

MARIELLA VEGA SWAYNE

REGULACIÓN EMOCIONAL, CO-REGULACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN CRIANZA RESPETUOSA

MÓDULO 2 SESIÓN 2



QUÉ VEREMOS EN LA SESIÓN DE HOY

- Ciclo de desbordes emocionales:
activación – desregulación – reparación.
- Errores de interpretación parental
- Factores de riesgo del adulto
- Intervención clínica



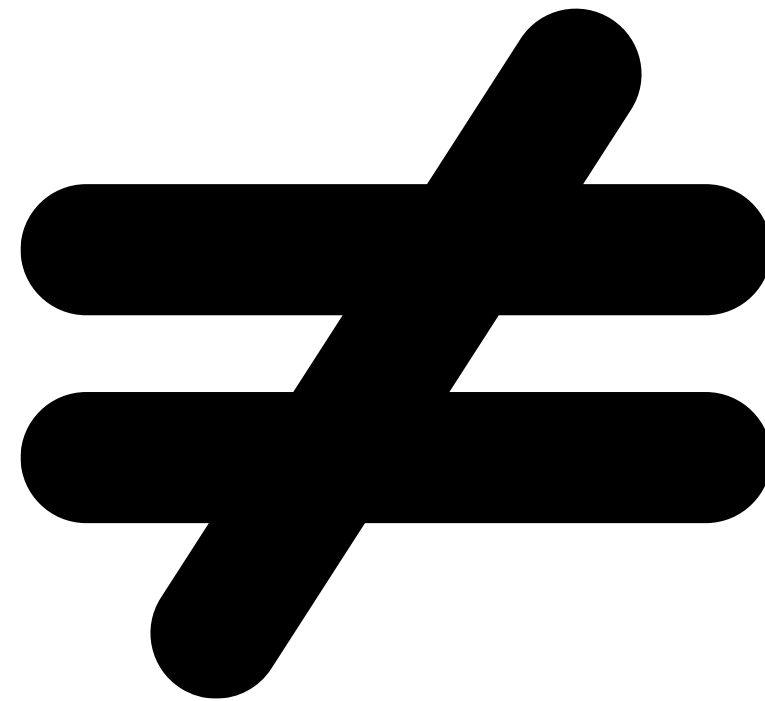
OBJETIVOS

- Comprender el fenómeno del desborde emocional infantil como una expresión neurobiológica y vincular.
- Identificar los errores frecuentes en la lectura y respuesta parental ante el malestar del niño.
- Analizar los factores internos del adulto que influyen en su interpretación y reactividad.



CONDUCTA	INTERPRETACIÓN DE LOS PADRES

DESBORDE

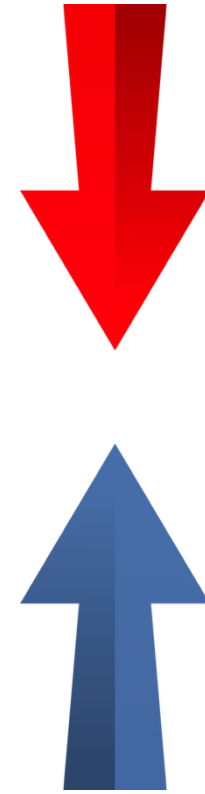


MALA CONDUCTA

DESBORDE EMOCIONAL



- Estado de alta activación fisiológica en el que el cerebro deja de operar en modo reflexivo.
- Hay una pérdida temporal de la integración cortical,
- La amígdala toma el control y el niño entra en modo de supervivencia



**CORTEZA PRE
FRONTAL
AMIGDALA**



CONDUCTA AUTOMÁTICAS Y DESORGANIZACIÓN

FASES





CICLO DEL DESBORDE

MATEO, 7 AÑOS



Fase del ciclo	Descripción clínica del proceso	En el caso de Mateo
1. Disparador (interno o externo)	Estímulo que activa la percepción de amenaza, pérdida de control o frustración.	La corrección del error y el uso del color rojo.
2. Evaluación	La amígdala interpreta el error como “peligro” (posible humillación). Se activan memorias emocionales previas (“cuando me equivoco, me retan o se burlan”).	Pensamientos automáticos: “Otra vez fallé. Van a pensar que soy tonto.”
3. Respuesta (conducta de desregulación)	Corteza prefrontal offline; predomina amígdala. Aumento de activación simpática: tensión muscular, respiración rápida, descarga motora.	Rompe el lápiz, tira el cuaderno, grita.
4. Reparación (espontánea o facilitada)	El entorno ofrece seguridad o disminuye el estímulo. Se restablece tono vagal ventral, reaparece lenguaje y atención.	La maestra lo lleva a un rincón tranquilo, disminuye demandas. Mateo respira y verbaliza.
5. Aprendizaje (integración emocional)	El cerebro asocia la experiencia con la sensación final (amenaza o seguridad).	“Me dio miedo que se rieran de mí.”

ERRORES DE INTERPRETACIÓN PARENTAL



EL SOBRECONTROL



- Señales: exigencia de calma inmediata; cumplimiento de las normas por encima de validación.
- Riesgo: escalamiento, vergüenza, aprendizaje de supresión.

MINIMIZACIÓN



- Señales: restar importancia, positivismo forzado.
- Riesgo: alexitimia secundaria, desconexión.

CASTIGO EMOCIONAL



- Señales: retiro de afecto/ironía; mensajes de valor personal.
- Riesgo: desorganización vincular, culpa tóxica.

ERRORES DE INTERPRETACIÓN PARENTAL

Frase parental	¿Error interpretativo? (✓ / ✗)	Tipo de error (S / M / C)	Observaciones clínicas breves
“¡Contrólate ya o te vas a tu cuarto!”			
“No llores por eso, no es tan grave.”			
“Así no te voy a querer.”			
“Tiene que aprender a obedecer de una vez.”			
“Está haciendo berrinche para manipular.”			



**MODELOS
DE APEGO
INTERNO
DEL ADULTO**



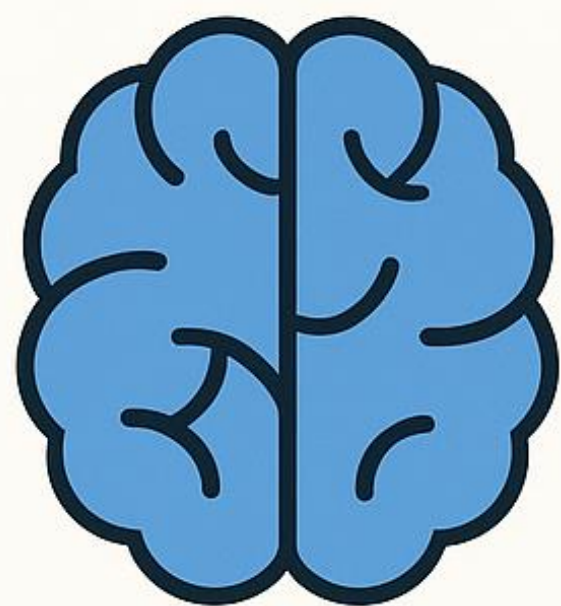
**ESTRÉS Y
BURNOUT
PARENTAL**



**CONDICIONAMIENTO
INSTRUMENTAL**

MECANISMOS DE FONDO

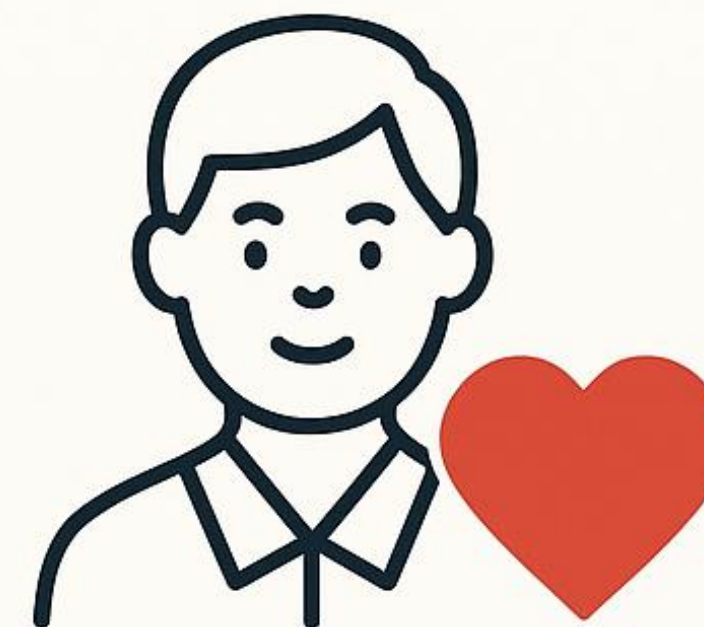
INTERVENCIÓN CLÍNICA



**Conducta
observable**



**Significado
parental**



**Lectura empática
facilitada por
el terapeuta**

**REDUCIR LA
REACTIVIDAD PARENTAL**

**FACILITAR
INSIGHT**

**REFORMULACIÓN
EMPÁTICA**

**MODELAR LENGUAJE
EMPÁTICO**

**ABRIR CAMINO A LA
REPARACIÓN**

REFORMULACIÓN EMPÁTICA

Paso	Función	Ejemplo de frase del terapeuta
1. Validar la emoción/intención del adulto	Reconocer su esfuerzo o frustración, desactivar la defensa.	“Entiendo que te desespera verlo así; sientes que pierdes el control de la situación.”
2. Nombrar el estado interno del niño	Introducir una lectura emocional/fisiológica del niño.	“Parece que en esos momentos su cuerpo se acelera y no logra calmarse solo.”
3. Proponer un marco comprensivo alternativo	Reemplazar el juicio por comprensión.	“No es que no quiera obedecer, sino que está buscando sentirse seguro.”
4. Invitar al cambio en la respuesta	Introducir una acción viable, realista y empática.	“Quizás lo primero no sea pedirle que se calme, sino ayudarlo a sentirse acompañado para poder hacerlo.”

1

**VALIDAR SIN
CONDESCENDER**

2

**NOMBRAR SIN
DIAGNOSTICAR**

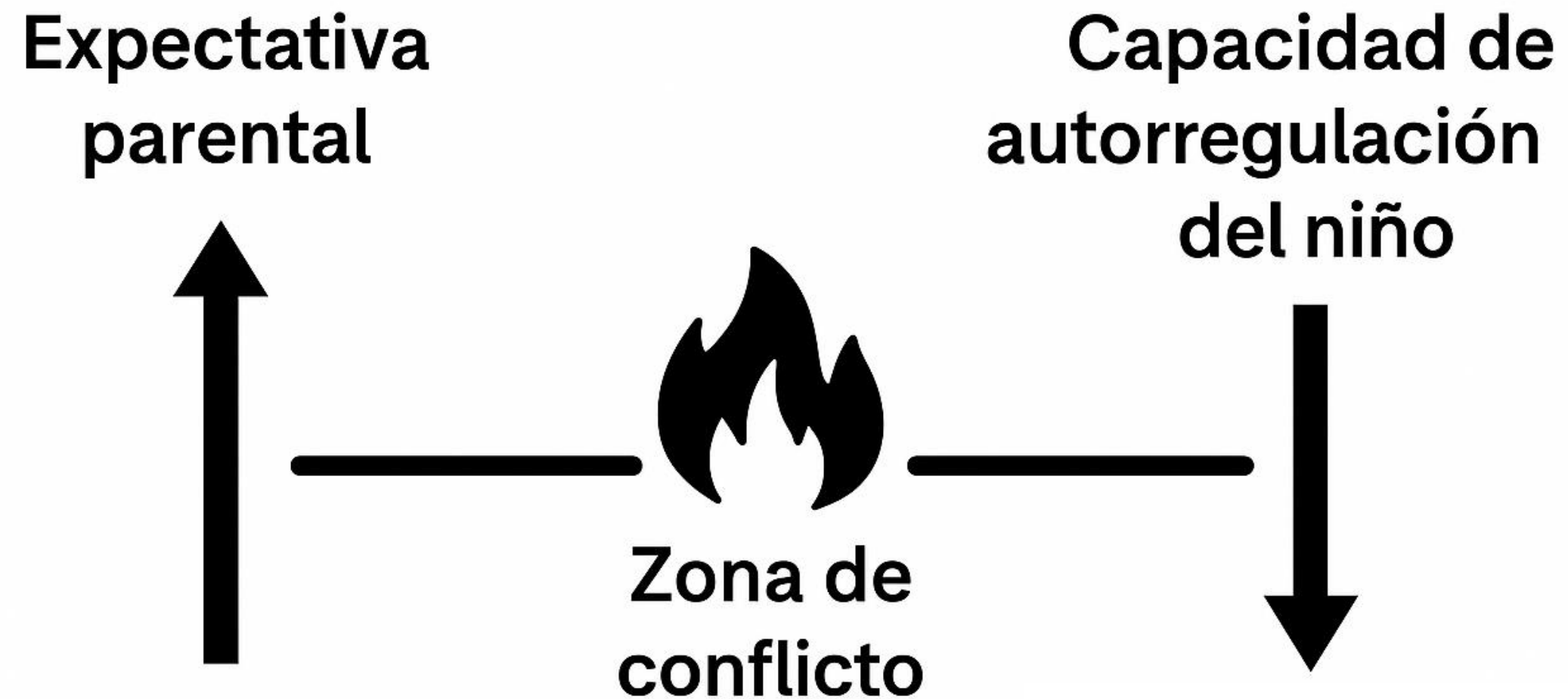
3

**REENCUADRAR SIN
CORREGIR**

4

**CERRAR CON
POSIBILIDAD**

AJUSTE DE EXPECTATIVAS PARENTALES



AJUSTE DE EXPECTATIVAS PARENTALES

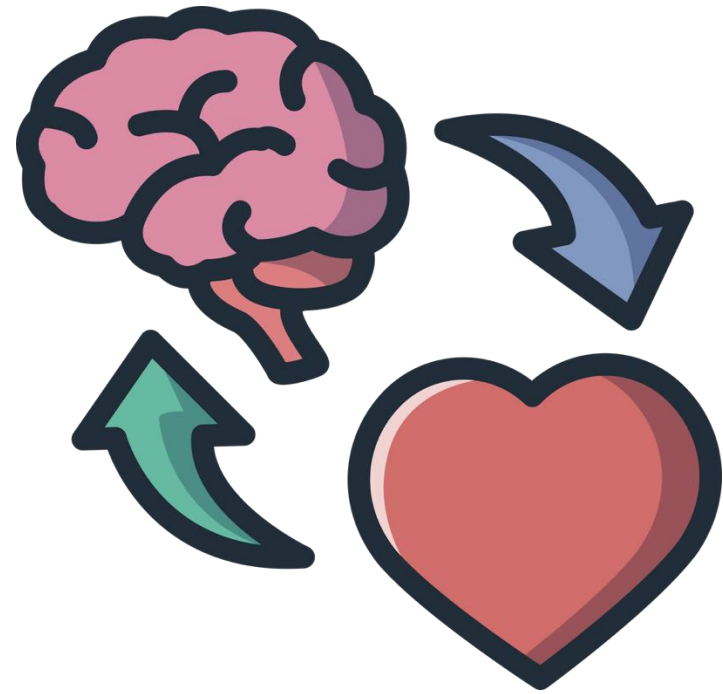
**NEURODESARROLLO
Y FUNCIONES
EJECUTIVAS**

**VENTANAS DE
TOLERANCIA**

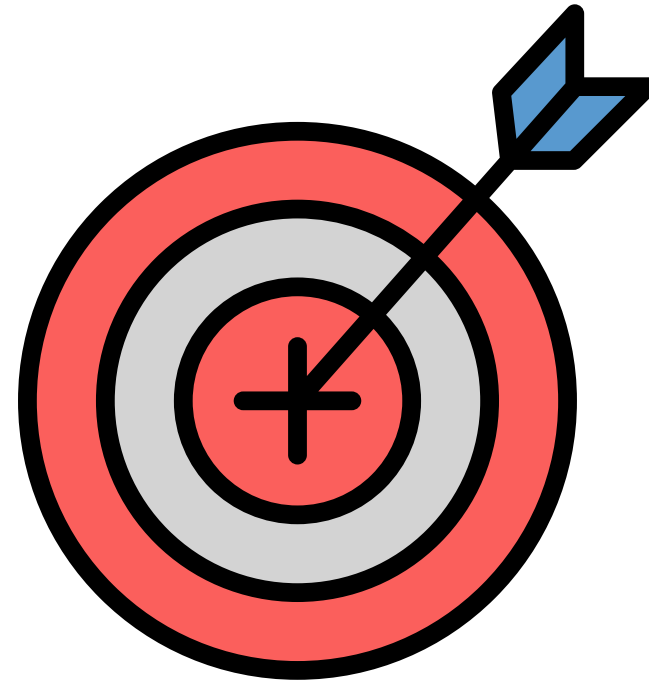
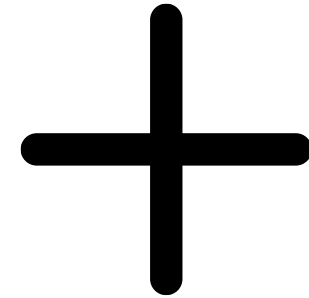
**MENTALIZACIÓN
PARENTAL**

EJES CLÍNICOS DEL AJUSTE DE EXPECTATIVAS





**REFORMULACIÓN
EMPÁTICA**



**AJUSTE DE
EXPECTATIVAS**

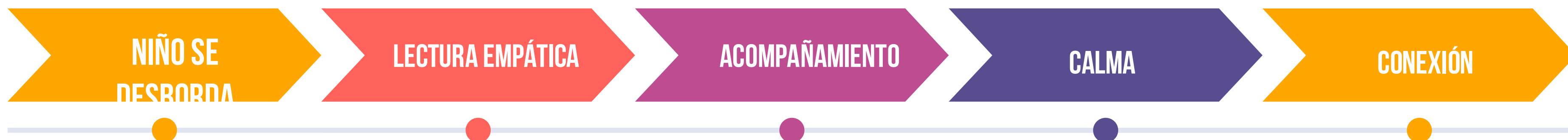


**CAMBIO EN EL
VÍNCULO**

CICLO DISFUNCIONAL



NUEVO CICLO RELACIONAL



DINÁMICA: “TRADUCE EL GUION”

- “Hace berrinche por todo, ya debería controlarse.”
- “Si sigue así, nunca va a aprender.”
- “Solo llora para llamar la atención.”
- “Ya tiene 10 años, no debería reaccionar así.”
- “Estoy cansada, siempre tengo que repetirle todo.”

Frase original	Reformulación empática	Ajuste de expectativa
“Hace berrinche por todo.”		

EL TRABAJO TERAPÉUTICO CON LOS PADRES ANTE LOS DESBORDES EMOCIONALES INFANTILES



Fase	Propósito clínico	Intervenciones clave	Indicadores de avance
1. Contención y validación del adulto	Bajar la activación, reducir la culpa, generar alianza.	Escucha activa, validación, psicoeducación sobre desbordes y estrés parental.	El adulto se muestra más reflexivo y menos reactivo.
2. Reformulación empática	Cambiar la lectura del comportamiento infantil.	Reencuadre verbal (“No es que no quiera, es que no puede todavía”).	El adulto usa lenguaje empático (“Está sobrepasado”, “Necesita ayuda para calmarse”).
3. Ajuste de expectativas	Alinear demanda con desarrollo y contexto.	Trabajo sobre el “todavía no”, definir micro-metas.	Disminuye la frustración, aparece flexibilidad.
4. Entrenamiento en co-regulación <i>(próxima clase)</i>	Enseñar estrategias de acompañamiento y modelado emocional.	Ejercicios de respiración, presencia corporal, tono regulador, pausa antes de intervenir.	El adulto logra responder en lugar de reaccionar.
5. Reparación y seguimiento	Consolidar el cambio y generalizarlo.	Reflexión sobre avances, autocompasión parental, cierre del ciclo culpa-castigo.	Mayor sensibilidad y coherencia en el vínculo.

CONCLUSIONES

- **EL DESBORDE EMOCIONAL NO ES MALA CONDUCTA, ES DESCONEXIÓN.**
- **LA INTERPRETACIÓN PARENTAL DEFINE LA RESPUESTA.**
- **LOS ERRORES PARENTALES NO SON FALTA DE AMOR, SINO FALTA DE RECURSOS.**
- **LOS ERRORES PARENTALES NO SON FALTA DE AMOR, SINO FALTA DE RECURSOS.**
- **EL CAMBIO MÁS PROFUNDO OCURRE CUANDO EL ADULTO SE REGULA.**