

Stephanie Carlson, directora de investigación del Instituto de Desarrollo del Niño:

# “Los educadores de párvulos prefieren que los niños se queden quietos a que sepan el abecedario”

■ La académica de la Universidad de Minnesota estudia cómo el aprender a controlar los pensamientos y las emociones tiene un efecto positivo en el aprendizaje.



Stephanie Carlson, psicóloga del desarrollo.



“Tener una buena relación con el profesor, una que sea cálida y donde el adulto se preocupe por el bienestar del niño, puede hacer una gran diferencia en la autorregulación de los preescolares”, dice Carlson.

Ser capaz de concentrarse, ordenar los pensamientos, filtrar distracciones, cambiar de una tarea a otra y autorregularse es como tener un sistema de control de tráfico aéreo que gestiona las llegadas y salidas de decenas de aviones en pistas múltiples. Este mecanismo de control en el cerebro es lo que los especialistas llaman "funciones ejecutivas".

"Son un conjunto de habilidades desarrolladas especialmente durante la niñez que nos ayudan a controlar nuestros pensamientos, acciones y emociones", dice Stephanie Carlson, directora de investigación del Instituto de Desarrollo del Niño de la Universidad de Minnesota.

Recién los países están empezando a aprender la importancia que tienen estas habilidades en la enseñanza, dice la investigadora, especialista en medir estas competencias en preescolares. La visita de la psicóloga a Chile se enmarca en la inauguración del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo. "Se sabe que estas funciones son la base para el aprendizaje. Tenemos investigaciones que muestran que los niños que tienen mejores funciones ejecutivas aprenden más rápido cuando se les enseña un nuevo material".

También estas competencias son las que más aprecian los educadores de párvulos. En una encuesta que hicieron en

el Instituto, Carlson cuenta que se les preguntó a los profesores de preescolar cuáles son las habilidades más importantes que desearían que sus alumnos manejaran: saber el abecedario, contar hasta 20, quedarse sentado quieto o poner atención, entre otras. "Saber poner atención y quedarse quieto resultaron mucho más importantes que otras como conocer el abecedario".

## Dinámicas

La académica se ha dedicado a crear y estudiar la efectividad de programas de intervención que promueven el desarrollo de estas habilidades en los jardines infantiles. "La edad preescolar es un período de rápido crecimiento. Mientras más temprano intervenimos, más maleables son estas habilidades", dice Carlson. "Es más fácil crear primero buenos hábitos antes que tener que romper malos hábitos".

En sus intervenciones, la psicóloga les enseña a los profesores una serie de juegos que ayudan a mejorar estas competencias. Ha probado algunos juegos tradicionales como "Simón manda", "1, 2, 3 Momia es" y una dinámica propia llamada "Planeta Opuesto", donde los niños tienen que actuar como si todo fuera al revés: caminar con las manos, ponerse los zapatos en la cabeza y el polerón en las piernas. "Estos juegos ayudan a los niños a controlar sus impulsos, a ser más flexibles; a romper la tendencia a estar en 'piloto automático'", explica.

Otra dinámica muy común es el juego de simulación. "Hemos demostrado con varios estudios que cuando los niños fingien ser otra persona se desempeñan mejor en las tareas", dice la investigadora.

Ellos pueden fingir, por ejemplo, que son su personaje favorito y vestirse como él. Esto les da una distancia psicológica. "Cuando actúas como tú mismo hay un estímulo y sueles responder en automático. En cambio, cuando finges ser otro, se crea una distancia del ser y puedes verlo todo en una perspectiva más amplia:

puedes tratar los problemas de diferente manera y decidir cómo responder".

La meditación *mindfulness* también se ha comprobado que tiene efectos sobre las funciones ejecutivas. Según cuenta Carlson, en los programas de intervención, los profesores hacen que los niños se acuesten en el suelo y mezan con su abdomen un peluche, para estar atentos a su respiración. "La meditación también les entrega un espacio para pensar antes que actuar, no responder en automático".

