

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Autorregulación emocional Una habilidad que beneficia a todos

por Summer Stanley

Muchos de nosotros reaccionamos demasiado rápido ante situaciones estresantes. A menudo, simplemente tomarse unos segundos para pensar las cosas antes de actuar puede marcar una gran diferencia en cómo se desarrolla una situación. Esta es una habilidad que la mayoría de la gente puede aprender, se llama autorregulación emocional.

“Emocionalmente, la autorregulación es la capacidad de calmarse cuando está molesto y animarse cuando está triste”, dijo Steven Stosny, Ph.D., en Psychology Today. “Desde el punto de vista del comportamiento, la autorregulación es la capacidad de actuar en su mejor interés a largo plazo, en consonancia con sus valores más profundos”.

Las personas de cualquier edad pueden beneficiarse de aprender a autorregular sus emociones. Para los niños, es una excelente manera de aprender a controlar sus impulsos, hacer buenas conexiones sociales y desarrollar la

autoestima. Para los adultos, la autorregulación hace que las condiciones estresantes en el trabajo, el hogar o la comunidad sean mucho más manejables.

Los berrinches y los arrebatos son de esperar en los niños pequeños, pero a medida que crecen, los niños generalmente mejoran cada vez más en el control de sus emociones.



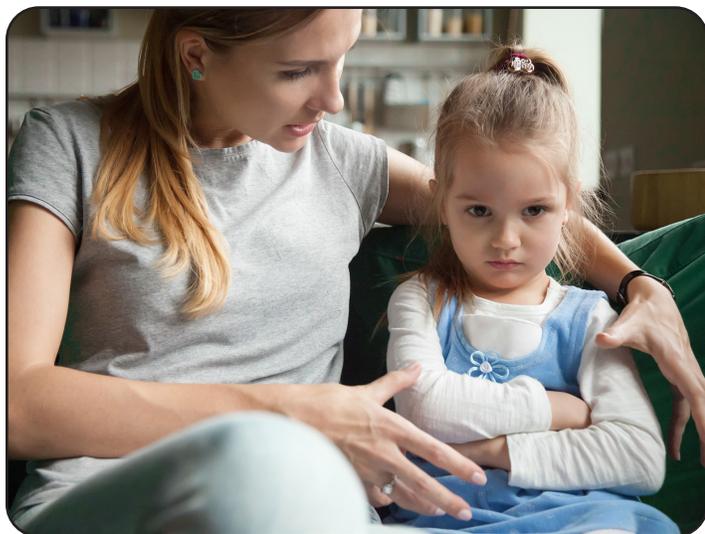
Los expertos dicen que la clave para ayudar a los niños a aprender habilidades de autorregulación es entrenarlos en situaciones difíciles. A veces llamado “andamiaje”, esto implica fomentar comportamientos positivos hasta que los niños puedan manejar estos desafíos por sí mismos.



Un buen ejemplo de andamiaje es ayudar a su hijo con una tarea de matemáticas frustrante. En lugar de mirar constantemente por encima del hombro del niño, ayúdelo con un problema y luego anímelo para que pruebe el resto solo. El niño también puede tomar breves descansos cuando se siente frustrado. Revise de vez en cuando y felicite a su hijo cuando le vaya bien.



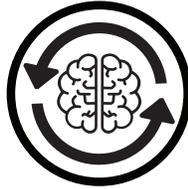
La idea detrás del andamio es reducir una tarea abrumadora a una serie de tareas más pequeñas y fáciles de realizar. Cuando el primer paso se completa con éxito, se puede agregar otro, y así sucesivamente, hasta que todo el proyecto esté terminado. Esto ayuda al niño a desarrollar habilidades de autorregulación en incrementos manejables.



Tanto para los adultos como para los niños, las estrategias como la atención plena y la reevaluación cognitiva son buenas formas de autorregularse.

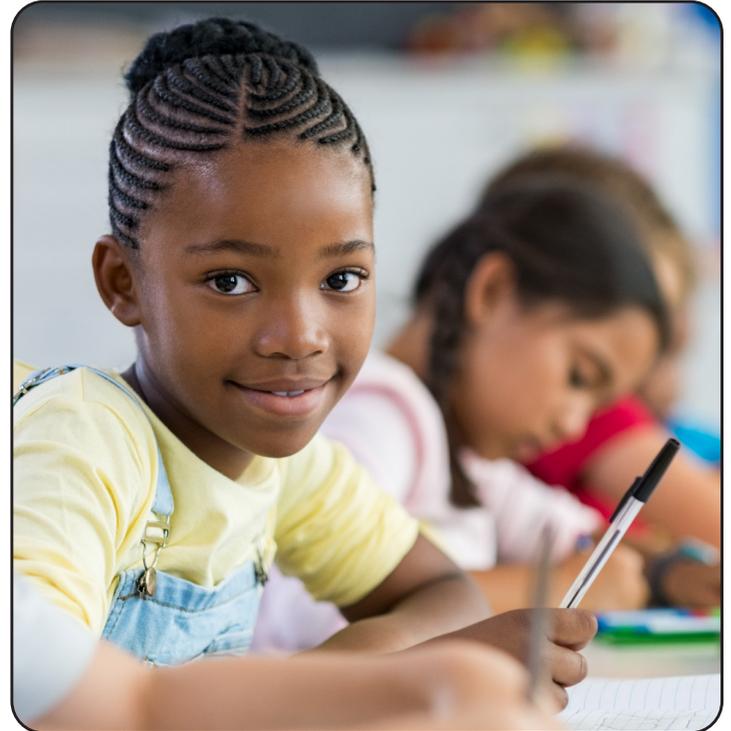
## Mindfulness

Esta estrategia ayuda con la autorregulación al permitirle retrasar la gratificación y manejar las emociones a través de ejercicios prácticos como la respiración profunda.



## Reevaluación cognitiva

Esta estrategia implica pensar en una situación de una manera más positiva, en lugar de una que pueda aumentar las emociones negativas. Por ejemplo, si un amigo no devolvió sus llamadas o mensajes de texto durante varios días, en lugar de pensar “mi amigo me odia”, podría pensar “mi amigo debe estar muy ocupado”.



### Recursos:

“Cómo practicar la autorregulación”, consultado el 19 de junio de 2019, de <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>

“¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?” consultado el 19 de junio de 2019 desde <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>

Self-Regulation”, consultado el 19 de junio de 2019, desde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)