



Columna

Escuela de Terapia Ocupacional e Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación UNAB

Andrea Mira



Autorregulación emocional en desarrollo infantil

En la actualidad, se reconoce la autorregulación como un pilar fundamental en el desarrollo y bienestar de niños y niñas. Por ello, existe un creciente interés en comprender con mayor precisión cómo se desarrolla esta habilidad y qué factores la influyen. La autorregulación implica la capacidad de adaptar la conducta humana a diversos contextos y situaciones, ya sean de naturaleza cognitiva, emocional o social. Esto incluye acciones dirigidas a reducir el estrés y malestar, utilizando procesos internos y externos para evaluar, controlar y ajustar reacciones ante distintas condiciones.

El proceso de autorregulación es el resultado de la interacción entre aspectos biológicos y ambientales, y aquí el papel de los cuidadores principales es imprescindible.

La autorregulación emocional, en particular, se refiere a la comprensión, aceptación y modulación de las respuestas emocionales. Este proceso, llevado a cabo por niños y adolescentes, busca adaptarse al entorno psicosocial, fomentando su salud mental y orientándolos hacia el logro de metas evolutivas. Lograr una autorregulación emocional adecuada no solo promueve la autonomía, sino que también está ligado al desarrollo de autoestima y autoeficacia, factores clave para el ajuste social y escolar.

Por otro lado, dificultades en la regulación emocional pueden derivar en problemas conductuales, tensiones en la relación con los padres, dificultades en la adaptación escolar e incluso un mayor riesgo de conductas arriesgadas durante la adolescencia.

Numerosos modelos teóricos que abordan el desarrollo de ha-

bilidades de regulación en niños y niñas se centran en el control y manejo de la reactividad y expresión emocional. Esta reactividad, relacionada con el temperamento con el que nacen los infantes, refleja diferencias individuales de origen biológico que influyen en emociones, pensamientos y comportamientos. La autorregulación actúa sobre estas tendencias reactivas, amplificándolas o moderándolas.

Los padres juegan un papel crucial en el desarrollo de habilidades regulatorias en niños y niñas. Pueden mejorar las habilidades emocionales de sus hijos mediante conversaciones frecuentes sobre emociones, etiquetando sentimientos y conectándolos con sensaciones corporales. Además, la habilidad de los padres para regular y expresar sus propias emociones, y cómo responden ante las emociones de sus hijos, impacta significativamente.

Es esencial atender, validar y comprender las emociones de los hijos, y luego guiarlos hacia estrategias de resolución de problemas. Los padres deben cultivar la conciencia y regulación de sus propias emociones para ser efectivos co-reguladores, creando un ambiente donde los niños puedan pensar sobre sus emociones y regular sus respuestas. El impacto positivo de la validación y comprensión por parte de los cercanos es evidente en el comportamiento y la expresión emocional de los niños.

La autorregulación emocional es un viaje que continúa a lo largo de la vida. Al equipar a los niños con habilidades sólidas en este aspecto, estamos dándoles las herramientas para enfrentar los desafíos emocionales de la vida con confianza y resiliencia.