

Las emociones contradictorias y su comprensión

No son pocas las **situaciones cotidianas** que nos **provocan sentimientos positivos y negativos al mismo tiempo**.

Cuando vamos a **afrentar una situación** novedosa, es casi irremediable que nuestro **entusiasmo se vea acompañado por un cierto temor**.

Hay ciertas situaciones que provocan reacciones emocionales muy claras y diferenciadas, otras situaciones pueden provocar un estado emocional caracterizado por la combinación de sentimientos diversos que pueden llegar a ser incluso contradictorios, dando lugar a lo que se conoce como ambivalencia emocional.

El reconocimiento consciente de la ambivalencia emocional es un logro difícil para los niños y se tarda bastante en conseguirlo.

Aunque se pueden observar emociones contradictorias en niños pequeños, el reconocimiento explícito de esta ambivalencia no suele producirse antes de los 7-8 años

Las emociones contradictorias y su comprensión:

Harter y Budding describen un secuencia evolutiva:

3-5 años	Incapaz de admitir que una misma situación pueda provocar dos emociones distintas
6-7 años	Fase intermedia empiezan a admitirlo, pero una va después de la otra.
7-8 años	Acepta dicha posibilidad y asume que determinadas situaciones pueden provocar emociones contradictorias

Desarrollo en la edad

Desarrollo motor, social y afectivo

Evidentemente, admitir la coexistencia de emociones contradictorias forma parte de los avances que tienen lugar en el terreno de la comprensión emocional y, por tanto, está relacionado con las dos fuentes de influencia a

- **progresos que van teniendo lugar en el ámbito cognitivo** y, en este sentido, es necesario que el niño alcance un cierto nivel de complejidad cognitiva para que pueda tomar conciencia de la ambivalencia emocional.
- **la experiencia social** es igualmente necesaria para la comprensión de la ambivalencia emocional; el contexto social es el encargado de proporcionar al niño la oportunidad de experimentar en sí mismo las diversas emociones, así como de observar esas emociones en los demás; en la medida en que los adultos, en el contexto de las interacciones cotidianas, ayuden al niño a interpretar los distintos estados emocionales y a conocer sus causas, están promoviendo nuevos avances en el desarrollo de la comprensión emocional.

La autorregulación emocional

El desarrollo emocional durante la infancia implica avanzar en el control y la regulación de las propias emociones.

En ocasiones, **los estados emocionales alcanzan tal intensidad que se vuelven perturbadores y son poco adaptativos.**



Durante los primeros años, los adultos tratan de regular y modificar estos estados emocionales del bebé, haciendo que sepa adaptarse y afrontar las distintas situaciones con unas implicaciones emocionales reguladas y manejables.



La autorregulación emocional:

A medida que los niños se hacen mayores, el control externo de las propias emociones tiene que ir transformándose en un proceso de autocontrol.

Desde los 4-5 años

es posible observar la utilización de ciertas estrategias para *modificar un estado emocional no deseado*;

el procedimiento más utilizado consiste en *tratar de cambiar la situación, buscando, una alternativa que lleve asociada una emoción positiva*



(por ejemplo, tomar un juguete y ponerse a jugar para cambiar un estado emocional de tristeza).

de los 6-7 años

se empieza a observar una importante evolución en las estrategias utilizadas para regular los estados emocionales, de forma que los niños van a pasar de tratar de cambiar la situación externa (con la intención de provocar un estado emocional alternativo y más agradable) a *intentar introducir directamente cambios mentales internos*:

niños y niñas empiezan a ser conscientes de que las emociones pueden disiparse si se deja de pensar en el acontecimiento que las provocó o si se ocupa la mente con pensamientos o actividades alternativas.



- Estas estrategias de naturaleza cognitiva son especialmente eficaces para afrontar y regular estados emocionales negativos en los que **no es posible cambiar o escapar de la situación que los provoca.**
- Naturalmente, otra estrategia que niños y niñas utilizan con frecuencia cuando se ven desbordados por emociones negativas **es pedir ayuda a otras personas.**
- **Hasta los 6-7 años,** aproximadamente, los **padres son la principal fuente de consuelo y apoyo a que se recurre en estas situaciones;**
- a medida que los años van pasando, se va haciendo más probable que esas peticiones de ayuda, de consuelo y apoyo se dirijan a otros niños y niñas. El papel de los amigos es aquí muy importante.

Desarrollo emocional entre los 6 años y la adolescencia

A lo largo del resto de la infancia y la adolescencia, niños y niñas tienen que comprender

- **la existencia de emociones contradictorias,**
- **conocer y adoptar las normas de expresión de las emociones**
- **y aprender a controlarlas.**

Las emociones contradictorias y su comprensión

No son pocas las situaciones cotidianas que nos provocan **sentimientos positivos y negativos al mismo tiempo**.

Algunas situaciones pueden provocar un estado emocional caracterizado por la combinación de sentimientos diversos que pueden llegar a ser incluso contradictorios, dando lugar a lo que se conoce como **ambivalencia emocional**.

El **reconocimiento consciente de la ambivalencia emocional** es un logro difícil para los niños y se tarda bastante en conseguirlo. No suele producirse antes de los 7-8 años, cuando **los niños empiezan a comprender que hay ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos al mismo tiempo**

La autorregulación emocional

A medida que los niños se hacen mayores, este control externo de las propias emociones tiene que ir transformándose en un **proceso de autocontrol**, mediante el que niños y niñas aprenden a ***evaluar, regular y modificar sus propios estados emocionales***.

Antes de los 6 años: hay ciertos indicios de control emocional; a partir de esta edad, los niños parecen diferenciar de forma clara entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa.

Además, a estas edades, también son conscientes de que alterar la apariencia externa no implica la modificación del estado emocional interno; si se quiere cambiar ese estado, será necesario aplicar determinadas estrategias más activas que van desarrollándose a lo largo de la infancia.

Desde los 4-5 años

es posible observar la **utilización de ciertas estrategias para modificar un estado emocional no deseado**; el procedimiento más utilizado consiste en **tratar de cambiar la situación que provoca tal estado emocional por otra diferente que provoque un estado distinto, buscando, pues, una alternativa que lleve asociada una emoción positiva (por ejemplo, tomar un juguete y ponerse a jugar para cambiar un estado emocional de tristeza).**

Esta estrategia de distracción conductual va a seguir siendo usada a lo largo de toda la infancia, pero de una forma más perfeccionada y, sobre todo, más consciente, ya que los niños mayores pueden comprender y explicar los procesos cognitivos que permiten que al distraerse con una actividad agradable se pueda «apartar de la mente» una emoción negativa.

La progresiva toma de conciencia de los propios procesos cognitivos hace que **a partir de los 6-7 años** se empiece a observar una importante ***evolución en las estrategias utilizadas*** para regular los estados emocionales

- van a tratar de introducir **cambios mentales** internos: niños y niñas empiezan a ser conscientes de que las emociones pueden disiparse si se ***deja de pensar en el acontecimiento que las provocó*** o si se ocupa la mente con pensamientos o actividades alternativas.
- Otra estrategia que utilizan con frecuencia cuando se ven desbordados por emociones negativas es ***pedir ayuda a otras personas***.

Hasta los 6-7 años,

- los padres son la principal fuente de consuelo y apoyo a que se recurre en estas situaciones;
- a medida que los años van pasando, se va haciendo más probable que esas **peticiones de ayuda, de consuelo y apoyo se dirijan a otros niños y niñas**. El papel de los amigos es aquí muy importante.