



Universidad Católica de Santa Fe

Facultad de Psicología

Licenciatura en Psicología

Cátedra: EVOLUTIVA I

Tema

Ambivalencia emocional

Autorregulación emocional

Las emociones contradictorias y su comprensión

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

Ej: una madre puede sentir enojo con su hijo aunque lo ame.

Cuando vamos a afrontar 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;

AUTOREGULACIÓN 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.

A medida que los niños se hacen mayores

control externo de las
propias emociones



tiene que ir
transformándose

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).



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 .



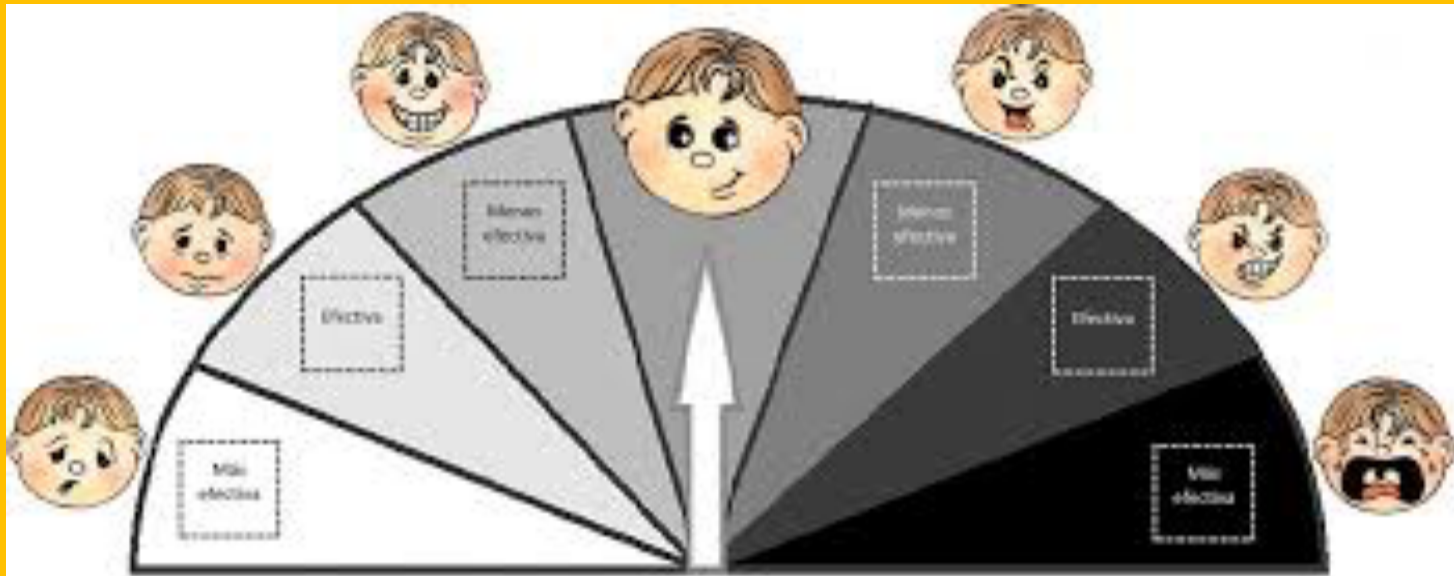
Desde los 6-7 años

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.

