



## ¿Por qué el castigo físico y el trato humillante obstaculizan la autorregulación en las niñas y los niños?

Empecemos por enfatizar que, la Crianza Respetuosa Centrada en las Niñas y los Niños rechaza el castigo físico y el trato humillante por el principio ético de que a las personas no se les debe pegar ni humillar. Al reconocer que las niñas y los niños son personas, entendemos también que el castigo físico y el trato humillante no pueden estar incluidos en las relaciones que entablamos con ellas y ellos.

Aunado a esto, existen evidencias del daño que estas formas de violencia pueden ocasionar en el mundo interno de las niñas y los niños, entorpeciendo el desarrollo de múltiples habilidades fundamentales para la vida, como por ejemplo: reflexionar, anticipar o debatirse. Para comprender esta relación, primero es necesario conocer el concepto de autorregulación.

**¿Qué es la autorregulación?** Vamos a entender este proceso como un mecanismo interno que nos permite conectar con nuestras emociones y pensamientos, para actuar con consciencia y sensibilidad hacia las otras personas y hacia nosotras mismas/os.



La autorregulación implica la activación de diversas zonas del cerebro relacionadas con procesos cognitivos como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la atención; que se empiezan a desarrollar -pero no se terminan de desarrollar- desde la Primera Infancia. Estos procesos permiten a las niñas y los niños controlar sus impulsos y dejar de hacer cosas que pueden ser perjudiciales para sí mismas/os o para las demás personas, cambiándolas por acciones que, aunque algunas veces sean incómodas, son necesarias para la convivencia. De ahí la importancia del mecanismo de la autorregulación, ya que permite la vida en sociedad y el bienestar individual.



**¿Cómo aprendemos a autorregularnos?** La autorregulación es una habilidad que se aprende mediante los procesos de internalización. La internalización es definida por Vygotski como la “reconstrucción interna de una operación externa”. Es decir, cuando vivenciamos algo en el exterior, lo comprendemos y nos apropiamos de ello.

Por eso decimos que las niñas y los niños necesitan del acompañamiento de personas adultas autorreguladas para observar, sentir y luego practicar sistemáticamente comportamientos de regulación cognitiva y emocional y de esta forma las áreas del cerebro involucradas se vayan desarrollando.



### ¿Por qué el castigo físico y el trato humillante obstaculizan el desarrollo de la autorregulación?

Cuando se utiliza el castigo físico y el trato humillante, las niñas y los niños no tienen ese acompañamiento mencionado anteriormente. No hay un proceso reflexivo en el que

se les invite a comprender sus sentimientos y pensamientos o a tomar decisiones. No se toman en cuenta sus necesidades, tampoco se les modela sensibilidad, consideración o respeto hacia otras personas. Al no haber conexión con el propio mundo interno, ni con el de las personas que les rodean, se trunca la autorregulación.

“A medida que las niñas y niños entran en la etapa de primera infancia, la regulación diádica es reemplazada por la autorregulación guiada por la persona cuidadora, en la que la persona adulta ayuda al niño a comenzar a regular los estados mentales de forma autónoma. A medida que el cerebro del niño madura hacia los años preescolares, se hace posible la aparición de capas cada vez más complejas de autorregulación.”

-Daniel Siegel, 2012

### Lo que podría suceder a raíz del uso de estas formas de violencia es:

- ▶ **Cambian por obediencia o miedo.** Aprenden que el comportamiento que realizaron no es aceptado y lo modifican o eliminan, no porque entendieron que les perjudica o que lastima a otras personas, sino simplemente para evitar el castigo. Es decir, actúan por obediencia o miedo, sin un aprendizaje real de habilidades para la vida.
- ▶ **No aprenden a poner límites, cuestionar o decir que no.** Esa obediencia les enseña que deben hacerle caso a la persona que tenga el poder, sin espacio para reflexionar, cuestionar o hacerse preguntas. Esto es muy peligroso, pues les deja desprotegidos ante personas que les quieran dañar.
- ▶ **Interiorizan que la violencia es válida.** Cuando se utiliza el castigo físico y el trato humillante se modela el uso de la agresión y la fuerza como estrategia para obligar a las otras personas a hacer lo que se quiere, como una forma válida de expresar molestia o el enojo e incluso se llega a justificar como un acto de cuidado y deber por parte de sus personas cuidadoras. Esto podría resultar en que se comporten de forma agresiva cuando perciban que tienen el poder o que no logren identificar agresiones hacia ellas y ellos en el futuro, porque lo naturalizaron.
- ▶ **Da paso al desarrollo de trastornos mentales.** La obstaculización de los procesos relacionados con la autorregulación puede generar disfunciones que provocan trastornos mentales como: depresión, manía, fobias, ansiedad, trastorno narcisista, obsesivo compulsivo, esquizofrenia y trastorno antisocial de la personalidad. La evidencia ha señalado que el uso del castigo físico y del trato humillante por parte de las personas cuidadoras está asociado con una mayor incidencia de estos trastornos.





**¿Cuál es la propuesta desde la Crianza Respetuosa Centrada en las Niñas y los Niños?** La Crianza Respetuosa Centrada en las Niñas y los Niños rechaza el uso del castigo físico y del trato humillante y en su lugar propone utilizar herramientas como la conexión emocional, escucha, conversación empática, creación de acuerdos, negociación, entre otras para construir vínculos emocionales seguros con las niñas y los niños y acompañarles a desarrollar habilidades para la vida.

Las investigaciones señalan que los vínculos seguros con las personas cuidadoras son base para la promoción de procesos de aprendizaje en las niñas y los niños, incluido el desarrollo de la regulación emocional. En contraposición con la violencia en la crianza, que debilita estos vínculos, el establecimiento de ambientes cargados de respeto les brinda a las niñas y los niños la seguridad y espacio para que practiquen sus habilidades de reflexionar, cuestionar, evaluar otras perspectivas y autorregularse.

En conclusión, las niñas y los niños merecen y necesitan personas que les modelen y acompañen a desarrollar su propia autorregulación, esto a su vez nos ayudará a construir sociedades más justas, empáticas, compasivas y libres de violencia. Una forma de iniciar en este camino es eliminando el castigo físico y trato humillante de la crianza.

## Referencias

- ▶ Álvarez Espinoza, A., & Balmaceda, C. S. (2018). El concepto dialéctico de internalización en Vygotski: aproximaciones a un debate. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 8(1), 4-29.
- ▶ Bodrova, E., & Leong, D. J. (2008). Developing self-regulation in kindergarten. *Young children*, 63(2), 56-58.
- ▶ Caffarena Barcenilla, C., & Rojas-Barahona, C. (2019). La autorregulación en la primera infancia: avances desde la investigación. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 37-49.
- ▶ Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- ▶ Tua Karing, J., Tracy, A., Gonzales, C. R., Nancarrow, A. F., Tomayko, E. J., Tominey, S., ... & McClelland, M. M. (2021). Breastfeeding, Early Self-Regulation, and Academic Achievement in Kindergarten Among Disadvantaged Children. *Maternal and Child Health Journal*, 25(11), 1766-1775.