



Desarrollo Emocional entre los 3 y 6 años

La Ambivalencia Emocional: Un Fenómeno Psicológico

Manifestación Cotidiana

La experiencia humana se caracteriza por la frecuente coexistencia de afectos opuestos, manifestándose en diversas interacciones y situaciones diarias.

Ejemplos Ilustrativos

Dentro de las relaciones interpersonales, una figura parental puede experimentar simultáneamente afecto y frustración hacia un descendiente. Asimismo, la anticipación de nuevas experiencias a menudo se asocia con una dualidad entre entusiasmo y aprehensión.

Esta coexistencia de estados emocionales contradictorios se conceptualiza como **ambivalencia emocional**. Este constructo fundamental en la psicología afectiva describe la presencia simultánea de valencias afectivas opuestas (positivas y negativas) dirigidas hacia el mismo objeto, persona, idea o situación, y es inherente al desarrollo emocional.

Desarrollo de la Comprensión Emocional

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

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 emoción va después de la otra.

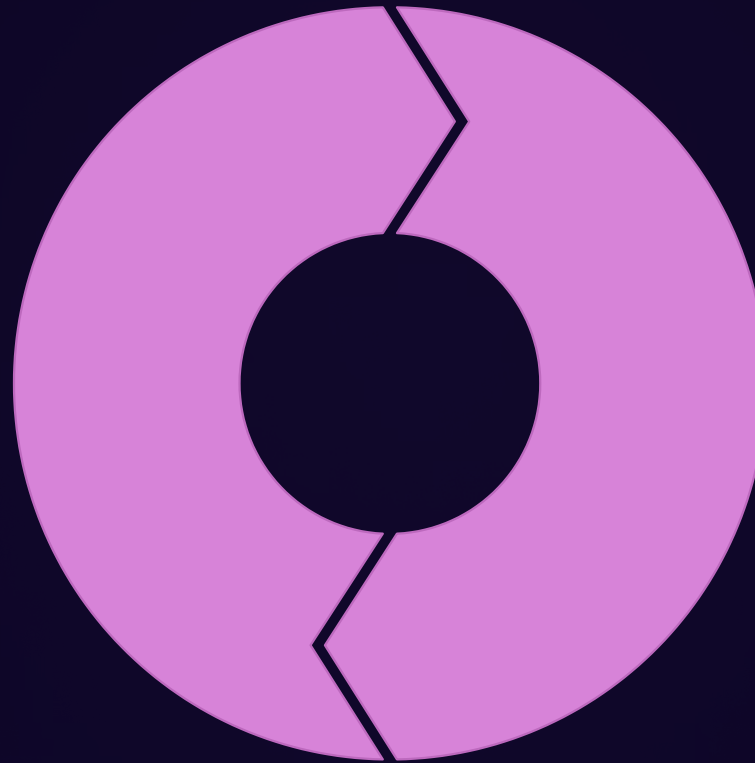
7-8 años

Acepta dicha posibilidad y asume que determinadas situaciones pueden provocar emociones contradictorias.

Influencias Clave en la Comprensión Emocional

Progresos cognitivos

La comprensión emocional, especialmente la ambivalencia, requiere madurez cognitiva que permita trascender el pensamiento unidimensional y considerar múltiples perspectivas simultáneamente. El desarrollo de la **Teoría de la Mente (ToM)** es fundamental, ya que permite al niño inferir estados mentales propios y ajenos, facilitando la comprensión de sentimientos contradictorios. Además, el perfeccionamiento de las **funciones ejecutivas**, como la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo, capacita al niño para manejar informaciones emocionalmente disonantes, constituyendo la base neuropsicológica para reconocer la complejidad emocional.



Experiencia Social y Contextual

El entorno social es crucial para el desarrollo de la comprensión emocional. A través de la interacción con cuidadores y pares, el niño observa y aprende a manifestar y regular emociones. Los adultos actúan como "andamiaje emocional" mediante el modelado, la verbalización y la explicación de los estados afectivos, guiando al niño en su "socialización emocional". Las interacciones familiares y con el grupo de pares, junto con un apego seguro, proporcionan un espacio seguro para la exploración y expresión, facilitando un repertorio emocional sofisticado y la habilidad para reconciliar sentimientos opuestos.



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.**

De la Regulación Externa al Autocontrol



Estrategias de regulación emocional

4-5 años

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 se usa a lo largo de toda la infancia, pero de forma más perfeccionada y consciente en niños mayores.

Otra estrategia es la **búsqueda de apoyo emocional**, en este momento en los mapadres.

6-7 años

Intentar **introducir directamente cambios mentales** internos: ser conscientes de que las emociones pueden disiparse si se deja de pensar en lo que las provocó. Estas estrategias cognitivas son especialmente eficaces para afrontar estados emocionales negativos en los que **no es posible cambiar o escapar de la situación que los provoca**.

Otra estrategia es la **búsqueda de apoyo emocional**, en este momento en los mapadres.

7-8 años

A las estrategias anteriores se les suma la **búsqueda de apoyo emocional en los pares**



Conclusiones Clave

Ambivalencia Emocional

La capacidad para reconocer emociones contradictorias es un logro evolutivo que se desarrolla gradualmente hasta los 7-8 años.

Autorregulación

Evoluciona desde estrategias externas (cambiar la situación) hacia estrategias internas (control mental) a medida que los niños crecen.

Apoyo Social

La red de apoyo emocional se transforma, pasando de depender principalmente de los padres a incluir a los iguales.