

MARIELLA VEGA SWAYNE



# REGULACIÓN EMOCIONAL, CO-REGULACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN CRIANZA RESPETUOSA

MÓDULO 2 SESIÓN 3



# QUÉ VEREMOS EN LA SESIÓN DE HOY

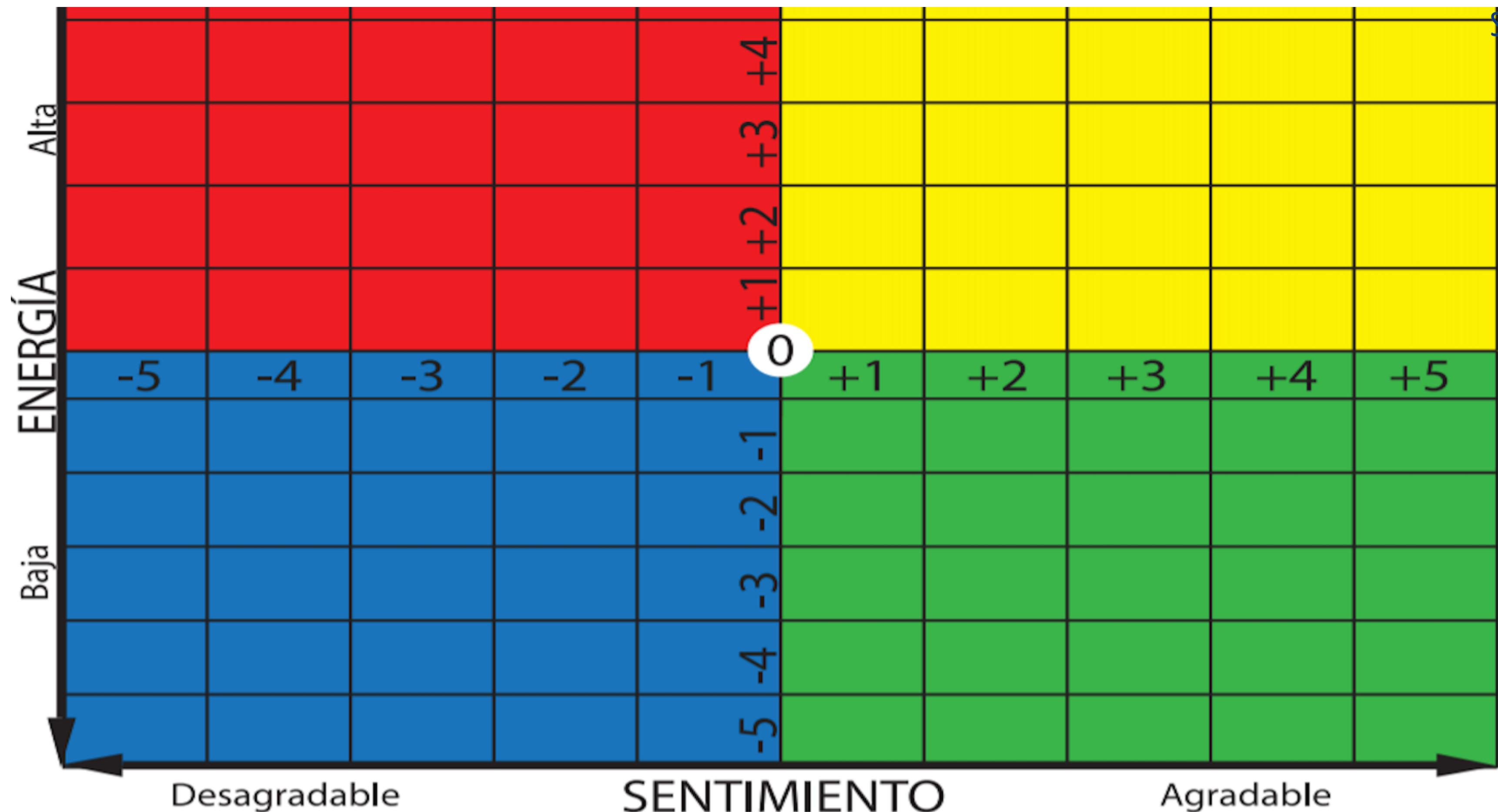
- Co-regulación y autorregulación.
- Neurobiología de la regulación.
- Presencia segura del terapeuta.
- Validación emocional y mentalización.
- Estrategias clínicas de acompañamiento.



# OBJETIVOS

- Reconocer la relación entre co-regulación y autorregulación desde una perspectiva neurobiológica y vincular.
- Analizar cómo la resonancia afectiva y las neuronas espejo influyen en la transmisión emocional entre adulto y niño.
- Explorar el rol de la presencia segura en la intervención terapéutica como herramienta para favorecer la conexión y la calma.
- Entrenar estrategias de validación emocional y mentalización que promuevan procesos de regulación conjunta.
- Aplicar recursos clínicos concretos para acompañar a niños y padres en contextos de desregulación emocional.





IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIOS	DECEPCIONADO	DECAIDO	APÁTICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

# AUTORREGULACIÓN Y CO-REGULACIÓN

- Autorregulación: capacidad interna para modular emociones, atención y conducta en función del contexto.
- Co-regulación: proceso relacional mediante el cual un adulto ayuda a un niño a restaurar el equilibrio emocional cuando este aún no puede hacerlo solo.



# MODELO DEL “CEREBRO EN LA PALMA” (DANIEL SIEGEL)

Corteza pre frontal  
“EL LIDER SABIO”



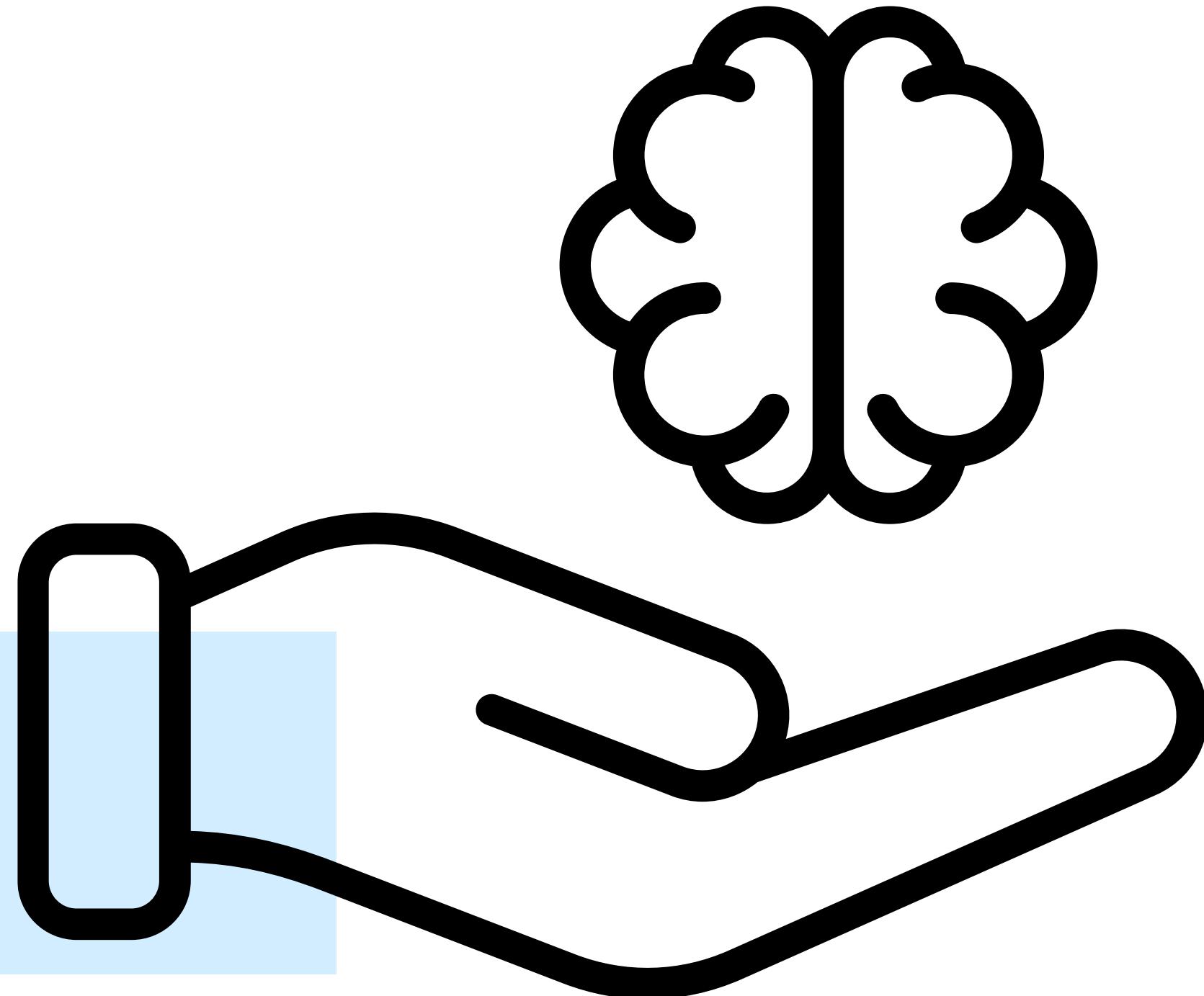
“DESTAPADOS”

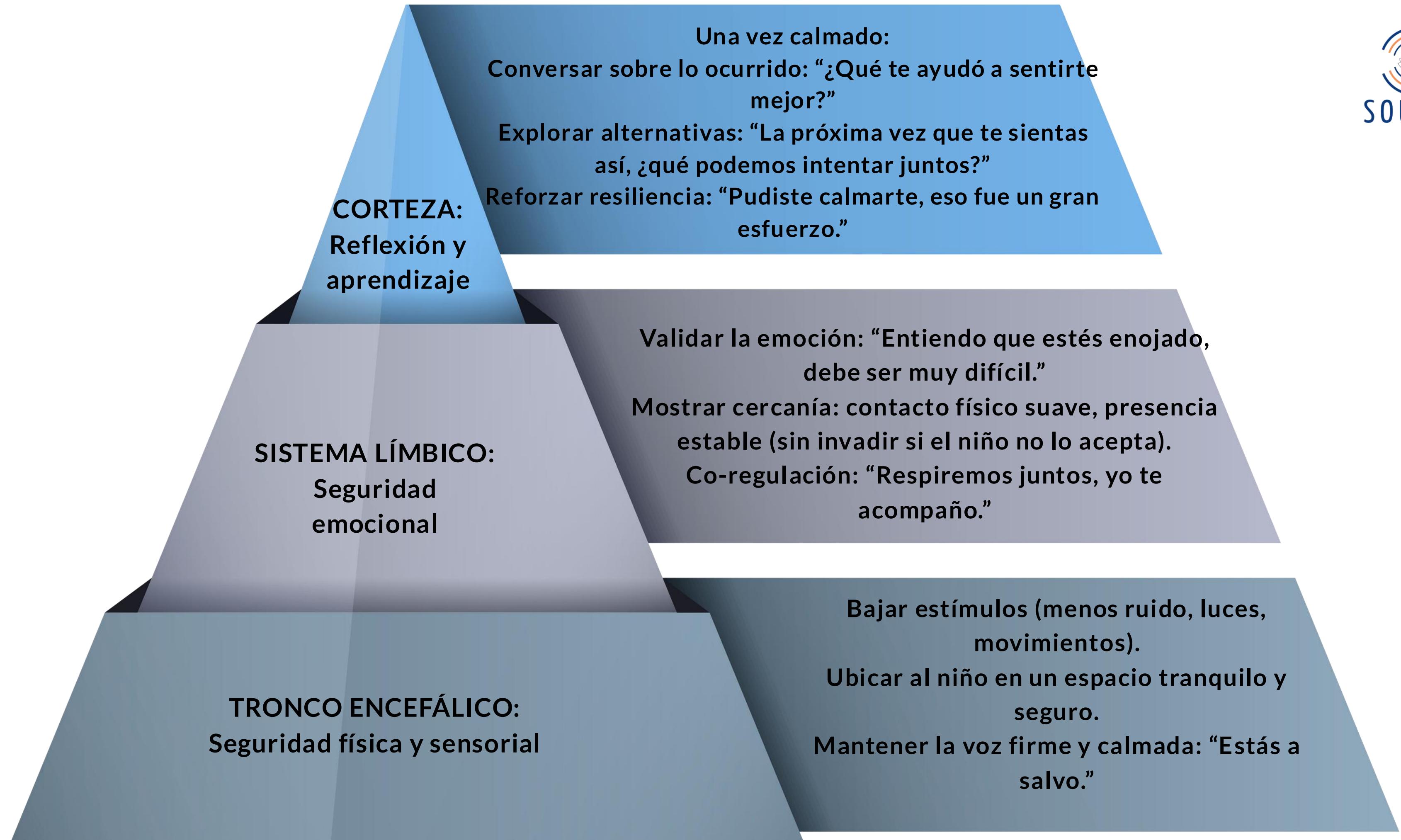


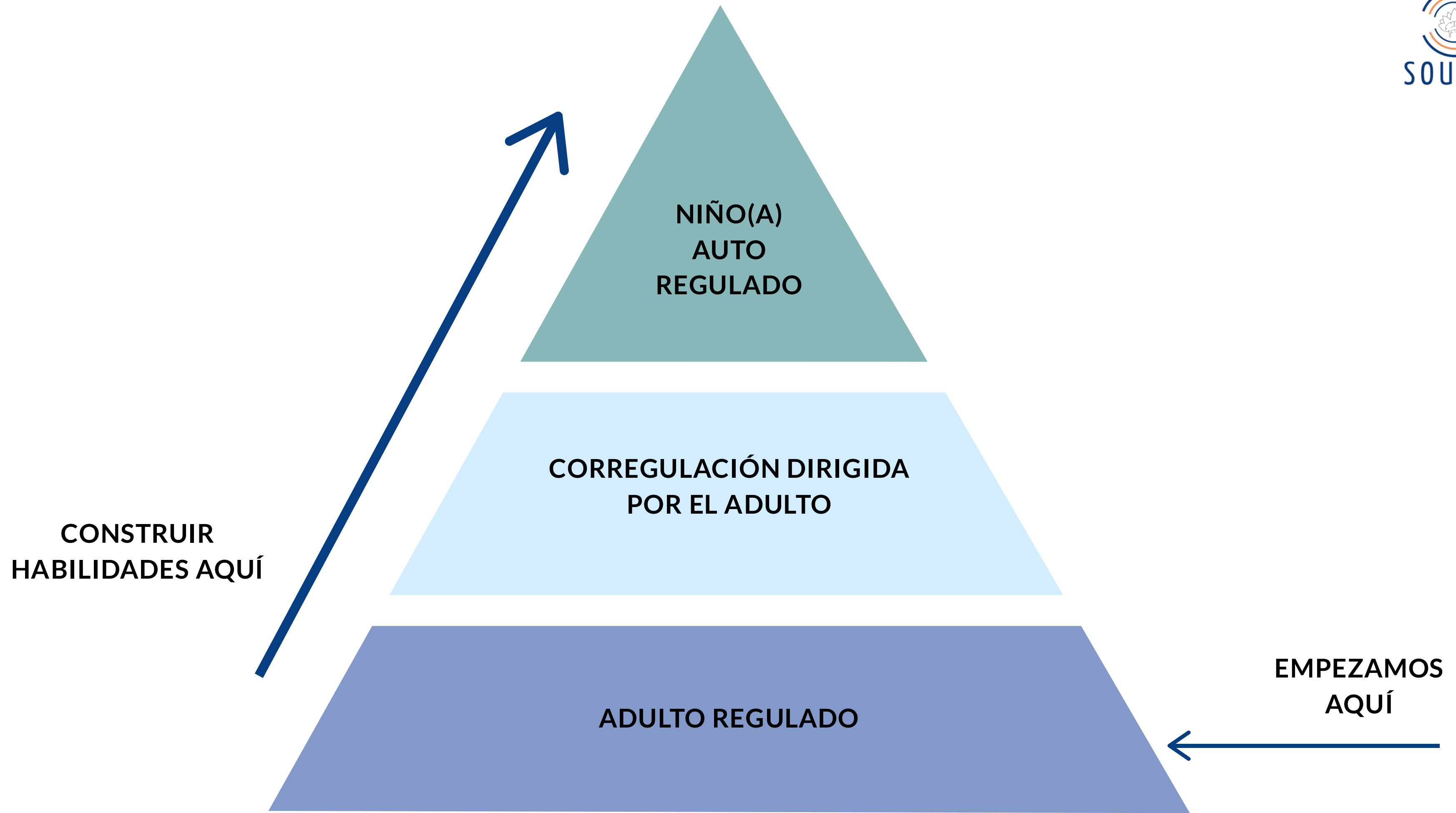
Las grandes  
emociones:  
rabia, miedo,  
ansiedad, etc.  
La AMIGDALA.  
(alarma)

Conductas  
instintivas  
Lucha/huida o  
paralización

# LA AUTORREGULACIÓN DEL CUIDADOR COMO BASE DE LA REGULACIÓN DEL NIÑO







# La escalera polivagal



## Ventral-vagal:

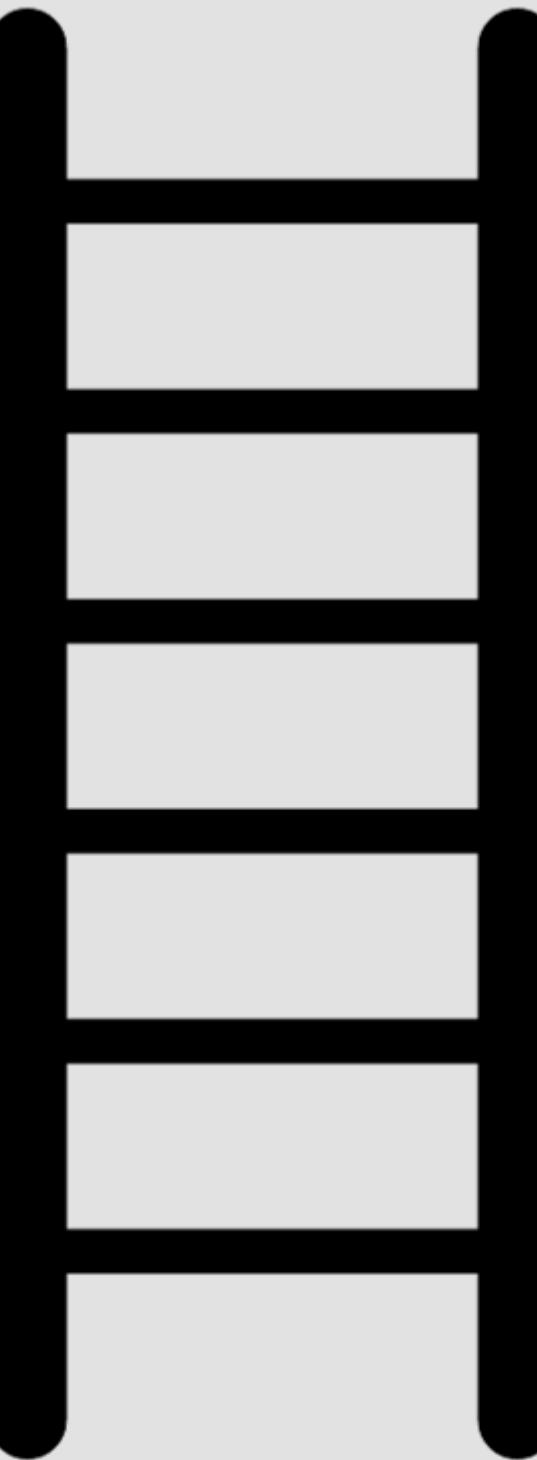
**Seguridad, conexión con los demás, descanso**

## 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**

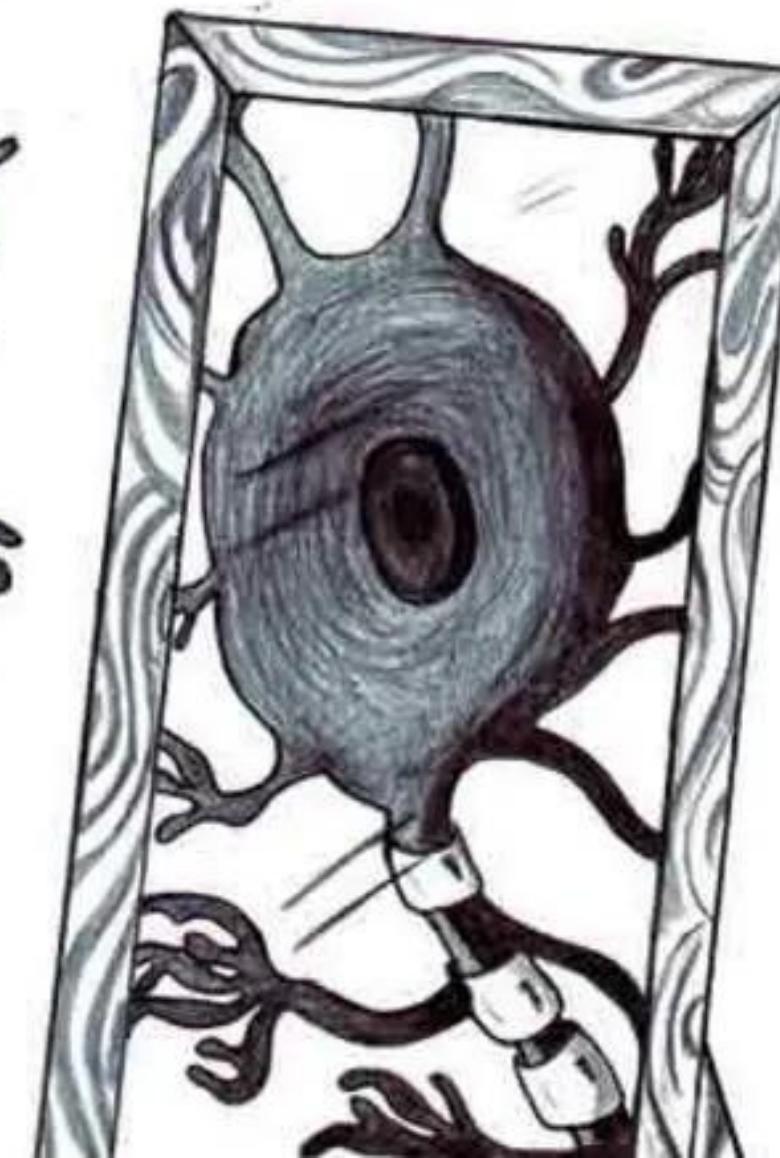
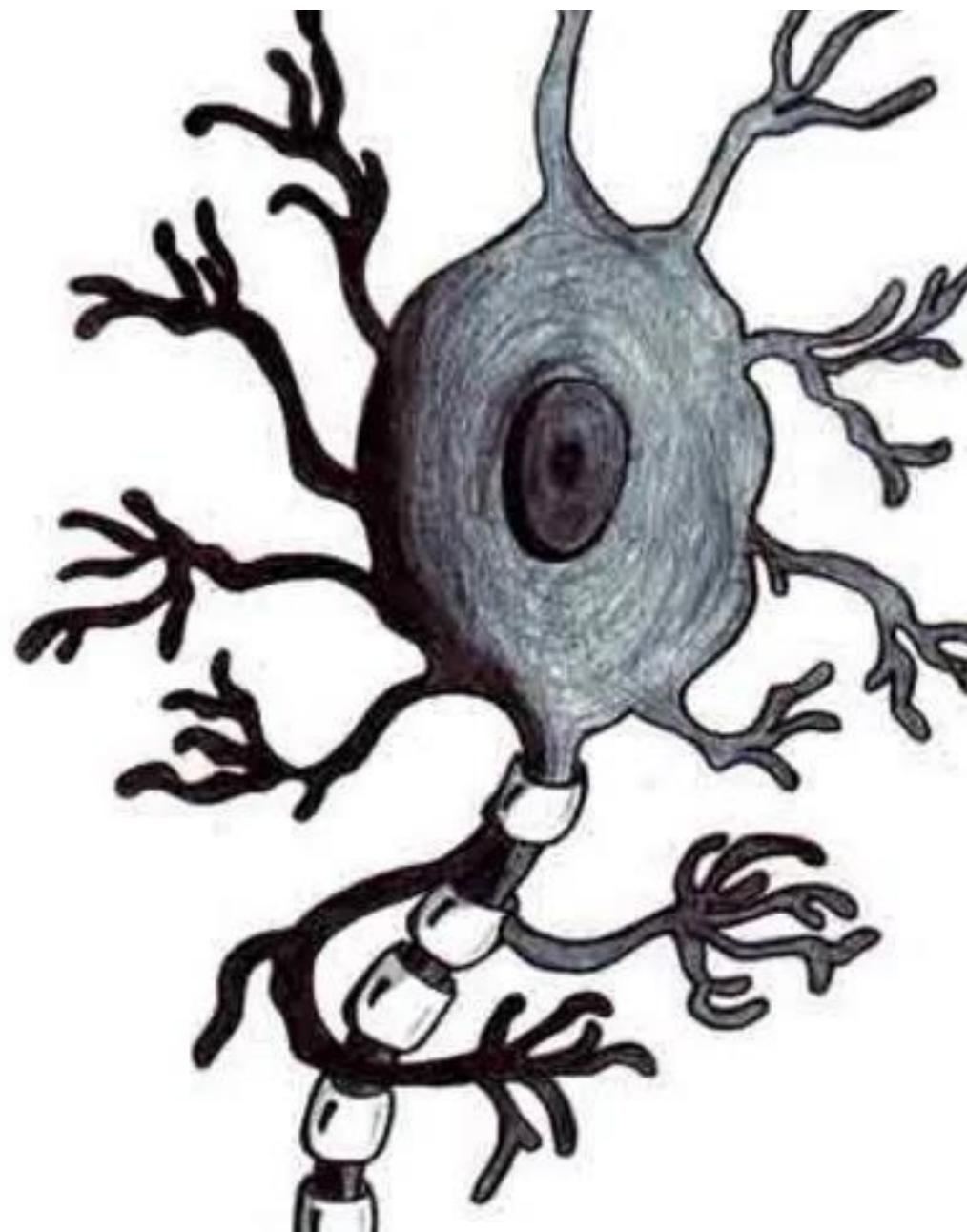


**NEUROCEPCIÓN Y  
TEORÍA POLIVAGAL  
(STEPHEN PORGES)**

# CO-REGULACIÓN Y RESONANCIA AFECTIVA



# NEURONAS ESPEJO



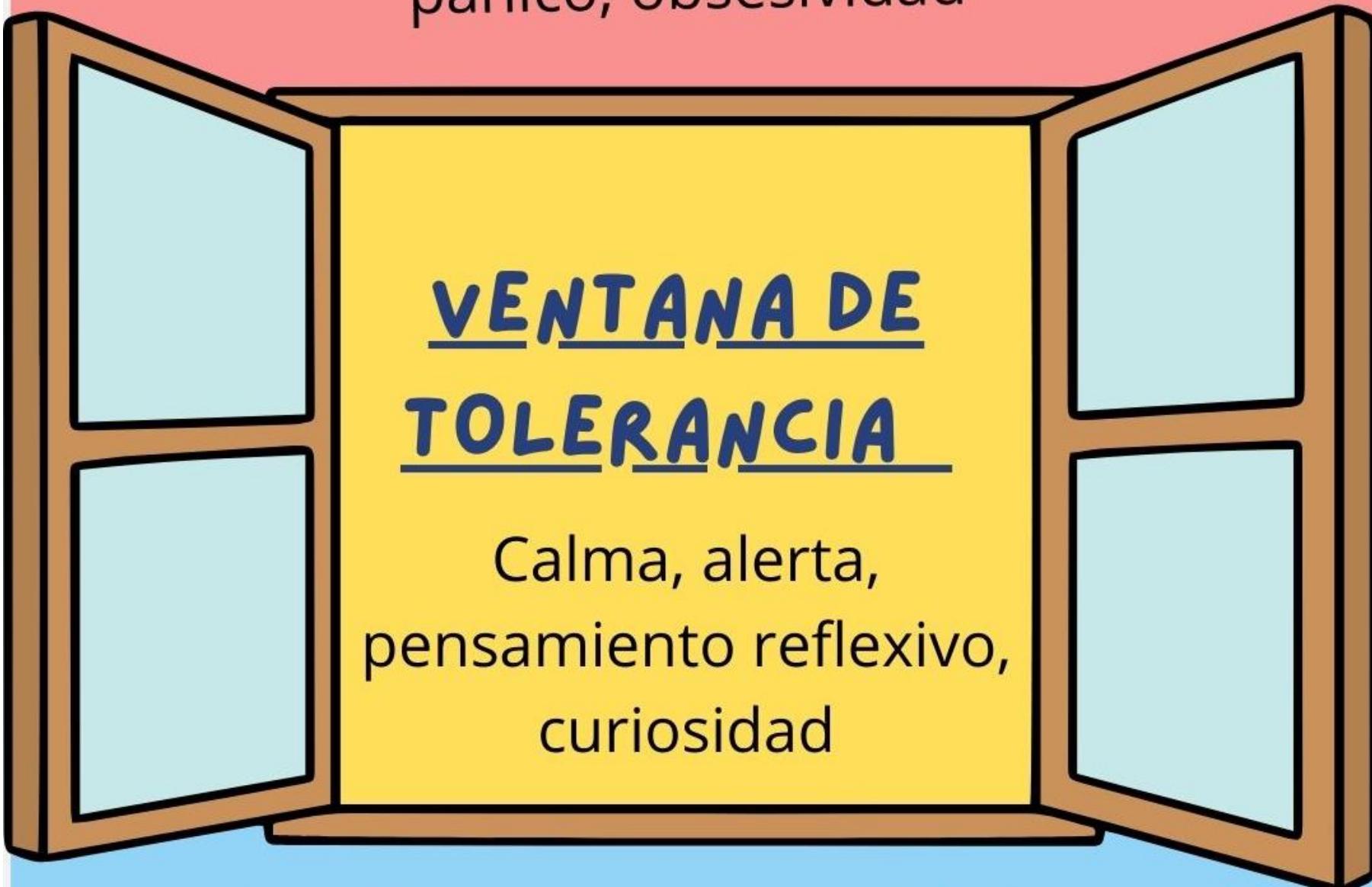
- Descubiertas por Rizzolatti en los años 90.
- Se activan al realizar o al observar una acción o emoción.
- Nos permiten *\*sentir lo que el otro siente\**.

# PRESENCIA SEGURA

Elemento	Descripción	Efecto terapéutico
<b>Ritmo</b>	Mantener un tempo pausado en gestos, voz y silencios.	Transmite previsibilidad y calma.
<b>Tono de voz</b>	Suave, cálido, estable; evita cambios bruscos.	Activa el sistema vagal ventral.
<b>Mirada</b>	Sostenida sin invadir; disponible.	Transmite atención y seguridad.
<b>Postura corporal</b>	Abierta, alineada, sin rigidez. Comunica receptividad.	
<b>Lenguaje corporal</b>	Gestos congruentes con el discurso.	Reafirma coherencia y confianza.

# HIPERACTIVACIÓN

Ira, impulsividad, ansiedad,  
pánico, obsesividad



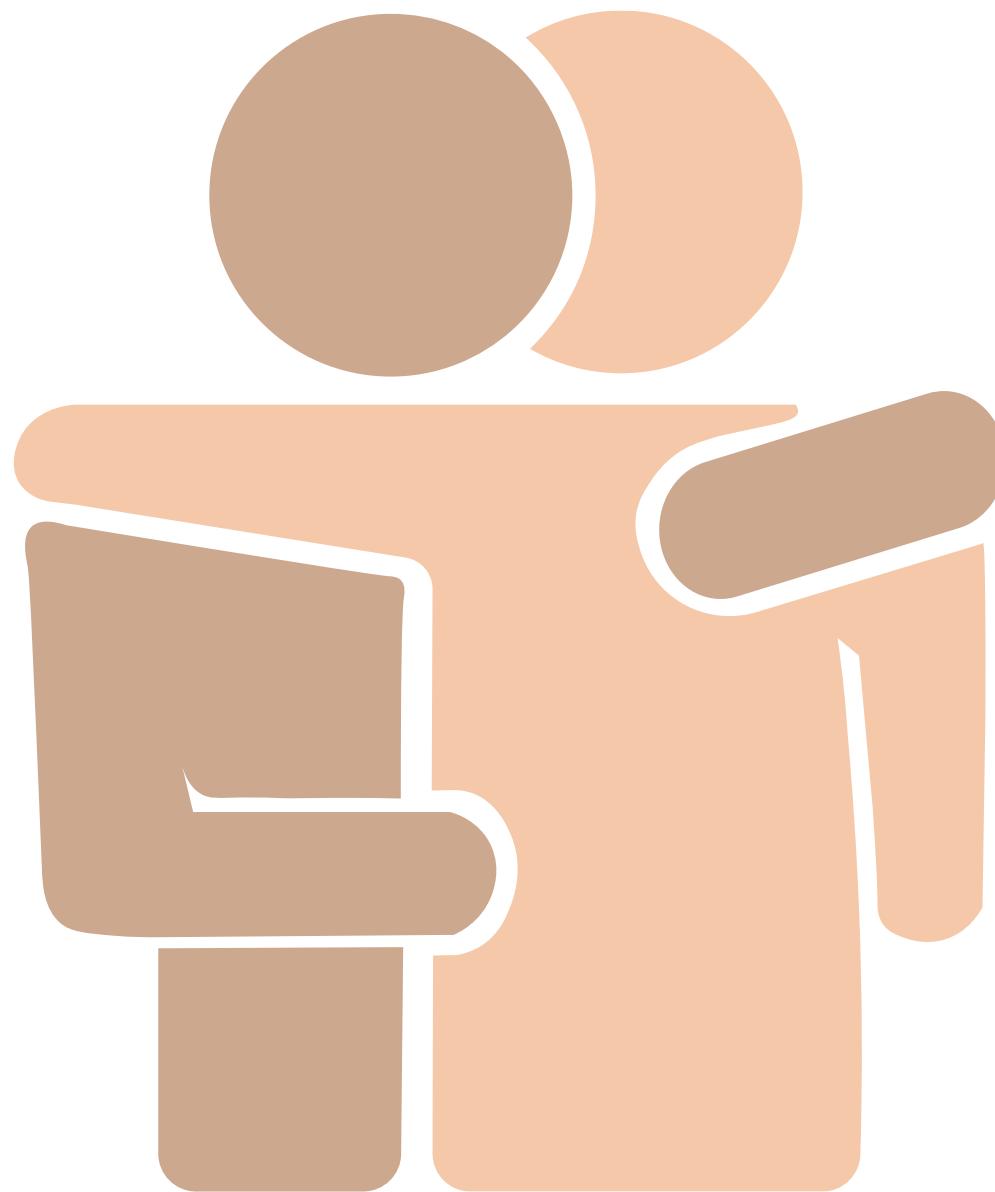
Vergüenza, inmovilidad, falta de  
energía

# HIPOACTIVACIÓN

**VENTANA DE  
TOLERANCIA**

# EJERCICIO: MENSAJE DETRÁS DEL TONO

**“ESTOY AQUÍ CONTIGO”**



# VALIDACIÓN EMOCIONAL Y MENTALIZACIÓN



# TIPOS DE RESPUESTA ADULTA

Tipo de respuesta	Ejemplo	Efecto en el niño
<b>Corrección / racionalización</b>	“No es para tanto, solo es un juego.”	Invalida, aumenta frustración.
<b>Consuelo superficial</b>	“No llores, ya ganaremos otra vez.”	Minimiza, calma momentánea.
<b>Validación emocional</b>	“Entiendo que estés molesto, querías ganar y te esforzaste.”	Contiene, regula y fortalece vínculo.

# TRES PASOS PARA VALIDAR



Paso	Acción	Ejemplo con el niño
<b>1. Observar sin juicio</b>	Notar la emoción antes que la conducta.	“Veo que apretaste los puños.”
<b>2. Nombrar lo que siente</b>	Poner en palabras el estado interno.	“Parece que estás frustrado.”
<b>3. Reconocer la causa</b>	Mostrar comprensión de su experiencia.	“Te molestó que no te dejaran participar.”

# DE LA VALIDACIÓN A LA MENTALIZACIÓN

Contexto	Frase de mentalización	Qué modela
Niño llorando	“Tal vez estás triste porque te sentiste solo en el recreo.”	Empatía, comprensión.
Niño desafiante	“Parece que te da rabia cuando las cosas no salen como tú quieres.”	Lectura del estado interno.
Padre frustrado	“Quizás sientes que cuando él grita, tú pierdes el control, y eso te preocupa.”	Autorreflexión parental.



**Validar** → Reconocer la emoción



**Mentalizar** Comprender el sentido



**Ambas** → Promueven la regulación y el vínculo seguro

## DE LA VALIDACIÓN A LA MENTALIZACIÓN

# EJERCICIO : REESCRIBIENDO LA RESPUESTA

- ¡No llores, no pasó nada!"
- "Tienes que obedecer, punto."
- "Siempre haces un drama por todo."



# ESTRATEGIAS CLÍNICAS DE ACOMPAÑAMIENTO





PSICOEDUCACIÓN  
SOBRE CO-  
REGULACIÓN Y  
CONTAGIO  
EMOCIONAL

EJERCICIOS DE  
OBSERVACIÓN Y  
ACOMPAÑAMIENTO  
EMPÁTICO

ESTRATEGIAS CON  
PADRES O  
CUIDADORES

PRÁCTICA DE  
REPARACIÓN Y  
RECONEXIÓN

DISEÑO DE  
INTERVENCIONES  
BREVES CENTRADAS  
EN LA REGULACIÓN

# SUSTENTO TEÓRICO

- Daniel Siegel (2012): La integración cerebral ocurre en el contexto de vínculos seguros y reguladores.
- Stephen Porges (2011): La co-regulación activa el sistema vagal ventral, promoviendo calma y conexión social.
- Fonagy y Target (2006): La mentalización emerge cuando el cuidador puede pensar los estados mentales del niño sin juzgarlos.
- Schore (2019): La regulación afectiva ocurre “de cerebro derecho a cerebro derecho”, antes que el lenguaje.



# CAJAS DE HERRAMIENTAS CLÍNICAS

Caja de Herramientas	Propósito terapéutico	Indicadores de eficacia	Ejemplos de uso
<b>Cuerpo y ritmo</b>	Restablecer la sincronía fisiológica.	Disminuye tensión corporal, mejora contacto visual.	Reflejo corporal, movimientos rítmicos, pausas respiradas.
<b>Lenguaje emocional</b>	Dar nombre y sentido a la experiencia.	El niño verbaliza o imita palabras emocionales.	“Entiendo que te frustraste”, “Fue difícil, pero lo lograste.”
<b>Vínculo y reparación</b>	Reafirmar la seguridad tras el desborde.	El niño se calma más rápido y retoma el vínculo.	Ritual de disculpa, abrazo, gesto reparador.
<b>Mentalización y curiosidad</b>	Promover comprensión mutua sin juicio.	El adulto logra pensar antes de reaccionar.	Preguntas: “¿Qué crees que sintió?”, “¿Qué te pasa cuando él grita?”
<b>Regulación compartida</b>	Alinear estados internos a través de la presencia.	Ritmo respiratorio conjunto, tono estable, conexión visual.	Respirar juntos, usar voz suave y pausada.

# DINÁMICA: CONECTAR ANTES QUE CORREGIR

- Ya no puedo con sus berrinches.”
- “Siempre me desafía, parece que lo hace a propósito.”
- “Le doy todo y aún así no está contento.”

Nivel de respuesta	Ejemplo de reformulación
Reacción	
Validación	
Mentalización	

# CONCLUSIONES

- **LA AUTORREGULACIÓN NACE DEL VÍNCULO.**
- **EL TERAPEUTA ES UN MODELO NEUROBIOLÓGICO DE CALMA.**
- **EVALIDAR Y MENTALIZAR TRANSFORMA LA EMOCIÓN EN COMPRENSIÓN.**
- **LA REGULACIÓN EMOCIONAL SE CONSTRUYE EN MICROINTERVENCIONES.**
- **EL ACOMPAÑAMIENTO CLÍNICO ES UNA PRÁCTICA DE CONEXIÓN CONSCIENTE.**