

prometerse con el respeto, con la escucha,

e inclusión de Stanton Chase

en Nahuiltad, comuna de Chonchi.

COLUMNA**Verónica Ariela Barría Jerez, directora docente de Técnico Universitario en Educación Parvularia, Universidad de Los Lagos (ULagos) Sede Chiloé**

El juego, pilar para la regulación emocional



El 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 de la PUC, 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 y 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 senti-

mientos.

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.