

MARIELLA VEGA SWAYNE



# INTRODUCCIÓN A LA CRIANZA RESPETUOSA, EL APEGO Y LOS ESTILOS PARENTALES

MÓDULO 2 SESIÓN 1



# REGULACIÓN EMOCIONAL, CO-REGULACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN CRIANZA

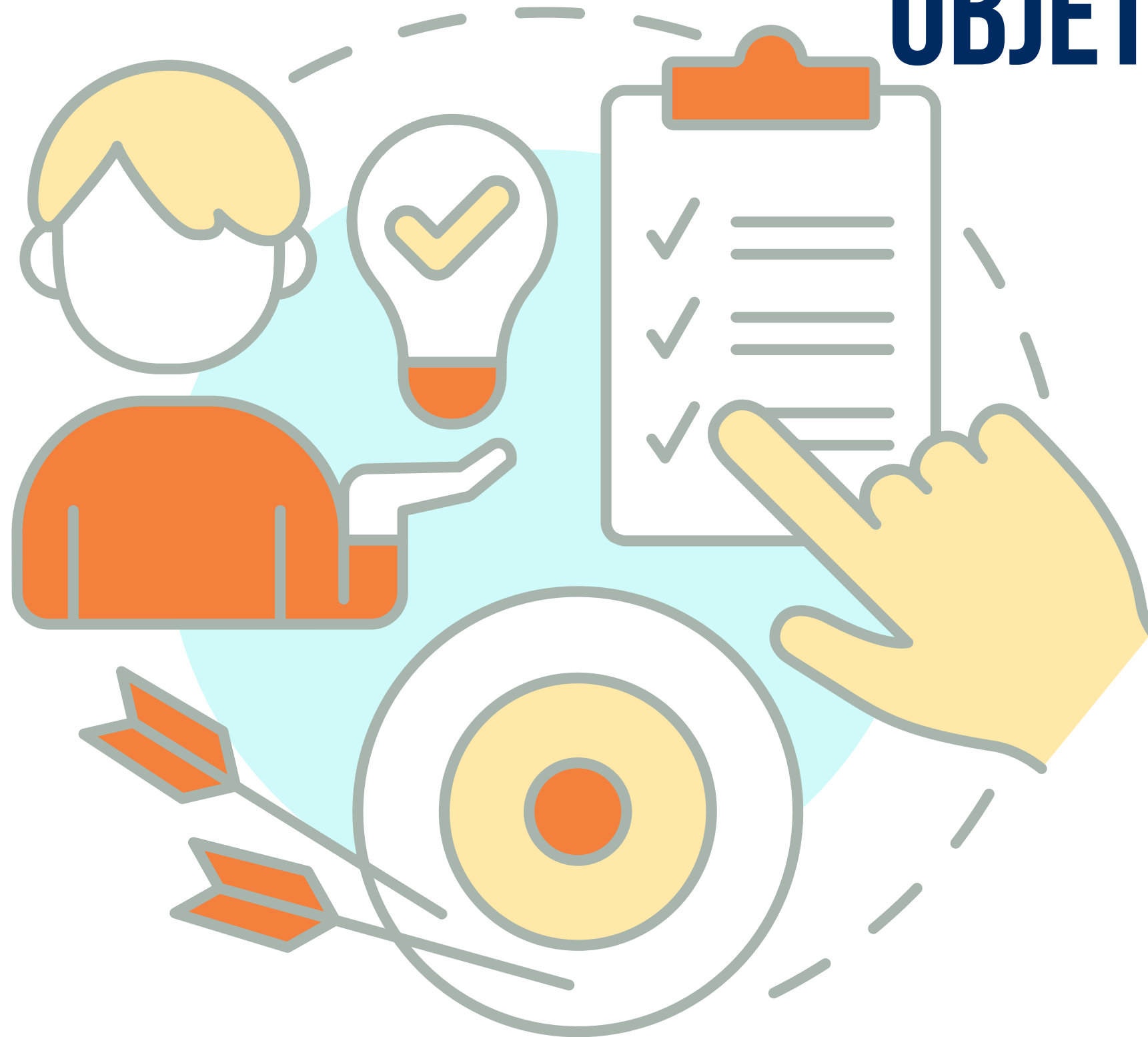
- Comprender la desregulación emocional infantil desde una perspectiva clínica y neurobiológica.
- Aplicar estrategias de co-regulación y validación emocional en el trabajo con cuidadores.
- Enseñar habilidades de crianza respetuosa basadas en límites firmes, empatía y regulación mutua.

# QUÉ VEREMOS EN LA SESIÓN DE HOY

- La teoría polivagal (Stephen Porges)
- Ventanas de tolerancia (Daniel Siegel)
- Señales fisiológicas y conductuales de desregulación emocional.
- Impacto del trauma relacional y el estrés temprano en la regulación emocional.



# OBJETIVOS

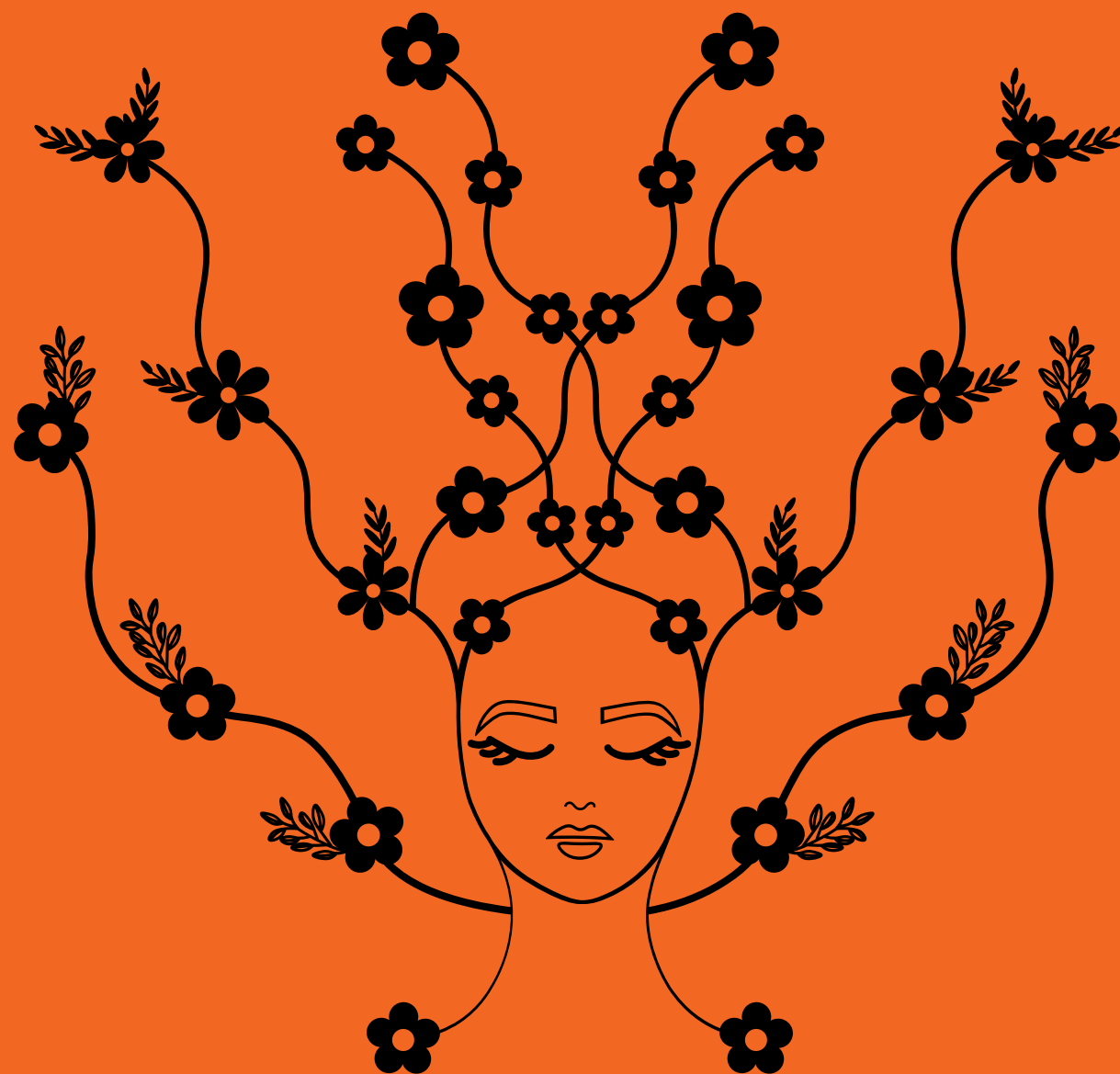


- Comprender la regulación emocional como proceso neurobiológico, relacional y dinámico.
- Analizar la desregulación emocional infantil dentro del desarrollo normativo y en contextos de estrés o trauma relacional.

# ESTAR PRESENTES

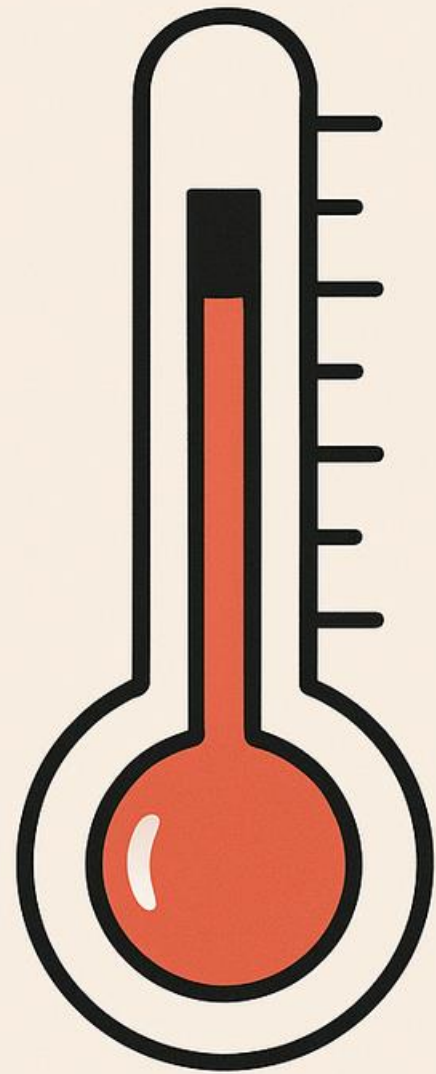


# REGULACIÓN EMOCIONAL

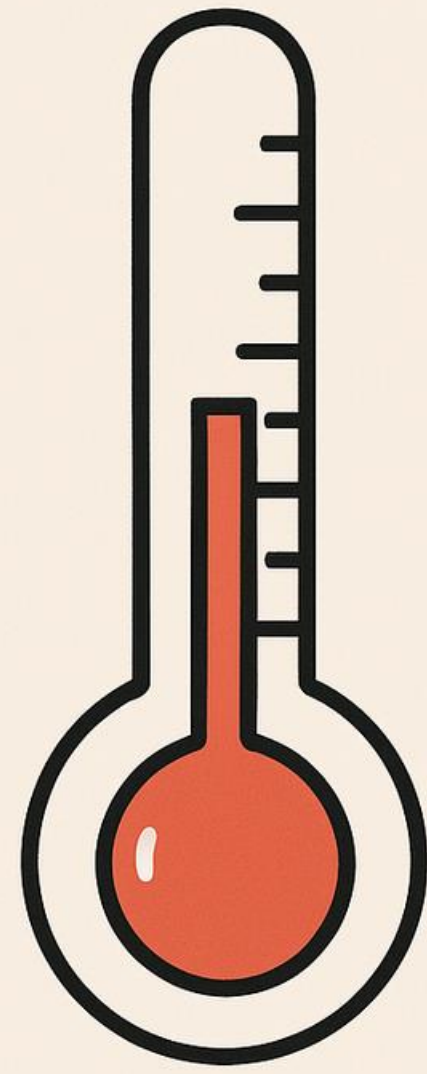


# REGULACIÓN EMOCIONAL

**REPRIME**



**MODULA**



- Capacidad de modular la activación fisiológica, cognitiva y conductual para responder de manera flexible a las demandas internas y externas.
- Regular una emoción es permitir que suceda, reconocerla y acompañarla hasta que el cuerpo vuelva a un estado de equilibrio.



# COMPONENTES



**Fisiológico**



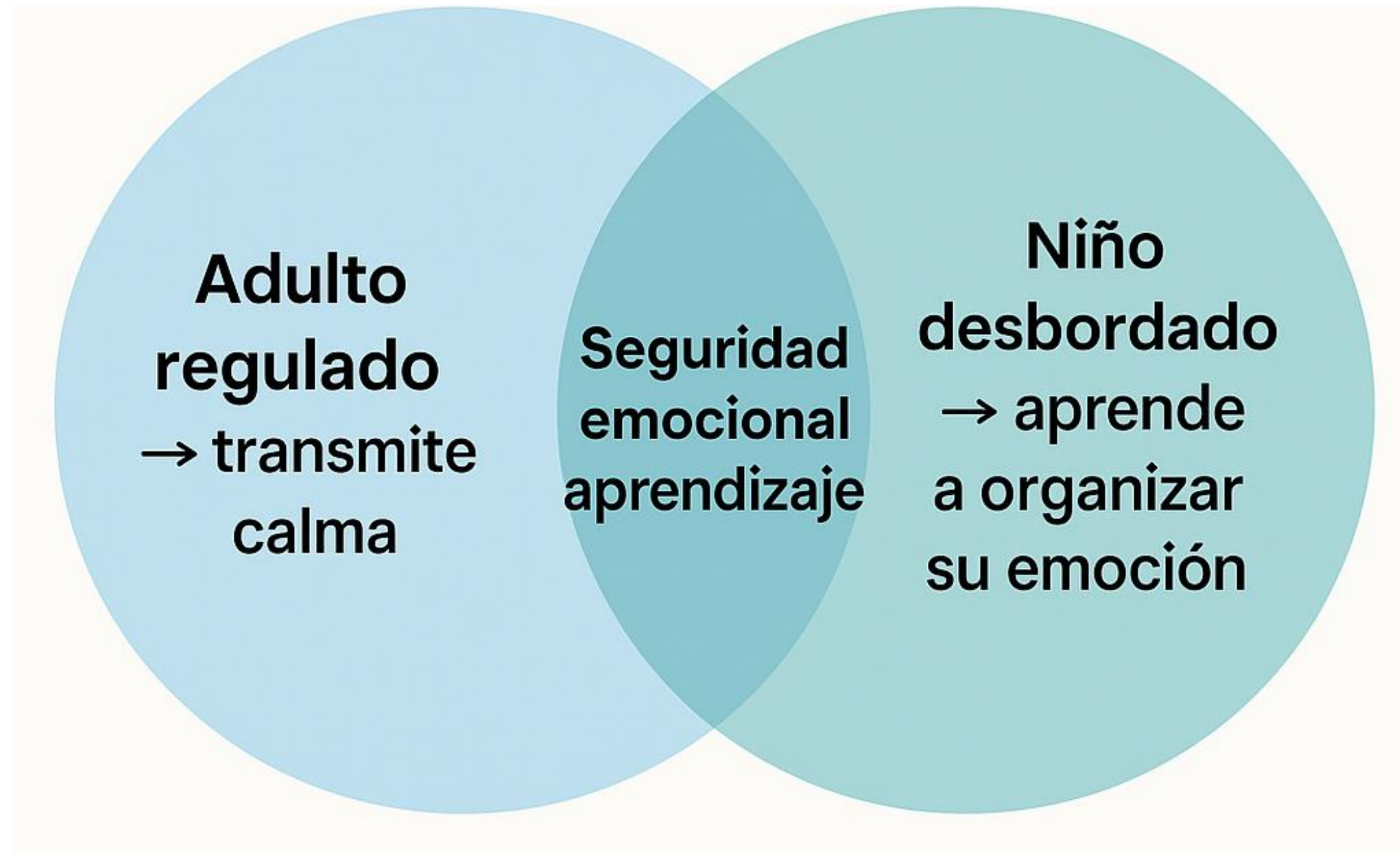
**Cognitivo**



**Conductual**



# REGULACIÓN COMO PROCESO RELACIONAL Y DE DESARROLLO



# La escalera polivagal

## **Ventral-vagal:**

**Seguridad, conexión con los demás,  
descanso**

---

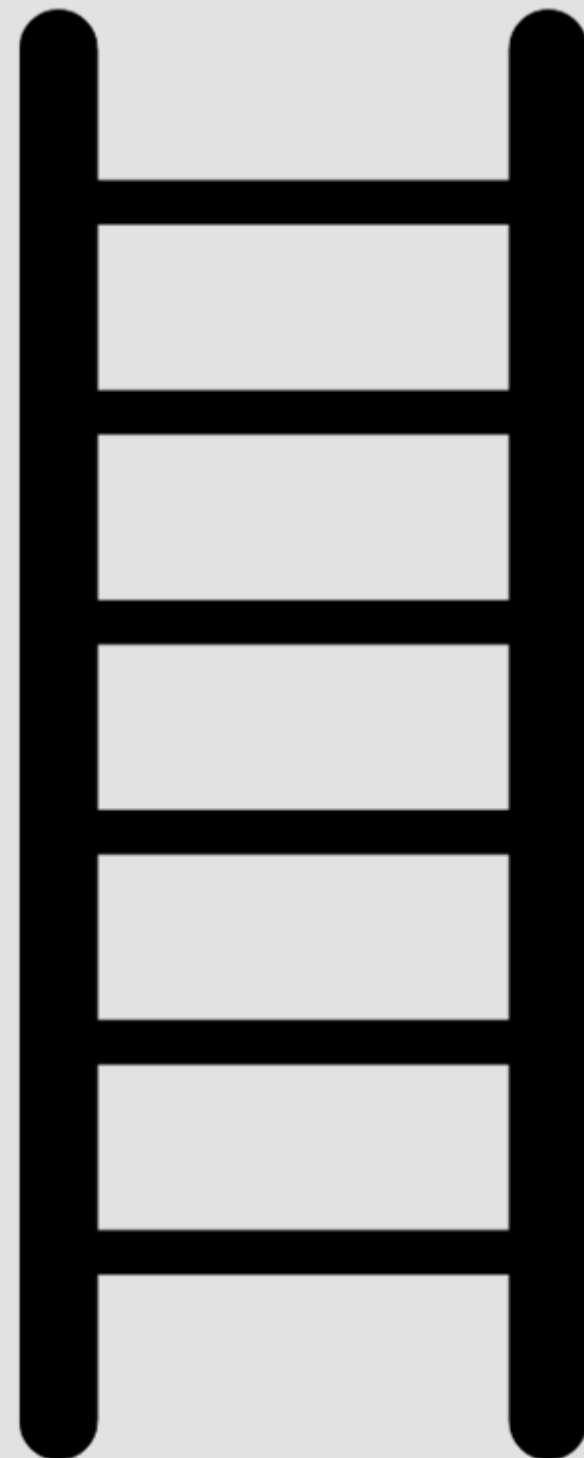
## **Activación simpática:**

**Lucha o huida. adrenalina,  
sudoración, lo neutro se percibe  
como un peligro, el corazón late  
más rápido**

---

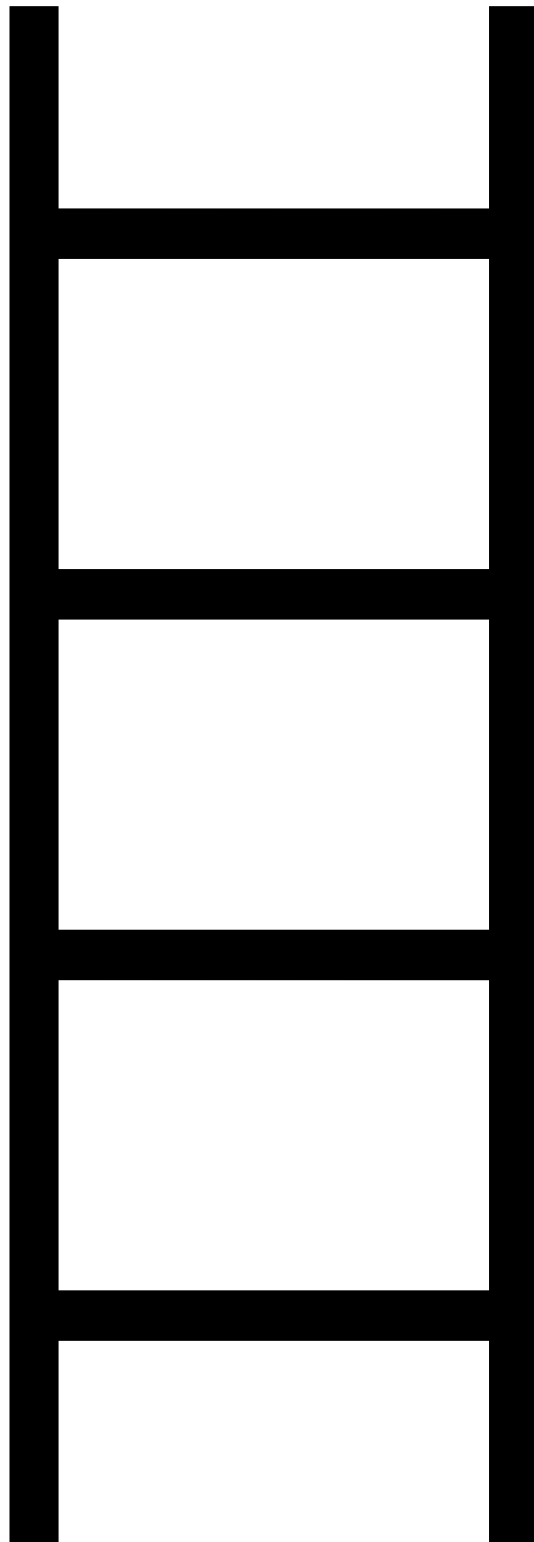
## **Dorsal-vagal:**

**El sistema nervioso se apaga como  
forma de protegerse, disociación,  
colapso**



# TEORÍA POLIVAGAL

# TEORÍA POLIVAGAL



**“ESTOY BIEN, PUEDO ESCUCHAR.” (VENTRAL)**

**“NECESITO DEFENDERME.” (SIMPÁTICO)**

**“NO PUEDO MÁS, ME DESCONECTO.” (DORSAL)**

# TEORÍA POLIVAGAL



Estado	Manifestación fisiológica	Conducta observable	Necesidad relacional
Vagal ventral	Calma, ritmo cardíaco estable	Curiosidad, comunicación	Contacto, juego
Simpático	Activación, tensión, respiración rápida	Impulsividad, gritos, irritabilidad	Contención, validación
Vagal dorsal	Lentitud, hipotonía, voz baja	Retraimiento, apatía, “no escucha”	Presencia, seguridad, tiempo

## **HIPERACTIVACIÓN**

Ira, impulsividad, ansiedad,  
pánico, obsesividad



### **VENTANA DE TOLERANCIA**

Calma, alerta,  
pensamiento reflexivo,  
curiosidad

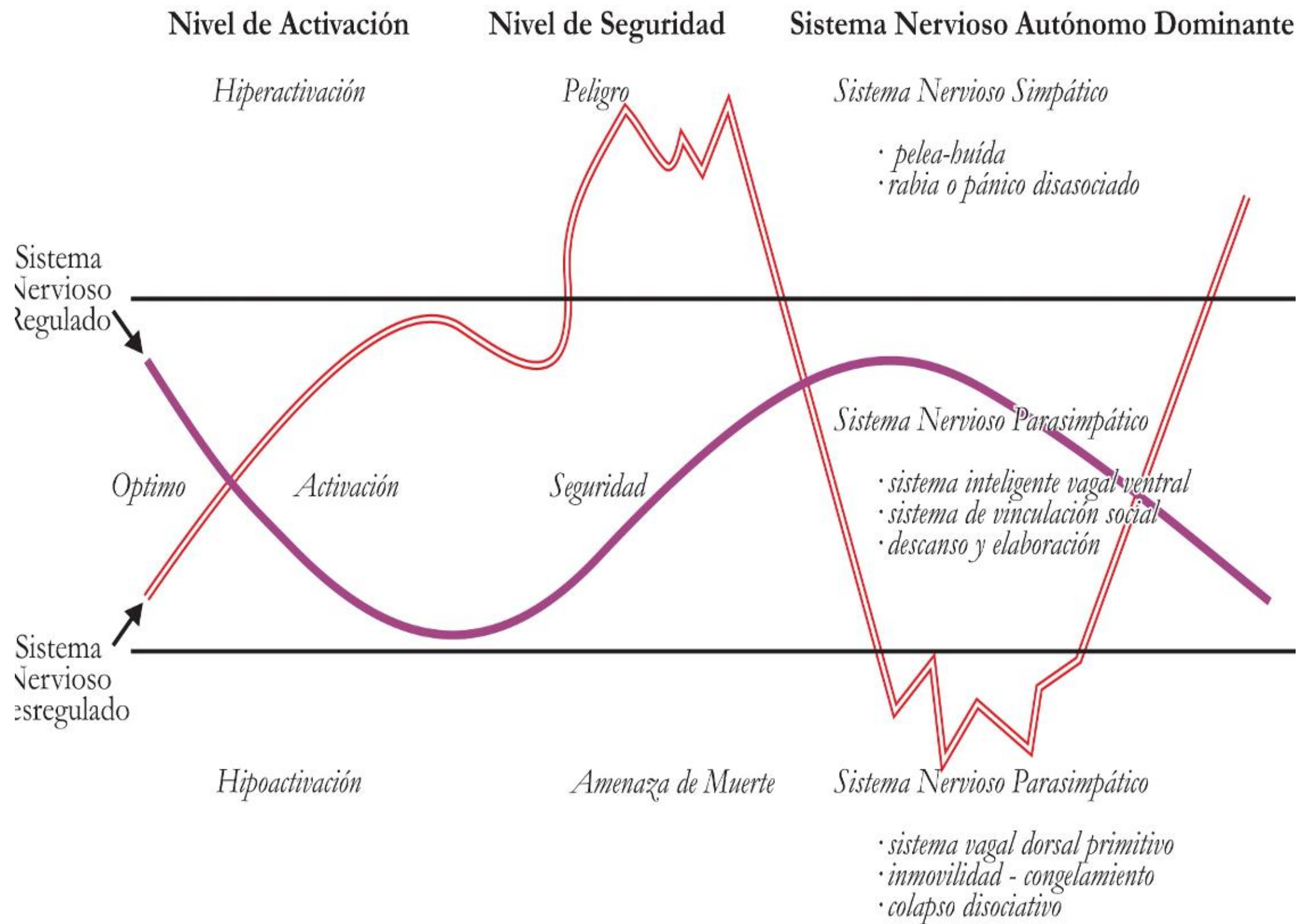
Vergüenza, inmovilidad, falta de  
energía

## **HIPOACTIVACIÓN**

# **VENTANA DE TOLERANCIA**



## Activación del Sistema Nervioso Autónomo



**DOS MODELOS, UN MISMO LENGUAJE CORPORAL**

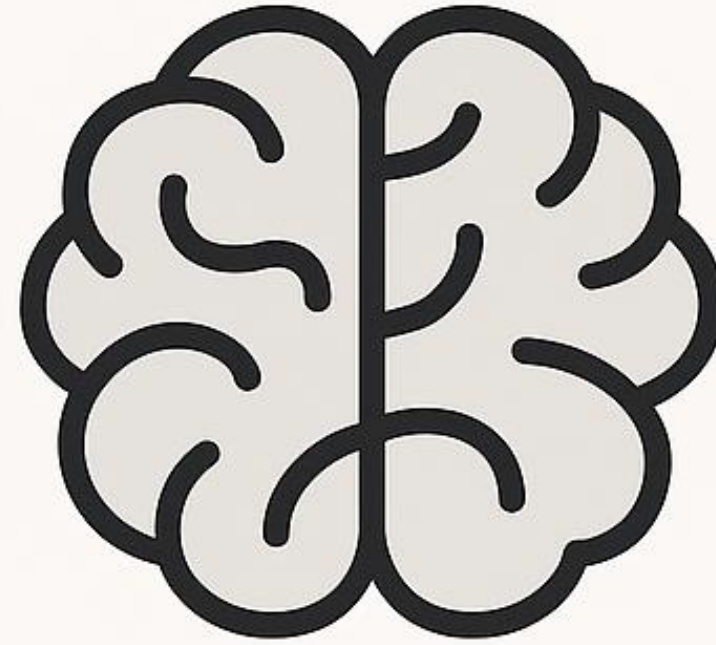


# APLICACIONES CLINICAS

Estado	Señales fisiológicas	Conducta observable	Intervención terapéutica
● Regulación	respiración fluida, mirada abierta	juego, conversación	mantener conexión
▲ Hiperactivación	tensión, voz alta, movimiento	berrinche, queja, defensa	bajar ritmo, validar
▼ Hipoactivación	lentitud, tono bajo, mirada fija	retraimiento, evasión	reactivar suavemente, sostener



**cuerpo**



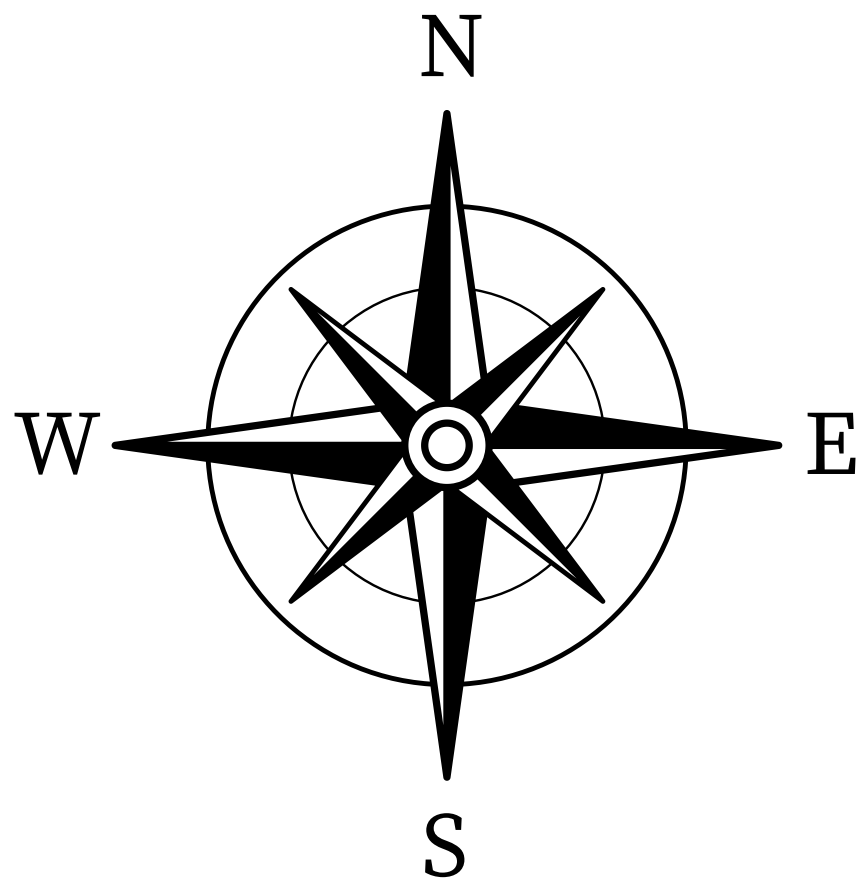
**mente**



**relación**

**LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES UN PROCESO CORPORAL ANTES  
QUE COGNITIVO.**

# BRÚJULA EMOCIONAL



**SITUACIONES QUE ME  
DESREGULAN**

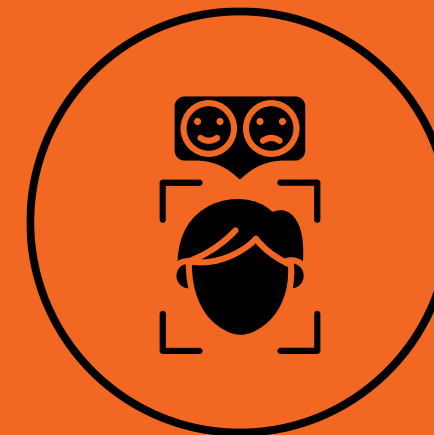
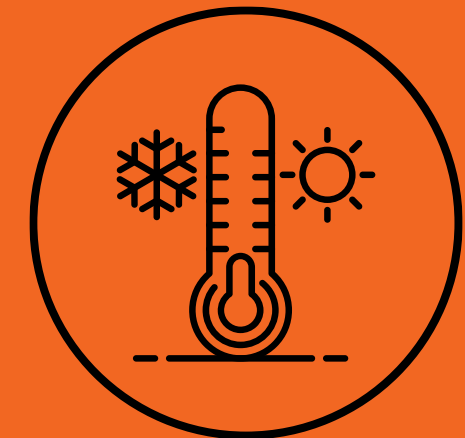
**CÓMO REACCIONA MI CUERPO**



**QUÉ PENSAMIENTOS  
APARECEN**

**QUÉ ME AYUDA A VOLVER AL  
CENTRO**

# SEÑALES FISIOLÓGICAS Y CONDUCTUALES DE DISREGULACIÓN EMOCIONAL



# SEÑALES FISIOLÓGICAS

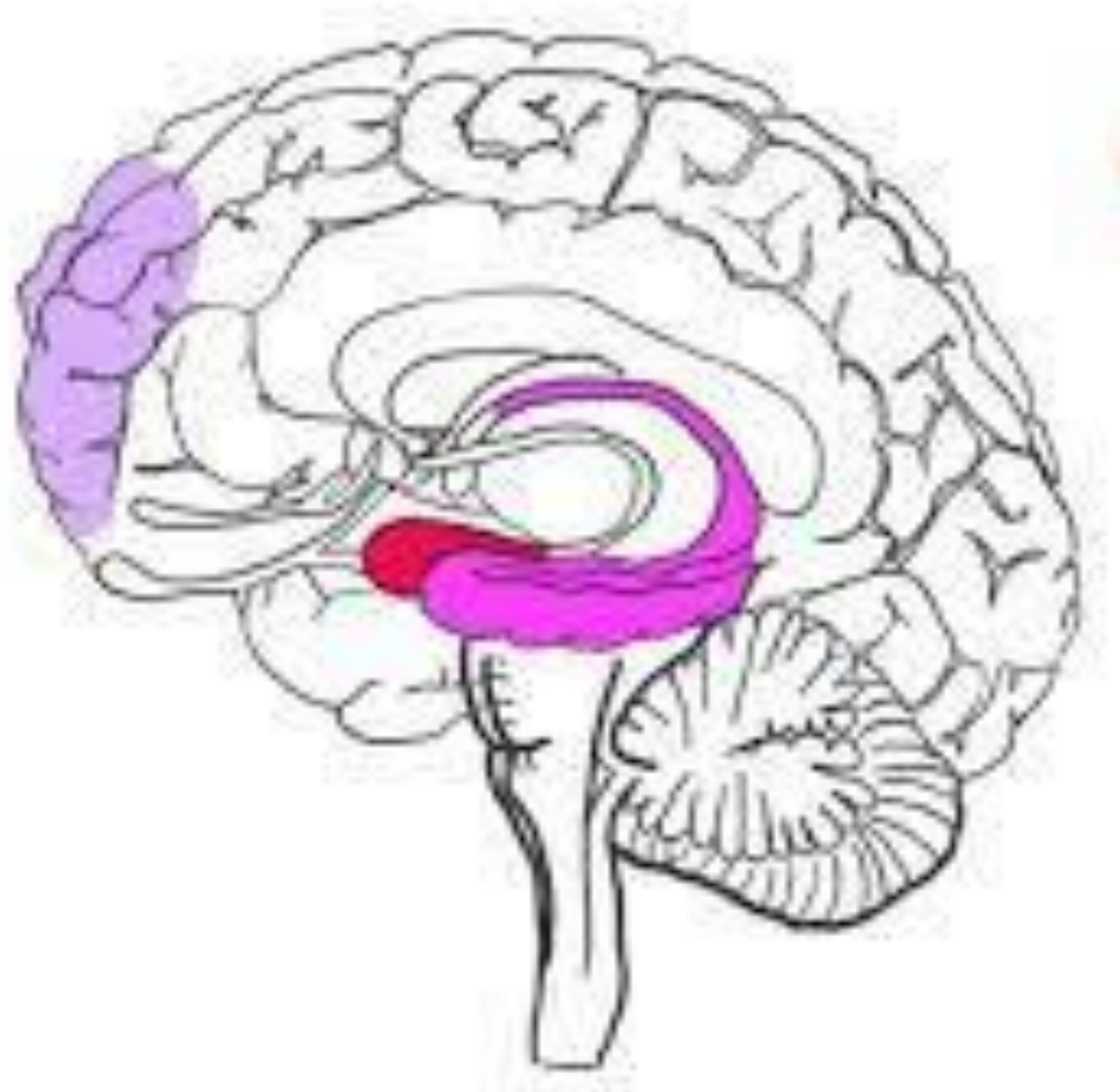
Sistema corporal	Señales típicas de disregulación
Respiratorio	Respiración rápida, entrecortada o contenida
Cardiovascular	Palpitaciones, sudoración, rubor o frialdad
Muscular	Tensión mandibular, puños cerrados, rigidez o debilidad
Sensorial	Pupilas dilatadas, hipersensibilidad a sonidos o tacto
Postural	Encogimiento, bloqueo, movimientos repetitivos

# SEÑALES CONDUCTUALES

Estado	Conductas típicas	Necesidades
<b>Regulación</b>	Atención, flexibilidad, juego, empatía	Continuar conexión
<b>Hiperactivación</b>	Gritos, movimiento excesivo, rabia, impulsividad	Contención, validación, bajar ritmo
<b>Hipoactivación</b>	Retraimiento, mirada baja, lentitud, evasión, apatía	Presencia segura, tiempo, reactivación suave



# TRAUMA RELACIONAL Y ESTRÉS TEMPRANO



**AMÍGDALA → ALARMA**

**HIPOCAMPO → MEMORIA EMOCIONAL**

**CORTEZA PREFRONTAL → AUTORREGULACIÓN**

# MANIFESTACIONES DEL TRAUMA RELACIONAL

Nivel	Manifestaciones clínicas
<b>Fisiológico</b>	Hipervigilancia, sobresaltos, tensión muscular, sueño irregular
<b>Emocional</b>	Ansiedad, miedo al rechazo, sensación de vacío, culpa o vergüenza
<b>Relacional</b>	Desconfianza, ambivalencia con figuras de apego, retraimiento o sumisión
<b>Conductual</b>	Explosiones, control excesivo, evitación, conducta desafiante o complaciente

# EL VÍNCULO COMO REPARACIÓN

Seguridad



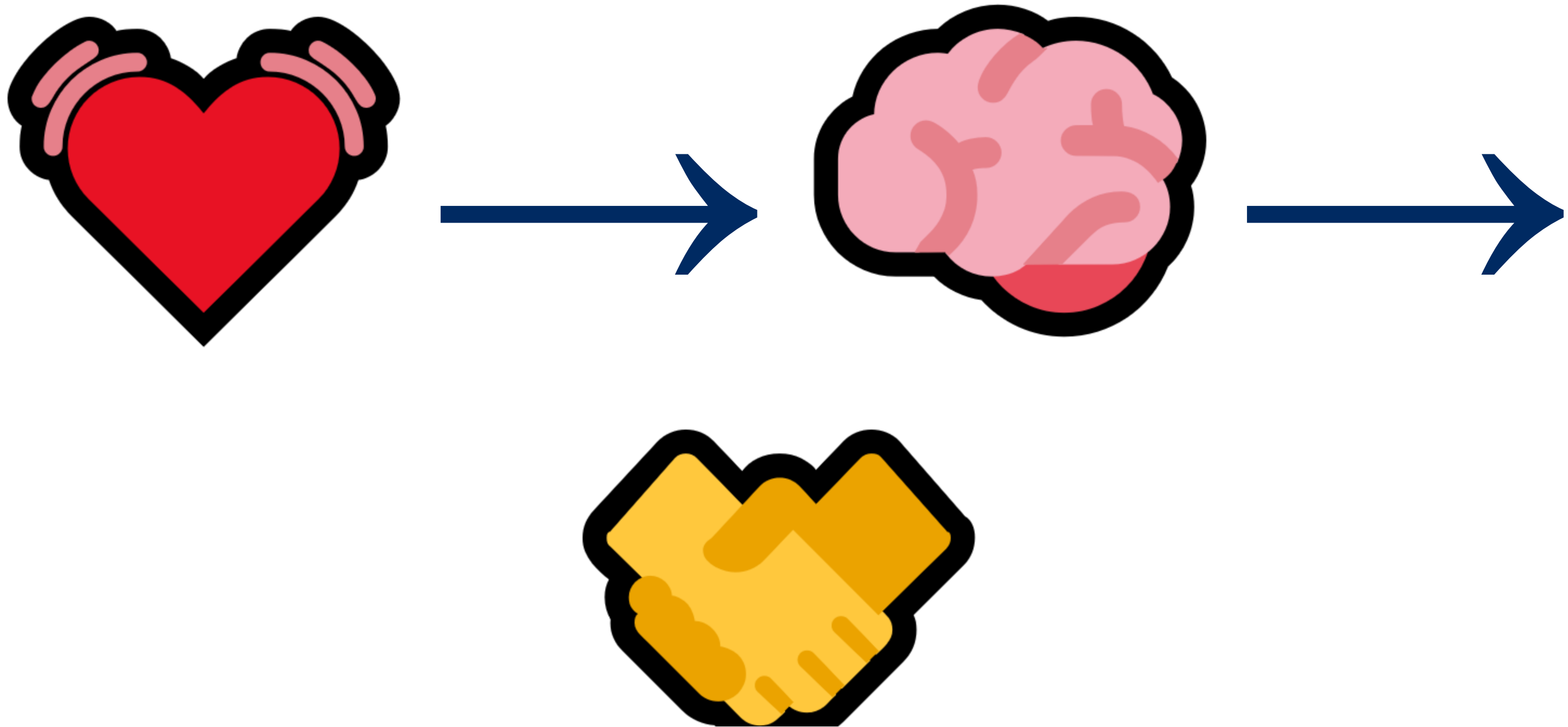
Sintonía



Ritmo



# DINÁMICA: DEL CUERPO A LA CONEXIÓN



# CONCLUSIONES



- **LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES UN PROCESO CORPORAL Y RELACIONAL, NO SOLO MENTAL.**
- **EL CUERPO ES EL PRIMER INDICADOR DEL ESTADO EMOCIONAL.**
- **EL SISTEMA NERVIOSO BUSCA SEGURIDAD: SEGÚN LA TEORÍA POLIVAGAL Y LA VENTANA DE TOLERANCIA, SOLO DESDE LA CALMA ES POSIBLE PENSAR, APRENDER Y VINCULARSE.**
- **EL TRAUMA RELACIONAL ALTERA LA CAPACIDAD DE REGULACIÓN, PERO LAS EXPERIENCIAS DE SEGURIDAD Y SINTONÍA PUEDEN RESTAURARLA.**
- **LA PRESENCIA DEL TERAPEUTA O CUIDADOR ES UNA INTERVENCIÓN EN SÍ MISMA.**