



# Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar

Clara Donovan\*

Posgrado Neuroeducación. Aprender con todo nuestro potencial, Instituto Ciencias de la Educación, Universidad de Barcelona, Barcelona, España.

Todos los seres humanos experimentamos emociones, ellas nos aportan información valiosa sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea, permitiéndonos ajustar nuestra conducta a lo que sucede a nuestro alrededor. Por ejemplo, si nos encontramos con un animal salvaje, rápidamente la emoción del miedo hará que todo nuestro organismo se active para buscar medios que nos permitan superar esa situación. Es de suma importancia aprender a registrar y comprender nuestras emociones, a regular su intensidad y a expresarlas de forma adecuada. Solo así, podremos mantener relaciones positivas con nosotros mismos y con los demás. Las emociones representan para el ser humano una herramienta de autoconocimiento y de adaptación al entorno muy valiosa. Sin embargo, muchas veces nuestras reacciones emocionales pueden resultar perjudiciales para nosotros mismos o para los demás y, por este motivo, resulta de vital importancia desarrollar habilidades que nos permitan reconocerlas, regularlas y expresarlas de forma adecuada.

Un concepto estrechamente relacionado con el proceso de regulación emocional es el de las funciones ejecutivas. Estas representan un conjunto de habilidades cognitivas complejas necesarias para responder adecuadamente a las demandas del entorno. Gracias a ellas podemos regularnos internamente y supervisar nuestra conducta para alcanzar los objetivos o metas que nos proponemos. Las tres funciones ejecutivas principales son: el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo. A partir de estas funciones centrales se crean otras de orden superior como el razonamiento, la capacidad de resolver problemas o de planificar.

El control inhibitorio es una de estas funciones principales y gracias a ella podemos inhibir una respuesta automática y reemplazarla por alguna más adecuada al contexto situacional. El control inhibitorio actúa sobre tres áreas importantes: el pensamiento, la atención y la conducta. Al actuar sobre el pensamiento, controla la interferencia de pensamientos o recuerdos que no resultan beneficiosos u oportunos para el momento actual y que interfieren en la concreción de nuestras metas o nuestras emociones. Cuando el control actúa sobre nuestra conducta, nos permite resistir tentaciones sin actuar impulsivamente, ajustándola a las necesidades del momento. Por último, el control inhibitorio actúa regulando

**\*Correspondencia:**

Clara Donovan  
clari\_donovan@hotmail.com

**Editor:**

Marcel Ruiz Mejías (Universitat Pompeu Fabra, España)

**Revisores:**

Bruna, 16 (Malgrat de Mar) y Roc, 17 (Barcelona)

*El manuscrito ha sido aceptado por todos los autores, en el caso de haber más de uno, y las figuras, tablas e imágenes no están sujetos a ningún tipo de Copyright.*

nuestra atención, dirigiéndola a los estímulos que nos interesa atender para lograr nuestros objetivos. El control inhibitorio en la infancia y en la adultez resulta imprescindible para respetar las normas establecidas, adaptarnos socialmente y responder a las demandas del entorno.

Muchos autores afirman que existe una relación estrecha y recíproca entre la regulación emocional y las funciones ejecutivas. Estas tienen un impacto significativo en nuestra capacidad para regular nuestras experiencias emocionales. Los diferentes tipos de control inhibitorio explicados anteriormente tienen un impacto sobre nuestras emociones. Por un lado, el control atencional, también llamado inhibición perceptual, nos permite seleccionar y focalizar aspectos específicos de la situación, desestimando aquellos que tengan un impacto negativo sobre nuestras emociones o sobre nuestra conducta. En niños y niñas preescolares se observó que aquellos que lograban evitar el ingreso de información irrelevante a través del control atencional lograban retrasar la gratificación del momento para obtener un beneficio mayor a largo plazo.

Por otro lado, el impacto del control inhibitorio sobre pensamientos perjudiciales para nuestros estados emocionales también favorece nuestro proceso de regulación emocional. Aprender a gestionar adecuadamente nuestros pensamientos repercutirá positivamente en nuestra experiencia emocional. En niños y niñas preescolares se observó que presentarse mentalmente un objeto deseado, como puede ser un caramelo, dejando de lado su carácter apetitivo, ayuda a regular el comportamiento y la emoción. En este caso, representarse mentalmente las características relativas a la forma del caramelo, dejando de lado las características del sabor, permite inhibir la respuesta automática que sigue al deseo de comerlo para responder de una forma más adaptativa como podría ser respetar la consigna del adulto de no comerlo y así obtener una recompensa mayor.

Por último, el control sobre nuestro comportamiento también está relacionada con la regulación emocional. Gracias al control inhibitorio podremos detener una respuesta automática reemplazándola por otra que se ajuste mejor al contexto y a la demanda del momento

A modo de síntesis, podemos afirmar que la regulación emocional y las funciones ejecutiva son conceptos diferentes pero relacionados entre sí. Las funciones ejecutivas son indispensables para lograr una adecuada gestión de las emociones. A su vez, estas habilidades no son innatas, sino que se van desarrollando a lo largo de la vida, siendo la infancia una etapa clave para su estimulación. En la etapa preescolar se percibe una notable mejora en tareas que implican el uso de funciones ejecutivas y en la regulación de las propias emociones. A esta edad los niños y niñas se desenvuelven mejor en tareas de resolución de conflictos y mejoran su capacidad de espera inhibiendo las respuestas automáticas. La infancia resulta un momento clave para entrenar y contribuir a la consolidación de estas habilidades, por eso, resulta imprescindible que sean abordadas desde propuestas educativas sólidas que las contemplen en el trabajo diario y así contribuir al desarrollo de niños y niñas regulados, competentes emocionalmente, flexibles, con recursos para gestionar eficazmente sus emociones y para adaptarse socialmente al entorno en el que crecen y se desarrollan.