

MARIELLA VEGA SWAYNE

REGULACIÓN EMOCIONAL, CO-REGULACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN CRIANZA RESPETUOSA

MÓDULO 2 SESIÓN 3



QUÉ VEREMOS EN LA SESIÓN DE HOY

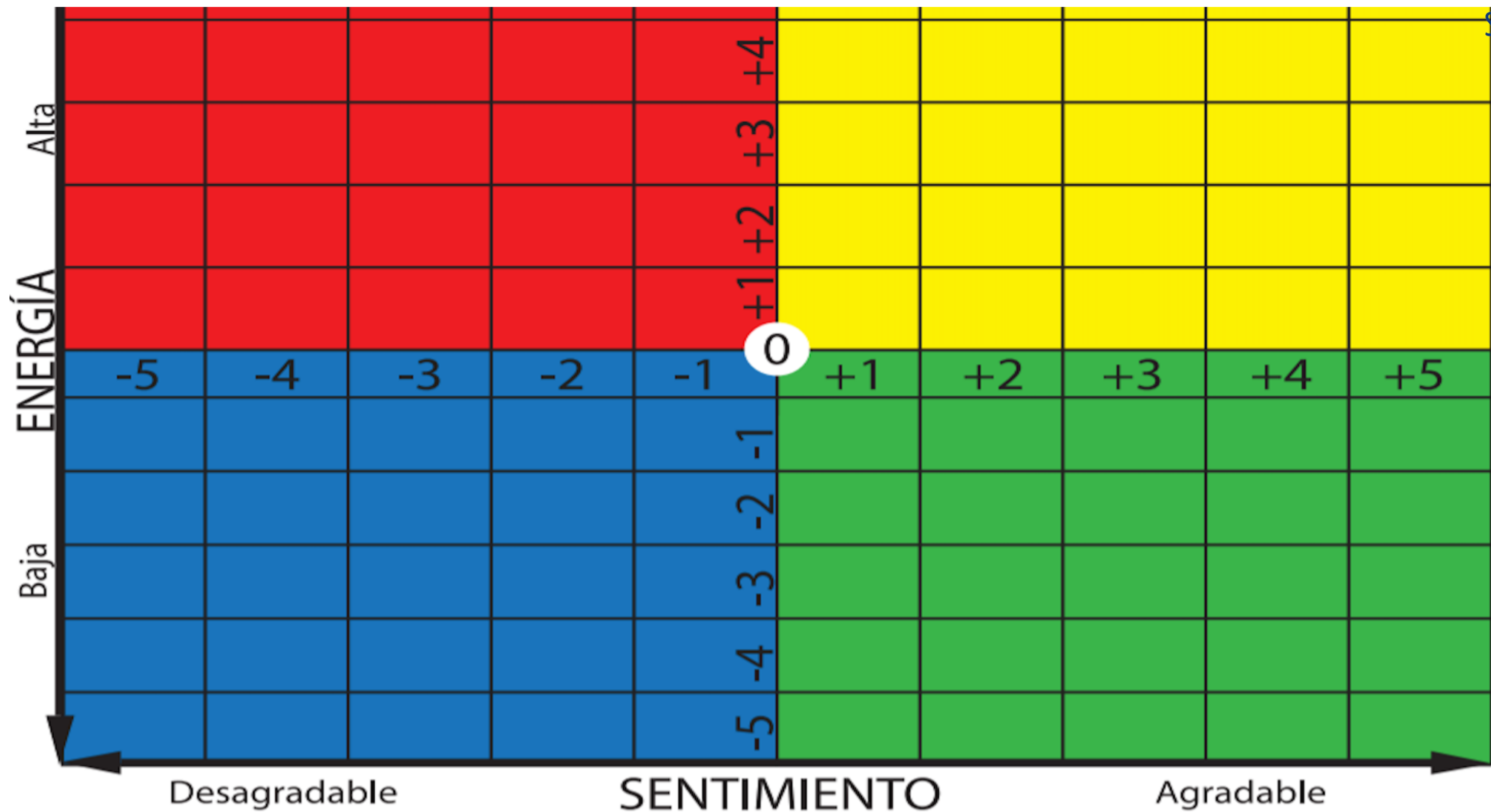
- Co-regulación y autorregulación.
- Neurobiología de la regulación.
- Presencia segura del terapeuta.
- Validación emocional y mentalización.
- Estrategias clínicas de acompañamiento.



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	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	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”



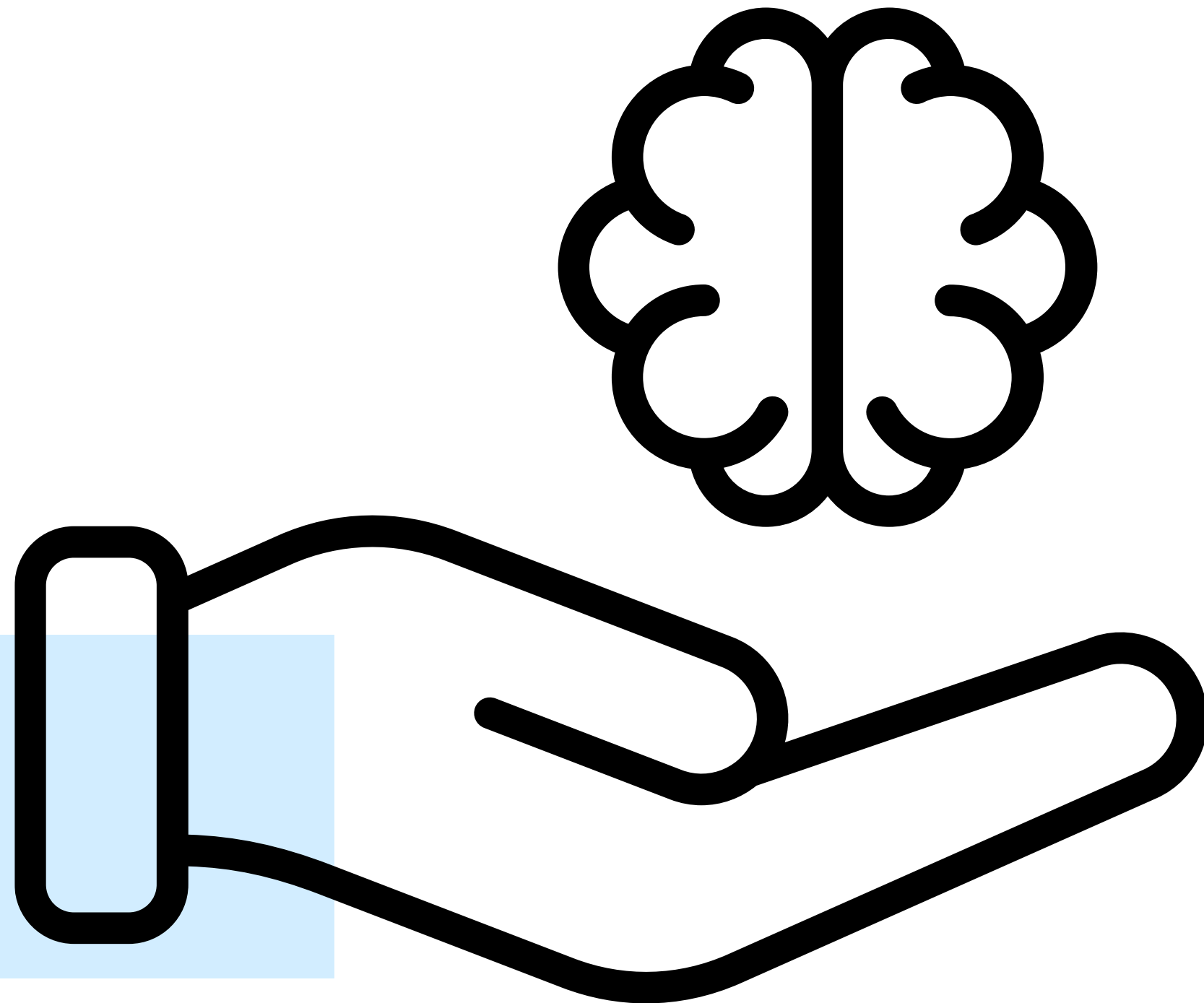
“DESTAPADOS”

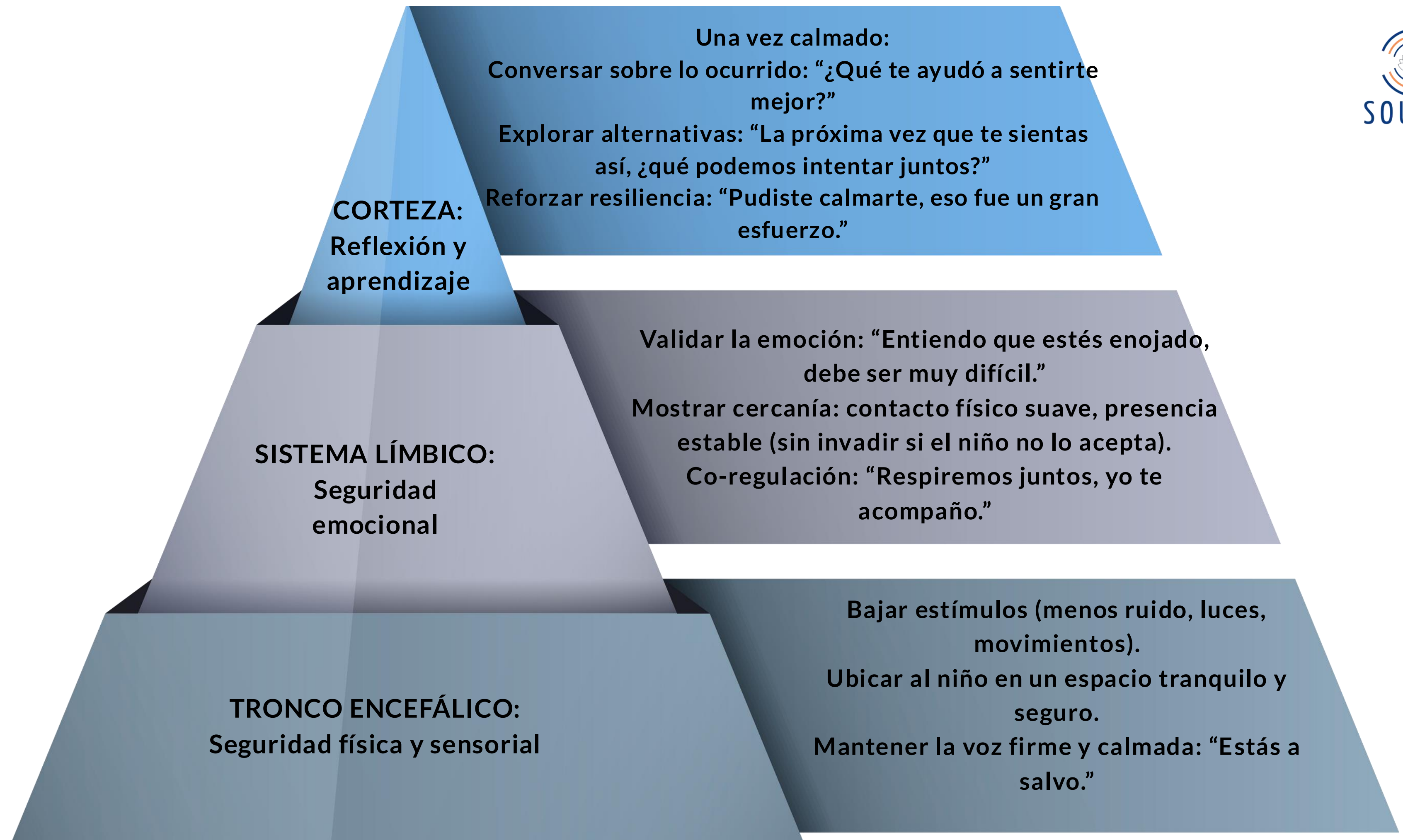


Las grandes
emociones:
rabia, miedo,
ansiedad, etc.
La AMIGDALA.
(alarma)

Conductas
instintivas
Lucha/huida o
paralización

LA AUTORREGULACIÓN DEL CUIDADOR COMO BASE DE LA REGULACIÓN DEL NIÑO





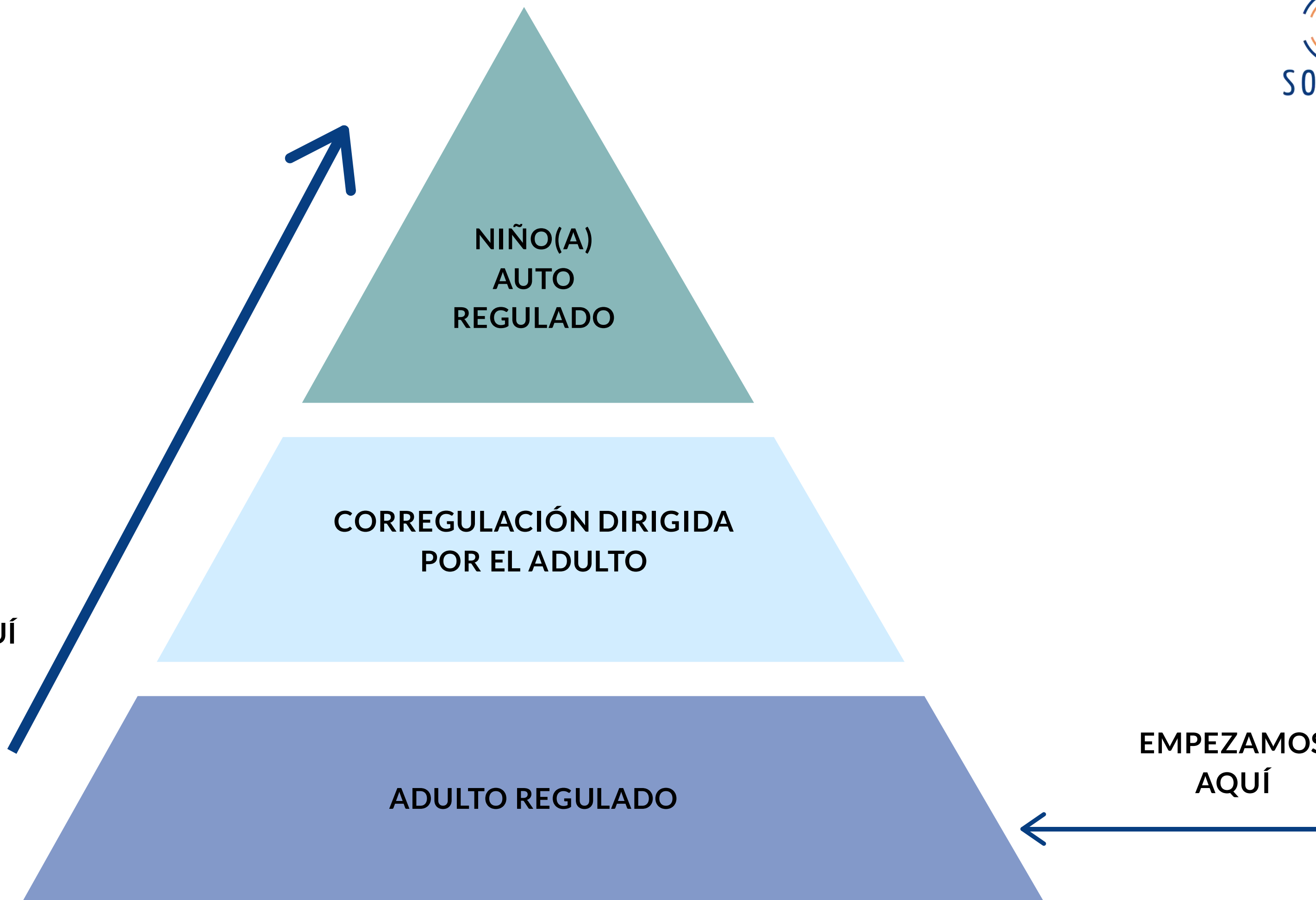
CONSTRUIR
HABILIDADES AQUÍ

NIÑO(A)
AUTO
REGULADO

CORREGULACIÓN DIRIGIDA
POR EL ADULTO

ADULTO REGULADO

EMPEZAMOS
AQUÍ



La escalera polivagal

Ventral-vagal:

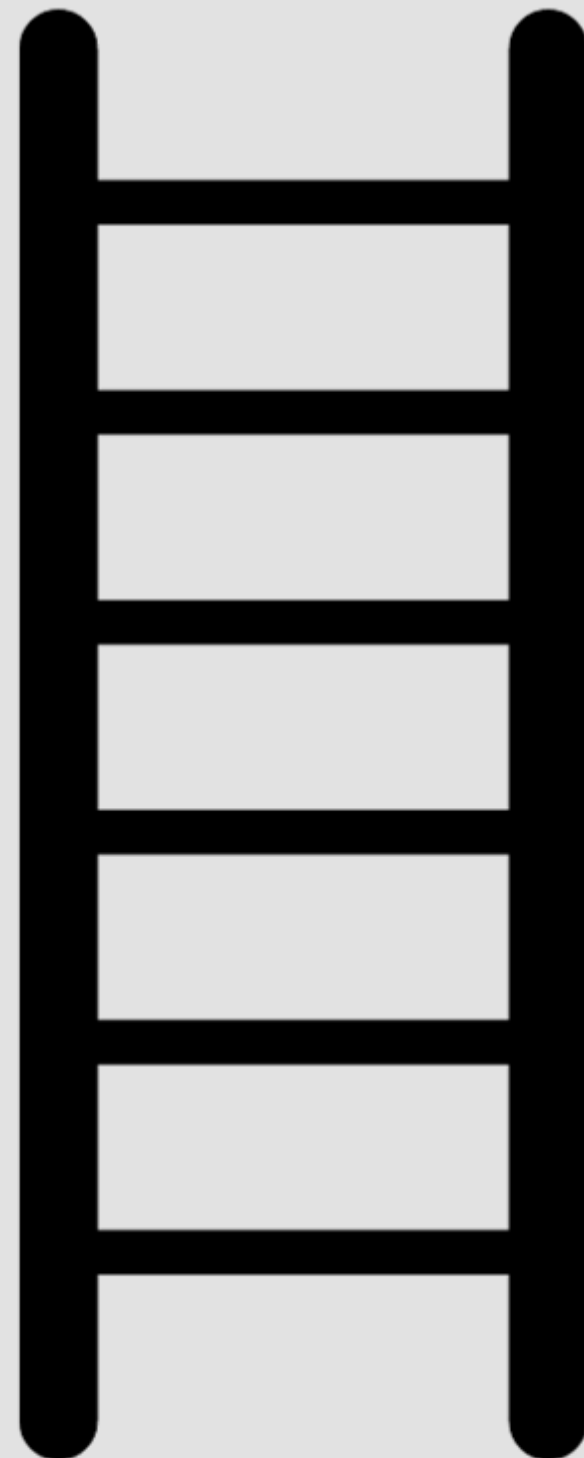
**Seguridad, conexión con los demás,
descanso**

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**

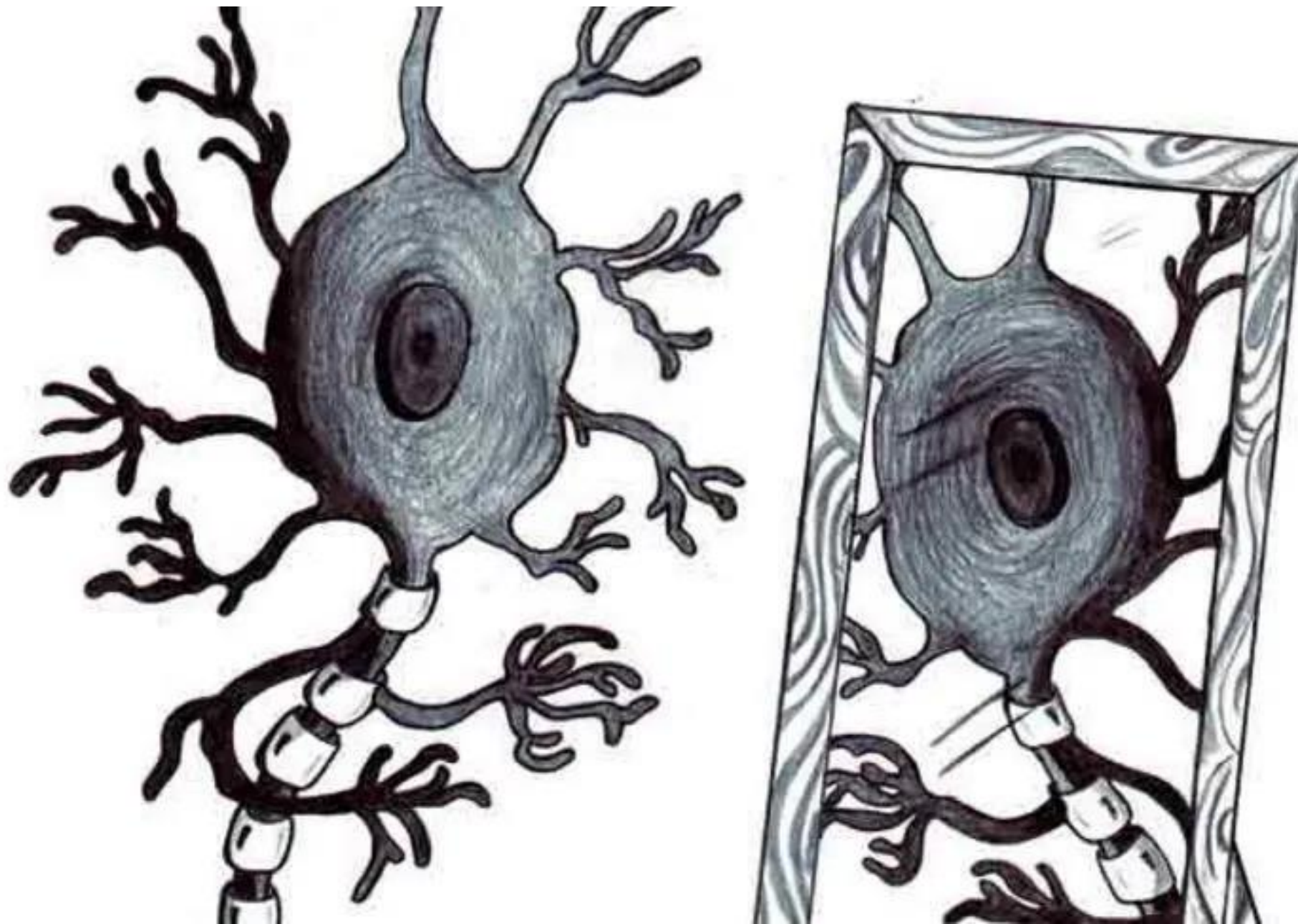


NEUROCEPCIÓN Y TEORÍA POLIVAGAL (STEPHEN PORGES)

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

HIPERACTIVACIÓN

Ira, impulsividad, ansiedad,
pánico, obsesividad



VENTANA DE TOLERANCIA

Calma, alerta,
pensamiento reflexivo,
curiosidad

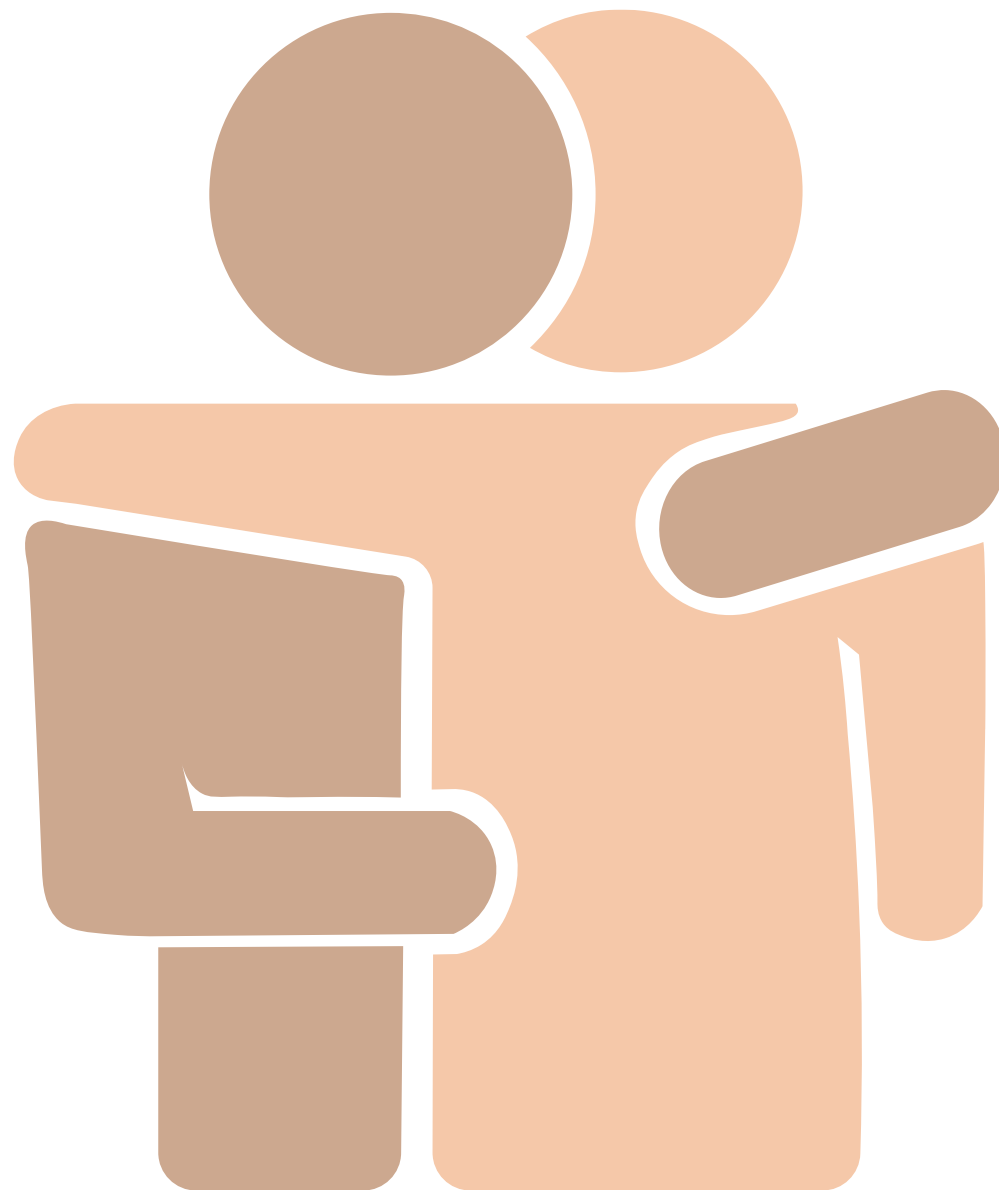
Vergüenza, inmovilidad, falta de
energía

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
Corrección / racionalización	“No es para tanto, solo es un juego.”	Invalida, aumenta frustración.
Consuelo superficial	“No llores, ya ganaremos otra vez.”	Minimiza, calma momentánea.
Validación emocional	“Entiendo que estés molesto, querías ganar y te esforzaste.”	Contiene, regula y fortalece vínculo.

TRES PASOS PARA VALIDAR

Paso	Acción	Ejemplo con el niño
1. Observar sin juicio	Notar la emoción antes que la conducta.	“Veo que apretaste los puños.”
2. Nombrar lo que siente	Poner en palabras el estado interno.	“Parece que estás frustrado.”
3. Reconocer la causa	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



**LENGUAJE CORPORAL
REFLEJO**

**PAUSAS REGULADORAS Y
RESPIRACIÓN CONJUNTA**

**ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS EN
SESIÓN CON NIÑOS**

**OBJETOS DE CALMA Y
ANCLAJE SENSORIAL**

**TONO, RITMO Y
NARRATIVA REGULADORA**



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
Cuerpo y ritmo Lenguaje emocional Vínculo y reparación Mentalización y curiosidad Regulación compartida	Restablecer la sincronía fisiológica.	Disminuye tensión corporal, mejora contacto visual.	Reflejo corporal, movimientos rítmicos, pausas respiradas.
	Dar nombre y sentido a la experiencia.	El niño verbaliza o imita palabras emocionales.	“Entiendo que te frustraste”, “Fue difícil, pero lo lograste.”
	Reafirmar la seguridad tras el desborde.	El niño se calma más rápido y retoma el vínculo.	Ritual de disculpa, abrazo, gesto reparador.
	Promover comprensión mutua sin juicio.	El adulto logra pensar antes de reaccionar.	Preguntas: “¿Qué crees que sintió?”, “¿Qué te pasa cuando él grita?”
	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.**