en su pasado.
- Sin embargo, entre 8 y 12 años se incorpora la *comparación social*. (Yo – Mis compañeros)
- A nivel de autoestima hasta los 8 años la percepción de sí mismo es positiva.
- A partir de los 8 años se va a una percepción más realista que no siempre es favorable, y que pone en *peligro* el autoestima.

## **4. LA EMPATÍA**

- Se empieza a desarrollar fuertemente a partir de los 9 años. *“Estoy contento, porque mi aita está contento”*.
- Si antes se ha entrenado a regular las emociones, se facilita el desarrollo de la empatía.
- La *comprensión de las emociones ajenas* es la base de la empatía y desarrollo social.

## **5. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

- La capacidad de querer y ser querido por los iguales es fundamental para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Al comienzo de esta etapa se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las *críticas y valoraciones personales*.
- Se van sustituyendo las agresiones físicas por las verbales. (Insultos, amenazas, desprecios). La latente agresividad física irá menguando descubriendo *diferentes modalidades* de comunicación. (Comunicación Verbal)
- Se pasa de juegos de imitación a juegos que contienen normas y reglas. (deportes, juegos de mesa,...)
- *El grupo* pasa a ser la base de las relaciones.
- La amistad pasa a ser de cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca.
- Para tener amigos es necesario: Conocer a los demás, comunicarse, expresar inteligentemente las emociones (positivas y negativas) y ser capaces de aceptar lo que sienten los demás.