

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

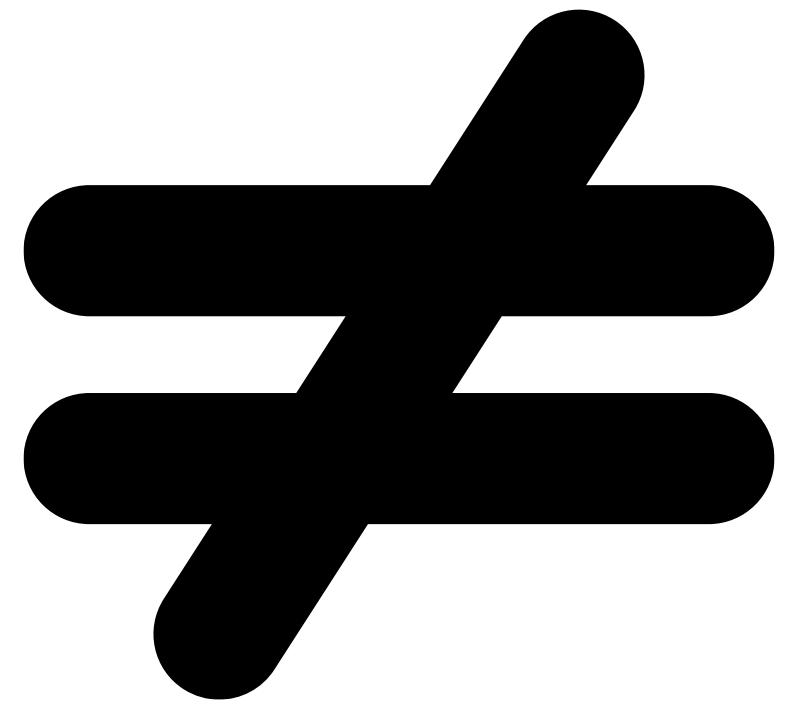


- Comprender el fenómeno del desborde emocional infantil como una expresión neurobiológica y vincular.
- Identificar los errores frecuentes en la lectura y respuesta parental ante el malestar del niño.
- Analizar los factores internos del adulto que influyen en su interpretación y reactividad.

CONDUCTA

INTERPRETACIÓN DE LOS PADRES

DESBORDE

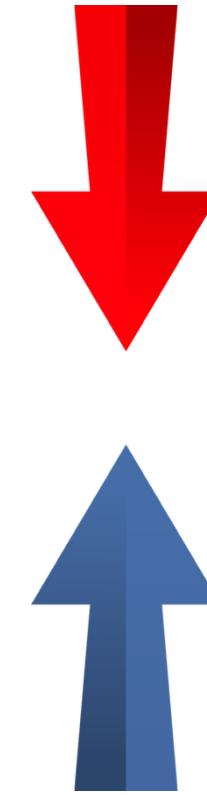


MALA CONDUCTA

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 están 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



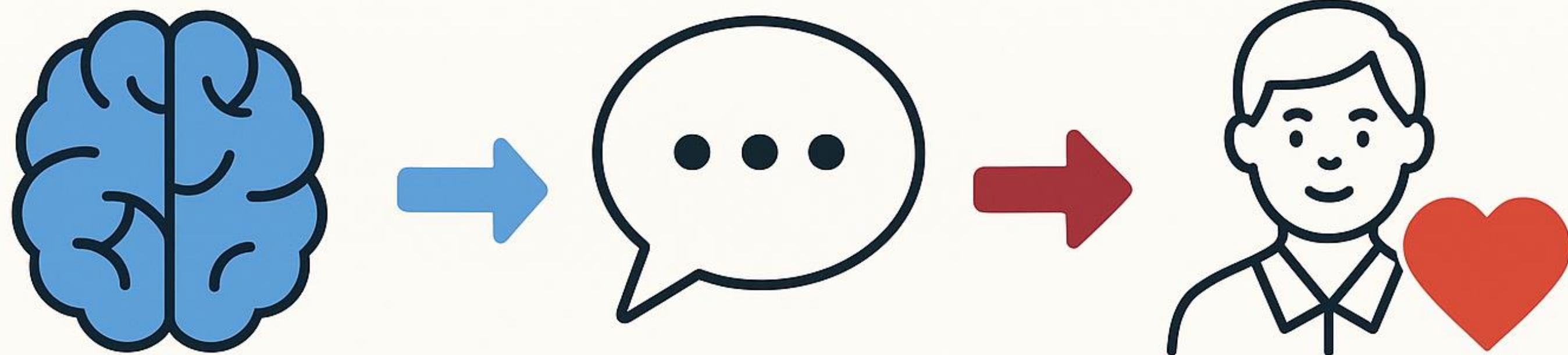
CONDICIONAMIENTO
INSTRUMENTAL



ESTRÉS Y
BURNOUT
PARENTAL

MECANISMOS DE
FONDO

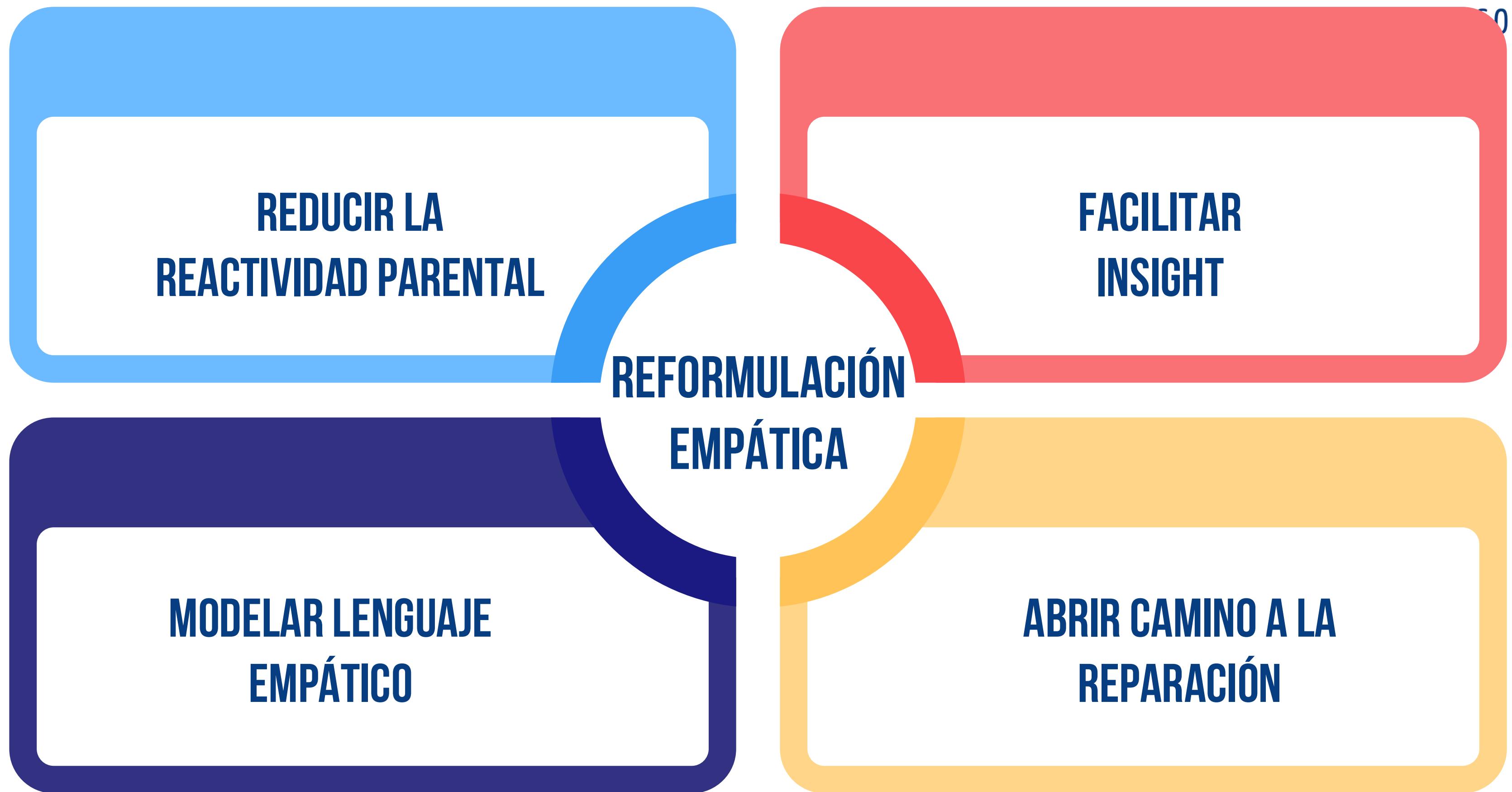
INTERVENCIÓN CLÍNICA



**Conducta
observable**

**Significado
parental**

**Lectura empática
facilitada por
el terapeuta**



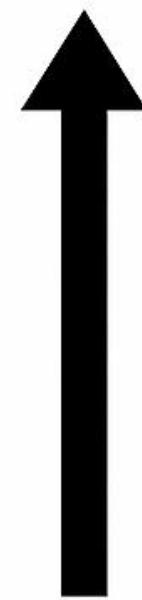
REFORMULACIÓN EMPÁTICA

| 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

Expectativa
parental



Capacidad de
autorregulación
del niño



Zona de
conflicto



AJUSTE DE EXPECTATIVAS PARENTALES



NEURODESARROLLO
Y FUNCIONES
EJECUTIVAS

VENTANAS DE
TOLERANCIA

MENTALIZACIÓN
PARENTAL

EJES CLÍNICOS DEL AJUSTE DE EXPECTATIVAS





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 (próxima clase) | 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.**