

prometerse con el respeto, con la escucha,

e inclusión de Stanton Chase

en Nahuiltad, comuna de Chonchi.

COLUMNA

Verónica Ariela Barria 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 Kuvajja 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.