

Recientemente, mientras navegaba las redes sociales en medio de la pandemia de COVID-19, me encontré con las siguientes dos imágenes (traducción al español a la derecha de cada una): la primera de la [página](#) de Facebook de la Dra. Stephanie Grant —una psicóloga evolutiva— y la segunda de la página de Instagram [@OurMamaVillage](#). Estas importantes declaraciones me inspiraron a expandir sobre esto, ya que me doy cuenta de que algunos de estos conceptos no son obvios para todo el mundo.



“Madres y padres,

Prioricen su habilidad de mantenerse regulados por sus hijos por encima de su habilidad de proveerles instrucción académica.

La escuela no protege a sus hijos del trauma. Tu relación con ellos sí”.

What Tantrums Don't Mean:

- I hate you.
- You are mean.
- You are a bad parent.
- I'm a bad child.
- I'm manipulating you.
- I need you to meet every demand that I'm yelling.
- I need you to punish me.

What Tantrums Do Mean:

- I'm overwhelmed.
- I'm trying to tell you about a need I have.
- I'm possibly hungry, tired, overwhelmed, lonely, or angry and I don't know how to handle that yet.
- I need to learn a new way to ask you for this need when I am calm.
- I'm new at figuring out big feelings.
- My brain can't understand you when I'm feeling this much emotion.
- I need you to be calm so I can figure out these feelings.
- I don't want to be acting this way.
- I'm watching how you respond to my big feelings so I know how to respond next time.
- I love you and feel safe with you.

Our Mama Village

“Lo que NO significan los berrinches:

- Te odio.
- Eres antipático/a.
- Eres un mal padre o madre.
- Soy un mal niño o niña.
- Te estoy manipulando.
- Necesito que me des cada una de las cosas que estoy pidiendo a gritos.
- Necesito que me castigues.

Lo que Sí significan los berrinches:

- Estoy abrumado/a.
- Estoy tratando de decirte que necesito algo.
- Posiblemente tengo hambre, estoy cansado/a, abrumado/a, me siento solo/a o molesto/a y no sé cómo manejarlo todavía.
- Necesito aprender una nueva manera de pedirte lo que necesito cuando esté calmado/a.
- Esto de procesar sentimientos intensos es nuevo para mí.
- Mi cerebro no te entiende cuando estoy sintiendo tantas emociones.
- Necesito que permanezcas calmado/a para que yo pueda entender mis sentimientos.
- No quiero actuar de esta manera.
- Estoy observando como respondes a mis sentimientos intensos para saber cómo responder la próxima vez.
- Te quiero y me siento seguro contigo”.

En el departamento de terapia de Child Advocates of Fort Bend, utilizamos mucho los términos "regulación" y "desregulación" emocional. Estos son conceptos psicológicos clave, especialmente en el contexto del tratamiento del trauma, que es nuestra área de enfoque.

Entonces, empecemos con esta definición:

"La regulación emocional se refiere al proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan sus sentimientos".

La autorregulación es importante porque permite que los niños y los adultos se desenvuelvan bien en las diversas áreas de sus vidas: escuela, trabajo, relaciones interpersonales, etc. También ayuda mucho nuestra autoimagen y autoestima, y nos hace sentir bien sobre lo que podemos manejar en la vida. O, por el contrario, si sentimos que nuestras emociones consistentemente se nos salen de las manos y no somos capaces de regular bien, podemos etiquetarnos de manera negativa a nosotros mismos, lo que nos lleva a sentimientos nocivos como la vergüenza.

Lo importante de la regulación emocional es que los niños recurren a los adultos que los cuidan para co-regular.

Debido a esto, **un niño no podrá desarrollar mejores habilidades de regulación emocional que las que ve en el entorno en el que crece.** Los niños NO nacen con la capacidad de calmarse ellos solos. Piense en los niños pequeños que lloran hasta que se les satisfacen sus necesidades: comida, sueño, contacto físico. Los niños pequeños recurren a los berrinches como manera de llamar la atención de los cuidadores porque todavía no han desarrollado el lenguaje y la conciencia para comunicarse como nosotros los adultos. A medida que los niños crecen, observarán a los adultos que los rodean para aprender cómo procesar internamente sus sentimientos y reaccionar externamente ante situaciones, especialmente las crisis emocionales.

Entonces, si un cuidador tiende a mostrar comportamientos como gritos frecuentes, golpes, arrojar cosas, maldecir, avergonzar, menospreciar, entumecimiento emocional, etc. cuando están en crisis, un niño que presencia esto puede (1) sentir miedo porque la persona de quien espera el sentimiento de seguridad no tiene el control de sus propias emociones, (2) internalizar sentimientos de vergüenza si los comportamientos son dirigidos a él o ella, es decir puede pensar "Soy un niño malo", y (3) probablemente desregularse aún más. Algunos niños se cerrarán emocionalmente como una forma de compensar los altos niveles de emoción que muestra su cuidador. Estos niños parecerán "muy calmados", pero por dentro se sentirán entumecidos. A esta forma de afrontar la situación se le llama "**hipo-activación**", y puede ser un problema más adelante en la vida porque el niño puede estar tan acostumbrado a cerrarse que puede tener dificultades para identificar y sentir sus propios sentimientos, tanto los positivos como negativos. Estar hipo-activado también puede hacer que los niños y adolescentes se desconecten de sus cuerpos y sus "presentimientos", y que cuando se encuentren en situaciones riesgosas más adelante en la vida, se les dificulte protegerse. Luego están los niños que, cuando experimentan un cuidador desregulado, se "**hiperactivan**". Esto significa que también gritarán, maldecirán y tirarán cosas, esencialmente igualando o "elevando" el comportamiento que están viendo. Si el cuidador percibe esto como una falta de respeto o como evidencia de que el niño no está "escuchando" o cumpliendo con la disciplina del cuidador, y se desregula más todavía, entonces el niño y el cuidador entran en un círculo vicioso que realmente daña la relación y erosiona la autoestima del

niño. **Tanto la hipo-activación como la hiper-activación en los niños pueden provocar problemas interpersonales más adelante en la vida.**

Y quiero ser clara: somos seres humanos, no máquinas. **Está bien "perder el control" a veces.** Habrá momentos en los que cometeremos errores y gritaremos, seremos injustos con alguien que nos importa o reaccionaremos impulsivamente por la emoción del momento. No digo que perder el control a veces signifique ser un mal padre o cuidador, o que resulte en arruinar la vida de un niño. Disculparse con el niño y corregir cuando cometemos errores puede reparar la relación y tiene el beneficio adicional de modelarles a los niños humildad, autoconciencia y disculpas genuinas.

Sin embargo, lo que realmente quiero enfatizar es que **la regulación emocional es muy importante y que NO es solo una cuestión de fuerza de voluntad.** Algunas personas provienen de familias donde hubo altos grados de desregulación, probablemente como resultado de un trauma generacional. Si este es su caso, y se está diciendo a sí mismo: "La próxima vez me controlaré; simplemente me obligaré a hacerlo mejor ", puede que salga decepcionado.

La buena noticia es que **la regulación emocional es una habilidad, no una identidad** con la que nacemos o no. Cuando todavía no sabíamos cómo conducir, no solo nos dijimos: "Me obligaré a conducir y funcionará". Hicimos que alguien más nos enseñara y luego practicamos lo que aprendimos. **Está bien carecer de una habilidad emocional; eso no es culpa nuestra. Pero es nuestra responsabilidad obtener el apoyo que necesitamos para practicar esta habilidad, especialmente si afecta a otros.**

La terapia es un excelente lugar para comenzar. La meditación y la atención plena también (*mindfulness*) son realmente útiles. Tenga conversaciones sinceras y vulnerables con sus hijos cuando las cosas estén tranquilas y pregúnteles cómo perciben sus reacciones durante los momentos de alta emoción y cómo los hace sentir. Tome una clase para padres si cree que puede ser útil. **Opere desde un lugar emocional donde pueda separar los comportamientos de su hijo de quienes son como persona; su hijo hizo algo malo, no es un niño malo.** Y si está tan emocional que no puede hacer esa diferenciación, tómese un descanso. Intente no castigar o poner límites cuando esté en su nivel más alto de enojo.

A veces escucho a los padres decir cosas como: "Es que yo tengo carácter fuerte; así es como soy yo" o "No es que esté gritando, es que yo hablo así". Y aunque entiendo lo que quieren decir, este tipo de pensamiento en blanco y negro puede ser muy auto-limitante. Un pensamiento más constructivo y esperanzador podría ser: "Me cuesta regularme emocionalmente. Es una habilidad que no tuve la oportunidad de desarrollar realmente al principio de mi vida, pero estoy comprometido a hacer el trabajo y mejorar ahora para no causarle dolor a mis hijos ".

No es demasiado tarde. **Se puede mejorar; USTED puede mejorar,** pero hay trabajo por hacer.

Olvidémonos de la vieja frase "haz lo que digo, no lo que hago". Cuando se trata de la regulación emocional, desarrollar una autoimagen saludable y aprender a enfrentar los desafíos y las emociones fuertes, los niños harán lo que hacemos, no lo que decimos.

Elena Petre, LMSW

Referencia:

- Gross and Thompson, (2007): Emotion regulation: Conceptual foundations

