



## El juego como pilar fundamental para la regulación emocional

**Dra. Veronica Ariela Barría Jerez**, Técnico Universitario en Educación Parvularia, Universidad de Los Lagos

**E**l juego, especialmente el juego libre y espontáneo, no es simplemente una actividad de ocio para las niñas y niños; es una herramienta esencial para su desarrollo socioemocional y, en particular, para la regulación de sus emociones. Las investigaciones respaldan firmemente esta conexión, revelando cómo el juego ofrece un espacio seguro y natural para que los niños(as) exploren, comprendan y gestionen sus sentimientos.

Peter Gray, psicólogo e investigador postula que el "juego libre y no estructurado es esencial para el desarrollo de la autonomía, la creatividad y la resiliencia en las niñas y niños", indicando que la disminución del juego libre en la sociedad atrae consecuencias negativas.

Valeska Grau, investigadora UC, indica en sus investigaciones que "el juego guiado incorpora la autonomía y el control de las acciones desde los niños(as). No obstante, incorpora elementos de estructuración del adulto sobre el ambiente del juego. Así, las y los educadores pueden preparar el ambiente de antemano y decidir qué juegos y materiales estarán a disposición del niño y realizar el andamiaje del juego".

Cada vez hay más evidencia de la importancia del juego para el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional, sin embargo, parecen haber menos oportunidades y apoyo para el desarrollo del juego tanto en las instituciones educativas como en el hogar. (Whitebread, Basilio Kuvajla & Verma, 2012).

A través del juego, los niños(as) pueden expresar y procesar emociones complejas, incluyendo el miedo, la frustración, la tristeza o la alegría. El juego simbólico o de roles, por ejemplo, les permite representar situaciones de la vida real o imaginarias, dándoles la oportunidad de "ensayar" respuestas

emocionales y desarrollar estrategias para manejarlas. Jugar a ser un superhéroe que supera desafíos, un médico que cuida o un personaje que resuelve conflictos, les ayuda a entender y canalizar sus propios sentimientos.

El juego es un potente reductor del estrés y de la ansiedad porque al sumergirse en una actividad lúdica, los niños(as) liberan tensiones, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional.

Al interactuar con otros/as durante el juego, los niños(as) aprenden a compartir, cooperar, negociar y resolver conflictos. El juego en grupo es crucial para el desarrollo de la empatía, ya que les permite ponerse en el lugar de los demás y comprender diferentes perspectivas y sentimientos, desarrollando sus habilidades sociales.

El éxito en el juego ya sea al construir algo, ganar un juego o superar un desafío, contribuye significativamente a la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños(as) para enfrentar y superar obstáculos en un entorno lúdico porque les enseña a lidiar con la frustración, a perseverar y a desarrollar resiliencia. Habilidades fundamentales para la regulación emocional ante las adversidades.

El juego, en particular el juego con reglas, contribuye al desarrollo de funciones ejecutivas como la flexibilidad cognitiva, la memoria de trabajo y el control inhibitorio. Estas funciones son esenciales para la autorregulación y permiten a los niños(as) adaptar su comportamiento y emociones a las normas y expectativas del entorno.

El juego es una actividad central en la vida de las niñas y niños y un medio indispensable para el desarrollo integral, especialmente en lo que respecta a la regulación emocional. Promover entornos donde el juego sea libre, creativo y respetuoso es fundamental para que nuestras niñas adquieran las herramientas necesarias para comprender, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, sentando las bases para su bienestar mental y social a largo plazo.

York, 1969). En Chile se produce la primera protesta pública por parte de la diversidad sexo-genérica el 22 de abril de 1973, la que reunió a una veintena de personas que protestaron por la represión que sufrían cotidianamente. Han transcurrido más de 50 años y aunque es innegable el progreso en derechos para las personas LGBTQ+, asistimos al avance de discursos de odio, los que no son inocuos, pues inciden en el retroceso de políticas públicas y en la validación de la violencia que las personas LGBTQ+ experimentan a diario.

Sectores influyentes de la sociedad han denunciado el avance de una supuesta "ideología de género", cuestionamiento que no solo alcanza a las personas LGBTQ+, ya que también amenaza los derechos de las mujeres. Decimos supuesta ideología porque lo realmente ideológico es el contragolpe conservador que cuestiona los derechos que mujeres y personas LGBTQ+ han conseguido a través de años de esforzada lucha. Es en esos discursos que pretender disminuir, cuando no negar, los derechos de estos colectivos donde reside lo verdaderamente ideológico, lo que se expresa en planteamientos que adulteran la evidencia científica al apelar a una supuesta naturaleza sexual humana, o directamente faltan a la verdad al acusar a la colectividad LGBTQ+ de amenazar a la infancia, cuando, por ejemplo, los datos a nivel internacional y nacional muestran que los principales agresores sexuales de niños son hombres heterosexuales.

Se trata fundamentalmente de un contragolpe conservador que intenta imponer sus formas de vida sobre todo el resto de la ciudadanía.

Las implicancias de estos discursos anti-género son muy serias. No solo niegan y restringen los derechos ya logrados y los muchos que quedan por alcanzar, sino que validan un creciente rechazo y violencia hacia la comunidad LGBTQ+, los cuales no solo se expresan en ataques verbales y físicos directos y se amplifica de manera impune en las redes sociales, sino que terminan por producir un profundo sufrimiento psicológico en las personas LGBTQ+, el cual, como se ha demostrado a través de sólidas investigaciones, depende mucho más del estigma, la discriminación y la violencia que de factores estrictamente individuales. ¿Por qué rechazar a personas que solo pretenden existir y ser reconocidas por quiénes son? ¿Por qué negar los derechos de una parte de la ciudadanía que no amenaza las formas de vida de otros sectores que componen la sociedad? ¿Por qué el repudio que comienza a ampliarse preocupantemente? Quizás se trata solo de miedo, de una cierta ceguera que nos impide comprender lo que desafía nuestras costumbres y prejuicios, pero que podría contribuir a ampliar las formas en que concebimos las relaciones de afecto y solidaridad y, sobre todo, lo que creemos saber acerca de nosotros mismos.