



Regulación Emocional

Licda. Aura Santos
TICÚ

- 
- **Situación 1:**
“Su hijo quiere seguir viendo televisión. Le dicen que es hora de apagarla y comienza a llorar, gritar y tirar cosas.”
 - **Situación 2:**
“Su hija intenta hacer una tarea, no puede y rompe la hoja diciendo: ‘¡No puedo!’”
 - **Situación 3:**
“Dos hermanos quieren el mismo juguete y uno golpea al otro.”

-
- A. Regañarlo inmediatamente.
 - B. Decirle: “No es para tanto”.
 - C. Darle lo que quiere para que deje de llorar.
 - D. Ayudarlo primero a calmarse y después hablar sobre lo ocurrido.





YouTube

- <https://www.youtube.com/watch?v=xDArZr7RrRU>

-
- El **cerebro de arriba** ayuda a pensar, esperar, controlar impulsos, tomar decisiones y buscar soluciones.
 - El **cerebro de abajo** responde rápidamente ante peligro, frustración, miedo o enojo.
 - En una rabieta intensa, el niño puede saber que no debe pegar o gritar y, aun así, tener dificultades para detenerse.



- No todo comportamiento difícil es mala conducta. A veces estamos viendo una habilidad que todavía necesita desarrollarse.



-
- Pero esto **no significa permitir cualquier comportamiento**. La emoción se acepta; ciertas conductas se limitan.
 - “**Puedes estar enojado. No puedes pegar.**”



¿Qué pasa cuando corregimos desde el miedo?

- Si un niño deja de hacer algo porque tiene miedo de nuestra reacción, ¿aprendió a regularse o aprendió a evitarnos?
- Podemos llamar **corrección aversiva** al uso repetido de experiencias desagradables o amenazantes para detener una conducta:

gritos, golpes, amenazas, humillación, ridiculización, intimidación o castigos desproporcionados.



La Academia Americana de Pediatría señala que el castigo corporal, gritar y avergonzar pueden producir obediencia inmediata, pero tienen poca eficacia a largo plazo y se asocian con peores resultados conductuales y emocionales.

The diagram consists of two large circles connected by a right-pointing triangle. The left circle is orange and contains text about the American Academy of Pediatrics' findings on corporal punishment. The right circle is green and contains text stating that setting limits is not abuse and that children need limits, but that teaching through fear, pain, or humiliation is being questioned. The connecting triangle is orange and points from the left circle to the right circle.

Poner límites no es maltratar. Un niño necesita límites. Lo que estamos cuestionando es enseñar mediante miedo, dolor o humillación.

¿Qué ocurre químicamente en el cuerpo?

Ante una amenaza, el cerebro activa los **sistemas de respuesta al estrés**.

El organismo se prepara para protegerse:

amenaza → sistema de alarma → adrenalina/noradrenalina + activación del eje del estrés → cortisol

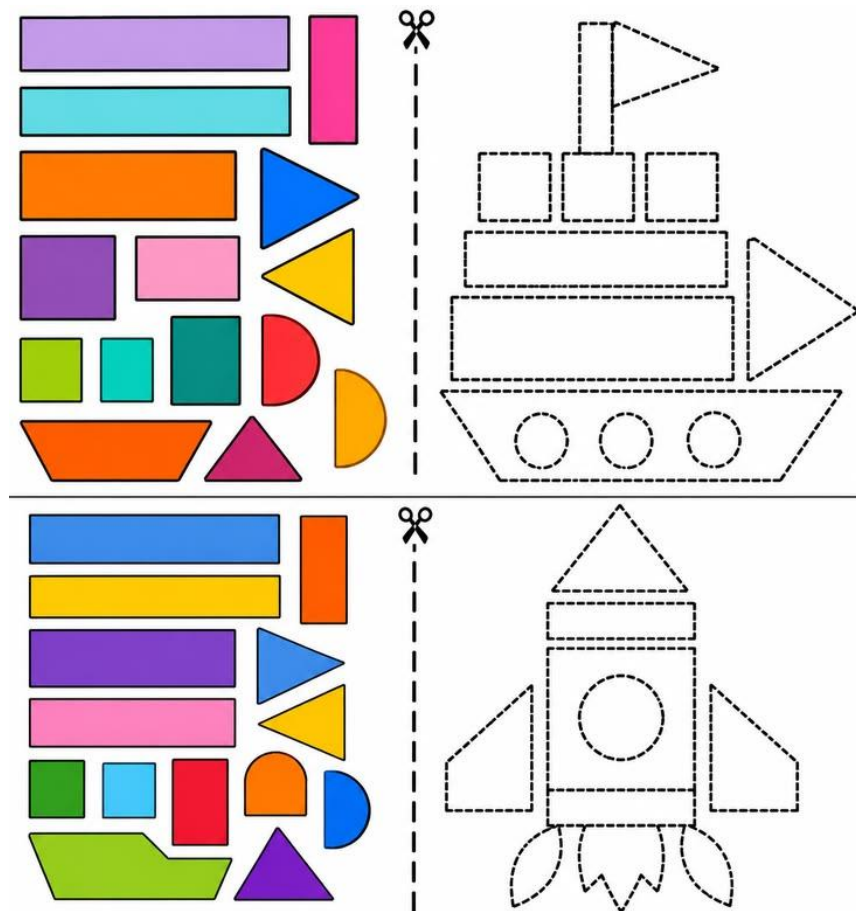
Aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el estado de alerta. El **cortisol** es una de las principales hormonas implicadas en esta respuesta.

- Esto **no es malo por sí mismo**.
- De hecho, los niños necesitan pequeñas experiencias de estrés y frustración para desarrollarse:
- “Hoy no hay teléfono.”
“Debes esperar tu turno.”
“Entiendo que estés enojado, pero no puedes pegar.”
- Con un adulto seguro que acompaña, la activación sube y después vuelve a bajar. Esto forma parte del **estrés positivo y del aprendizaje de regulación**.

El problema

- Cuando el miedo o la adversidad son **intensos, frecuentes o prolongados** y faltan relaciones protectoras suficientes, el sistema de estrés puede mantenerse excesivamente activado. Eso es lo que la literatura del desarrollo denomina **estrés tóxico**.
- “Una experiencia aislada de estrés no daña automáticamente el cerebro. Nos preocupa la **exposición intensa, frecuente o prolongada** a experiencias amenazantes, especialmente cuando el niño no cuenta con suficiente apoyo para recuperar la calma.”

ACTIVIDAD



Las dos guitarras

Un músico recibió una guitarra completamente desafinada.

La tomó entre sus manos, tocó algunas cuerdas y dijo:

—Esto suena terrible. Tengo que afinarla.

Buscó otra guitarra para utilizarla como referencia.

Tocó una cuerda de la primera.

Luego una de la segunda.

Movió las clavijas.

Volvió a escuchar.

Pero cada intento hacía que el sonido fuera todavía más confuso.

Después de varios minutos, alguien que observaba le preguntó:

—¿Estás seguro de que la guitarra que estás usando como referencia está afinada?

El músico se quedó en silencio.

Tocó una cuerda.

Luego otra.

Y entonces lo comprendió:

Había intentado afinar un instrumento utilizando como referencia otro que también estaba desafinado.

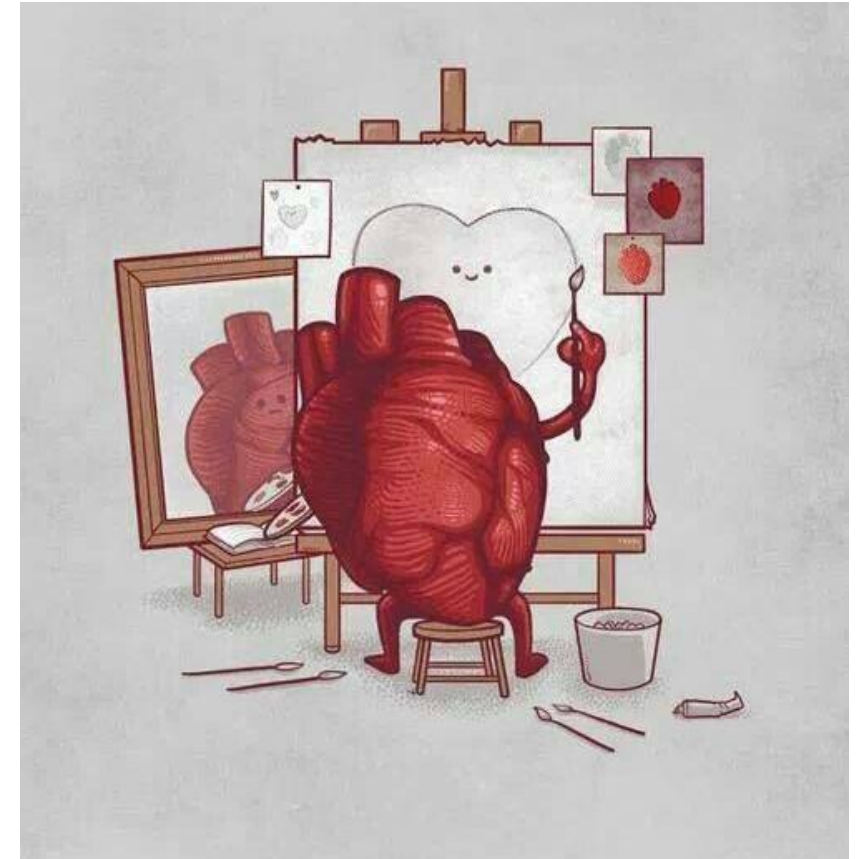


Co- regulación

- Antes de que el niño pueda regularse solo, muchas veces necesita regulación acompañada por un adulto.
- La co-regulación no significa resolverle todo ni evitarle cualquier frustración.
- Significa que el adulto presta temporalmente su **calma, estructura y seguridad.**



- **Ejemplo**
- El niño grita porque no quiere irse de algún lugar...
- En lugar de:
- ❌ “¡Deja de llorar inmediatamente!”
- ❌ “Qué vergüenza, todos te están viendo.”
- ❌ “Si sigues llorando, nunca volvemos.”
- Probar:
- **“Sé que querías quedarte. Es difícil terminar algo que te gusta. Nos vamos ahora. Estoy aquí contigo.”**
- Primero acompañamos la emoción, pero **mantenemos el límite.**



Autorregulación

- La meta no es que el niño dependa siempre del adulto.
- El proceso sería:
- **Co-regulación → práctica acompañada → autorregulación.**
- Poco a poco enseñamos al niño a reconocer:
- **¿Qué siento? → ¿qué pasa en mi cuerpo? → ¿qué puedo hacer?**
- Por ejemplo:
- “Estoy enojado → siento caliente mi cuerpo y aprieto las manos → puedo respirar, pedir espacio o buscar ayuda.”

La autorregulación se practica cuando el niño está tranquilo, no solamente cuando está en crisis.





ESTRATEGIAS

Situación	Qué puede hacer el adulto
Rabieta	Bajar la voz, reducir palabras, mantener el límite y permanecer cerca
Enojo	“Puedes enojarte, pero no puedes lastimar”
Ansiedad/miedo	Respiración lenta, acompañamiento y anticipación de lo que ocurrirá
Frustración	Dividir la actividad en pasos pequeños
Llanto	Validar antes de intentar solucionar
Golpes	Detener físicamente la acción de manera segura y establecer el límite
Sobrecarga	Disminuir ruido, estímulos y demandas momentáneamente
No quiere terminar una actividad	Avisar con anticipación: “faltan 5 minutos”
No puede expresarse	Dar opciones: “¿estás enojado, triste o asustado?”
Está muy activado	Movimiento: caminar, empujar una pared, estirarse o realizar actividad motriz apropiada



C.A.L.M.A.

C – Conéctate: acércate sin amenazar.

A – Acepta la emoción: “Veo que estás muy enojado.”

L – Limita la conducta: “No voy a permitir que pegues.”

M – Modela calma: voz baja, pocas palabras y respiración lenta.

A – Ayuda a solucionar: cuando esté tranquilo, pensar qué puede hacer la próxima vez.





Primero me
regulo yo

¿Qué ocurre dentro de usted cuando su hijo
lleva diez minutos llorando?

Entonces:

- “No podemos pedirle a un niño que aprenda a regularse mientras nosotros estamos completamente desbordados.”

No significa que los padres deban ser perfectos. Significa aprender a reconocer cuándo necesitan **bajar la voz, hacer una pausa segura y evitar reaccionar impulsivamente.**



- **Regular ≠ complacer**
- Si el niño quiere el teléfono y se desregula cuando se lo retiramos:
- **Co-regular NO significa:**
- “Está llorando, devolvámosle el teléfono.”
- Puede significar:
- “Sé que quieres continuar. Se terminó el teléfono. Estoy aquí.”
- El límite permanece.
- La diferencia es que **no castigamos la emoción.**
- “Puedes estar enojado. No puedes pegar.”



CONCLUSIONES

- **Todas las emociones son válidas.**
- **No todas las conductas son aceptables.**
- **Primero conectamos y regulamos; después corregimos y enseñamos.**



-
- Todos los niños necesitan sentirse seguros, comprendidos y acompañados. Algunos necesitan formas diferentes de comunicación o regulación para conseguirlo.



- DESCANSO – AYUDA – MÁS – TERMINÉ – NO – SÍ – DUELE