

La influencia de la Inteligencia Emocional en la Autonomía y Adaptación durante la infancia

The influence of Emotional Intelligence on Autonomy and Adaptation during childhood

Dayra Karellys Hungria Apolinario¹, Melanie Michelle Maridueña Mariño², Samantha Jamileth Murillo Romero³,
Jessenia Jazmín Villamar Martínez⁴

Resumen

El presente artículo analiza la influencia de la Inteligencia Emocional en la promoción de la autonomía funcional y la adaptación social durante la primera infancia. Esta se comporta como un recurso para la promoción de estos dos ejes, que aceleran la transición de dependencia a independencia. Su relevancia es fundamentada en modelos teóricos como el Apego de Bowlby, donde el vínculo seguro es base para la autoconciencia, a la teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson, quien sostiene que la Inteligencia Emocional facilita la resolución positiva de las “crisis psicosociales”, y que el enfoque sociocultural de Vygotsky remarca al lenguaje y la co-regulación como mediadores hacia la autorregulación interna. Si hablamos a nivel biológico, esta fortalece la conexión fronto-límbica y el control inhibitorio al modular la respuesta de la amígdala usando para esto a la corteza prefrontal, donde se relaciona a la autonomía a la maduración de esta conexión. Se describen los componentes clave como Autoconciencia, Autorregulación, Motivación, Empatía y Habilidades Sociales que impulsan a la resiliencia y la flexibilidad de respuesta cognitiva.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Autonomía Infantil, Adaptación Social, Autorregulación, Desarrollo Psicosocial

Abstract

This article analyzes the influence of Emotional Intelligence in the developing autonomy and social adaptation during early childhood. Emotional Intelligence behaves as a resource that accelerates the transition from dependence to independence by promoting these two essential axes of development. Its relevance is firmly grounded in established theoretical models, notably Bowlby's Attachment Theory, which determines that a secure bond between the child and the caregivers is the foundational base for developing self-awareness. Besides, Erikson's Psychosocial Development Theory tells that Emotional Intelligence facilitates the resolution of the “psychosocial crises” during those ages, a positive resolution can improve autonomy during childhood and this is complemented by Vygotsky's Sociocultural Approach, which tells how important is the cooperating regulation that works as a mediator that finalizes guiding the little child toward the self-regulation. If we refer to a biological theme, this one strengthens the fronto-limbic connection and inhibitory control by make modifications on the amygdala's response using for this, the prefrontal cortex way. Consequently, functional autonomy is directly related to the maturation and functional efficiency of this connection. The article describes the core components, Self Awareness, Self-Regulation, Motivation, Empathy and Social Skills, which function as an integral system to drive resilience and improve cognitive response flexibility.

Word Keys: Emotional Intelligence, Child Autonomy, Social Adaptation, Self-Regulation, Psychosocial Development

1. Universidad de Guayaquil, Guayas, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2614-7505>. dayra.hungriaa@ug.edu.ec
2. Universidad de Guayaquil, Guayas, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5117-0458>. melanie.mariduena.m@ug.edu.ec
3. Universidad de Guayaquil, Guayas, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-5610-0565>. samantha.murillor@ug.edu.ec
4. Universidad de Guayaquil, Guayas, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0091-8695>. jessenia.villamarm@ug.edu.ec



INTRODUCCIÓN

El desarrollo del infante constituye un proceso de varias facetas y dinámico que abarca una serie de transformaciones, ya sean físicas, cognitivas, emocionales y sociales, necesarias para el crecimiento y capacidad del niño para saber enfrentar los desafíos del entorno. Durante la primera infancia, entre los 3 y 8 años de edad, se establece un periodo determinante donde se cimientan las bases para su identidad, autoconciencia y la formación de relaciones sociales.

Antiguamente, la evaluación del desarrollo se basó en métricas cognitivas tradicionales como la medición del coeficiente intelectual, rendimiento académico, la velocidad de procesamiento y memoria, la capacidad de resolución de problemas y el razonamiento abstracto. Estas, en esencia, valoraban la capacidad racional y analítica, dejando afuera el campo afectivo, social y emocional. En la actualidad la Inteligencia Emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender, utilizar y gestionar tanto emociones propias como las de los demás, se ha vuelto una habilidad para la vida y para el manejo de situaciones de la vida cotidiana. En la infancia, las habilidades de manejo emocional son determinantes para el bienestar y la formación de relaciones saludables.

El presente ensayo se mete de lleno en la función de la Inteligencia Emocional en la vida del infante, explorando cómo los elementos que la integran actúan más allá de la regulación afectiva, influenciando a dos grandes pilares: la autonomía funcional y la adaptación social.

DESARROLLO

La influencia de la Inteligencia Emocional en la Autonomía y Adaptación durante la infancia

Durante la primera infancia es característico el paso de dependencia a independencia que exige al niño adquirir habilidades sociales y de auto gestión. La tesis central de este ensayo establece que la Inteligencia Emocional cumple

en la función de catalizador principal del desarrollo de la autonomía y adaptación infantil, acelerándolo a través de la autorregulación y el control inhibitorio, mejorando su adaptación social mediante el fomento de empatía y habilidades interpersonales, así preparándolo para la competencia en el mundo tan complejo en el que viven. Para poder abordar esta tesis, es necesario conocer las bases teóricas en las que esta se fundamenta, paradigmas que a lo largo del tiempo definieron una estructura relacional y cognitiva del desarrollo socioemocional del infante.

Las teorías del siglo XX crearon los cimientos e infraestructura sobre la cual la Inteligencia Emocional opera. Modelos teóricos como el enfoque sociocultural de Vygotsky, la teoría del desarrollo psicosocial de E. Erickson y modelo del Apego de J. Bowlby y M. Ainsworth han servido como base para entender el desarrollo socioemocional durante la niñez creando condiciones necesarias para su posterior aplicación en la adultez a través de la autorregulación. Por tanto, se determina que la raíz de la Inteligencia Emocional no ocurre de manera aislada, sino que resulta de la integración funcional de los aspectos relacionales y cognitivos formulados por los modelos originales.

La Teoría del Apego de Bowlby

Bowlby en un inicio, formuló que los vínculos afectivos tempranos y seguros entre el niño y sus cuidadores son la piedra angular para un desarrollo social y emocional saludable. Un apego seguro con las figuras parentales les proporciona una base segura, estable desde la cual el niño se siente confiado y da paso a su curiosidad explorando el entorno y fomentando su auto conciencia.

Posteriormente, Ainsworth amplió la teoría mediante sus estudios observacionales, destacando "Situación Extraña", donde se evidencia cómo la calidad de ese vínculo influye en la forma que los niños responden ante separaciones, exploración y el reencuentro con sus cuidadores.

Esta seguridad emocional que les proporciona el vínculo afectivo con sus figuras de apego impacta directamente en la capacidad del niño para manejar situaciones de estrés y las emociones derivadas de estas. (Moneta, 2014)

Teoría de Desarrollo Psicosocial de Erikson

Erikson propuso el desarrollo humano como una sucesión de crisis psicosociales que deben resolverse exitosamente. Teorizó que la personalidad se forma a lo largo de 8 etapas que abarcan desde el nacimiento hasta la vejez, y que en cada una iba a surgir estas crisis psicosociales, conflictos. Cada etapa implica un desafío entre dos polos totalmente opuesto, uno positivo y otro negativo, y que la resolución equilibrada fortalece el yo y favorece al crecimiento personal. En la primera infancia, el niño enfrenta tres conflictos cruciales: la confianza frente a la desconfianza durante su primer año de vida, la autonomía frente a la vergüenza y duda desde su primer año hasta su tercer año de vida, y la iniciativa frente a la culpa entre el tercer y sexto año de vida.

Durante el primer año de vida, el bebé depende completamente de sus cuidadores para sobrevivir. La manera en que sus necesidades como la alimentación consuelo aspecto y protección, son atendidas determina si se desarrolla la confianza básica o desconfianza hacia el mundo que lo rodea. Si los cuidadores responden de forma constante, amorosa y predecible, el niño percibe el entorno como un lugar seguro y aprende que puede confiar en los demás. Esto sienta la base para un autoestima saludable y relaciones seguras en el futuro. Por el contrario, si las respuestas son frías, inconsistentes o negligentes, el niño desarrolla inseguridad miedo y una visión del mundo como impredecible o amenazante.

En la etapa en el que el niño tiene entre 1 y 3 años de vida, este comienza a explorar el entorno, controlar sus movimientos y afirma su voluntad, el yo solo. En esta etapa busca ser independiente, realizar pequeñas acciones solo como vestirse o alimentarse. Cuando los cuidadores permiten esa exploración guiándolos con paciencia, el

niño desarrolla la autonomía, confianza en que sí puede, en sus propias capacidades y sentido de control sobre su cuerpo y su entorno. Sin embargo, si se le ridiculiza, se le reprime en exceso o se le castiga por sus intentos fallidos, aparece la vergüenza y la duda, lo que genera inseguridad y temor a equivocarse. A medida que el niño crece y se encuentra entre su tercer y sexto año de vida, comienza a formular planes, jugar y asumir roles. Su imaginación y energía se amplían y con ellas el deseo de iniciar acciones.

Sí los adultos estimulan estas iniciativas, le dan espacio para decidir y reconocen su esfuerzo, el niño desarrolla iniciativa, creatividad y liderazgo. Pero si sus intentos son castigados o minimizados, internaliza la idea de que actuar o tener iniciativa es algo malo y con esto aparece la culpa que frena su espontaneidad, aquí se define el surgimiento del propósito, es decir, la capacidad de actuar con inclusión sin miedo a equivocarse. (Orenstein & Lewis, 2022)

Enfoque Socio Cultural de Vygotsky

Vygotsky le da vital importancia a que el desarrollo emocional va de la mano con el contexto social, cultural y lingüístico en el que vive el niño vive. Consideraba que el aprendizaje no ocurre de forma aislada, sino que se construye a través de la interacción con los demás, especialmente con figuras más experimentadas como padres, maestros o compañeros que guían el conocimiento.

Uno de sus aportes más destacados es el concepto de la Zona de Desarrollo Próximo ZDP, que representa la distancia entre lo que un niño puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con ayuda; a esta asistencia, también llamada andamiaje, es la que permite que el aprendizaje avance hasta que el individuo logre la autonomía cognitiva.

También destacó el lenguaje como herramienta esencial del pensamiento debido a que primero cumple con una función comunicativa y luego se internaliza para regular la conducta y razonamiento propio. No solo subrayó la

influencia del entorno social en el desarrollo cognitivo, sino también en el papel del lenguaje como mediador de la conciencia emocional, en este sentido, la inteligencia emocional emerge como una construcción que se refuerza a través del diálogo, la imitación y la regulación compartida. Las emociones no se comprenden en aislamiento, sino que se nombran, interpretan y modelan socialmente, permitiendo que el niño adquiera progresivamente control sobre su expresión y comprensión emocional. (Uriarte & Cantón, 2017)

Tras comprender estos modelos que, de alguna manera, explican la construcción de inteligencia emocional también es importante el abordar los conceptos y/o fundamentos biológicos que sostienen a todos estos procesos.

Y aquí es donde entra la regulación emocional, la cual es núcleo de la inteligencia emocional y depende de una serie de procesos cerebrales en constante maduración durante la infancia, donde interactúan algunas regiones tales como la amígdala, la corteza prefrontal y el sistema límbico. Estas estructuras no se deben subestimar, pues determinan la forma en que el niño gestiona y expresa sus emociones.

Bases Neurobiológicas de la Regulación Emocional en la Infancia

El procesamiento de los estímulos emocionales involucra un circuito complejo donde la amígdala, estructura del cerebro emocional encargada de la supervivencia y la respuesta de lucha o huida, y la corteza prefrontal, estructura del cerebro racional encargada de planificar, analizar y razonar, cumplen roles opuestos, pero, que se interconectan de una forma increíble.

Cuando un estímulo emocional es percibido, la señal que se transmite desde el tálamo hacia ambas estructuras, pero usan rutas distintas. La conexión entre el tálamo y amígdala es más corta y veloz, lo que explicaría por qué las respuestas emocionales suelen anticiparse al análisis racional, esta vía rápida puede provocar que se reaccione impulsiva o desproporcionadamente,

incluso cuando la amenaza ni siquiera es un peligro real.

La corteza prefrontal recibe la misma señal, pero por una vía más extensa y compleja, es analizada y se evalúa el contexto, lo reinterpreta y modula la intensidad de respuesta emocional. Este equilibrio narrado entre emoción y razón forma el eje de la autorregulación emocional. Cuando la corteza prefrontal logra contener la activación de la amígdala, se abre la posibilidad de una respuesta más adaptativa. Sin embargo, en la infancia, esta interacción aún se encuentra en desarrollo y termina explicando la presencia de mayor impulsividad, sensibilidad y reactividad emocional características de estas primeras etapas del crecimiento.

En condiciones normales, los lóbulos prefrontales evalúan la información y atenúan reacciones instintivas dadas por la amígdala, este control inhibitorio conforma la base neurobiológica del autocontrol y de la toma de decisiones racionales. El inconveniente radica en que la corteza prefrontal es parte de las últimas estructuras en madurar, generalmente entre los 25 y 27 años. Por tanto, durante la niñez y la adolescencia son controlados por el cerebro emocional, en vez del racional.

Durante la primera infancia, el cerebro posee un nivel excepcional de plasticidad neuronal, es decir, las conexiones sinápticas se reorganizan y fortalecen según las experiencias vividas. Este periodo de tiempo se puede denominar una ventana crítica para aprendizaje emocional, en la que el entorno social y afectivo moldea y reorganiza la arquitectura cerebral. Desde el contacto físico o el tono de voz de la figura de apego son experiencias tempranas que contribuyen a formar circuitos que luego serán base fundamental de la autorregulación, la empatía y la resiliencia. Es por esto, que una estimulación positiva, apego seguro y una interacción verbal constante se consideran factores protectores del desarrollo de la corteza prefrontal, mientras que exponer a un niño tempranamente a estrés crónico, negligencia o violencia puede interrumpir esa conectividad

entre la corteza prefrontal y la amígdala, dando paso a un auténtico camino difícil para expresar y entender sus emociones.

Ahora, el desarrollo de la inteligencia emocional no se limita a moldear la conducta externa del niño, implica, de forma más profunda, un entrenamiento progresivo de redes cerebrales que sostienen el autocontrol y la toma de decisiones. La autonomía durante la infancia descansa directamente sobre el control inhibitorio, y esta depende a su vez de manera crítica de la maduración tanto estructural como funcional de la corteza prefrontal. Dado a que la maduración tiene que recorrer unas décadas, las experiencias tempranas actúan como un tipo de gimnasio. La práctica de la inteligencia emocional como el reconocer una emoción, entenderla, darle un nombre y elegir una respuesta, que, por supuesto sea racional en lugar de impulsiva funciona como ejercicio repetitivo que acaba consolidando el entramado de circuitos prefrontales que a su vez modulan la amígdala. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

Cuando el adulto cuidador guía al niño estratégicamente, ya sea con respiración, etiquetar emociones o pausas reflexivas antes de actuar, únicamente no está enseñando habilidades socioemocionales, es más que eso, está fortaleciendo las sinapsis, arreglando conexiones ineficientes y perfeccionando rutas neuronales que permiten al cerebro racional poseer un mayor dominio sobre el impulsivo cerebro emocional. La evidencia científica demuestra esto, que este tipo de acompañamiento impacta directamente en la conectividad frontolímbica, incrementando así la capacidad del niño para organizar su conducta, adaptarse a nuevas situaciones y tolerar la incertidumbre sin caer en un episodio ansioso y evitando recurrir a respuestas desbordadas.

A mediano plazo, favorece a mejorar la resiliencia y, aquellos niños con autorregulación temprana muestran luego, en etapas posteriores, mayor flexibilidad cognitiva, mejor desempeño escolar y una respuesta más equilibrada a situaciones de alto estrés. Con ese panorama establecido,

es posible afirmar que desarrollar la inteligencia emocional no solo mejora la conducta actual, sino que impulsa la formación de la base cognitiva que sostendrá la autonomía del niño en etapas posteriores. (He et al., 2018)

Componentes Esenciales de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional se compone de procesos que se interrelacionan y que, al funcionar en conjunto, configuran la competencia socioemocional del niño. Esto no solo organiza las habilidades afectivas, sino que permite identificar los mecanismos específicos mediante los cuales la inteligencia emocional actúa como motor de la autonomía y de la adaptación en la infancia. Si desglosamos estos componentes, se vuelve posible comprender cómo cada habilidad emocional contribuye de manera diferenciada al fortalecimiento del autocontrol la iniciativa y la resiliencia ante los desafíos del entorno. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

Se entiende por Inteligencia Emocional a la capacidad para identificar interpretar y gestionar adecuadamente aquellos estados emocionales propios y de los demás utilizando esa información para orientar la conducta y la toma de decisiones racionales. Aunque distintos autores han propuesto modelos alternativos, ya sean como el enfoque de habilidades de Mayer y Salovey o el modelo de rasgos, la propuesta de Daniel Goleman continúa siendo una de las más aplicadas en instituciones educativas y de formación infantil. El modelo identifica 5 dominios centrales: Autoconciencia, Autorregulación, Motivación, Empatía y Habilidades Sociales.

La autoconciencia constituye el primer eje de la Inteligencia Emocional y se manifiesta como la capacidad del niño para identificar y comprender sus propios estados internos. Este eje implica reconocer qué emoción aparece, cuál es su causa y cómo se expresa corporalmente. A través de esta habilidad, el infante comienza a distinguir entre sus deseos, necesidades y sus límites, lo que le permite poder tomar decisiones mucho más coherentes conforme a su bienestar. Además,

facilita la comprensión temprana de las fortalezas personales, promoviendo un sentido inicial de la identidad y una intuición mucho más afinada respecto a cómo responder ante distintas situaciones emocionales. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

Y en relación al eje anterior, surge el segundo eje, la Autorregulación. Entendida como la capacidad de modular los impulsos y manejar estados emocionales intensos tales como la ira, frustración o el miedo, sin que estos dominen por completo la conducta. A través de ella, el niño aprende a pausar antes de actuar, a respirar, a pedir ayuda, a elegir alternativas conductuales más adaptativas. Esta habilidad es especialmente relevante en la infancia, una etapa en la que el sistema de control inhibitorio aún se encuentra en desarrollo y depende en gran medida de modelos externos de regulación. La autorregulación, por tanto, se convierte en un mecanismo central para prevenir estallidos emocionales y favorecer respuestas mucho más equilibradas.

Otro componente esencial es la Motivación, que no simplemente se reduce al deseo de alcanzar recompensas sino, que representa el impulso interno orientado al logro personal y a la persistencia. En la infancia, este componente se observa en la capacidad de sostener la atención en una tarea, tolerar el error como parte de aprendizaje y volver a intentarlo incluso cuando la actividad exige esfuerzo adicional. La motivación dota al niño de un sentido de propósito y dirección, alimentando su autonomía y favoreciendo la convicción de que puede influir en sus resultados a través de su conducta. (Cabrera & Polania, 2023)

El cuarto eje, la empatía, amplía el marco de la experiencia emocional hacia el reconocimiento de los sentimientos de los demás. En este eje, el niño aprende a interpretar expresiones faciales, tonos de voz y conductas ajenas desarrollando cierta sensibilidad necesaria para comprender perspectivas distintas a la propia. Permite anticipar cómo pueden reaccionar otros ante ciertas acciones, favorece la conducta social y consolida las bases de la cooperación y el apoyo

mutuo. A medida que esta se afina, el infante se vuelve mucho más competente en responder con consideración, lo cual termina repercutiendo directamente en la calidad de sus relaciones interpersonales.

Y finalmente, las Habilidades Sociales, las cuales integran y articulan todos los ejes anteriores, permitiendo que el niño interactúe de manera eficaz con su entorno. Estas habilidades abarcan desde la comunicación clara y assertiva hasta la negociación de desacuerdos y la colaboración en las actividades grupales. Un niño con buenas habilidades sociales puede resolver conflictos sin recurrir a la agresión, puede construir lazos positivos con sus pares y desenvolverse con mayor seguridad en distintos contextos ajenos al común. La práctica constante de estas interacciones fortalece su adaptación social y favorece la construcción de redes de apoyo esenciales para su desarrollo. ((Aguilar-Yamuza et al., 2023)

Una vez establecidos los componentes fundamentales de la Inteligencia Emocional, se vuelve necesario explicar otro concepto asociado al primer eje. Entre todos, la autoconciencia destaca como punto de partida del sistema emocional, pues de ella depende que el niño pueda identificar, interpretar y finalmente regular sus propios estados afectivos.

Esta habilidad tiene una manifestación particularmente notable en los primeros años de vida, cuando el infante inicia el reconocimiento de emociones básicas y gradualmente avanza hacia distinciones más complejas conforme su desarrollo lingüístico y cognitivo se expande.

En ese proceso, la construcción del léxico emocional adquiere un papel decisivo. La capacidad para nombrar con precisión lo que se siente, no solo organiza la experiencia afectiva interna, sino que, transforma la reacción impulsiva en comunicación intencionada.

Desde la perspectiva de Gardner esta evolución del vocabulario emocional constituye un pilar necesario de la inteligencia lingüística y funciona

como un mecanismo que favorece el autocontrol y la reflexión del mismo.

Al disponer de palabras para describir su mundo interno, el niño logra expresar necesidades, solicitar apoyo y reducir la conducta disruptiva derivada de emociones que antes no podía verbalizar. Este avance no solo impacta en su relación con los adultos, sino que, mejora la interacción con sus pares y fortalece el desarrollo de la empatía al permitirle reconocer en otro las emociones que ha aprendido a identificar en sí mismo. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

Luego de comprender la estrecha relación entre la autorregulación y funciones ejecutivas se hace evidente que estas habilidades no emergen de manera súbita sino que se consolidan a través de una progresión continua durante la primera infancia este periodo constituye una ventana crítica donde los inventos emocionales cognitivos comienzan a articularse permitiendo que el niño transite de respuestas impulsivas hacia formas más deliberadas y autónomas actual En este sentido la inteligencia emocional no solo se desarrolla de manera homogénea sino que avanza por etapas en las que cada componente adquiere matices y niveles de complejidad distintos conforme el niño gana el lenguaje experiencia y madurez biológica

Esta evolución gradual permite identificar momentos específicos en los que ciertas habilidades emocionales se vuelven accesibles y entregables. El que los cuidadores y educadores reconozcan estos hitos es fundamental para que implementen estrategias acordes al nivel de desarrollo del infante, optimizando así, el fortalecimiento tanto de la autonomía funcional como de la adaptación social. (Solís-Cámara & Medrano-Cortés, 2016)

Durante la primera infancia las habilidades de la inteligencia emocional comienzan a organizarse de manera más clara dentro del comportamiento cotidiano del niño. En esta etapa, la autoconciencia se refleja más en gestos concretos.

El infante comienza a reconocer lo que siente, diferencia entre estar molesto, cansado o asustado y poco a poco utiliza ese reconocimiento para comunicar su estado interno sin recurrir de inmediato el llanto o la explosión emocional. Lo que no solo fortalece su iniciativa personal, sino que facilita una convivencia más armónica con otros niños que pueden entender mejor sus señales.

La autorregulación también se vuelve más práctica. Los niños desarrollan pequeñas rutinas de autocontrol como esperar su turno, detenerse antes de pegar, pedir ayuda cuando algo lo sobrepasa, estos pequeños actos terminan representando los primeros ensayos de regulación. Estas conductas marcan un avance en su independencia, ya que logran manejar situaciones desafiantes sin depender totalmente de la intervención adulta y al mismo tiempo mejora en la calidad de sus interacciones sociales. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

En cuanto a la motivación, el niño empieza a comprometerse con actividades, no porque alguien se lo indique sino porque encuentra sentido en ellas; muestran orgullo por completar una tarea, regresar a un reto que no resolvieron la primera vez o esforzarse un poco más para alcanzar un objetivo. Este impulso interno es la semilla de la autonomía futura y también del surgimiento de nuevos comportamientos sociales cómo animar a un compañero a seguir intentando.

La empatía toma forma en actos sencillos pero reveladores como consolar a un amigo que llora, compartir un juguete sin que se lo pidan, reconocer cuando él mismo ha causado malestar. Finalmente, las habilidades sociales se amplían conforme el niño domina nuevas formas de interactuar como negociar, pedir permiso a explicar sus ideas o resolver pequeñas disputas, lo que podemos traducir en una participación mucho más segura y efectiva en distintos contextos, lo que sostiene tanto su autonomía como su adaptación a entornos sociales cada vez más complejos. (Cabrera & Polania, 2023)

Inteligencia Emocional en la Promoción de la Autonomía

La autonomía funcional en la infancia no se limita a “hacer cosas solo”; es, en esencia, la expresión temprana del autogobierno emocional y cognitivo. En este proceso, la inteligencia emocional funciona como un catalizador, puesto que impulsa, sostiene y orienta la transición del niño desde la dependencia absoluta hacia una independencia que nace de la comprensión de sí mismo. Un infante que reconoce lo que siente y sabe cómo gestionarlo, simplemente no solo actúa con mayor seguridad, sino que se convierte a sí mismo en un protagonista activo para su propio desarrollo. (Serrano et al., 2021)

Durante los primeros años, desde los 3 hasta los 8 años, la definición de autonomía toma un matiz profundamente emocional. Elegir ropa, iniciar alguna tarea sin necesidad de que un adulto se la ordene o incluso tomar decisiones básicas sobre su bienestar son conductas que requieren mucho más que simples habilidades motoras, requieren de regulación emocional.

Aquellos niños que han sido expuestos a prácticas que fortalecen la inteligencia emocional suelen comprender mucho mejor lo que sienten y el por qué lo sienten, esta claridad interna, que claramente se encuentra aún en construcción, los permite actuar sin paralizarse por ansiedad, la inseguridad o la necesidad constante de aprobación adulta. La autonomía emocional se alimenta de alguna forma de esta ya narrada capacidad, el tomar decisiones informadas sobre su propio bienestar.

Cuando el niño confía en lo que siente y en lo que puede hacer, la independencia deja de ser un desafío para así transformarse en una consecuencia natural.

A medida que el niño crece y avanza en su desarrollo, la frustración aparece como visitante frecuente, no se puede esquivar puesto que es algo inherente del crecimiento del ser humano. Frente a esta, el control inhibitorio toma las riendas como recurso indispensable, debido

a que le permite frenar cualquier impulso de grito, golpe, abandono o desorganización ante el primer obstáculo al que se enfrente.

Si esta capacidad se encuentra poco desarrollada, la frustración rompe el proceso de autonomía, el niño se rinde rápido, reacciona de forma impulsiva o se desconecta de la tarea. Por el contrario, cuando ha entrenado su inteligencia emocional aprende estrategias para poder modular aquello que siente, aprende a actuar de una manera mucho más racional. Aquí aplica que la resiliencia, que básicamente es la capacidad para recomponerse y seguir adelante, no es un talento innato, sino que es un músculo personal que se ejercita a lo largo de la vida a través de la experiencia. (Valiente, 2007)

A su vez, la Flexibilidad Cognitiva refuerza esa capacidad de mandarse de pie, le permite cambiar esa estrategia cuando algo no funciona, interpreta otra vez la situación tensa o mira la frustración como un problema que se pueda resolver y no como un muro definitivo que le impide pasar, esa flexibilidad es aquella que le abre caminos alimenta la resolución de problemas y hace posible una autonomía que no colapsa ante el primer contratiempo que se enfrente.

La motivación, también es un eje de la inteligencia emocional, básicamente, impulso del niño a actuar no solo porque alguien lo premia, sino porque en verdad el niño encuentra satisfacción en el proceso de realizarlo; esta motivación intrínseca es la que sostiene la persistencia especialmente en aquellas tareas que requieren un esfuerzo constante. Cuando el niño enfrenta un desafío cómo participar en una actividad escolar exigente, la frustración es inevitable y puede drenar la emocionalmente. Y es ahí donde interviene su inteligencia emocional, que básicamente actúa como amortiguador regula la intensidad de emociones negativas y previene que estas se desorganicen y a su vez se desorganice su conducta o le hagan desistir

Este proceso no solo fomenta la autodisciplina, sino que también estructura una forma algo temprana de la autodeterminación, es decir, que

no actúa por obligación, sino porque decide hacerlo, porque quiere hacerlo y la elección es consciente, y en sí misma es la esencia de la autonomía funcional. (Irrazabal Bohórquez et. al, 2025)

La relación entre la inteligencia emocional y autonomía se vuelve probablemente más evidente cuando se lo observa desde un plano más neuronal. Las funciones, como ya se han descrito, el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo constituyen básicamente la arquitectura cerebral que sostiene la autorregulación emocional, todas estas dependen del funcionamiento de la corteza prefrontal y como ya se ha dicho, no operan de manera aislada, sino que se retroalimentan entre sí con las experiencias emocionales.

Por ejemplo, el entrenamiento en estrategias de regulación fortalece la memoria de trabajo lo que permite el niño recordar y aplicar reglas sociales básicas. Al exigir ese uso constante de estrategias internas, ejercita esta memoria, afina la inhibición y mejora la capacidad de reencuadrar situaciones difíciles que se podrían dar.

Inteligencia Emocional y Adaptación Social

La adaptación social en la infancia no es simplemente llevarse bien con otros, es casi un arte, el arte temprano de leer emociones, responder con sensibilidad y moverse en la comunidad con total seguridad y apertura. La inteligencia emocional actúa como el sistema operativo que regula este proceso convirtiendo cada interacción en una oportunidad de conexión real.

La empatía es el primer acto de humanidad que el niño ensaya aún sin saberlo. En los primeros meses las respuestas son prácticamente automáticas como el llorar al escuchar el llanto ajeno, pero pronto evoluciona hacia una comprensión aún más fina. (Calderón et al., 2010)

El desarrollo de la teoría de la mente, alrededor de los 4 a 6 años, abre una puerta. El niño comprende que los demás piensan, sienten y desean cosas

distintas a las suyas y ese gran descubrimiento cambia todo.

De pronto, ya no basta solo con sentir, ahora también puede imaginar lo que el otro está atravesado, ahora toma perspectiva y esto es el insumo principal de la conducta social. Comparte, consuela, negocia y colabora, el niño aprende anticipar reacciones, ajustar su comportamiento dependiendo del contexto y construir vínculos armoniosos.

Las habilidades sociales emergen entonces como una parte práctica de la inteligencia emocional. Comunicar claramente algún pensamiento, participar en algún juego o resolver el conflicto con palabras y no con impulsos consolidan la actuación social porque le permiten al niño navegar nuevos entornos con seguridad y con respeto.

En la primera infancia el juego es mucho más que entretenimiento, es básicamente la plataforma principal del aprendizaje emocional y social, y a través de él el niño explora reglas límites turnos, pero el juego cooperativo en particular funciona como un laboratorio donde la inteligencia emocional se practica de forma espontánea.

Los estudios muestran que los programas basados en dinámicas cooperativas incrementan la empatía, elevan la frecuencia de conductas pro sociales y reducen comportamientos agresivos o evitativos, y esto termina ocurriendo porque, en cierto punto, el juego obliga al niño a salir del egocentrismo natural, para que el equipo gane debe escuchar, conversar, negociar y ajustar sus emociones. El juego cooperativo premia a la colaboración, la recompensa es el éxito compartido y no la victoria individual; ese refuerzo positivo consolida el hábito de empatizar, regular emociones y resolver conflictos sin recurrir a un violencia o agresión. Cada día se vuelve una micro escuela de convivencia con el niño, donde aprende casi sin darse cuenta a convivir con otras personas. (Calderón et al., 2010)

La familia es el primer ecosistema emocional del niño, allí aprende, generalmente por

observación y por experiencia, que se hace con una emoción cuando aparece cómo se expresa y hasta qué punto se valida. Los estilos parentales se vuelven determinantes, pues moldean el tipo de regulación que el niño internalizará como propio.

Los padres con un estilo democrático o autoritativo suelen establecer un equilibrio saludable entre afecto, comunicación y límites; un ambiente que permite que el niño sienta seguridad al expresar sus emociones y aprende a regular así sus miedos.

La evidencia es clara, los padres con mayor inteligencia emocional tienen educar desde este enfoque democrático y los niños criados en dicho contexto presentan aún más resiliencia, autonomía, autoconfianza y competencias sociales, en contraste a este, el estilo autoritario limita la expresión emocional mientras que el permisivo elimina los límites necesarios para la regulación.

Ambos extremos dificultan el desarrollo de la autorregulación y la resolución de los conflictos comprometiendo su adaptación social y cuando son negligentes la falta de contención emocional puede llegar a generar desregulación y aislamiento.

La clave está en la reciprocidad, en donde los padres modelan autocontrol, empatía y comunicación respetuosa, por tanto, el niño adopta estas mismas herramientas y las traslada a su vida escolar y social. Se afirma que el desarrollo de esta inteligencia emocional en buena parte, es un reflejo del clima emocional del hogar.

Desafíos Estructurales

Aunque la importancia y el valor de la inteligencia emocional estén documentados, llevarla a la práctica de los sistemas educativos implica superar algunas barreras.

Uno de los puntos críticos, y a la vez más ignorado, es la formación emocional del propio docente. La escuela suele pedirles que enseñen habilidades

socioemocionales, cuando en muchos casos, nadie les enseñó a gestionarse a sí mismos y esto creó una brecha evidente entre lo que se espera del aula y lo que realmente se puede ofrecer.

En la práctica diaria, los docentes cargan con grupos numerosos, tiempos reducidos y aun así deben sostener el clima emocional del aula. Cuando no cuentan con una formación sólida en cuanto a educación emocional, es difícil que puedan modelar calma en un conflicto o simplemente acompañar la frustración de un niño, en estos escenarios el maestro termina reaccionando más que acompañar y la inteligencia emocional se queda en el papel, no en la experiencia.

Una capacitación adecuada no solo aportaría las herramientas técnicas, sino también un espacio seguro para que el docente explore sus propias emociones y comprenda cómo estas influyen en su manera de enseñar, es decir, formar el maestro también es cuidar al niño porque un docente emocionalmente competente crea un aula más respetuosa y más propicia para el desarrollo de la autonomía y de la adaptación social.

Otro desafío inevitable es la desigualdad, debido que no todas las infancias empiezan desde el mismo punto y eso se refleja directamente en su acceso a esta inteligencia emocional. En comunidades con recursos limitados, el día a día suele estar marcado por la preocupación económica, la falta de tiempo de los cuidadores, la ausencia de espacios seguros para el juego y la expresión emocional pedir en estos entornos a los niños que desarrollen habilidades como la empatía y la revolución emocional sin algún apoyo emocional puede resultar injusto. Y a esto sumamos la diversidad cultural, ya que en algunas familias hablar de emociones es natural mientras que en otras se considera una muestra de debilidad o algo totalmente innecesario. Esta increíble variabilidad causa que los programas de educación emocional deban ser mucho más flexibles y culturalmente pertinentes. (Cabrera & Polania, 2023)

Es crucial invertir en programas dirigidos a padres y cuidadores orientados a fomentar

estilos de crianza democráticos, prácticas de acompañamiento emocional y un entorno familiar cálido con límites claros y comunicación respetuosa; se terminaría convirtiendo en una base segura en donde el niño aprende a identificar, interpretar y regular lo que siente.

Se recomienda incorporar metodologías lúdicas como los juegos cooperativos directamente en el currículo escolar, es debido a que estos espacios generan oportunidades auténticas para ejercitarse la empatía, el diálogo y la convivencia pacífica, básicamente, les ofrece un campo de pruebas al niño, donde puede equivocarse, corregirse y reconstruir vínculos.

CONCLUSIONES

Para concluir, es evidente que la inteligencia emocional constituye un eje central en la promoción de la autonomía y de la adaptación infantil.

No se trata únicamente de un recurso opcional ni de una habilidad suplementaria, sino de un componente estructural del desarrollo que permite a los niños comprenderse, manejarse y ubicarse en su propio mundo interno. Cuando un infante logra identificar lo que siente, interpretar esa experiencia y regularla de manera funcional, termina adquiriendo un tipo de independencia que no depende de la ausencia de dificultades, sino de la capacidad para responder a ella con mayor claridad y menor vulnerabilidad.

El desarrollo de los distintos ejes de la inteligencia emocional, entre ellos la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales; muestra que estas dimensiones actúan como un sistema integral y que cada una refuerza a los demás y de manera conjunta, configura un andamiaje que sostiene tanto la autonomía como la capacidad de adaptación. La autoconciencia abre paso a la regulación, la regulación potencia la motivación, la motivación favorece la empatía y la empatía termina en interacciones sociales más seguras y constructiva.

Sin embargo, también es necesario reconocer los desafíos estructurales que rodean a muchos niños como entornos familiares tensos, centros educativos saturados, desigualdades que limiten el acceso a experiencias positivas o contextos emocionales que no siempre ofrecen el acompañamiento adecuado. Todas y cada una de estas realidades no invalidan la importancia de la inteligencia emocional, antes, por el contrario, resalta su urgencia en escenarios complejos.

Importante subrayar que la inteligencia emocional no promete eliminar conflictos ni garantizar trayectorias perfectas, su contribución es otra, esta va a permitir que los niños se enfrenten a lo inevitable con mayor solidez, que encuentren sentido en lo que viven y que desarrollen la capacidad de pedir ayuda, de replantearse y continuar.

En conclusión, de todo lo revisado se afirma que la inteligencia emocional promueve la autonomía y la adaptación infantil porque fortalece la base misma desde la que los niños interpretan, deciden y se relacionan consigo mismos y con los demás. Actúa como sostén que acompaña silenciosamente al desarrollo y que, cuando se cultiva con intención abre camino a infancias mucho más estables confiables y reflexivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar-Yamuza, B., Herruzo-Pino, C., Lucena-Jurado, V., Raya-Trenas, A., & Pino-Osuna, M. J. (2023). Problemas de internalización en la niñez y adolescencia: El rol de la familia. *Alpha Psychiatry*, 24(3), 87–92.

Alexandra Irrazabal Bohorquez, Alicia Ruiz Ramírez, Alba Jacqueline Avilés Salazar, María Leonor Santander Villao, Rosa Segarra Mendoza, Marcela Correa-Zuloaga, Zila Esteves Fajardo, Gardenia Leonor González Orbea, & Angelina Eppig. (2025, 10 de enero). El infante y el desarrollo en las áreas significativas: Socio-emocional. Editorial Crisálidas. <https://editorialcrisalidas.com/2025/01/10/el-infante-y-el-desarrollo-en-las-areas-significativas-socio-emocional/>

Cabrera, D. M. C., & Polania, R. C. (2023). Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados: Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 9342–9359. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5133

Calderón, P. V. Á., Jiménez, R. S., & Ramírez, P. R. (2010). La inteligencia emocional basada en la adaptabilidad social. *Huella de la Palabra*, (4), 82–106. <https://doi.org/10.37646/huella.vi4.450>

He, L., Mao, Y., Sun, J., Zhuang, K., Zhu, X., Qiu, J., & Chen, X. (2018). Examinando las estructuras cerebrales asociadas a la inteligencia emocional y el efecto mediado sobre la creatividad de rasgos en adultos jóvenes. *Frontiers in Psychology*, 9(925). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00925>

Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265–268. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062014000300001>

Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2022). Etapas de Erikson del Desarrollo Psicosocial. StatPearls - NCBI Bookshelf. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>

Serrano, B., Saborit, M. T., & Ramos, M. P. (2021). Inteligencia emocional, resiliencia y satisfacción vital en la infancia: una revisión sistemática. *Revista Española de Pedagogía*, 79(280), 381-398.

Solís-Cámara, P., & Medrano-Cortés, M. C. (2016). Desarrollo de la autonomía personal en niños de edad preescolar y su relación con el autoconcepto y las habilidades sociales. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(1), 1-11.

Uriarte, J. B., & Cantón, J. C. (2017). La perspectiva de Vygotsky sobre las emociones y su aplicación al contexto educativo. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 22(72), 303-328.

Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., & Reiser, M. (2007). Procesamiento de la información emocional y ajuste social en la infancia. *Child Development*, 78(6), 1804-1818.