



## ¿Cómo puedo fomentar la autorregulación emocional de mi hijo?

---

*La regulación emocional se da desde edades muy tempranas y se espera que, hacia la adolescencia, se consolide y demuestre los recursos para hacer uso de ella. Como padres podemos observar que muchas veces no conseguimos que nuestros hijos lo logren en estas primeras etapas. Surgen las dudas y nos preguntamos: ¿de qué manera podemos fomentarlo?*

La regulación emocional está íntimamente relacionada con la inteligencia emocional. Así, ambos conceptos nos ayudan a entender que esta autorregulación emocional está asociada a la capacidad que toda persona debe desarrollar para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, siendo capaz de influir sobre ellas modulándolas y modificándolas para así expresarlas de una manera adecuada para sí mismo y su entorno.

La importancia de practicar la autorregulación recae en la comprensión de la influencia que puede tener un estado emocional sobre nuestra conducta, nuestros pensamientos y nuestro estado de ánimo. El entender qué sentimos y por qué lo sentimos nos permitirá responder de manera mucho más competente a las demandas de nuestro entorno y nos servirá para mantener una convivencia asertiva con nuestro mundo interno y con quienes nos rodean.

El proceso para autorregular nuestras emociones cuenta con las siguientes tareas para poner en práctica:

**a. Apertura emocional:** Estar abierto a nuestro mundo emocional, tanto a aquellas que nos resulten agradables como las menos placenteras.

**b. Atención emocional:** La capacidad de reconocer nuestras emociones, lo que significa en primera instancia, notar que algo nos afecta.

**c. Etiquetado emocional:** Capacidad de identificar la o las emociones que estamos atendiendo y ponerles el nombre adecuado.

**d. Aceptación emocional:** En ocasiones, el proceso de etiquetado emocional, resultado desafiante porque implica entender que ciertas emociones solapan a la que realmente estamos viviendo y que es la clave de ese malestar. Por ejemplo, es más sencillo interpretar ira ante la traición de un amigo que identificar decepción. Esta cuarta tarea plantea el no rechazar emociones, más bien aceptarlas e identificándolas pues trae consigo información importante sobre cómo estamos evaluando la situación.

**e. Análisis emocional:** En esta fase reflexionamos sobre el porqué de determinada emoción, qué me dice sobre mí mismo, mi forma de evaluar la situación y a quienes me rodean. Es entender lo que significa e implica aquella emoción.

**f. Regulación emocional:** Finalmente, todas estas tareas se integran para dar paso a la correcta modulación de la emoción de forma que respondamos asertivamente al contexto.

El aprender a comprender y manejar nuestras emociones es una habilidad compleja que no se adquiere con el paso del tiempo, necesita de una enseñanza directa y continua. En esta línea, la familia

cumple un rol primario como modelos y maestros de la regulación emocional.

### **¿Por qué para nuestros hijos sería importante regular sus emociones?**

a. La autorregulación parece ayudar a los niños a resolver problemas y desarrollar estrategias de afrontamiento.

b. Los niños que no aprenden a autorregularse por lo general tienen más dificultad en la transición en el colegio.

c. Les damos herramientas a nuestros hijos para hacer frente a su desarrollo cognitivo, emocional y social.

Teniendo como punto de referencia observar el modo en que nuestros hijos manejan y expresan sus emociones y las estrategias que utilizan frente a emociones negativas intensas, sugeriremos una serie de estrategias activas:

**1. Cambiar de perspectiva:** Esto nos permite reconocer e identificar el problema y darle una valoración positiva. De esta manera, podemos modificar el modo en que vivimos la situación sin perder de vista la objetividad del problema. Por ejemplo, el valorar las oportunidades de aprendizaje ya nos permite desarrollar una perspectiva más optimista de lo que se está enfrentando.

**2. Planificación de lo que tenemos que hacer:** El proceso de planificación permite visualizar una salida al final del camino, es decir, otorga la tranquilidad de entender el problema como pasajero y manejable. Así mismo, nos permite anticiparnos a imprevistos y establecer un orden de prioridades. Cuando secuenciamos nuestras acciones nos permitimos hallar satisfacción en los progresos y mantener la motivación.

**3. Expresar lo que sentimos a los demás:** Nos permite encontrar en el otro una fuente de consejo para ampliar nuestras formas de evaluar la situación y nos da la seguridad de saber que, pase lo que pase, contamos con un círculo de confianza para apoyarnos.

**4. Reconocer nuestras cualidades:** En ocasiones las dificultades para controlar nuestras emociones surgen del escaso reconocimiento de nuestras capacidades. Una posibilidad es detenernos cada cierto tiempo, que podría ser semanal o quincenal, a identificar nuestros logros y aciertos en ese periodo y reconocer nuestras cualidades.

### **Referencias:**

Reguera, L. (2017). ¿Cómo regular emociones negativas de forma efectiva? La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/regular-emociones-negativas-forma-efectiva/>

Villasante, P. (2019). El desarrollo emocional en niños. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-desarrollo-emocional-de-los-ninos/>

#### **Colegio Antares – CPAL. 2019**

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. Maria de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Camila Uranga  
Practicas Pre Profesionales: Vanessa Soplá, Marcela Sangster y Sergio Corcuera.