

LA AUTORREGULACIÓN: Guía para padres

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación es la capacidad de autocontrol, a nivel emocional y de conducta. Se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, el niño aprende a usar las palabras para expresar lo que siente, a pensar antes de actuar y comprender las consecuencias de sus actos.

Los Factores influyentes en la autorregulación son:

- La edad y nivel de desarrollo.
- Temperamento: es la predisposición biológica a manifestar ciertas conductas o emociones. El temperamento puede afectar tanto a la intensidad de la emoción experimentada como a la estrategia de autorregulación seleccionada.
- Funciones ejecutivas: son procesos cognitivos como la capacidad de atención, planificación, razonamiento así como la capacidad de auto-inhibición.
- Calidad del apego: los patrones de comunicación interpersonal con los padres o cuidadores, la sensibilidad que estos tengan a las señales del niño,



así como su capacidad para proporcionar ambientes y estrategias adecuadas influyen directamente sobre la autorregulación.

- Factores ambientales: situaciones como los ruidos, la tensión, cansancio, tener hambre, tienen efectos enormes en la capacidad de un niño para controlarse a sí mismo.

Etapas en el desarrollo de la autorregulación

De 0 a 3 años:

Durante los **primeros meses de vida** la regulación emocional será muy dependiente de las conductas de los padres, quienes podrán aumentar o disminuir la estimulación ambiental y ayudarles así a ajustar sus reacciones emocionales.

En esta etapa el llanto le permite al bebé expresar determinadas emociones, es por ese motivo que la respuesta empática y con sintonía al llanto le proporciona al bebé la base para manejar los estados de tensión, aprender la tolerancia a la frustración y la capacidad de espera.

La calma de la madre no solo es importante para tranquilizar al bebé en un momento determinado, también es fundamental para el desarrollo de la regulación de las emociones de sus hijos.

Las investigaciones recientes han demostrado que comportamientos como **abrazar, mecer y sostener al bebé** de forma afectuosa y plácida, con sintonía, reducen de forma significativa el llanto del infante.

Al final del primer año, la adquisición de habilidades motoras como gatear y andar capacitan a los niños a regular los sentimientos más eficazmente acercándose y retirándose de las diferentes situaciones. En este período el adulto es la guía que le va ayudar en la contención a través del refuerzo, apoyo, advertencia y control.

A partir de los dos años, ya hay una madurez importante en la autorregulación relacionada fundamentalmente con el desarrollo de las habilidades lingüísticas. Los niños hablan de sus sentimientos y participan activamente para controlarlos. La sensibilidad del cuidador ante las necesidades del niño es crucial en esta etapa.



Las raíces del control de los impulsos se esbozan durante los tres primeros años de vida con el apoyo de los padres o cuidadores.

A partir de los 3 años el pequeño empieza a entender las relaciones entre sus emociones y su comportamiento. Tiene mayor control sobre sus impulsos y empieza a pensar antes de actuar.

Los padres ayudan a los niños a utilizar estrategias de autorregulación, como el saber esperar y nombrar las emociones.

Son frecuentes las rabietas que requieren una especial serenidad por parte de los cuidadores.



A partir de los 6 años se ha demostrado que los niños autoregulados obtienen mejores resultados académicos, tienen mejor comportamiento y relaciones más positivas con compañeros y profesorado.

El autocontrol de los adultos es la base para proporcionar favorecer las respuestas controladas de los niños.

Consejos para ayudar al niño en el aprendizaje de la autorregulación:

Bebés:



- Establecer un **apego seguro** con sintonía, adecuación y permanencia.
- Mostrar al bebé seguridad, placidez, calma, evitar brusquedad en el trato y realizar un juego tranquilo son algunas pautas que pueden ayudar a ello.
- Proporcionar un **entorno tranquilo**: baje las luces, el volumen del televisor o la radio y trate de hacer actividades más tranquilas.
- Utilizar un **tono bajo y dulce del habla**, ayuda a calmar el bebé.
- **Observar de cerca** de los bebés, ya que estos envían señales que indican cuando tienen hambre, están cansados o listos para jugar.

A partir de los tres años:

- Proporcionar **modelos adecuados** de autocontrol y autorregulación en sus palabras y acciones: mostrar al niño como uno mismo tiene que regularse, y cuando uno no lo logra se le puede pedir disculpas al niño.
- No responder a sus deseos de forma **inmediata** para enseñarles la **capacidad de espera**. Proporcionarle experiencias con retos manejables, como tener que esperar un corto tiempo para recibir un caramelo, promueve una regulación emocional saludable.
- **Definir los límites** apropiados para cada edad ayuda a un niño a sentirse seguro y a saber lo que se espera.
- Enseñar la capacidad de **empatía** les ayuda a desarrollar su capacidad de autocontrol. Por ejemplo “¿Cómo crees que se sintió Pablo cuando tú le pegaste”?
- Enseñarles a **nombrar sus emociones**, utilizando por ejemplo las palabras feliz, triste u orgulloso para describir cómo se siente.



- **Felicitar y halagar** al niño cuando muestra cualquier clase de conducta prosocial o de autocontrol.
- Crear un medio ambiente donde el niño pueda expresarse libremente sin estar oyendo “no” todo el tiempo. Por ejemplo “habla más bajito” en lugar de “no grites”. Lo **positivo** funciona mucho mejor que una respuesta negativa.
- **Prevenir y anticipar** es muy importante, explicar los cambios en las rutinas puede ser de ayuda.

Pida ayuda si su hijo tiene dificultades persistentes en manejar sus emociones o si su comportamiento resulta inadecuado. La excesiva agresividad, miedos, timidez extrema, impulsividad o problemas de conducta pueden ser la manifestación de falta de regulación y de sufrimiento.

La atención temprana es la más eficaz para superar las dificultades y favorecer un buen desarrollo emocional.

En todas las edades, la conexión emocional es la base para la eficacia de las normas y disciplina.

Bibliografia:

J. SIEGEL Daniel. **La mente en desarrollo. Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser.** Editorial : Desclee de Brouwer, 2007.

J. SIEGEL Daniel; PAYNE Tina. **El cerebro del niño.** Editorial: Alba editorial, 2012.

BERRY BRAZELTON Thomas; GREENSPAN Stanley. **Las necesidades básicas de la infancia. Lo que cada niño o niña precisa para vivir, crecer y aprender.** Editorial: Graó, 2005.

B. JAHROMI Laudan; P. PUTNAM Samuel; A. STIFTER Cynthia. **Maternal regulation of infant reactivity from 2 to 6 months.** *Developmental Psychology*, 2004, vol.40, mun.4, p. 477-487.

G. GILLESPIE Linda; L. SEIBEL Nancy. **Self-regulation. A Cornerstone of Early Childhood Development.** *Young Children*, July 2006.

<http://www.youtube.com/watch?v=uNiyNBMTuLE>