



Una pieza clave en el desarrollo del niño

Según el Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard, la autorregulación es de gran importancia para el desarrollo y el aprendizaje. Además, fomenta un comportamiento positivo, que permitirá una mejor toma de decisiones a nivel individual y grupal, favoreciendo una socialización adecuada.

La autorregulación está directamente relacionada con la capacidad de controlar los propios impulsos y emociones, así como la propia conducta. Es la habilidad que nos permite ajustar nuestro comportamiento cuando es necesario, sobre la base de monitoreo y control voluntario hacia uno mismo. Nos permite pensar antes de actuar y regular nuestra conducta y nuestras respuestas a los diferentes estímulos del mundo que nos rodea, incluyendo nuestro uso del lenguaje y las interacciones sociales que podamos tener.

También se considera autorregulación a la habilidad para actuar sobre una meta, dirigir nuestras conductas a alcanzarla, sin contar con supervisión de personas externas, ni con premios ni castigos.

Las bases del control de impulsos y del desarrollo de la autorregulación se establecen en los primeros años de vida. Durante los primeros meses, los pequeños dependen exclusivamente de sus padres y/o cuidadores, por lo que su regulación también dependerá, en gran medida, de ellos y del ambiente que los rodea. Así, la calma y la respuesta empática de una madre ayudarán a que el niño se sienta seguro y desarrolle cierto control sobre sus emociones, manejará la frustración y la capacidad de espera.

Con la adquisición de las diversas habilidades motoras, como el gateo y la marcha, los niños se sentirán cada vez más independientes y eficaces. Esto les dará cierta seguridad para enfrentarse a diferentes situaciones, así como también medirse al acercarse o alejarse según las circunstancias. En este momento del desarrollo, sus cuidadores serán los adultos responsables de guiarlo y contenerlo, por medio de refuerzos o advertencias, enseñándole a controlarse conforme va alcanzando nuevos logros y poniéndose distintas metas.

La aparición del lenguaje marca un hito en la madurez de la autorregulación. Los pequeños empiezan a ser capaces de comunicarse, hablan de sus sentimientos, dicen lo que les gusta y aquello que les disgusta y ya pueden empezar a participar activamente en el control de



sus respuestas o reacciones. Los padres y cuidadores se vuelven cruciales en esta etapa al mostrarse empáticos con sus sentimientos y ayudarlos a canalizar, interpretar y verbalizar sus emociones. Poco a poco, el niño va logrando un mayor control de sí mismo y se muestra capaz de establecer relaciones entre su comportamiento y sus sentimientos.

El juego con pares contribuye también de manera importante en la adquisición de la autorregulación. Al relacionarse con otros niños de su edad, desarrollará un comportamiento más social, un ajuste más equilibrado e irá incorporando normas de convivencia. Así, entre los 4 y los 6 años el niño se volverá más reflexivo, podrá poco a poco entender el punto de vista del otro y ser capaz de usar el lenguaje para comunicarse, adquiere así una nueva y poderosa herramienta para modular su conducta y la expresión de sus emociones.

¿Cómo ayudar al niño a desarrollar la autorregulación?

Cuando los niños son pequeños, es indispensable que aprendan a interpretar las señales que les da su cuerpo, que reconozcan sus emociones y que desarrollen, con la ayuda de los adultos significativos que los rodean, la posibilidad de nombrarlas. Si los chicos sienten que sus necesidades y emociones son atendidas siempre y a tiempo, crecerán seguros y satisfechos y aprenderán que los sentimientos de estrés, ansiedad, temor o ira, son pasajeros, lo que les ayudará a construir su capacidad interna para ir manejándolos y ser menos impulsivos.

Mantener una rutina estable y un ambiente tranquilo, sin sobresaltos, en donde el niño pueda anticiparse y saber qué se espera de él, lo ayuda a organizarse y



estructurar su pensamiento y por lo tanto a regular su comportamiento.

Igualmente, proporcionar modelos adecuados de conducta es fundamental. Como sabemos los niños aprenden con el ejemplo, por ello es indispensable cuidar que nuestras actitudes y reacciones sean aquellas que quisiéramos desarrollar en nuestros hijos. No podemos pedirles que respeten a sus compañeros si nosotros no mostramos respeto por las personas que nos rodean, que reaccionen con calma y tranquilidad si ven que nosotros nos alteramos con facilidad, que sean honestos si perciben que faltamos a la verdad, etc.

Otro factor importante para desarrollar la autorregulación en los pequeños es transmitirles siempre lo importantes que son para nosotros, y asegurarles que tendrán todo nuestro amor, pero que al mismo tiempo existen límites que deben respetar y que no son negociables. El establecimiento de límites es un factor extrínseco (heterónimo) que actúa de manera determinante en el desarrollo de la autorregulación. La normatividad, los límites y su cumplimiento son fundamentales en la adquisición de esta habilidad. Los padres deben tener claridad sobre las normas que establecen en casa y ser consecuentes y consistentes con ellas desde el inicio. Cuando el niño percibe a sus padres como figuras firmes, estables y eficaces de autoridad, cuando siente que ellos se muestran seguros sobre lo que se debe hacer y lo que no, incorporará normas, criterios morales, valores y expectativas que le permitirán manejar mejor sus emociones y desarrollar mecanismos de regulación. Todo ello, facilitará el tránsito de la regulación externa a la interna.

Los padres deben ser capaces de dar distintos niveles de autonomía a sus hijos, teniendo siempre en consideración las características de sus pequeños, su temperamento, los recursos y habilidades con los que cuentan y lo que están en capacidad de hacer a una

determinada edad. La idea es ayudarlos a alcanzar la autorregulación, por lo tanto es imprescindible saber reconocer en qué situaciones estarán en capacidad de autorregularse. Es importante por otro lado, saber reconocer cuáles son los espacios de autonomía que los niños pueden manejar en las distintas etapas de su vida. Así, por ejemplo, un niño pequeño que no quiere ponerse una vacuna no está en capacidad de decidir si se la pone o no, estas son decisiones que sólo los adultos pueden tomar y que no se consultan con los niños.

La autorregulación está relacionada también con la capacidad de postergar la gratificación. Es necesario conducir a los niños poco a poco en el desarrollo de la tolerancia y espera, por lo que es conveniente no responder siempre a sus deseos de forma inmediata. Dependiendo de cada situación, es importante aplazar nuestras respuestas a las demandas de los pequeños y enseñarles el valor de la paciencia.

Es necesario también evitar recurrir a la estrategia de premios y castigos. El premio invalida el concepto mismo de la autorregulación, debido a que el niño actúa para recibir algo a cambio. Le resta importancia a los valores que se desean instaurar. En esta misma línea, las figuras de autoridad pierden valor y empiezan a ser percibidos como proveedores de objetos deseados. Igualmente el castigo, se opone a la autorregulación, dado que el regulador es externo, quién castiga. Cuando esta estrategia se usa de manera indiscriminada los niños aprenden a evadir al regulador externo y no se autorregulan, perdiendo sustento las figuras de autoridad paterna.

Se trata de un proceso largo y no exento de avances y retrocesos, en el que los niños irán incorporando destrezas y estrategias para desarrollar así mecanismos internos de regulación. La transición de la regulación externa a la interna, es uno de los principales logros que los niños deben alcanzar.

Referencias bibliográficas:

- ESLAVA, Jorge. Entre el amor y los límites, ayudando a los hijos a alcanzar la autorregulación de la conducta. Ed. Panamericana. Colombia 2015
- La autorregulación: Guía para padres. En: http://www.annefundacio.org/docs/la_autoregulacion_para%20padres.pdf
- VILLANUEVA, L. VEGA, L PONCELIS, M.F. Creciendo juntos: estrategias para promover la autorregulación en preescolares. En: http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autoregulacion_en_ninos_de_preescolar_Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf
- Harvard University. (18 de Junio de 2012). Executive Function & Self-Regulation. Obtenido de Center on the Developing Child: <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>