



La auto-regulación, un logro del desarrollo sano

Cómo lograr que nuestros hijos/as se logren auto-regular.

Con frecuencia se escuchan quejas de los padres y madres con respecto a las desregulaciones de sus hijos e hijas de diferentes edades. Las pataletas, las expresiones de rabia desmedidas, los portazos, los llantos y gritos descontrolados perturban y dejan sin saber cómo reaccionar. O bien, se reacciona de modo poco paciente intentando eliminar o reprimir las emociones que son la base de la desregulación.

Los padres y madres debemos saber que reprimir las emociones y no dejar que se expresen atenta contra el desarrollo sano de las personas, ya que estas son la manera como el cuerpo nos relaciona con el entorno y nos ayuda a registrar lo que ocurre y lo que eso puede significar para nosotros. Las emociones son la manera de tenernos conectados con el medio interno y externo. Por ejemplo, la rabia surge cuando nos sentimos pasados a llevar, cuando el mundo nos pone restricciones, cuando estamos frente a un hecho injusto. La tristeza nos muestra que hemos perdido algo valioso, desde una amistad, algo que queríamos o simplemente algún deseo o sueño que no se ha hecho realidad. La frustración surge cuando las cosas no salen cómo queríamos o cuando hay algo que deseamos y no podemos tener. Así, cada emoción nos lleva a un modo de reacción que es funcional y útil a la situación que estamos experimentando. Cuando sentimos rabia, surge el impulso de defendernos, de actuar reclamando frente a lo que vemos injusto. Eventualmente, también la rabia puede traducirse en agresión. La frustración se puede expresar de modo similar a la rabia y la tristeza se puede traducir en llantos intensos.

Cada emoción necesita ser sentida y registrada para que haga su trabajo. No hay emociones buenas o malas, son todas necesarias para que la persona pueda estar en contacto consigo misma y con el mundo que le rodea. Si una persona reprime sus emociones, estas emergen de manera muy diversas, transformándose en dolencias físicas inclusive (malestares gástricos, dolores de espalda, entre muchas otras).



Una gran tarea del desarrollo emocional es lograr gestionar las emociones de manera que su expresión no nos haga daño a nosotros mismos ni a las personas que nos rodean. Justamente, la autorregulación consiste en la capacidad de manejar la impulsividad, gestionando la conducta de acuerdo al contexto y no solo de acuerdo a los propios deseos y necesidades. Se manifiesta en diferentes conductas, tales como esperar turnos, postergar la gratificación inmediata en pos de logros mayores, tolerar la frustración de que las cosas no sean tal y como deseamos, aceptar límites, entre otras.

Los padres y madres podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a regular su emocionalidad de manera de no hacerse daño a sí mismos ni a los demás. Algunas sugerencias para ello:

1) Evitar reprimir o desconocer la emoción:

Expresiones tales como: “no tengas pena” o “no seas rabioso/a”, provocan que nuestros hijos vayan desconectando esas emociones, las que necesitan ser sentidas para hacer su trabajo. Así, nuestros hijo/as requieren sentirse heridos/as cuando han sido maltratado/as, sentir alarma cuando se ven en peligro, sentir enojo cuando enfrentan una injusticia para procesar la situación y elaborar una respuesta adaptativa.



2) Acompañar a nuestros hijos en la travesía por las emociones:



Puede ser que haya emociones que no nos gusten, que no sean confortables, pero que necesitamos sentirlas. La mejor manera que nuestros hijos se puedan contactar con sus emociones es a través de nuestro acompañamiento: “Veo que estás triste, ¿quieres que te acompañe?” “¿te puedo ayudar?” o “veo que estás muy enojado/a, ¿quieres estar solo/a un ratito y luego hablamos?”

3) Darles libertad para sentir las emociones:

Evitar hacerles sentir juzgados con expresiones que van en la línea de: “no es para tanto”, “hay cosas peores”, “no seas rabioso/a”, lo cual hace que los niños, niñas y jóvenes se sientan muy incomprendidos y no acompañados. No confundir la emoción con la expresión inadecuada de la emoción.



4) Co-regular:



En el tránsito hacia el desarrollo emocional maduro, nuestros hijo/as nos necesitan a su lado para acompañarles, escucharles, abrazarles, darles contención y apoyo sin juicios ni recriminaciones, pero al mismo tiempo, orientarles con respecto a la manera de expresarlas. Por ejemplo con relación al enojo: “le puedes decir a la persona que te enojó mucho lo que hizo y que estás muy descontento/a, pero no golpearla ni insultarla”.

Todo lo dicho requiere que seamos modelos adecuados en la expresión de nuestras emociones. Recuerde que los niños y niñas aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice.



Frases claves

- *Los niños y niñas no nacen autorregulados.
- *El desarrollo emocional es un proceso.
- *Acompañar, orientar la expresión emocional sin juzgar ni reprimir las emociones.

