



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Universidad de la República
Facultad de psicología

Trabajo final de Grado

Regulación Emocional Parental y su Contribución en el Desarrollo
Emocional en Niños de 0 a 3 Años de Edad

Responsable: Camila Melgar Torrado
C.I: 4.855.717-2

Tutora: Liliana Suarez Baracaldo
Revisora: Verónica Cambón

Montevideo, Julio 2020

Resumen

El presente trabajo final de grado supone una modalidad de monografía y se enmarca en el último ciclo de la formación del Plan 2013 de la Licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República.

En el mismo se abordará la importancia de la autorregulación emocional de los cuidadores principales y su sensibilidad, dado que juegan un papel crucial en la conformación de los estilos de apego y en el desarrollo socioemocional y conductual de los niños.

Para esto se describirá un trayecto específico que le dé continuidad a la investigación. Se comenzará con un acercamiento al desarrollo socioemocional de un niño de 0 a 3 años, poniendo énfasis en lo relativo a una buena regulación emocional, para luego poder abordar qué implicaría una desregulación emocional en los adultos y cómo esto permite trabajar los vínculos cuidador-infante, los estilos parentales y la influencia de estos factores en la regulación emocional del niño.

Palabras Clave: Cuidadores principales - desarrollo socioemocional - regulación emocional – apego

Abstract

This monograph is the final project framed in the 2013 Plan of the Psychology Bachelor degree of Universidad de la República.

It is focused in the importance of the main caregivers self-emotional regulation and their personal sensibility, as they play a crucial role in shaping the different kind of emotional attachments, as well as in the socio emotional and behavioral development of children.

An specific process will be designed for supporting the flow of this research. It will start by approaching the socio-emotional development of a child of 0 to 3 years old, emphasizing on everything related to healthy emotional regulations in order to determine what an emotional dysregulation on adults is, and how this will enable to study the caregiver-infant bonds, the possible parenting styles and the influence these factors may have on the child's emotions.

Keywords: Main caregivers - socio-emotional development - emotional regulation - attachment

Índice

Resumen	2
Abstract.....	3
Introducción	5
Marco Teórico.....	11
¿Qué Son Las Emociones?	13
Desarrollo Socioemocional y Teoría del Apego	15
Sensibilidad Del Cuidador.....	20
Regulación Emocional y Estilos Parentales	22
Conclusión Final:	29
¿Influye La Regulación Emocional Adulta En El Desarrollo Socioemocional Del Niño/a? ...	29
Referencias Bibliográficas.....	35

Introducción

El presente trabajo intenta dar cuenta la importancia que los cuidadores principales representan en el desarrollo emocional de los niños, planteando un acercamiento a la noción de desarrollo y regulación emocional.

Se trabajará desde el modelo ecológico del desarrollo, a partir del cual se conoce que los humanos son seres bio-psico-sociales, y por lo tanto están atravesados por esas diversas facetas que se conectan y complementan para dar paso a conformar lo que son, en un interjuego entre el mundo interno y el externo, (lo ambiental). Es este proceso de conformación de uno mismo, el que se conoce como desarrollo, ya que involucra cambios en esos tres niveles mencionados: *biológico*, dado que se contempla el período de crecimiento entre otras características genéticas, los procesos *psicológicos* que acompañan al desarrollo, y *social* debido a que es el ambiente el que también moldea a las personas, por ejemplo, mediante la inculcación de determinado tipo de cultura (Mansilla, 2000). Entonces, estos niveles estarán en constante retroalimentación, y serán fomentados por todos aquellos agentes que estén en contacto con la persona, como por ejemplo la familia, la escuela, las maestras, siendo de mayor relevancia en un principio los cuidadores principales, dado que el bebé al llegar al mundo se encuentra en un estado de dependencia para con las figuras de cuidado, debido a que precisamos del otro para sobrevivir, porque sin ese otro, el bebé sólo no podría satisfacer sus necesidades más básicas.

En este nivel de interacción más interna, vemos que los padres y madres también actúan como agentes de socialización para el niño, y van influyendo en su desarrollo socioemocional, siendo que son las figuras referentes, y de mayor carga afectiva en los primeros años de vida.

La forma cómo interactúan los cuidadores principales con su hijo, va a tener una correlación directa con el tipo de *vínculos* que se desarrollarán entre ellos, que, si bien influirá en el desarrollo en general, en este trabajo se destacará su influencia en el desarrollo socioemocional, el cual es una de las áreas globales que implica el desarrollo humano. Este proceso que implica el desarrollo, como ya se venía mencionando, va a tener que ver con el mundo externo, y la contención afectiva que se obtenga de la familia, siendo esta el primer vínculo con la realidad (Mulsow, 2008).

Se observa entonces, la importancia que tienen los vínculos con los cuidadores principales también a nivel cerebral en el infante, y esto tiene que ver con la neuroplasticidad, mencionada en el libro de Armus et al (2012), el cual plantea que el cerebro se va desarrollando mediante la internalización de experiencias, que a su vez ayudan a la conformación del yo, aunque también se ponen en juego factores genéticos, epigenéticos y ambientales. En relación con esto, Jeta (1998) explica que las relaciones entre los padres y

el niño en sus primeros años de vida serán la fuente de mayor aprendizaje emocional para este, debido a la agilidad que tienen las conexiones neuronales en el cerebro a esa edad.

Si bien son muchas las consecuencias que las experiencias tempranas puedan llegar a tener en el psiquismo de cada individuo, según la particularidad de cada uno, ya sean positivas o negativas, sí hay efectos (por ejemplo a nivel emocional y conductual), ya que la influencia de la parentalidad se ve desde el nacimiento, y padres y madres con estilos parentales tóxicos, pueden generar emociones o conductas disfuncionales en los niños (Armus et al 2012), las cuales generan mucha angustia, sin que estos logren comprender el porqué de la misma.

Entonces, observando la relevancia que presentan los vínculos mencionados anteriormente, los cuales se construyen entre cuidadores principales y sus hijos/as, cabe mencionar a modo de antecedentes, a uno de los pioneros en investigar y estudiar dichos vínculos, focalizando en su importancia para establecer apegos seguros que sean saludables para el niño; este pionero es John Bowlby (1998), quien mediante la observación de los vínculos entre primates y otras especies animales con sus crías, llegó a la conclusión, de que el apego es una conducta de tipo social, la cual cumple una función biológica concreta, que es la supervivencia, mediante la proximidad con su figura principal.

Esta línea de trabajo fue desarrollada y ampliada bajo la denominada "Teoría del Apego", a la cual Mary Ainsworth también hizo sus aportes, agregando los diversos patrones de apego que existen, como son el seguro, inseguro-evitativo y el inseguro-ambivalente, relacionándolos con la sensibilidad de los cuidadores, es decir, con el hecho de estar psicológicamente accesible al bebé, para captar y comprender sus señales de forma correcta y poder así saciar sus necesidades (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2015). Cuando se habla de apego seguro, se está haciendo referencia a la forma en la que el bebé usa a su cuidador primario como sostén, para explorar el mundo, y a la manera como el adulto estimula esta exploración, sin embargo, los patrones inseguros, se caracterizan por ser patrones de comportamientos negativos entre bebés y cuidadores, caracterizados por emociones confusas por parte del bebé, puede ser que sienta dependencia o rechazo con relación a sus figuras principales, ya que no siente que estas sean una base segura para la exploración o sostén (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2015). Por este motivo, las experiencias tempranas con los adultos cuidadores son altamente significativas.

Bowlby menciona en su libro *Aplicaciones clínicas de una teoría del apego (1989)*, que los adultos que han vivido en su infancia situaciones o experiencias de corte negativo con relación a su desarrollo afectivo o socioemocional, tienen mayor tendencia a reproducir estas mismas experiencias que vivieron con su hijo primogénito. Esto lleva a preguntarse, ¿por qué algo que ocurre a temprana edad se reproduce en la vida actual?; la respuesta a esta pregunta puede encontrarse, en que las personas están conformadas por sus historias de

vida pasadas, y por la actualidad en la que se desenvuelven, teniendo en cuenta que las experiencias tempranas de apego tienen un gran impacto en el desarrollo (Torres, Causadías & Posada, 2014). No obstante, existe la capacidad de resiliencia, que también surge del desarrollo del sujeto, incluyendo su historia de vida, y el apoyo que percibe actualmente, lo que posibilita el cambio.

Un estudio planteado en Torres, Causadías y Posada (2014), donde estudiaban y observaban el desarrollo infantil en su contexto, de una muestra de 267 niños nacidos en condiciones de pobreza con sus respectivas madres primerizas, evaluándolos desde el nacimiento para poder diferenciar aspectos temperamentales de los ambientales, se encontró que, por ejemplo, un niño a los doce meses podía tener un apego ansioso, pero a los dieciocho meses pasar a tener un apego seguro, y esto se debía a que había una disminución de estrés y mayor apoyo social por parte de su entorno (familia, pareja, conocidos, amigos, etc.). Frente a esto, se habilitó a no responsabilizar a las madres respecto a sus formas de cuidado, ya que se planteó la importancia de tener en cuenta que las inconsistencias en el cuidado infantil pueden deberse a dificultades a nivel personal y social, y no por qué no se sienta amor hacia los hijos. Aquí se ve reflejada la complejidad que entraña el apego y el desarrollo emocional, los cuales no están en una dinámica lineal, sino que están abiertos e interactúan con aspectos biológicos y sociales, abarcando el entramado relacional, con las madres u otras figuras de cuidado, ya que es en estas relaciones que el niño tiene con el adulto, en las que experimenta las emociones de forma natural y de acuerdo al contexto en el que está inmerso (Torres, Causadías y Posada, 2014).

Cuando se comenzó a estudiar las emociones, desde los aportes científicos, se promovía la idea de que las emociones eran procesos internos del individuo, que se generaban instintivamente con la meta de la supervivencia.

Hoy día, podría pensarse que el componente emocional en las personas ha cambiado significativamente, debido a la influencia de la posmodernidad, en la velocidad y otras exigencias, que se ven presentes en las sociedades, como por ejemplo el consumismo, o la desconexión que se ve con el mundo exterior debido a que las personas están centradas en ellas mismas (Mulsow, 2008). Esto da como resultado, la dificultad en el poder regular las emociones. La ira, el enojo, la ansiedad son emociones habituales que se presentan en el ser humano, las cuales es esperable que aparezcan ante determinadas situaciones, pero a su vez, deben ser reguladas para que no lleguen a ocasionar al individuo un desequilibrio emocional que pueda devenir en angustia. De todas formas, se hace pertinente aclarar que no son solo las emociones de carácter negativo las que deben ser reguladas, ya que las emociones positivas también deben regularse, para poder así mantener un equilibrio saludable.

Esas emociones mencionadas anteriormente, que podrían llevar a la persona a un desborde, implican que esta no puede controlarlas o comprenderlas, debido a una carencia en las competencias emocionales, una falla en las elecciones de estrategias, y por lo tanto una regulación emocional no exitosa (Hervás, 2011), pero a raíz de esto cabe preguntarse ¿cómo aprendemos a regular las emociones?

Según Torres, Causadías y Posada (2014), los sistemas de regulación emocional son formados en las etapas iniciales del desarrollo, por la capacidad que tengan las figuras principales de leer las señales emitidas por el bebé y responder a ellas de forma adecuada, en un principio se da de manera diádica, pero luego pasa a ser una co-construcción entre ambos, hasta que el niño puede regularse por su cuenta.

La regulación emocional, la cual es según Garrido (2006) “un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales” (p.7), se aprende en el vínculo con los cuidadores principales, los cuales se encargan de transmitir mediante la socialización las competencias emocionales. La afectación de los primeros vínculos de estos niños, como, por ejemplo, que el padre o madre no sea sensible y que no se genere una retroalimentación cuidadores-bebé, los va a llevar a tomar ciertas elecciones en las estrategias de regulación emocional y conductual, y no otras.

Un niño que no ha podido establecer un apego seguro con su cuidador principal, o que fue expuesto a una mala educación emocional, debido a que sus padres no podían autorregularse a sí mismos o quizás no tenían la capacidad de comprender los estados emocionales de su hijo/a, posiblemente tenga problemas comportamentales y de regulación emocional (Garrido, 2006).

Se han realizado múltiples investigaciones para verificar si una pobre regulación emocional por parte de los padres y madres impacta significativamente en el desarrollo emocional de los niños. Por ejemplo, Rabadán et al (2019), realizaron un estudio sobre cómo la personalidad parental impacta en la conformación del apego y las conductas del niño, para esto contaron con la participación de niños de segundo ciclo infantil y primero de primaria, a los cuales le aplicaron los cuestionarios *Strengths and Difficulties Questionnaires* (SDQ) y el *Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes* (SENA) que evalúan problemas emocionales, conductuales, contextuales, inteligencia emocional, etc. Estos instrumentos, fueron utilizados para seleccionar a los que cumplían con las características deseadas (dificultades de conducta, dificultades emocionales, hiperactividad, entre otras), y luego a aquellos que fueron seleccionados le aplicaron el McArthur de historias incompletas (instrumento que evalúa las representaciones mentales de apego en niños). A los padres de estos niños se les aplicó el *Cuestionario para la Evaluación de Adoptantes, Cuidadores, Tutores y Mediadores*, más conocido por las siglas CUIDA, el cual evalúa la capacidad de cuidado y atención de una persona hacia otra en condiciones de dependencia; y también el

SDQ y el *Inventario de Personalidad Neo – Revisado* (NEO PI-R) que por otro lado se utiliza para evaluar los rasgos de la personalidad. Como resultados obtuvieron que la inestabilidad emocional de los padres, si afectaba las conductas de sus hijos, generando dificultades de diversas índoles (a nivel académico, relacional, emocional, y conductual). Un *estudio* que continúa por la misma rama que este, sería el de Losada (2020), en el cual se planteó el objetivo de estudiar la influencia de los estilos parentales en la autorregulación emocional de los niños, utilizaron una metodología cualitativa llamada revisión narrativa de literaturas (Research Review), con la cual recolectan bibliografía que sea pertinente a la temática a investigar observando hasta dónde se ha avanzado en la misma, así llegaron a la conclusión de que sí existe dicha influencia, ya que los niños dependen en sus primeros años de la capacidad regulatoria que tengan sus padres, para así poder desarrollar sus propias habilidades. Adicionalmente, encontraron que un factor crucial para poder estimular positivamente el desarrollo de los niños es la manera en que los padres y madres se vinculan con sus hijos, dado que, si existe una buena vinculación entre los cuidadores principales y sus hijos, puede resultar un factor protector para el niño/a, estimulando sus capacidades, o si existe una mala vinculación puede llegar a ser un factor de riesgo, ya que debilitan el desarrollo de las capacidades y habilidades de los hijos.

Otro *estudio* de carácter cualitativo que abarca estas temáticas es el presentado por Piñeres (2018), cuyo objetivo fue hacer una revisión sobre la influencia de los estilos de socialización parental en el desarrollo emocional durante la niñez, permitiendo así un abordaje de los estilos de crianza y las afectaciones emocionales que se pueden desarrollar en los niños y las niñas. En este artículo se llegó a la conclusión, de que la relación entre la socialización parental, y los estilos de apego que se dan en el desarrollo emocional del niño, se ven reflejados en el proceso de vida de cada individuo en particular, estando determinado por el estilo de crianza que los padres utilizaron con ellos.

Otro *estudio* importante, realizado por Castañeda y Puente (2017), abordó la regulación emocional infantil, e indagó cómo influye en ese proceso la regulación emocional de los padres. Para esto contactaron a 265 niños entre los 8 y los 12 años y 265 adultos entre los 28 y los 64 años, a los cuales se le aplicaron diversos cuestionarios como son el *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, CERQ el cual es utilizado para valorar estrategias cognitivas de regulación emocional que usan las personas en respuesta a eventos de estrés o negativos, este en particular fue aplicado a los adultos, en cambio, para los niños se utilizó: el *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, pero la versión infantil (CERQ-k), Big Five el cual evalúa la conciencia, la apertura, la extraversión, la amabilidad y la inestabilidad emocional; y también se utilizó el KIDSCREEN que es un instrumento que evalúa la calidad de vida en relación a aspectos físicos, mentales y sociales. Los resultados muestran que sí

hay relación entre la regulación emocional de padres y madres con la de sus hijos, pero solo en estrategias desadaptativas, y no cuando son adaptativas.

Estos estudios demuestran que existe un punto de relación entre ciertos componentes de la parentalidad, como son la crianza, la forma en que los adultos se relacionan con sus hijos, la regulación emocional de los adultos y el desarrollo socioemocional de los niños.

Es a raíz de esto que el objetivo de este trabajo, será realizar una recopilación teórica y empírica que tendrá como propósito analizar y sistematizar literatura pertinente sobre un campo temático, con el fin de dar cuenta los avances y las tendencias de desarrollo del mismo, ofreciendo a su vez una evaluación crítica, que nos permita profundizar y generar una comprensión de la importancia que tienen los padres y madres, con sus determinados estilos parentales y su propia regulación emocional, en el desarrollo emocional de sus hijos. Favoreciendo así la promoción y prevención de problemas emocionales a raíz de una pobre educación emocional, que lleve a los niños a no saber comprender, ni regular sus propias emociones.

Para esto, se plantea responder una serie de preguntas orientadoras: ¿Cuál es la importancia de la regulación emocional de los adultos cuidadores, para el desarrollo emocional de sus hijos/as? ¿Cómo es la regulación emocional de los niños cuando sus padres o madres no logran regular sus propias emociones? ¿Qué implica que un adulto tenga dificultades para regularse emocionalmente? ¿Cómo se puede caracterizar la sensibilidad del cuidador y el estilo parental en padres y/o madres con dificultades para regularse emocionalmente?

La elección de esta temática se orienta a la comprensión de que en la conformación del individuo son importantes las figuras parentales, y sobre todo la interacción que tienen estas con su bebé, ya que aportan al desarrollo de este.

Desde la psicología, se debe conocer la importancia de las implicancias de un cuidado de calidad por parte del cuidador hacia los niños, ya que esto va a ser relevante para poder comprender los vínculos que se mantienen y reproducen en las interacciones diádicas, y poder tenerlo presente al momento de trabajar con una familia en particular. Siempre teniendo en cuenta que, si bien se informa sobre la importancia de la sensibilidad materna/paterna, sigue habiendo niños maltratados, y hay cuidadores que no portan una sensibilidad parental, generando así una insatisfacción de las necesidades de su hijo/a, lo que va a generar efectos en el posterior desarrollo del niño.

Es por esto, que debe destacarse la definición que se aborda de primera infancia, dado que esta implica una manera determinada de ver, sentir y pensar las cosas, lo que va a suponer cuidados específicos a la misma; Jaramillo (2007), definirá a la primera infancia, como un período de vida, que abarca desde la gestación a los 7 años de vida, crecimiento y

desarrollo, el cual puede ser caracterizado como una etapa decisiva del desarrollo integral, debido a que de esta va a depender la evolución posterior del niño.

Esto permitirá observar cómo abordan los cuidadores principales dicha concepción, según las formas de vincularse con los niños, si es de manera sensible o no, si le otorgan a este su lugar y su voz, permitiéndole ejercer su autonomía, o si mantienen un cuidado insensible, siendo esto de relevancia dado que la primera infancia es una etapa en la cual el contexto es trascendente, y estos cuidadores son los primeros agentes de socialización para los niños.

Marco Teórico

Este trabajo monográfico está enmarcado desde la psicología del desarrollo, partiendo de las bases del modelo ecológico del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979), el cual aborda componentes teóricos del rol que tiene el ambiente en el proceso de desarrollo de las personas. Esto quiere decir estudiar y comprender al individuo en los ambientes que lo rodean, en su contexto propio, ya que este aporta a su desarrollo integral. Cuando este autor habla de ambientes, hace referencia a la díada entre una persona y otra, los roles de cada persona en el entramado de relaciones que conforman la red social, el entorno, las instituciones y la cultura, siendo componentes que se relacionan entre sí, y con el desarrollo (Bronfenbrenner, 1979). Se puede ver reflejado, cómo Bronfenbrenner (1979) entiende el desarrollo, en su teoría de sistemas, dónde menciona diversos ambientes que envuelven al sujeto e influyen en este, estos son el microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema; cuando este autor habla de microsistema, entiende este como un complejo de interrelaciones en un entorno inmediato, se refiere al entorno que está en un contacto más directo con la persona, por ejemplo su familia principal, caracterizado por una interacción cara a cara. El mesosistema, involucra el entorno directo que se mencionaba anteriormente, sumándole la interconexión con otros entornos con los cuales la persona pueda tener contacto directo y se presente de manera activa, por ejemplo, una vinculación entre microsistemas. El exosistema, implica un entorno de carácter indirecto dónde quizás el sujeto no participa activamente, pero el mismo influye en su entorno directo, medios masivos de comunicación, sistema de salud, políticas públicas. Por último, el macrosistema, caracterizado por ser un entorno ambiental con un patrón más generalizado que involucra, por ejemplo, la cultura o una ideología determinada (Bronfenbrenner, 1979).

Bronfenbrenner y Morris (1998), mencionan que hay ciertos pilares importantes en este modelo, uno de ellos es el proceso en el cual se dan las interacciones entre los organismos y el ambiente, esto tiende a variar según las particularidades de la persona y el contexto

específico en el que se encuentra. Otro de los pilares, son las características bio-psicológicas de la persona, y por último se mencionan las dimensiones del tiempo, ya que las interacciones de los organismos con el ambiente deben darse de forma continua por períodos prolongados de tiempo, debido a la concepción de que el ambiente no es solo eso que afecta a la persona en una situación inmediata, sino que puede darse de diversas maneras, hasta indirectamente, a través de otras personas y sus interrelaciones (Bronfenbrenner, 1979).

Durante el desarrollo de una persona, se van dando lo que Bronfenbrenner (1979) llama “transiciones de ecológicas” (p.26), las cuales son cambios de rol o del entorno que se van dando a lo largo de la vida de una persona, y van a influir a la misma a un nivel biopsicosocial, ya que modificara su forma de pensar, sentir, actuar y estar en un determinado contexto.

Se tomarán algunos aportes de Carrasco (2006) con relación al ser humano, de todas formas, hay que aclarar que, si bien dicho autor y Bronfenbrenner tienen un punto de concordancia con respecto a la concepción del ser humano, y la relevancia que tiene el ambiente sobre este, mantienen distintos enfoques. Carrasco (2006) plantea al ser humano y sus percepciones subjetivas, individuales, su cuerpo y capacidad de exploración, como medios para introducirse en el mundo que lo rodea, y así conocerlo, para intentar modificarlo, haciéndolo más apto para su existencia. A su vez, él habla de una dialéctica entre los conocimientos que el ser humano tiene del mundo, y la realidad del mundo en sí, y como las valoraciones del sujeto van a ser influidas por esta, por ende, no serán meramente subjetividades propias del ser; teniendo en cuenta a su vez el peso del contexto social, o sea los grupos de pertenencia y referencia del ser, que también son parte influyente en las valoraciones de la persona (Carrasco, 2006).

Estas teorías son importantes a la hora de pensar en el desarrollo de la temática que se abordará en este trabajo, debido a dicha concepción del sujeto como un ser bio-psico-social, la cual debe ser tomada en cuenta a la hora de abordar ciertos temas, como son el establecimiento de vínculos afectivos significativos, el apego, los estilos parentales, las emociones y todo lo que estas implican en el ser humano, ya que son componentes que se presentan en dicha esfera del individuo y aportan a su desarrollo integral, o sea en todos los aspectos del mismo.

¿Qué Son Las Emociones?

En primera instancia, es relevante definir qué son las emociones, siendo que las mismas son parte del ser humano, y son vividas por este con mucha intensidad, más en la sociedad actual en la que se vive, que el estrés y la ansiedad dominan a las personas, a su vez que se ve una gran dificultad para conocer, y controlar las emociones propias.

Las emociones, son procesos complejos que involucran diversas facetas internas de la persona. Según Fernández-Abascal y Palmero (1999), estos procesos se activan ante una amenaza de peligro proveniente de una situación externa determinada, que genera un estímulo externo, el cual es percibido por las personas y mediante una valoración subjetiva, lo deforma, transformándolo en un estímulo interno, el cual generará una activación emocional, que implica cambios de carácter fisiológicos, los cuales están tamizados por la cultura, el aprendizaje y los vínculos de cada individuo en particular.

Esta concepción, vemos que se enfoca más en las emociones como reacción biológica, ante una amenaza que altera la homeostasis de un individuo. Sin embargo, tenemos la definición propuesta por Arango (2007), en la cual este las describe como:

Sistemas de respuesta integrados cuya característica fundamental es la de ser emergentes en la relación interpersonal, es decir, implican el establecimiento, mantenimiento o ruptura de las relaciones entre una persona y el ambiente interno o externo, cuando tales relaciones son significativas para el sujeto. (p.4)

Esto quiere decir, que las emociones están vinculadas al mundo que nos rodea, a la esfera de lo social, y como dice Guil et al (2014), desde que una persona nace se ve inmersa en lo social e influenciada por el qué, quién y cómo se le enseña lo emocional, dentro de esto sus determinados agentes de socialización tienen un rol fundamental, sobre todo entre los 0 y los 3 años de edad. Esto es importante, ya que las emociones tendrán influencia sobre las conductas y pensamientos de la persona, y la forma en que logre comprenderlas y regularlas es de vital importancia para un buen desarrollo emocional.

Las emociones ayudan al individuo a tomar decisiones, y lo preparan para tener respuestas motoras rápidas, además de otorgar información relevante de las funciones sociales, como leer las intenciones de los demás, entender comportamientos sociales, entre otros recursos más (Hervás, 2011). Añadiendo que según Hervás y Vázquez (2006) son fugaces, discretas e intensas.

Las mismas se pueden clasificar según Retana (2012) en positivas o negativas:

Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (p.3)

Esto, se puede relacionar con las emociones morales planteadas por Larreamendy-Joerns (2008), las cuales son reguladoras de la conducta, y forman parte del desarrollo, sobre todo en relación al ser moral, ya que, por ejemplo, la ausencia de la culpa podría devenir en rasgos psicopáticos. Como mencionaba Retana (2012) debe haber una diferenciación de las emociones (amor, miedo, tristeza, felicidad, etc.), para que se dé la llamada experiencia emocional, la cual permite la aparición de experiencias secundarias o autoconscientes, las cuales no pueden devenir si el yo no está completamente estructurado, ya que también están sujetas a los estándares (correctos/incorrectos) que tiene la persona, debido a que evalúa sus experiencias emocionales en relación a esos estándares (Larreamendy-Joerns et al 2008).

En conclusión, debe entenderse a las emociones de forma integral, y una definición de este estilo podría ser la proporcionada por Jeta (1998): “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.” (p.5)

Ya que como puede observarse, menciona los distintos estados que atraviesan las emociones, siendo que las mismas se postulan desde lo biológico, tanto como de lo psicológico y lo conductual.

Es relevante aclarar, que las emociones si bien predisponen a la persona a tomar ciertas respuestas de acción, estas pueden ser controladas mediante la educación emocional, esto significa un control sobre la conducta y no sobre la emoción en sí, ya que como se hace mención anteriormente las emociones son involuntarias, pero las conductas forman parte de las decisiones que toma la persona en particular (Retana, 2012).

López (2008), menciona que el objetivo con relación al conocimiento emocional es poder crecer y mejorar en la forma de expresar las emociones, logrando así una mayor satisfacción consigo mismo y una mayor adaptación al ambiente en el cual se está inmerso.

A raíz de esto, se comprende que el desarrollo emocional, está en constante interacción con el resto de los procesos que se dan de forma paralela en el desarrollo, como son el desarrollo biológico y psicológico, dentro del cual comprendemos la importancia del buen desarrollo del vínculo afectivo con las figuras principales, y el desarrollo social, ya que como

se detalló en el apartado anterior, el contexto es un factor de gran importancia. En su totalidad se entiende este proceso como desarrollo socioemocional, el cual puede ser definido de la siguiente manera:

Proceso a través del cual los individuos establecen vínculos afectivos cercanos con otros, los mecanismos que intervienen en el establecimiento de estas relaciones en los primeros años de vida y sus implicaciones en el proceso de socialización y ajuste de los niños en el futuro. (Larreamendy-Joerns, Navarro & Ibiza, 2008, p.97)

Es por eso, que se cree relevante estudiar e investigar sobre el desarrollo socioemocional, haciendo foco en las relaciones que la persona establece con otros desde el momento en que nace, y cómo se van desarrollando dichas interacciones en el contexto en el que el sujeto se va a ir desarrollando. Se observa cómo las relaciones interpersonales no pueden pensarse fuera del desarrollo de una persona, mucho menos las que se mantienen con los cuidadores principales, debido a que tienen un peso en la manera en que la persona luego se adaptará socialmente. A partir de esto, se ve la importancia de comprender este proceso, desde la perspectiva ecológica del desarrollo humano, lo que implica como se mencionaba anteriormente, que el desarrollo tendrá lugar debido al establecimiento de interacciones bidireccionales en los diversos sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema), en que el sujeto se desenvuelve (Larreamendy, Navarro & Ibiza, 2008).

Desarrollo Socioemocional y Teoría del Apego

A lo largo de este trabajo, se hace hincapié en la franja de edad de los 0 a 3 años de vida, la cual es conocida como la primera infancia. Esto no quiere decir que a la hora de focalizarnos en el componente emocional solo sea relevante este período, ya que todo el desarrollo del niño es importante, y debe comprenderse de forma integral, pero son estos primeros momentos de vida del niño, los que van a ir conformando las bases de lo que será su futuro desarrollo como persona, su personalidad. Es, además, según Rebotó y Avi (2020), el período en el cual se va a ir conformando el vínculo afectivo principal, con los cuidadores referentes.

Todo esto es posible porque es una etapa de mayor aprendizaje, debido a la neuroplasticidad que poseen en el cerebro los niños, lo cual les permite aprender con mayor rapidez y simplicidad. Martínez (2020), comenta que “Los primeros años de vida constituyen una etapa especialmente importante, en ellos se desarrollarán las principales habilidades

perceptivas, motrices, cognitivas, lingüísticas y sociales del niño, que constituirán la base para posterior desarrollo.” (p.34)

A su vez, en este período de edad puede apreciarse de mejor manera, el hecho de, que tan necesarios y cruciales son los vínculos con nuestros cuidadores principales, debido a la dependencia que tiene el bebé en sus primeros años de vida para poder sobrevivir, y cómo estos nos van delimitando de diversas maneras.

“Los primeros años de vida de un niño son un período sensible a la desadaptación y propicio para el establecimiento de problemas en el plano emocional, ligados a desajustes y disarmonías en el desarrollo.” (Armus et al 2012, p.25)

El bebé manifestará emociones, en un principio sin comprenderlas, es el adulto el que les dará sentido en base a la forma de reaccionar que tenga frente a estas, según sus expresiones faciales o su tono de voz, y de esta manera el infante aprenderá a reaccionar ante las emociones que manifiestan los adultos tratando de controlar sus propias emociones, generando así una comunicación entre ellos y un aprendizaje, que si se da de forma efectiva mejorará la calidad de vida del niño (Armus et al. 2012).

Es el adulto, en los primeros años de vida, el que debe promover el desarrollo de las competencias emocionales, propiciando al niño un espacio seguro, en el cual se sienta acompañado, y donde este pueda comenzar a entender, comprender y aceptar sus emociones, para poder así canalizarlas de manera adecuada generando un crecimiento socioemocional. Martínez (2020), afirma que los cuidadores de los niños no deben corregir las emociones de estos haciéndoles sentir mal, sino que deben incentivarlos a mejorar, recordándoles que no hay emociones buenas o malas, sino que tienen emociones y que se justifican por el simple hecho de serlas, simplemente deben controlar las conductas impulsivas de actuar ante la presencia de una inestabilidad emocional.

El bebé al comienzo está en lo que Jeta (1998) denomina el “período instintivo” (p.7), ya que está desarrollando su primer acercamiento a las emociones mediante la succión, el llanto, el contacto con el otro, y sus experiencias específicas. La identificación del yo es una construcción que se irá dando a lo largo de su infancia, y cuanto más adquisición de conciencia de sí mismo tenga el niño, más autoconocimiento tendrá, pero puede decirse que es recién a los dos años de edad, que logran autodefinirse y a su vez describir a los demás, como personas que sienten y que poseen emociones (Jeta, 1998).

Este proceso es un componente, llamado autoestima, el cual es esencial, ya que influirá en cómo el individuo se percibe a sí mismo y al mundo exterior, que se verá reflejado en su forma de interactuar con este, generando determinado tipo de acciones, debido a que cómo la persona se ve a sí misma, está muy influenciado por cómo los otros la ven, es un reflejo de esa información que el otro le otorga de sí, pero que en definitiva no es objetiva, ya que está cargada con la subjetividad de la persona que la recibe. Jeta (1998), comenta que las

descripciones que más influyen el autoconcepto del niño son las realizadas por los cuidadores principales, y vemos como esto mantiene su coherencia, siendo que son estos sus figuras apreciadas, con las que busca proximidad.

Para esto, es importante que se trabaje el vínculo afectivo entre el bebé y el cuidador, el cual debe de ser un vínculo saludable y estable. Ya que un buen vínculo afectivo implicaría un padre/madre promotor de emociones y constructos positivos en relación al niño. Siguiendo con esta línea de pensamiento, cabe preguntarse ¿Qué implica un vínculo afectivo seguro, y qué aspectos relevantes brinda la Teoría del Apego con relación a las emociones?

La Teoría del Apego, originada en el siglo XX, abarca las etapas iniciales de la vida, explicando el proceso de desarrollo social y afectivo, demarcando el componente vincular (Larreamendy-Joerns et al. 2008). En los primeros estudios que se realizaron, se enfatiza en los vínculos tempranos, sobre todo madre-bebé, diversos autores psicoanalistas, pensaban que la experiencia del alimento era la que le permitía al niño comprender el estar con un otro, y así desearlo. Más adelante, se llevaron a cabo investigaciones experimentales, como la de Harlow, en la cual utilizó primates que habían sido separados de sus madres al momento del nacimiento, y se los presentó a dos madres sustitutas de alambre, una que proveía alimento y otra que no, pero que estaba recubierta de peluche, allí descubrió que los monos iban con el peluche y no con la que tenía el alimento, por lo que esta no era la motivación para mantener un contacto cercano (Larreamendy-Joerns et al. 2008).

Fue Bowlby (1989), quien retomó estos estudios, y afirmó que los niños no se apegan con las figuras simplemente porque estas los alimenten, ya que, si así fuera sería muy sencillo apegarse, y esto no es así, ya que depende de otros factores, como por ejemplo cómo se relacionan ambos padre y madre, o cualquier figura que ocupe el lugar de cuidado (ya que no es únicamente con los padres biológicos), con su hijo.

Así, Bowlby (1969) llegó a la conclusión de que el afecto y los vínculos principales son de suma importancia en las diferentes etapas de vida de una persona, definiendo al apego como una regulación interactiva entre organismos sintonizados psicobiológicamente; con esto se quiere destacar que no es sólo lo biológico lo que importa, sino que también se hace presente lo psicológico, y social, siendo que el ambiente en el cual el bebé está inmerso es de suma importancia, al igual que la diada entre el adulto y el niño/a que se da en las etapas iniciales de la vida, dónde son fundamentales sus interacciones, debido a que es un aporte saludable al desarrollo del infante. Esto colaboró a cambiar la forma de comprender las necesidades de los bebés, incorporando al afecto, y lo vincular como aspectos básicos al momento de pensar en el desarrollo de los niños, la crianza y los cuidados que se deben tener con los mismos (Larreamendy-Joerns et al. 2008).

Cuando se habla de *apego*, entendemos que “apego es cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente

identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo.” (Bowlby, 1989, p.40)

Este tiene un papel fundamental en los primeros años de vida, pero también está presente a lo largo de toda la vida de la persona, dado que se pone de manifiesto en los tipos de relaciones que el adulto genera con sus pares, sus parejas y demás relaciones interpersonales. Como comenta Bowlby (1989) “el modo en que la conducta de apego llega a organizarse dentro de un individuo, depende en grado sumo de los tipos de experiencia que tiene en su familia de origen o, si es desafortunado, fuera de ella.” (p.16)

Cuando se habla de apego, Martínez (2020) refiere al mismo como un sistema nato en el cerebro del infante, que está presente desde los momentos en que estaba gestándose en la panza de la madre, siendo que los padres son responsables de brindarle amor, seguridad y transmitirle su deseo, si bien no necesariamente es siempre así, dado que hay cuidadores principales que no se comportan de dicha manera.

De todas formas, ese sistema evoluciona pasando a ser un vínculo fuerte con sus figuras referentes, dónde lo afectivo aparece como un factor de gran importancia para el buen desarrollo de este vínculo, el cual deja huellas a nivel emocional.

Una apreciación clásica del apego es la brindada por Bowlby (1989), donde menciona que este es una función de protección que se concibe como:

Un conjunto de pautas de conducta características, en parte preprogramadas, que se desarrollan en el entorno corriente durante los primeros meses de vida y que tienen el efecto de mantener al niño en una proximidad más o menos estrecha con su figura materna. (p.15)

Bowlby, realizó una investigación teórica profunda en relación al apego, y por lo tanto es una figura clave a la hora de estudiar este tema, sin embargo, otra figura que se presenta como de gran importancia es Ainsworth (1970), quien habló del apego en relación con la ansiedad de separación, la exploración, el miedo a los extraños y lo extraño, profundizando en la situación extraña, la cual es entendida por esta autora como una situación experimental donde se buscaba ver cómo se manifiesta el apego cuando se pone a los bebés frente a situaciones de estrés, como la separación con sus referentes, la relación con un extraño y el reencuentro con su cuidador principal, el objetivo era observar hasta qué punto el bebé podía usar a su madre como base segura, desde la cual pudiera explorar el ambiente desconocido, y si el apego tomaba mayor relevancia ante la exploración al momento de que se introdujera un extraño en la situación, o se lo apartara de la madre. Mediante este experimento, Ainsworth (1970) pudo descubrir que existen diversos estilos de apego que pueden surgir en la relación madres-bebé, habla de este en particular ya que es uno de los primeros y más determinantes

vínculos que se establecen en las relaciones con otros. Es importante aclarar, que las condiciones situacionales pueden exacerbar o disminuir la intensidad del comportamiento de apego, pero una vez que se ha formado un apego determinado, este no desaparece, si bien a veces no se ve a simple vista, sí se puede inferir a través de las conductas de proximidad y exploración como, por ejemplo, cuando el bebé llora, sonrío, succiona, o cualquier otro tipo de señal dirigida al adulto para mantenerse cercano a este, o cuando el niño se aleja para explorar el mundo (Ainsworth & Bell, 1970).

Retomando los estilos de apego, el lazo que se intenta promover debido a sus efectos positivos en el infante, es el apego seguro, pero también existen otros estilos de apego, como el inseguro-avoidante, e inseguro-ambivalente, que se dan cuando las relaciones del bebé con sus cuidadores se ven alteradas y los cuidados que se le brindan al niño no son los adecuados. Podríamos definir el apego inseguro-avoidante, como esos niños que, ante la separación con las figuras de apego, se muestran bastante independientes, ya que exploran, pero no utilizan a su madre como base segura, sino que la ignoran; ante la situación extraña, cuando la madre se iba estos niños no se veían afectados, y a su regreso no buscaban contacto con ella (Vega, 2012). Ante esto se interpreta que los niños entienden que no pueden contar con el sostén de su madre y por eso actúan de manera defensiva, mediante la indiferencia (Vega, 2012). El apego inseguro-ambivalente, lo comprenden niños que se muestran muy preocupados cuando su figura principal desaparece, lloran, protestan y hasta pueden llegar a tornarse agresivos, son niños que les cuesta salir a explorar por su cuenta, que están buscando constantemente la proximidad con sus figuras, sin embargo, no se dejan tranquilizar por las mismas, y se frustran fácilmente. Estos niños se ven vacilantes entre la búsqueda de contacto, y el rechazo al mismo; esto se debe a que sus madres responden a sus señales de manera inconsistente, en algunas ocasiones siendo sensibles y en otras no (Vega, 2012).

Posteriormente a estas categorías, se incluyó un nuevo tipo de apego, llamado desorganizado, el cual puede ser caracterizado según Barudy y Dantagnan (2010) por un carácter caótico, debido a la frecuencia de los cambios y la indiscriminación con la cual se apegan o desapegan a las figuras referentes, siempre siendo de una manera superficial; frente a sus cuidadores se pueden llegar a mostrar agitados, con miedo, desconfianza y agresivos.

Es de suma importancia conocer estos diversos patrones de apego que el bebé puede desarrollar con sus cuidadores, ya que el apego es una de las experiencias que determinará esas relaciones parento-filiales, y por lo tanto son un primer indicador de la sensibilidad y competencia parental (Barudy & Dantagnan, 2010). Teniendo presente que también es la base para el desarrollo socioemocional.

Sensibilidad Del Cuidador. Aquí es donde entra en juego un componente esencial del apego, conocido como la sensibilidad del cuidador, vemos esta estrecha relación en esto que menciona Bowlby (1989), “saber que la figura de apego es accesible y sensible le da a la persona un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, y la alienta a valorar y continuar la relación.” (p.40)

La sensibilidad determinará el tipo el apego que desarrollará el infante; por ejemplo, como menciona Rebotó y Avi (2020), un niño con apego seguro tendrá padres sensibles, y un niño con cualquier tipo de apego inseguro es más probable que tenga padres insensibles, los tipos de insensibilidad son diferentes, es por esto también que hay diversos tipos de apegos inseguros.

Cuando hablamos de sensibilidad, una definición clásica es la de Ainsworth (1969), quien la define en relación con cuatro componentes claves, el primero, estar alerta a las señales del bebé, segundo, poder interpretarlas correctamente, tercero, responder a ellas de manera adecuada, y por último, que esa respuesta se dé rápidamente.

Por lo tanto, es imprescindible que se dé la percepción e interpretación correcta de las demandas del niño/a, por parte de los cuidadores, ya que eso les permitirá utilizar comportamientos y estrategias adecuadas para proteger al bebé y así lograr la supervivencia (Rebotó & Avi, 2020).

Para contribuir a esto, un aspecto de relevante consideración serían las concepciones de infancia que se mantienen, debido a que han variado mucho a lo largo de la historia, pero hoy día dista mucho de la antigua idea del niño como un adulto pequeño, ya que por suerte se ha avanzado abundantemente, es por esto que los cuidadores principales, debieran de tener presente que un niño es un sujeto de derechos, que tiene voz, autonomía y como tal merece determinado tipos de cuidados y cariño que son responsabilidad de ellos otorgar. Esto aparenta ser una obviedad, pero si así lo fuera no existirían apegos inseguros o falta de apego en absoluto, Carbonell (2013), afirma que:

Muchas de las prácticas de crianza y cuidado actuales son maltratadoras y negadoras de los derechos de los niños y las niñas y están atravesadas por discursos culturales, algunos que todavía escuchamos en ciertos padres o madres, donde los niños son concebidos como “propiedad de los padres” y por eso pueden hacer con ellos lo que consideren coherente con sus ideas y experiencias propias sobre la crianza; como ser abusivos y llegar al maltrato infantil para disciplinarlos. (p.202)

Carbonell (2013) plantea que, para ser un cuidador portador de sensibilidad, es necesario escuchar a tu bebé, darle un espacio, respetar sus deseos y sentimientos, siempre mediante la validación y una correcta regulación de emociones positivas y negativas con relación al cuidado, estando siempre accesible física y psicológicamente al niño. Ainsworth (1969), menciona que existe una alta sensibilidad, donde el cuidador es extremadamente sensible a las señales del bebé y puede colocarse desde el punto de vista de este, para lograr así satisfacer sus necesidades; y una sensibilidad, que, si bien también se ve un cuidador atento a las señales del bebé, puede ser que en algunos momentos le cueste amoldarse a los comportamientos más sutiles del mismo. Por el contrario, un cuidador insensible no tendría en cuenta la autonomía del bebé, negando sus necesidades y sentimientos, para poner los propios por encima, manifestaría emociones más que nada negativas con relación al cuidado, y no se presentaría accesible al niño, sino que ignoraría sus necesidades. Ainsworth (1969), definiría a este como un cuidador altamente insensible.

Es pertinente aclarar, que un cuidador no sensible, no necesariamente es hostil, sino que puede ser que simplemente no logre interpretar de forma correcta sus necesidades, y por lo tanto sus estrategias y comportamientos no van a estar ajustadas a lo que el bebé necesita, logrando así generar un sentimiento de extrañeza en el niño para con el mundo, donde las cosas se le aparentan como impredecibles, y no tiene la seguridad suficiente para enfrentarlas (Carbonell, 2013). Ainsworth (1969), agrega que cuidadores insensibles tienen una gran dificultad para ver desde la perspectiva del bebé.

Esta autora, también desarrolla otro tipo de sensibilidad, llamada sensibilidad inconsistente, en la cual los cuidadores parecen ser sensibles a las señales del bebé en algunas oportunidades y en otras no, debido a que su percepción del comportamiento de este se ve distorsionada en algunos aspectos, lo que hace que su respuesta de acción se vea entrecortada. De todas formas, los comportamientos que sí comprenden, los atienden con sensibilidad y rápida respuesta (Ainsworth, 1969).

El apego, y la sensibilidad, son dos componentes que deberían de estar presentes en la forma en que los cuidadores principales crían a sus hijos, ya que como dice Piñeres (2018) son los vínculos afectivos adecuados los que ayudan a la construcción de un estado de protección y seguridad para los niños, que les permita reducir las probabilidades de presentar dificultades a nivel mental, físico o emocional en el transcurso del desarrollo.

Regulación Emocional y Estilos Parentales

La regulación emocional es un proceso fisiológico, emocional y biológico que se relaciona con la atención y con componentes conductuales (Cortez et al. 2014); el mismo se da en el interior de todos los individuos, pero a su vez en los primeros años de vida conlleva una corregulación emocional, en la cual participa un otro para poder llevarse a cabo, ya que es a partir de esa relación, de ese contacto que tiene el bebé con su cuidador principal (cuando este le habla, lo acuna, lo alimenta, lo tranquiliza, etc.) que el niño comienza a percibir sus emociones e intenta controlarlas, como dice Armus et al (2012), es a partir del contacto físico y emocional que el niño se permite entrar en calma e ir regulando sus emociones, y alcanzar sus metas deseadas. Es la adaptación al entorno la que exige a las personas una regulación de la respuesta emocional, sobre todo si son intensas, es posible que ante una situación o experiencia que altere el estado de ánimo, surjan automáticamente estrategias de regulación, como por ejemplo respirar hondo (Hervás y Vázquez, 2006).

Según Arango (2007):

La RE implica prevenir una emoción, incrementar su frecuencia o intensidad, mantener, fomentar, inhibir o atenuar la activación emocional y expresar una emoción diferente a la provocada, noción que se encuentra en marcado contraste con la visión occidental tradicional, que ha hecho énfasis en la inhibición, especialmente de las emociones consideradas negativas. (p.353)

Ante lo planteado en esta definición, es importante reparar en la errónea idea de que son solo las emociones consideradas negativas (como el enojo, la ansiedad, la tristeza, etc.) las que deben regularse, ya que son todas las emociones desbordadas, tanto positivas como negativas, las que deben ser reguladas. También se debe apuntar a no hablar únicamente de la regulación emocional como un proceso enteramente adaptativo, ya que pueden llegar a ser procesos disfuncionales y contraproducentes (Hervás & Vázquez, 2006).

El proceso de la regulación emocional se va dando a lo largo del desarrollo, y se perfecciona a medida que el ser humano va madurando y adquiriendo mayores habilidades emocionales y sociales, en el comienzo del desarrollo el niño deberá buscar respuesta al ¿por qué siento lo que siento? y ¿cuál es la mejor forma de reaccionar ante esto?, siempre tratando de mantenerse adaptado socialmente. La emoción será la vía de contacto con la realidad para que el niño pueda darle respuesta a esas preguntas, siendo que le brinda la información necesaria para que sus acciones sean adaptativas al entorno (López, 2008).

Es por esto, que uno de los objetivos más importantes de la regulación emocional es tratar de disminuir el impacto emocional negativo de los eventos adversos, para lograrlo, la persona deberá usar lo que se llaman estrategias de regulación emocional, que son estrategias cognitivas de afrontamiento de las emociones ante dichas situaciones, al comienzo del desarrollo los bebés utilizarán estrategias más primitivas, de carácter conductual, pero a medida van creciendo y acumulando experiencias podrán utilizar estrategias de corte cognitivo, alcanzando así una mayor calidad de vida (Castañeda, 2017). Aldrete et al (2014) profundiza en este aspecto, agregando que el neonato, comienza intentando regularse a través de una estrategia denominada “auto-calmarse”, que implica tocarse diversas partes del cuerpo o realizar alguna actividad que le brinde paz, como el chupeteo. Es alrededor de los 4 meses que el bebé ya puede focalizar su atención y por esto una de las estrategias de regulación que utilizaría, sería la llamada “liberación o desenganche”, en la cual cambiaría el foco atencional que está puesto en el estímulo estresante, para focalizarse en un estímulo placentero. Ya a partir de los 9 o 12 meses que el bebé tiene un mayor grado de desarrollo, es que puede comenzar a autorregularse desde lo sensorio-motor, por ejemplo alejándose del estímulo que le provoca molestias (ansiedad, angustia, etc.).

Como se mencionaba anteriormente, a medida avanza el desarrollo de una persona, las estrategias de regulación se vuelven más complejas, es por esto que Gross (2001), en su modelo de regulación emocional, plantea que estas estrategias van a tener un diferente impacto en la regulación, dependiendo de en qué momento aparecen cuando una determinada emoción se está generando en la persona; estos pueden ser dos momentos claves: en la respuesta emocional (estrategias utilizadas cuando la emoción ya está instalada), o en los antecedentes a la emoción (estrategias utilizadas antes de que se genere la emoción), en esta segunda opción se manejan 4 estrategias posibles, una de ellas es que la persona puede elegir la situación a la cual quiere exponerse y a cuáles no, de esta manera tendría controlada la generación de emociones ante determinadas situaciones, o si ya se está en presencia de determinada situación, modificarla. Otra estrategia es ver en qué aspectos de la situación la persona elige enfocarse y en cuáles no, y por último el cambio cognitivo, donde la persona la brinda significados específicos a los diversos aspectos de una situación para construir su propio sentido (Gross, 2001).

Según López (2008) podríamos ver estos dos tipos de afrontamiento ante situaciones de estrés, como ejercer un cambio en el ambiente para generar un alivio al sujeto, y el segundo se enfoca en un control sobre sí mismo, dónde el sujeto realiza cambios internos con el fin de comprender la situación y así poder manejarla de manera más adecuada. En un principio en el caso de un niño, este no va a tener la habilidad suficiente para manejar la situación, por lo que su afrontamiento será el primero, esto se da debido a que el niño no puede alternar

sentimientos y pensamientos de forma rápida, por lo que suele utilizar estrategias de evitación, para poder autorregularse.

Es importante destacar, que estos dos tipos de afrontamientos ante situaciones se correlacionan con estrategias específicas de regulación emocional, en el caso de las estrategias antecedentes a la emoción, se utiliza la reevaluación, esto significa que el individuo reevalúa cognitivamente un potencial generador de emociones, tratando de utilizar la situación en términos que disminuyen su impacto emocional. Y en el caso de las estrategias cuando ya se presentaron las respuestas emocionales, se utiliza la supresión, que significa que un individuo inhibe la emoción que está teniendo en ese momento, esto no quiere decir que cambia la experiencia emocional en sí, sino que se da un gasto energético por el esfuerzo que conlleva la inhibición de la emoción y el monitorearse a sí mismo durante una situación que moviliza al sujeto, lo cual no sucede con la reevaluación, ya que es una estrategia previa al proceso de generación de la emoción (Gross, 2001).

Sin embargo, es importante cuestionarse ¿qué pasa cuando no hay o no son adecuadas las estrategias o habilidades mencionadas anteriormente? Según Hervás y Vázquez (2006), la regulación emocional no es siempre exitosa, esto quiere decir que tiene una contraparte, llamada desregulación emocional, y se da debido a que la regulación emocional en sí misma es considerada un equilibrio entre una excesiva labilidad emocional, y un excesivo autocontrol emocional; estos dos extremos están relacionados, y son lo que se considera desregulación emocional, la cual según Hervás y Vázquez (2006) “podría ser enunciada como la presencia de un déficit en la activación y/o efectividad de ciertas estrategias de regulación ante estados afectivos negativos.” (p.12)

Esto puede verse, por ejemplo, en el déficit de regulación por ausencia de activación, dónde ante estados intensos de disforia la persona no activa estrategias de regulación y se deja llevar por esos estados emocionales negativos, sin inhibirlos o controlarlos (Hervás, 2011). También puede darse un déficit de regulación emocional por estrategias disfuncionales, ya que la activación de las estrategias de regulación no se hace solo para emociones negativas, sino que son para regular todos los tipos de emociones, ya sean negativas o positivas, debido a que una estrategia puede ser eficaz para regular una emoción en un momento en particular, pero no en otro. Asimismo, algunas personas ante reacciones emocionales negativas intentan emplear estrategias de regulación para inhibirlas, logrando un efecto contraproducente, lo que hace que estas se intensifiquen más. Y esto se debe a que a veces los intentos de regulación son los que fallan, debido a las estrategias disfuncionales (Hervás, 2011).

Para que la regulación emocional sea exitosa, Hervás (2011) plantea que deben realizarse algunos pasos previos a la misma, como la *apertura emocional*, significando que la persona debe tener la capacidad de ser consciente de sus emociones, también se debe tener *atención*

emocional (dedicar recursos atencionales al componente emocional), la *aceptación emocional* (ausencia de juicios negativos ante la experiencia emocional personal), el *etiquetado emocional* (poder nombrar con claridad las emociones que uno siente), el *análisis emocional* (poder reflexionar y entender el significado de las emociones que se nos presentan) y por último ya se podría empezar a realizar la regulación emocional, con las estrategias pertinentes a la particularidad de la situación que esté en juego.

Son varios los factores que influyen en que una persona utilice determinada estrategia para regular sus emociones, en este ensayo ya se ha expuesto cómo desde la teoría del apego se ha buscado dar explicaciones frente a este planteamiento, ya que uno de sus objetivos principales es poder describir cómo es el desarrollo socioemocional del niño y la importancia que tienen los adultos en el desarrollo de este.

El apego, es una estrategia emocional representado a través de conductas que tienen el objetivo de buscar la proximidad con sus figuras de apoyo, y de esta manera poder regularse afectivamente con la meta de protegerse, aliviar su malestar o estrés (Páez, Campos & Zubieta, 2009). Es a partir de esa búsqueda de proximidad con las figuras de apego, que se piensa la importancia que tienen el adulto cuidador y su sensibilidad de cuidado, así como el despliegue de una adecuada capacidad parental que le permita leer, descifrar y responder las emociones por las que atraviesan los niños.

Se ha identificado que adecuadas competencias parentales y estilos de crianza, tienen un gran aporte al desarrollo integral del niño, destacando en este caso el factor emocional, que mediante la percepción que tengan los niños de una relación contenedora por parte de sus cuidadores (De Minzi, 2005), y la educación emocional (que si bien es un proceso continuo y permanente, en un principio la brindan dichos cuidadores) que reciban por parte de estos, es que van a poder lograr obtener eficazmente el control de sus emociones, entre otras habilidades, como por ejemplo, el aumento de la capacidad de comunicación, resolución de conflictos, una adecuada toma de decisiones, elevar su autoestima, tener planificación a futuro, entre otros aspectos que posibiliten el desarrollo de actitudes positivas que le permita mejorar su calidad de vida (Retana, 2012).

Cuando se habla de parentalidad o estilos parentales, se hace referencia a las prácticas llevadas a cabo por padres y madres que se orientan a la crianza de sus hijos, para así satisfacer sus necesidades con la sensibilidad adecuada (Martínez, 2010). Dentro de estas prácticas, se ponen en juego la comunicación, las decisiones que toman y cómo resuelven los conflictos que se les plantean en el día a día. Una definición de carácter más complejo es la proporcionada por Martínez, (2010):

La socialización de la infancia se produce mediante las prácticas de crianza, entendidas como la manera en que los padres (y en general la estructura familiar)

orientan el desarrollo del niño/a y le transmiten un conjunto de valores y normas que facilitan su incorporación al grupo social. (p.114)

Una parentalidad exitosa, es de suma importancia a la hora de pensar en la salud mental de la generación que está por venir, ya que son los adultos significativos los que van a moldear las personalidades, y desarrollos emocionales de los niños, es así como dependiendo del trabajo que hagan, estos van a reproducir eso con sus futuros hijos. De todas formas, es importante aclarar que el vínculo entre padre y madre con su hijo se retroalimenta, esto quiere decir, que no es unilateral, no son únicamente los cuidadores los que educan y nutren a los niños, sino que los niños también nutren a sus cuidadores (Torio, Peña & Rodríguez, 2008). La parentalidad no es un trabajo fácil, es una responsabilidad, que requiere de tiempo y afecto, lo que en ocasiones puede resultar agotador.

Según Bowlby (1989):

La conducta de crianza, a mi juicio, tiene poderosas raíces biológicas, lo que explica las fuertes emociones asociadas a ella; pero la forma detallada que la conducta adopta en cada uno de nosotros depende de nuestras experiencias: de las experiencias durante la infancia, sobre todo; de las experiencias de la adolescencia, de las experiencias antes y durante el matrimonio, y de las experiencias con cada niño individual. (p.17)

Barudy y Dantagnan (2010) plantean que las capacidades parentales deben ser evaluadas por ellos mismos, ya que pueden darles a sus experiencias (en relación con la crianza) nuevos significados, teniendo presentes los componentes afectivo-relacionales, empáticos, y el respeto hacia los otros, ya que esto abre la posibilidad de cambiar sus vivencias, discursos, y funcionamiento como cuidadores principales, ejerciendo así buenos tratos para con sus hijos.

Es por esto, que las metas o estrategias parentales de socialización que se utilicen estarán estrechamente relacionadas con la comunicación que desarrollen estas familias, la sensibilidad de los cuidadores, y las conductas que promuevan para poder dirigir el comportamiento de sus hijos. Estas estrategias, pueden ser estilos controladores, rígidos, restrictivos, o estilos que promuevan la autonomía, sean flexibles y/o permisivos. Cuando se mencionan estos estilos de comportamiento, se entiende que no son fijos, sino que cada relación padre, madre, hijo/a, tiene sus particularidades, pero si se habla de tendencias globales de los comportamientos que los padres tienen a la hora de criar a sus hijos (Torio, Peña & Rodríguez, 2008).

Losada (2020), describe cuatro estilos, uno llamado *autoritario*, el cual se caracteriza por cuidadores poco afectivos y expresivos, que ejercen un gran control sobre sus hijos imponiendo reglas, teniendo altas expectativas de madurez en ellos. No se tiene en cuenta el punto de vista del hijo, y se utilizan estrategias punitivas como retirar el amor (rechazo), afirmar su poder (amenazas, insultos, castigo físico) o la inducción (explicaciones de por qué no debe realizar cierta conducta no deseable, pidiéndole que no lo haga, llevando al niño a colocarse en el lugar de la víctima). El segundo estilo desarrollado por este autor es el *democrático*, que se caracteriza por cuidadores firmes pero afectuosos, dónde la comunicación es un factor esencial. Estos cuidadores pueden aceptar los errores de los hijos y brindarles apoyo y orientación, sin la necesidad de castigarlos. El tercer estilo, es el *permisivo-indulgente*, que está caracterizado por la indiferencia hacia las actitudes del niño, este fácilmente impone sus deseos sobre sus cuidadores influenciándolos, debido a la falta de normas por parte de estos. Suelen ser cuidadores sobreprotectores, cariñosos y con buena comunicación, si bien ponen sus necesidades por encima de la de sus hijos. El cuarto y último estilo que plantea Losada (2020), es el *permisivo-negligente*, el cual mantiene una mezcla entre una ausencia de exigencias por parte de los cuidadores hacia sus hijos, y la ausencia de responsabilidad por los comportamientos de estos. Son cuidadores con una baja comunicación y afecto, no portando un vínculo de apego seguro.

Según De Minzi (2005), una relación entre adultos y sus hijos basada en la aceptación y un control flexible, facilita el afrontamiento adaptativo emocional en los niños ante diversas situaciones, generándoles cierta resistencia a emociones desadaptativas. En relación a esto López (2008) describe a los padres y madres como equilibrados, ya que mantienen un control de sus hijos, pero a su vez son flexibles, los límites que aplican tienen sus fundamentos, los cuales suelen explicarles a los niños, y se les pide a esto su punto de vista, manteniendo una comunicación fluida, son cuidadores sensibles, receptivos, que ejercen un control racional y democrático, respetando a sus hijos con sus debidas subjetividades. Sin embargo, las malas relaciones, que portan un control de carácter patológico, y baja aceptación, se caracterizan por niños que poseen afrontamientos desadaptativos, como, por ejemplo, la evitación, paralización, o inhibición generalizada (De Minzi, 2005).

Esto tiene un punto de relación con todo lo que hasta el momento se vino desarrollando en este trabajo, ya que el bebé es un ser extremadamente dependiente de sus cuidadores, y como tal, absorbe y aprende de ellos, conductas, emociones, y demás, que luego reproducirá en sus propias acciones. Esto es relevante, ya que, si se piensa en padres/madres que no logran ser una base segura para su bebé, que no son sensibles, y que por lo tanto utilizan estilos parentales de carácter autoritario o permisivo, es posible que en la adultez dichos niños

generen patrones similares a los vividos en su infancia. Sin embargo, esto dependerá de la resiliencia del niño ya que este puede llegar a sobreponerse de las experiencias traumáticas que haya vivido en su infancia, no obstante, no se debe olvidar que, si los vínculos con sus cuidadores son saludables, o sea, que sean relaciones flexibles, la crianza y el desarrollo del niño fluirá de manera positiva.

Esto ocurre porque no son solo los cuidadores los que repercuten en el desarrollo del niño, sino que también son los niños los que repercuten en las vidas de sus padres y madres.

Belsky (1984), decía que un factor importante a considerar, dado que modifica el funcionamiento parental era el temperamento y personalidad del hijo, así como una experiencia intergeneracional.

Con relación a esto, este autor, proponía un modelo de funcionamiento el cual supone que los vínculos entre el bienestar psicológico de los padres y su funcionamiento parental pueden remontarse, al menos en cierta medida, a las experiencias que los padres tuvieron mientras crecían (Belsky, J. 1984).

Barudy y Dantagnan (2010), comentan al respecto de esto que:

Mientras más conscientes estén los padres del daño que sus propios padres les hicieron cuando niños, más recursos tendrán para intentar evitar hacerles el mismo daño a sus hijos. Al contrario, cuando idealizan sus relaciones con sus padres, negando el daño que les hicieron o cuando reconocen haber sufrido malos tratos, pero niegan que esto les haya afectado, aumenta la probabilidad de haber maltratado o maltratar a sus hijos. Las diferentes experiencias de malos tratos en la infancia de los padres que no han sido elaboradas, constituyen factores de riesgo para los hijos, sobre todo cuando por falta de apoyo terapéutico, estos siguen secuestrados a las emociones provocadas por las experiencias del pasado. La presencia y los comportamientos de los hijos reactivan en muchas ocasiones estas emociones provocando diferentes tipos de malos tratos. (p.25)

Se observa cómo son esas experiencias tempranas las que moldean la personalidad de la persona, dado que son la base para su desarrollo. Martínez (2010) menciona que, si hay una falta de afecto, un afecto negativo o desaprobación de las acciones, esto puede ocasionar una baja autoestima en los niños, además de un tipo de vínculo de carácter inseguro con sus cuidadores, lo cual lo dejaría en un estado de vulnerabilidad. Pero no es solo esto lo que se consideraría un factor de riesgo, dado que también:

Existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones

que a su vez afectan los estilos de crianza y las relaciones con los hijos (...) los antecedentes de castigo en la madre, la baja satisfacción materna y la percepción negativa del bebé entre otros, que se convierten en factores de riesgo para maltrato y alteraciones emocionales. (Martínez, 2010, p.112)

Ante este tipo de situaciones que afecten negativamente la parentalidad se proponen factores de prevención, para lograr prácticas de crianza positivas y efectivas, como por ejemplo estimular a los niños, disciplinarlos y monitorearlos sin caer en un control excesivo que no permita a los niños mantener y desarrollar su autonomía, trabajar la solución de problemas e involucramiento positivo brindando atención y cuidado (Martínez, 2010).

Conclusión Final: ¿Influye La Regulación Emocional Adulta En El Desarrollo Socioemocional Del Niño/a?

Como se ha mencionado hasta el momento, es relevante destacar el *rol emocional* que cumplen los cuidadores principales en la vida de sus hijos, siendo que estos se presentan como un modelo de referencia para ellos. En este sentido, se considera que es de suma importancia que estos adultos puedan regularse emocionalmente, que tengan la capacidad para poder manejar sus emociones, reconociéndolas cuando se generan, y aceptándolas para poder así canalizarlas de forma constructiva, y logrando así conocerse a sí mismo y aumentar la autoestima. Este proceso está ligado con la capacidad empática, la cual les permitirá a los adultos, comprender las emociones de sus hijos y poder manejar las emociones propias, pudiendo así responder correctamente a las necesidades del niño/a. Adicionalmente, serán modelo para que el niño tenga un mejor aprendizaje y experiencia sobre la regulación de las emociones que se ponen en juego, en estas interacciones cuidador-hijo. En dichas interacciones, es común que entre la díada se envíen diferentes mensajes respecto a las emociones, por ejemplo, el cuidador mediante su propia regulación puede mandar mensajes de aceptación o rechazo de lo que el niño/a piensa, siente o hace; y el niño puede sentir que sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas por los adultos, para desarrollar una conexión emocional profunda entre ellos (Barudy & Dantagnan, 2010).

Se espera que un cuidador sea sensible, para poder comunicar y enseñar a percibir las emociones de una mejor manera, a través de sus propias reacciones a las emociones, la comprensión y control de estas. Pero ¿qué pasa si no lo son, y no logran comprender, aceptar, y regular sus propias emociones?

Por esta razón, esta situación se puede analizar y reflexionar desde dos caminos, uno tendría que ver sobre cómo se caracteriza la desregulación emocional en adultos y el segundo, con cómo esta repercute en su sensibilidad de cuidado y por ende en la regulación emocional de sus hijos (Aldrete et al, 2014).

La regulación emocional es un proceso que permite hacer un manejo adecuado de las emociones que tenemos, viendo cuándo y cómo se expresan. Hervás y Vázquez (2006), afirman que cuando no se tienen o no son eficaces las estrategias de regulación, se puede dar una desregulación emocional.

Aldrete et al (2014), exponen que uno de los factores más importantes que participan de la regulación emocional, es el ambiente, principalmente el hogar, el cual dependiendo de las prácticas parentales y las interacciones que allí surjan, se generará un determinado clima emocional familiar. Entonces, es relevante preguntar: ¿Qué implica que un cuidador principal esté desregulado emocionalmente? y ¿Cómo se relaciona el apego y la sensibilidad del cuidador, los estilos parentales y la regulación emocional con la forma en cómo los niños y niñas se autorregulan?

Si se tiene en cuenta que la desregulación emocional es definida por Contreras, Hernández y Freyre (2017) como “una deficiencia en la habilidad para modular las emociones, por lo que estas tienden a salirse de control, cambiar rápidamente, expresarse de forma muy intensa y, por ende, sobrepasar la capacidad de razonamiento o afrontamiento.” (p.21), y que a su vez está asociada con secuelas psicológicas graves, como ansiedad, depresión, déficits en competencias sociales, deterioro cognitivo, apegos inseguros, maltrato emocional y problemas afectivos de los padres (Contreras-Valdez, Hernández-Guzmán & Freyre, 2017). Entonces, se podría plantear que efectivamente la desregulación emocional adulta va a desfavorecer las prácticas de cuidado sensible y por lo tanto en la construcción de apegos seguros. Así mismo, se puede plantear que la sensibilidad del cuidador se va a ver impactada por la desregulación emocional adulta, si se presentan ciertas dificultades tales como las mencionadas por Tejeda et al (2012). La identificación de experiencias emocionales específicas, la modulación de la activación fisiológica asociada, el poder tolerar el malestar y, por último, lograr confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencias vitales; ya que como mencionan estos mismos autores “la DE condiciona a una persona a la auto invalidación y en consecuencia la desorienta en relación con la manera de actuar y sentir en general.” (p.522), siendo aspectos importantes para lograr responder de una manera pronta, oportuna y adecuada a las necesidades de los niños.

Si se observan específicamente estas características en cuidadores principales, se podría suponer que estos van a presentar una mayor dificultad a la hora de desenvolverse de manera sensible con sus hijos, en tanto que al entrar en un estado de desregulación emocional, es probable que no se lleve a cabo de manera adecuada, lo que mencionaba Bowlby (1989) con

respecto a la necesidad de búsqueda de proximidad que mantiene el infante con una persona que está mejor capacitada para enfrentarse al mundo, dado que el cuidador principal no estaría emocionalmente disponible, para atender las comunicaciones del niño relacionadas con las emociones que este pueda sentir ante eventos estresantes, como por ejemplo los que se manifiestan frente a la angustia por separación. Así mismo, en concordancia con los planteos de Ainsworth (1969), se podría observar una falencia en la sensibilidad de ese adulto, debido a su dificultad para mantenerse accesible al niño, por una inadecuada percepción e interpretación que este cuidador pueda hacer de las señales brindadas por el infante, o el rechazo de las mismas; todos estos aspectos generarían que el bebé no se sienta seguro, ni protegido por su figura parental, por lo tanto se vería alterado el sistema de apego, ya que este no concebiría al adulto como base segura, y por lo tanto, no solo no serían resueltas, sino que se empezaría a dificultar la identificación y resolución de estas. Aspectos importantes para calmarse o sentirse seguro. A su vez, podría pensarse que la desregulación del cuidador principal impacta en los estilos de crianza, como menciona Carbonell (2013), podrían generarse prácticas maltratadoras de crianza con los niños, ya que estos podrían no ser escuchados por sus figuras parentales, o no se les reconocería la autonomía y el lugar de derechos que les corresponde.

Adicionalmente, se puede concluir que la regulación emocional de los adultos es importante porque actúa también como un referente que hace que la experiencia emocional de los hijos sea más adecuada, sobre todo en los primeros años de vida, debido al rol parental que éstos portan, siendo figuras de las cuales estos niños aprenden ya que mediante estas experiencias de interacción que se generan es que internalizan comportamientos y estrategias emocionales, que luego tienden a operar de manera inconsciente (Armus et al. 2012), es por esto que los adultos debieran de intentar prestar más atención a la manera en la cual regulan sus emociones, incluso para mejorar su propia calidad de vida. Dado que como plantean Páez, Campos y Zubieta (2009), individuos adultos seguros son mejores interpretando emociones faciales negativas y perciben mejor las emociones positivas que personas ansiosas o evitantes, o por el contrario se podría decir que un cuidador principal que habitualmente rechaza las emociones negativas, establecerá un estilo evitante de apego, generando que la regulación emocional este basada en la evitación, lo que quiere decir que habrá una menor expresión emocional y se verá debilitado el aprendizaje de la función de señal y de adaptación de las emociones de la misma manera que ocurre con el cuidador que induce un apego ansioso con respecto a este último aspecto. Estos autores también agregan que “un cuidador inconsistente o consistentemente distante también va a debilitar la comprensión e influencia de la afectividad en el pensamiento y la conducta. Sujetos evitantes le otorgan menos atención a la afectividad y a los hechos emocionales.” (Páez Campos & Zubieta, 2009. p.6)

Es decir que, un cuidador principal que responde inconsistentemente a las señales del niño, y que utiliza la intrusión o el rechazo, reforzará un estilo inseguro ansioso generando así una menor capacidad de regulación emocional, lo que otorgará un malestar, intensificando las vivencias y expresiones de emociones negativas (Páez, Campos & Zubieta, 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, es que se le debe dar relevancia al apego y la sensibilidad de los cuidadores, y como dice Martínez (2010), se tendría que promocionar la sensibilización de los cuidadores principales sobre su respectivo rol, y la responsabilidad que el mismo conlleva en la optimización del desarrollo con relación a las habilidades sociales y emocionales en la infancia, a su vez de la influencia que tienen los modelos familiares para el desarrollo de las competencias sociales, ya que permiten facilitar la autorregulación emocional y/o generar conductas prosociales en la infancia.

En caso de que, sí se diera una dificultad en el desarrollo de la autorregulación en los niños, pueden verse afectados los procesos atencionales, el sueño-vigilia, llantos excesivos, y problemas de conducta, sin embargo, estos no son factores determinantes de la aparición de un déficit o trastorno en la vida adulta (Aldrete et al, 2014).

En este sentido, se puede decir que son en las interacciones negativas de la familia, dónde pueden crearse posibles desajustes psicológicos en los niños, ya que, según Martínez (2010), las interacciones que se mantengan dependerán del grado de satisfacción que se tenga por ser padre o madre, esto quiere decir que los conflictos y el estrés de los cuidadores principales, que se da con relación a la crianza de sus hijos, pueden también influir sobre las características de los hijos y su regulación emocional, debido a que los niños experimentan a través de las interacciones que tienen con estos adultos, permitiéndole así crearse un modelo de sí mismo en relación a la percepción que tienen los padres de él, y así desarrollar sus conductas (Rabadán et al, 2019), por lo que si las interacciones o percepciones de los adultos con respecto al hijo son negativas, estas van a repercutir en el desarrollo del niño, alterando cómo este se ve, y cómo se siente. De todas formas, es importante aclarar, que el comportamiento de los niños también alterará el comportamiento parental, y viceversa, ya que se da de manera bidireccional (Martínez, 2010).

En síntesis, teniendo en cuenta los anteriores aspectos, es que se comprende, que la familia es uno de los primeros ambientes que contribuyen al desarrollo del niño, y por lo que será de suma importancia que se imparta una educación emocional adecuada, donde padres y madres, también se informen y trabajen en su propio desarrollo emocional, para tener una mejor calidad de vida, e interacciones más sensibles, y por lo tanto adecuadas competencias parentales. Para lograr esto, es relevante sensibilizar e informar a los cuidadores principales con respecto a rol como agentes promotores del desarrollo de sus hijos, a través de las diversas estrategias parentales que utilicen en la crianza, así como un adecuado manejo de

las emociones, a partir de las cuales podrán facilitar o dificultar la autorregulación emocional de los hijos (Martínez, 2010).

Adicionalmente, es relevante comprender que las emociones a ser reguladas son tanto las negativas como las positivas (Retana, 2012), esto quiere decir, que tanto la felicidad como la tristeza deben ser emociones que se vivan con naturalidad, pero a su vez deben ser reguladas y expresadas acorde a la situación en la que se desarrollan, y al contexto social en el que se este, ya que existe una concepción errónea con relación a las emociones negativas, existiendo una tendencia a considerarlas como algo “malo”; por ejemplo, cuando en determinada cultura se llora por la pérdida de un ser querido, es una reacción totalmente esperada, sin embargo, en esa misma cultura nadie esperaría que una persona se ponga a reír ante semejante situación o viceversa.

No se debe perder de vista que la desregulación emocional, alterará las conductas de los cuidadores principales, y esto, a su vez tiene un punto de relación con problemas emocionales y cognitivos en el desarrollo durante la infancia (Martínez, 2010), de forma similar en que los sentimientos y comportamientos de las figuras parentales hacia sus hijos estarán influenciados por las características de su propia infancia y vínculo con sus progenitores (Bowlby, 1989); se observa entonces la importancia de las experiencias tempranas para el desarrollo socioemocional de una persona, y como las conductas de apego, los perfiles parentales, o características de la sensibilidad parental particulares, parecen dejar huella de generación en generación.

Es por esto, que los adultos deberían reflexionar y generar un mayor entendimiento con respecto a sus emociones y las conductas que estas están generando en ellos. Como indican Barudy y Dantagnan (2010), es importante que, mediante una rehabilitación de las competencias parentales, se pueda asegurarle el derecho a una vida saludable a los niños, donde sean tratados como es debido, y también apoyar a los cuidadores en la adquisición de esas herramientas parentales, que no pudieron adquirir con anterioridad debido a su propia historia personal con relación a la crianza. Para lograr esto, estos autores plantean una reconstrucción por parte de los cuidadores de sus experiencias como hijas o hijos referente a los cuidados, protección, sociabilización y educación que tuvieron, además de investigar cómo creen ellos que sus experiencias con sus propias familias de origen podrían estar afectando sus emociones y comportamientos, tanto a nivel personal como a nivel parental.

Esto generará modelos más sanos de crianza, que les permitirá a esos niños en un futuro ser padres y/o madres que impartan buenos tratos (Barudy & Dantagnan, 2010), pero también ayudará a los cuidadores principales a tener una mayor comprensión de lo que les sucede a nivel emocional.

Como consideraciones a futuro, se plantea la posibilidad de abrir una mayor y más exhaustiva investigación en relación con la regulación emocional adulta en sí, dónde se

puedan explorar posibles intervenciones en las personas desreguladas para lograr una eficaz comprensión y manejo de las emociones propias, resaltando y trabajando la resiliencia que estas personas puedan llegar a tener como factor potenciador de un bienestar emocional.

A su vez, poder relacionar la regulación emocional adulta con cómo está influyendo en la regulación emocional de sus hijos/as, construyendo posibles vías de intervención para trabajar a nivel familiar (tanto los cuidadores como los niños), en un proceso de educación emocional.

Se plantea esto, debido a que escasea el material en la región, con relación a estas temáticas, las cuales son relevantes, para entender mejor y aportar al desarrollo emocional de las personas, tanto adultos como infantes en los contextos latinoamericanos. Ya que debería darse más relevancia a lo que implica un buen desarrollo emocional, para poder generar una promoción y prevención, que permita que las personas logren regular sus emociones cuando las tienen, sin sentir que estas los desbordan, y por lo tanto sus comportamientos sean acordes al momento y al contexto vivenciado.

Referencias Bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Maternal sensitivity scales. *Power*, 6, 1379-1388.
- Ainsworth, M & Bell, S. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Aldrete-Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mansilla-Olivares, A., Schnaas, L., & Ancona, F. E. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 44(2), 199-212.
- Arango, M. I. R. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 3(2), 349-363.
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., Woscoboinik, N., & UNICEF. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Unicef. Recuperado de: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4690>
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2010). Guía para la evaluación de las competencias y la resiliencia parental. *Los desafíos invisibles de ser madre y padre*.
- Becerril Rodríguez, E. (2012). La teoría del apego en las diferentes etapas de la vida: los vínculos afectivos que establece el ser humano para la supervivencia.
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55(1), 83-96 Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/1129836?seq=1>
- Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (Vol. 1). Ed. Basic Books

- Bowlby, J. (1989). *Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Ibérica. Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida 1: El apego*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). La Ecología del desarrollo Humano-Experimentos en entornos naturales y diseñados. *Ed. Paidós* (p.23-61)
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (p. 993–1028)
- Carbonell, O.A. (2013) La sensibilidad del cuidador y su importancia para promover un cuidado de calidad en la primera infancia. *Ciencias Psicológicas* 2013, VIII (2), 201-207
- Carrasco, J.C (2006) Seminario: Psicología Crítica Alternativa. En L. Benítez, et al. *Textos Escogidos*. Montevideo. Ed. Juan Carlos Carrasco
- Castañeda, E., & Puente, C. P. (2017). Regulación emocional en la infancia. Relación con la personalidad, la calidad de vida y la regulación emocional paterna. *Cuadernos de Neuropsicología*, 11(3), 69. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239047>
- Contreras-Valdez, J. A., Hernández-Guzmán, L., & Freyre, M. À. (2017). Validez de constructo de la versión corta de la Escala de Desregulación Emocional para niños y adolescentes. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 19-31. Recuperado de:
<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1601>
- De Minzi, M. C. R. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista latinoamericana de Psicología*, 37(1), 47-58.
- Fernández-Abascal, E., & Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ed. Ariel Psicología
- Garrido-Rojas, Luzmenia. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. Recuperado

de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.

Guil Bozal, R., Gil-Olarte Márquez, P., Serrano Díaz, N., & Larrán Escandón, C. (2014). Desarrollo de la inteligencia Emocional de 0 a 3 años. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Recuperado de: <http://dehesa.unex.es/handle/10662/1825>

Henao López, G. C. (2008). *Perfil cognitivo parental (esquemas maladaptativos y estrategias de afrontamiento), estilo de interacción parental y su influencia en el desarrollo emocional infantil*. (Tesis de Doctorado, Universidad de Manizales)

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347. Recuperado de: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologia_dela regulacion emocional el papel de los deficit emocionales.pdf

Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59(1-2), 9-36.

Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Zona próxima*, (8), 108-123.

Jeta, P. M. P. A. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación. In *Ponencia presentada en el congreso de Madrid. España*.

Jódar Martínez, R. (2020). Relación entre estilos educativos parentales, inteligencia emocional y calidad de vida relacionada con la salud. *Proyecto de investigación*: Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/85556>

Larreamendy-Joerns, J., Puche Navarro, R. & Restrepo Ibiza, A. (Eds.) (2008). Claves para pensar el cambio: Ensayos sobre psicología del desarrollo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1)

- Losada, A. V., Estevez, P., & Caronello, T. (2020). Estilos Parentales y Autorregulación Emocional Infantil Revisión Narrativa de la literatura. *Revista REDES*, (40). Recuperado de: <http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/286>
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116.
- Martínez, Á. C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 6(1), 111-121.
- Martínez Ruiz, S. Y. (2020). *La estimulación temprana del área socio emocional para el desarrollo afectivo en los niños de 0-5 años de edad* (Tesis de maestría, Guayaquil: ULVR, 2020.). Recuperado de: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/3663>
- Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65.
- Páez, D., Campos, M., & Zubieta, E. (2009). Vínculo de Apego e Inteligencia Emocional: Estado de la cuestión y el instrumento de Medición de MM Casullo. In P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, JM Salgado y R. Cabello (Coords.), *Avances en el estudio de la inteligencia emocional. I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional* (pp. 101-106).
- Piñeres Aldana, D. M. (2018). Influencia de los estilos de socialización parental en el desarrollo emocional durante la niñez. Recuperado de: <http://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/4972>
- Rabadán Rubio, J., Gómez Brugarolas, M., Pérez Cánovas, M., Sánchez Mazzuchelli, R., & Pérez Faz, C. (2019). La influencia de la personalidad parental como predictor de la configuración del apego y de los problemas de conducta en la infancia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 15-22. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1665>
- Reboto, V. R., & Avi, M. R. (2020). Educación emocional aplicada al apego inseguro. In *Educación para el Bien Común: hacia una práctica crítica, inclusiva y comprometida*

socialmente (pp. 438-451). Octaedro. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7272083>

Retana, J. Á. G. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.

Tejeda, M. M., Robles García, R., González-Forteza, C., & Palos, P. A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud mental*, 35(6), 521-526. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=38567>

Torío López, S., Peña Calvo, J. V., & Rodríguez Menéndez, M. D. C. (2008). Estilos educativos parentales: revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la Educación. Vol. 20*, 151-178. Recuperado de: <https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/988>

Torres, B., Causadías, J., Posada, G. (2014). *La teoría del apego: Investigación y aplicaciones clínicas*. España: Ed. Psimática

Vega, V. (2012). Categorización teórico-empírica piloto de los tipos de apego en el Inventario de Apego a Padres y Pares de Armsden & Greenberg (1987). *Anuario de investigaciones*, 19, 167-176.