Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional
FLiCH

TRABAJO DE APLICACIÓN DESTACADO

SINTONÍA EMOCIONAL

Estrategias que benefician la corregulación emocional de padres, madres y cuidadores primarios con niñas y niños en edades de primera infancia

Emotional Attunement: Strategies That Benefit Emotional Co-regulation among Parents and Primary Caregivers with Children in Early Childhood

Angélica María Delgado Velásquez · María Reneé Hernández Carranza · Marcela Alejandra Mardones Contreras · Daniela Andrea Pavez Farfán · Daniela Ramos · Claudia Noemí Ruiz Flores

Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas · Fundación Liderazgo Chile

Año de presentación: 2025

Correspondencia: daniela_ramos2001@hotmail.com

Resumen

Este estudio exploratorio se centra en la comprensión y aplicación de estrategias de sintonía emocional por parte de padres, madres y cuidadores primarios para favorecer la corregulación emocional en niños y niñas de primera infancia. A través de talleres y la entrega de un manual práctico, brindando herramientas y conocimientos para mejorar la capacidad de los adultos para reconocer, validar y responder empáticamente a las emociones de los niños. Los resultados cualitativos, obtenidos a partir de las reflexiones de los participantes, evidencian una mayor conciencia sobre la importancia de la propia regulación emocional como base para la corregulación infantil, así como la adquisición de estrategias prácticas para acompañar las expresiones emocionales de los niños de manera respetuosa y efectiva. Los comentarios de los participantes resaltan la utilidad de las herramientas proporcionadas y un sentimiento de mayor comprensión y acompañamiento en su rol parental. Se concluye que intervenciones centradas en la sintonía emocional ofrecen un camino prometedor para fortalecer la relación entre cuidadores y niños, promoviendo un desarrollo emocional saludable en la primera infancia.

Abstract

This exploratory study focuses on parents' and primary caregivers' understanding and application of emotional attunement strategies to promote emotional co-regulation in early childhood children. Through workshops and the distribution of a practical manual, the study sought to provide tools and knowledge to improve adults' ability to recognize, validate, and respond empathetically to children's emotions. Qualitative results, obtained from participants' reflections, demonstrate a greater awareness of the importance of their emotional regulation as a basis for children's co-regulation, as well as the acquisition of practical strategies to support children's emotional expressions respectfully and effectively. Participants' comments highlight the usefulness of the tools provided and a sense of greater understanding and support in their parenting role. It is concluded that interventions focused on emotional attunement offer a promising path to strengthening the relationship between caregivers and children, promoting healthy emotional development in early childhood.

Palabras Clave: Sintonía Emocional, Corregulación Emocional, Primera Infancia, Padres, Cuidadores Primarios, Educación Emocional, Desarrollo Emocional.

Introducción

La evolución del mundo y su información, ha dado cuenta y evidencia de nuevos estilos de crianza, formas en las que quepa el respeto por las infancias y los buenos tratos, como seres humanos con todos los derechos, entre ellos a ser bien tratados. En la declaración de Ginebra de 1924, se asentó el reconocimiento de los niños a sus derechos, mismos que más tarde fueron reforzados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, derechos como “gozar de una protección especial (..) para que puedan desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad.” (Asamblea General, 1959)

Acompañar en respeto, empatía y guíar desde la benevolencia, no es un lujo, sino una responsabilidad de todos los cuidadores que intervengan en las infancias.

Según la UNICEF en su informe publicado en 2022 del perfil estadístico de la violencia contra la infancia en América Latina y el Caribe, las circunstancias que frenan legalmente el uso de violencia y castigos corporales en las familias de LATAM, se ve así:

Tabla 1. Situación legal de los castigos corporales en los países consignados en la fuente original.

País	Situación indicada en la fuente UNICEF (2022)
Argentina	Totalmente prohibido
Chile	No está prohibido
Colombia	Totalmente prohibido
Guatemala	No está prohibido
México	Parcialmente prohibido

Fuente: Perfil estadístico de la violencia contra la infancia en América Latina y el Caribe, UNICEF (2022). Se reproduce como antecedente histórico del artículo, no como descripción de la normativa vigente.

Pero, a pesar de ganar cada vez más terreno, los métodos para “calmar” a los infantes mediante la violencia, parecen no desterrarse. Ver los desbordes emocionales de los infantes como oportunidades, permite mirarlos con compasión, dar un “apapacho” de esperanza y persistir con bondad.

Tener un hijo o una hija es una de las experiencias más enriquecedoras como ser humano. Álvaro Bilbao (2015) refiere que ser padres es más que una responsabilidad de formación. Asegura que es un privilegio y en muchas oportunidades parecen olvidar el disfrute que puede proporcionar la paternidad, sin duda alguna hay modificaciones en el estilo de vida, la rutina, se renuncia a muchas actividades agradables y nacen responsabilidades que pueden angustiar y abrumar, sin embargo “cuando el cerebro cambia el foco de atención” es capaz de ver las cosas diferentes y como padre o madre puede elegir prestar atención a todas esas nuevas acciones que le llevan al cambio y padecer extrañando la vida que se tenía o focalizarse en la belleza de ver crecer a los hijos.

Los padres como primeros coaches.

Los padres, madres y cuidadores cercanos, son los primeros coaches en la vida de los niños y niñas. El poder devenido de la autoridad que regala la posición de cuidadores, se puede utilizar para construir o destruir.

El ser humano existe desde los 3 dominios primarios mencionados por Rafael Echeverría en su libro Ontología del Lenguaje (2016): dominio del cuerpo, dominio de la emocionalidad y dominio

del lenguaje. Y son estas estructuras las que dan coherencia y sentido a la experiencia que animará a los infantes a imitar conductual y anímicamente a los adultos a cargo: “Lo que siento se convierte en lo que hago y digo o es escuchado por un otro”.

En la crianza cotidiana, y más específicamente ante los desbordes tan comunes en la primera infancia, esto se podría ver así, con ojos de incoherencia, al decirles “¡NO grites!, gritando...

Al sintonizar lo que siento, con lo que siente, lo que hace con lo que deseo que haga y entonces modelo, al hablarle como espero que logre hablar, entonces se generarán acciones humanas poderosas que permitirán sincronía bientratante desterrando la incoherencia y la violencia. Ser lo que actuamos y actuar lo que somos. El coaching aporta su mirada ontológica para beneficiar el estilo de crianza y corregular con inteligencia emocional.

De educación emocional.

Esta generación pertenece, como dice Daniel Goleman,¨somos analfabetos emocionales¨ ya que, en general la educación no ha ido sobre esta línea. Se puede ser la generación de adultos bisagra que a través de la formación y la consciencia pueda intentar nuevas maneras de vincularse y aprender sobre el mundo emocional, para de esta manera, modelar a sus hijos. El objetivo no es lograr ser padres ni madres perfectas, ni hijos perfectos sino, y citando a Winnicott, padres y madres “suficientemente buenos”. Los padres hacen siempre lo mejor que pueden pero no siempre es como lo desean ya que a veces faltan herramientas, recursos y formación.

Por ello, trabajar la educación emocional con padres, madres y cuidadores es crucial, porque les brinda una visión necesaria para comprender, reconocer y gestionar las emociones propias y de sus hijos. Esto fomenta un ambiente familiar más saludable, afianza los vínculos afectivos efectivos y contribuye al desarrollo emocional y social positivo de los niños y niñas. Además, promover la inteligencia emocional en los adultos permite modelar comportamientos emocionalmente inteligentes, creando así un entorno propicio para el bienestar emocional y la resiliencia en la familia. Es importante que padres y madres sepan gestionar sus propias emociones de modo que actúen como modelos de autorregulación emocional para los niños y niñas.

Las emociones llegan siempre a entregar un mensaje importante, todas son necesarias y valiosas para el crecimiento emocional, es por ello que es necesario escucharlas, sentirlas y gestionarlas. De acuerdo a Rafael Bisquerra “Las emociones son respuestas complejas del organismo que conviene conocer y gestionar de forma apropiada. Analizar las emociones es adentrarse en la complejidad. Algunas emociones coinciden con lo que más deseamos en la vida: bienestar emocional y felicidad”. (Bisquerra Alzina, 2016, 37)

Para tener una buena inteligencia emocional y enseñarla a los niños y niñas, se debe partir de poder reconocer y nombrar correctamente las emociones (consciencia emocional) y saber gestionar adecuadamente lo que se siente (regulación emocional). Begoña Ibarrola (Ibarrola, 2014, 146) afirma: “Las emociones son pues, fenómenos multidimensionales caracterizados por

cuatro elementos: cognitivo (cómo se llama y qué significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), conductual (hacia dónde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de qué señales corporales se expresa)".

Neurociencias y crianza.

Las neurociencias aportan valiosos insights al entrenamiento de habilidades parentales en el contexto de la crianza respetuosa y la corregulación emocional, debido a que ofrecen comprensión sobre el desarrollo del cerebro infantil y el cómo afectan las emociones en los comportamientos no solo de los niños sino también de los adultos, es importante conocer cómo se desarrolla el cerebro del niño, destacando la importancia de la estimulación positiva y el afecto en la formación de conexiones neuronales.

Como dice Rafa Guerrero en su libro Educar en el vínculo (2022) “El apego consiste en aportar equilibrio emocional cuando el niño no lo tiene mediante el acercamiento físico del cuidador, que trata de tranquilizar al niño y de cubrir sus necesidades físicas y emocionales” p.50

Diversos estudios, entre ellos los de René Spitz (citado en Guerrero, 2022, p.56) en 1945, refieren que “la ausencia de contacto y la falta de cuidados hacen que el cerebro produzca más adrenalina, lo cual aumenta la probabilidad de que el niño o la niña se comporte de manera impulsiva y agresiva”

Tal como lo menciona el Dr José Luis Bonet (2016) en su libro “Cerebro emociones y estrés” es muy importante el ambiente temprano, físico y psicosocial, para la gestación de enfermedades en el adulto. Inicialmente se consideró que estas experiencias adversas son estímulos o estresores que despliegan una respuesta de estrés, al comienzo adaptativa y que luego se volverá patológica, produciendo consecuencias mentales y físicas. Desde mediados del siglo XX hasta comienzos del siglo XXI la teoría del estrés fue muy importante para explicar esta relación, los eventos traumáticos de la infancia alteraban de una manera persistente la respuesta de estrés, generando una vulnerabilidad a la enfermedad. Dicho de otra manera, la adversidad, el estrés temprano, “da forma” o modula los sistemas y la respuesta de estrés de manera persistente, lo que habrá de colaborar o participar en las enfermedades del adulto.

Las afecciones de salud mental tanto en la infancia como en la adultez están presentando un verdadero desafío para los sistemas de salud pública en los distintos gobiernos de latinoamérica y el mundo. Cifras alarmantes como el aumento del suicidio en población adolescente, aumento de índices de depresión, trastornos de ansiedad y otras patologías similares, en concomitancia con un aumento de la violencia en las calles, hacen que se proponga con énfasis la línea de prevención e intervenir a tiempo desde la primera infancia. No solo con los niños, sino con sus padres, madres y cuidadores primarios.

Autocuidado.

El ser humano debe estar en la capacidad de comprender la importancia del autocuidado para el mantenimiento de su salud, él es quien elige si desea autocuidarse y tomar las respectivas decisiones para realizar acciones que contribuyan al bienestar consigo mismo, con los otros y con su entorno; esta capacidad, Orem la define como agencia de autocuidado. Rivera Álvarez, L.

N. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en Enfermería, 24(2), 91–98. https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/35969.

¨Cuidarse para cuidar¨ los adultos cuidadores necesitamos cuidarnos para ser efectivos en nuestra corregulación, para poder educar desde la sintonía emocional y desde los buenos tratos, necesitamos nutrirnos y aprender estrategias de regulación emocional y autocuidado.

Regulación Emocional.

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (Bisquerra, Rafael, 2020)

Por lo tanto, este trabajo busca lanzar evidencia a la sociedad y motivar al cambio con sentido y el acompañamiento de cuidadores primarios hacia las infancias, basándose en el respeto mutuo, el modelamiento bientratante y autocuidado, como habilidades neurocientíficas comprobadas hacia una vida en armonía y crianza respetuosa que se convierten en mejoras en las relaciones familiares y el abono para una sociedad menos violenta y más empática.

Metodología

En esta investigación se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia, a través de formulario electrónico auto diligenciado, dirigido a madres, padres y cuidadores con niños a su cargo entre los 0 y 5 años de edad, pertenecientes a Argentina, Chile, Colombia, Guatemala y México.

El objetivo fue identificar las características de los participantes considerando su estado emocional previo a la participación en los talleres y después de ellos, además algunas herramientas de autocuidado. También se buscó identificar los principales desafíos de crianza a los que se han expuesto. Dicha encuesta tuvo la participación de cuarenta y ocho personas, sus respuestas permitieron conocer las necesidades principales para las cuales se aportó información valiosa durante los talleres.

En la encuesta final, post test, se obtuvo un total de 10 respuestas, esto es la repetición de la encuesta previa a la ejecución de los 3 talleres propuestos. La edad de los participantes que respondieron la encuesta oscila entre los 32 a los 45 años, cuya ubicación se encuentra en México 50%, Argentina 40% y Colombia 10%.

Durante el momento de recolección de datos, los participantes fueron informados y llenaron un “consentimiento informado”, donde ellos aceptaban ser parte del programa “Sintonía Emocional Estrategias que benefician la corregulación emocional de padres, madres y cuidadores primarios con niñas y niños en edades de primera infancia” el cual correspondía al Trabajo para optar al grado de Máster Internacional en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas 2023-2 de la Fundación Liderazgo Chile. Así mismo los participantes estaban de acuerdo en participar en los tres talleres teórico práctico que serían en modalidad Online.

Las dos encuestas aplicadas permiten conocer las necesidades y logros de los participantes, así mismo permitieron elaborar gráficas con información oportuna para apoyar de una forma asertiva a los padres así como a los cuidadores primarios en la crianza.

Resultados y discusión

Al contrastar los gráficos en que se consulta por estados de ánimo de bienestar en los últimos meses, versus estados de bienestar durante o posterior al desarrollo de los talleres de Sintonía Emocional, se ve un aumento considerable en las sensaciones de “Tranquilidad” y “Relajo”. Respecto a los síntomas de estrés o ansiedad presentados dentro de los últimos meses, versus en las últimas 3 semanas, periodo de aplicación de los talleres, se observa que ha disminuido la ansiedad o sensación de nerviosismo; son menos las personas que han estado preocupados, con dificultad para relajarse o que se han sentido angustiados o irritados. Si bien, son síntomas que persisten se puede ver una notoria diferencia entre los que refieren tener “siempre” esos síntomas, y aquellos que relatan “nunca” tenerlos.

Respecto a la sensación de autoeficacia y autorrealización que han tenido los padres, madres y cuidadores, en ambos test (inicial y final) los participantes declaran tener “algunas veces”, en significativo porcentaje, sensaciones de desesperanza (pérdida de sentido de la vida), o de sentirse mal consigo mismo o que ha decepcionado a algún integrante de su familia. Estos síntomas son lo que da cuenta de lo vulnerable de la salud mental en padres, madres y cuidadores.

Al indagar sobre el autocuidado de los padres, madres y cuidadores, se observa un impacto positivo y significativo entre la encuesta inicial y la final, donde se ve un incremento que va desde el 20,8%, antes de los talleres Sintonía Emocional, versus el 50% posterior a los talleres al consultar por actividades de autocuidado con regularidad diaria. Se infiere entonces, que los talleres fueron considerados en sí mismo una actividad de autocuidado o que se relevó la importancia de contar con espacios de autocuidado como una estrategia que impacta positivamente la crianza de los hijos/as.

Los porcentajes iniciales corresponden a 48 respuestas, mientras que los finales corresponden a 10. Por tanto, la diferencia describe dos grupos de respuestas de distinto tamaño y no permite establecer por sí sola un efecto causal de los talleres.

Figura 1. Actividades de autocuidado antes de los talleres.

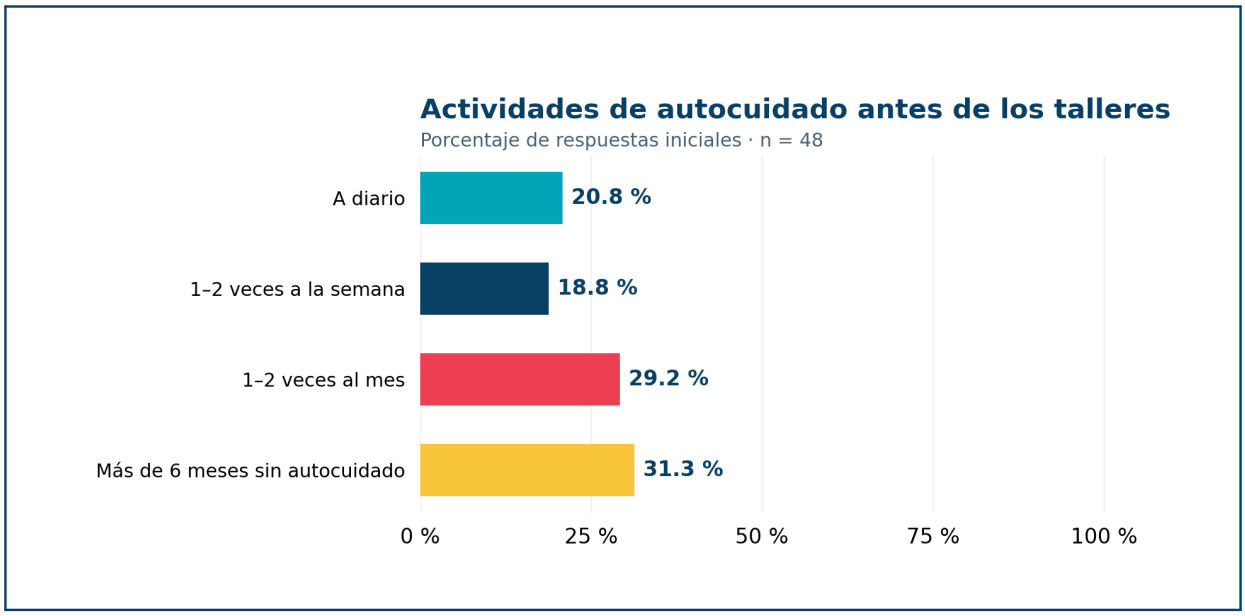
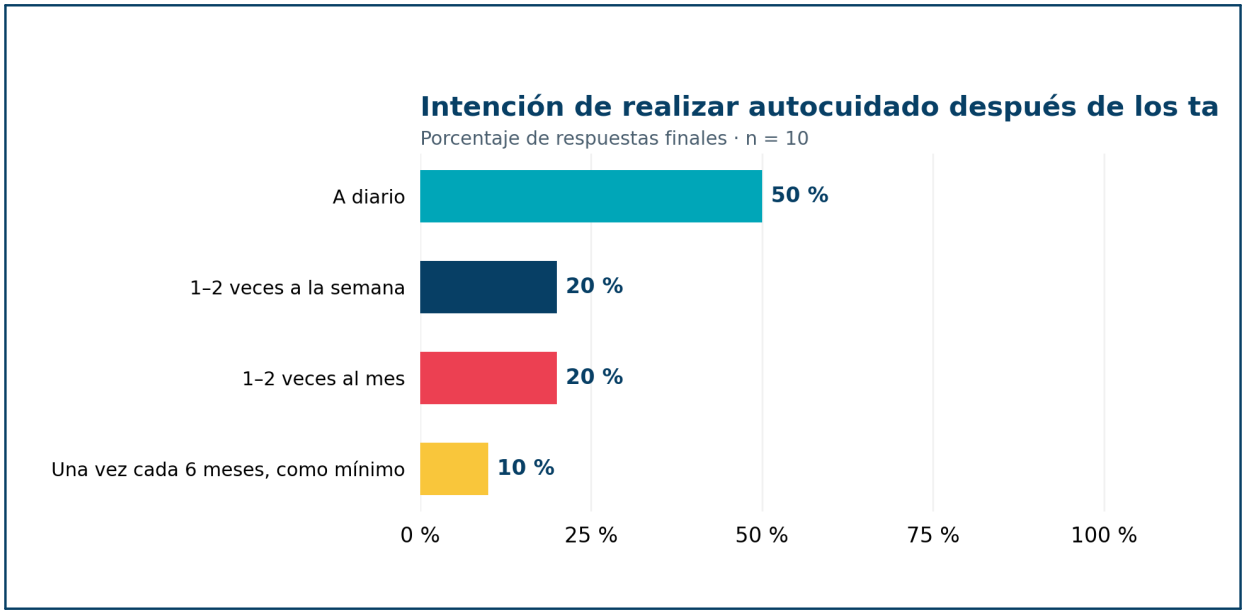


Figura 2. Intención de realizar autocuidado después de los talleres.



Finalmente, al consultar por los retos que les ha significado la crianza y cómo éstos les hacen sentir, se evidenció un cambio significativo entre el pre y post test, donde en el primero se muestra que el 31,3% no sabe qué hacer y se siente abrumado, el 27,1% siente que se irrita demasiado y siempre termina discutiendo, solo el 11% se siente listo con las herramientas necesarias para enfrentar cualquier situación. En cambio en el post test el 90% refiere sentirse con las herramientas necesarias para enfrentar diferentes situaciones y el otro 10% restante refiere que el conocimiento es muy importante pero que en la vida cotidiana se viven casos específicos que presentan un reto para la crianza.

Figura 3. Percepción de los retos de crianza antes de los talleres.

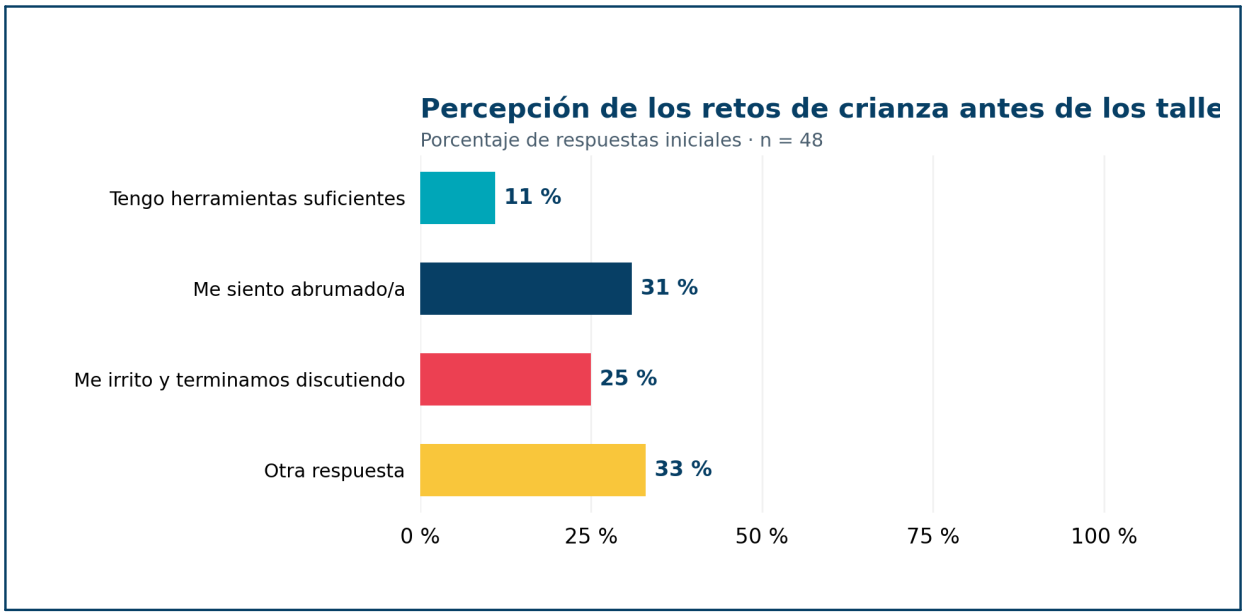
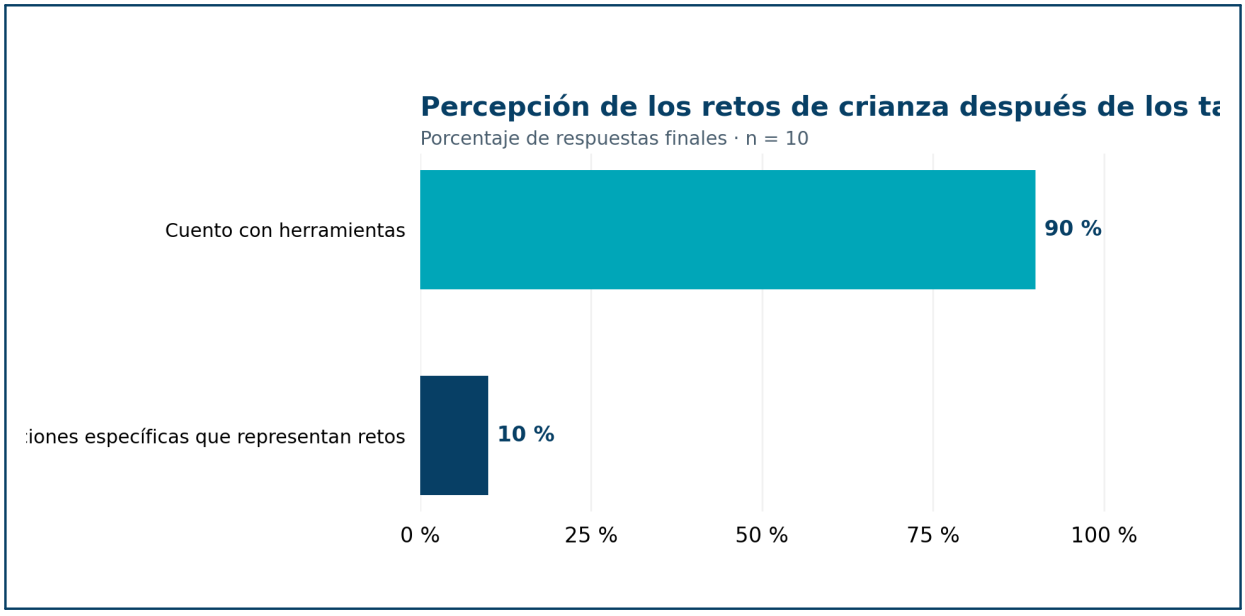


Figura 4. Percepción de los retos de crianza después de los talleres.



Conclusiones

El ritmo del mundo, los tiempos limitados y absorbidos básicamente en actividades vistas como necesarias, tal es el caso de trabajar, traslados para asistir al mismo, compras de hogar, mantenimiento de la misma, etc., complican la posibilidad de asistir de manera presencial a talleres en crianza.

La tecnología benefició el proyecto, y sin importar el lugar gráfico donde se encontraran, se logró reunir a papás, mamás, docentes y cuidadores de LATAM. Las necesidades de encontrar cómo a los retos actuales de crianza, cambiar las formas, empatizar y comprender lo que funciona sin daños posteriores a chicos y grandes, les reunió y mantuvo ávidos de saber más y más.

Por otra parte, una de las limitaciones observadas es que al ser virtual no existe ese contacto visual y físico entre personas que quizás están viviendo situaciones y desafíos parecidos, la presencialidad ofrece una dinámica diferente.

Se observó que otra limitación, fue el no poder constatar que los participantes que solicitaron ver los talleres grabados, en realidad lo hubieran realizado. Se puede sospechar que no, ya que de los 11 participantes que entraron a presencial, 10 respondieron la encuesta final. No hubo aumento ante la solicitud de que si habían visto grabados los 3 talleres, por favor colaborarán a completar la encuesta final. Aún así, no se puede confirmar si efectivamente los vieron o no.

Por último dentro de las limitaciones y quizá un hallazgo, tiene que ver con que una de las necesidades de las personas que asistieron era la de expresar sus casos particulares, debido al tiempo organizado y la cantidad de contenido no hubo demasiadas oportunidades para esas consultas más personales. Para una próxima instancia se puede agregar un taller más, que sea solo un espacio de expresión de los padres, de escucha, de empatía, con momentos de guia, de asesoramiento y quizás de ofrecer herramientas más específicas para cada caso en particular por del equipo expositor, ya que con la cantidad de gente eso era posible de hacer (y en el caso de ser más personas se puede dividir en grupos).

Muchas veces el contenido teórico de los talleres de crianza resulta difícil llevarlo a la práctica en el día a día, a pesar de que se ofrecen herramientas prácticas, a veces los cuidadores necesitan momentos de escucha, de catarsis y de empatía y eso se puede agregar para una próxima vez.

Utilizar una muestra no probabilística por conveniencia puede presentar varias limitaciones en una investigación:

Sesgo de selección. La muestra no probabilística por conveniencia puede no representar adecuadamente a toda la población, ya que los participantes se eligen por conveniencia y pueden no ser representativos de la población en su totalidad.

Generalización limitada. Dado que la muestra no se eligió al azar, los resultados obtenidos no son generalizables a toda la población, lo que limita la capacidad de extrapolar los hallazgos a contextos más amplios.

Falta de control. No se tiene control sobre quiénes deciden participar en la encuesta, lo que puede llevar a la inclusión de participantes con características particulares que no representen adecuadamente a la población de interés. Otro aspecto que era difícil de regular es que al ser un cuestionario autodiligenciado, no se puede contrastar la información que los participantes declaran, por lo tanto, solo se puede confiar en que éstos eran fidedignos.

Potencial para sesgos de respuesta. Los participantes pueden estar motivados de manera diferente para participar en la encuesta, lo que puede introducir sesgos en los resultados, especialmente si algunos grupos están sobrerrepresentados o subrepresentados.

En resumen, aunque las muestras no probabilísticas por conveniencia pueden ser útiles en ciertos contextos, es importante reconocer y tener en cuenta estas limitaciones al interpretar los resultados de la investigación.

Aporte a la sociedad y al ámbito trabajado.

Este tipo de intervenciones tiene beneficios a nivel personal, familiar, en instituciones educativas, profesionales externos y en la sociedad, ya que los adultos cuidadores pueden aprender, desde información fundamentada por las neurociencias, sobre características esperables en el mundo infantil y adolescente según los procesos evolutivos y de desarrollo y de esa manera, poder conectar desde las verdaderas necesidades y validar la emocionalidad para poder ofrecer herramientas y el acompañamiento adecuado desde la información, la comprensión, la empatía, el respeto y los buenos tratos.

A los participantes de los talleres se les hizo entrega un cuadernillo con la información de los talleres y actividades prácticas para hacer en casa. Esto puede ser de gran utilidad para el trabajo y compartirlo en el área laboral.

Esta información tiene alto poder de transformación en la manera de vincularse no solo con los niños sino con todas las personas, lo que produce un cambio en la familia y por ende en la sociedad. Cambiar la mirada de la educación tradicional y pasar del miedo al amor nos hace mejores.

Referencias

Asamblea General (1959, Noviembre 20). Declaración De Los Derechos Del Niño. Declaración de los Derechos del Niño. Retrieved March 8, 2024, from https://observatoriodegenero.poder-judicial.go.cr/images/Normativa/Internacional/Ninos-Ninas/Obsgenero-Normativa-Internacional-Declaracin-derechos-ninos-AG-res.pdf

Bilbao, Á. (2015). El Cerebro del Niño Explicado A los Padres (27° edición ed.). Plataforma Editorial.

Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave, educación emocional. Barcelona: Editorial Graó

Bisquerra, Raphael, 2020, regulacion emocional, http://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional

Bonet, D.J.(2016). Cerebro emociones y estrés "Las respuestas de la psicoinmunoneuroendocrinología". Argentina: Ediciones B Argentina, S.A.

Echeverría, R. (2016). Ontología del Lenguaje. Argentina:Ediciones Granica

Guerrero, R. (2018). Educación emocional y apego. España: Editorial Planeta.

Guerrero, R. (2022). Educar en el vínculo. España: Plataforma Editorial.

Guerrero, R. (2022). El cerebro infantil y adolescente (3er ed.). Editorial Planeta.

UNICEF. (Mayo de 2022). Unicef. Obtenido de Unicef: https://www.unicef.org/lac/informes/perfil-estadistico-de-la-violencia-contra-la-infancia-en-america-latina-y-el-caribe