



REGULAR LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



"Basado en la Guía elaborada en el Hospital 12
Octubre por M^a Victoria Sánchez"



INDICE

- 1** Circulo de seguridad
- 2-4** Necesidades básicas de apego
- 5** Efectos del apego seguro
- 7** Ventana de tolerancia emocional
- 8-10** Pisos 0, 1 y -1
- 11** ¿De qué depende que esté en un piso u otro?
- 12** ¿Cómo volver a la ventana de tolerancia?
- 13-16** Lo que ayuda para volver a la ventana de tolerancia
- 17-18** ¿Qué puede hacer el adulto para ayudarle a volver al piso 0?





CÍRCULO DE SEGURIDAD PARENTAL

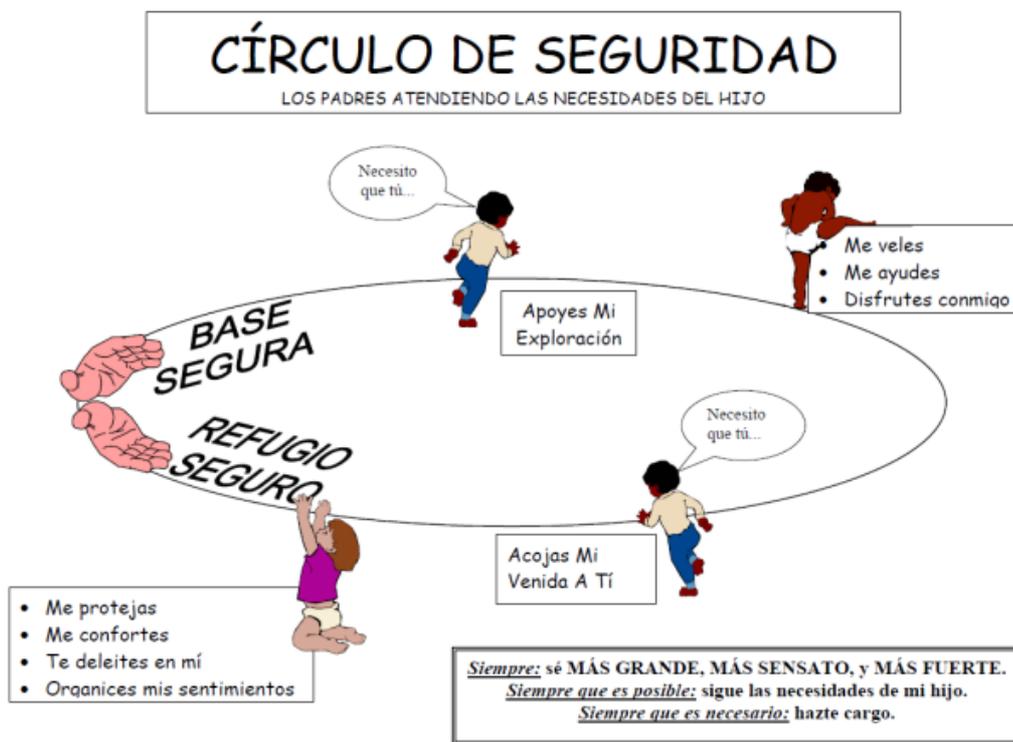
Desarrollar un apego seguro es un objetivo que como padres y madres tenemos en nuestra lista de prioridades con nuestros hijos. Vamos a ver de que forma puedo ayudar a crear éste. Empecemos hablando del círculo de seguridad. Este concepto trata de una herramienta que nos muestra como desarrollar un apego seguro con nuestros hij@s, a la vez que genera una mayor satisfacción en la tarea de crianza.

Se trata de una relación jerárquica en la que padres y madres cubren las necesidades de sus hij@s y dotándoles de seguridad. Somos los adultos quienes tenemos que dotar de esta, y para ello tenemos que cubrir unas necesidades básicas:

Ser su base segura: que el adulto dote de seguridad para que el niño o el adolescente pueda funcionar, explorar e ir avanzando en el camino de la vida.

Ser refugio seguro: saber que hay un adulto que está ahí si lo necesita, si necesita regularse, compartir alguna experiencia y como se siente con ello.

Encargarnos de establecer normas, límites y organización: El adulto se encargará en esta jerarquía de ser más grande, más sensato y mas fuerte, pero a la vez ser cariñoso.





CIRCULO DE SEGURIDAD PARENTAL

L@s niñ@s van a estar dando vueltas dentro del círculo, y podemos diferenciar tres necesidades básicas de apego:

LIBERTAD Y CONFIANZA PARA CONOCER Y EXPLORAR SU MUNDO

Necesidad del niño: Descubrir el mundo, sintiéndose apoyado y valorado en esta tarea. Explorar, jugar, desarrollar habilidad, relacionarse. Ir generando autonomía para poner a prueba la fuerza, equilibrio y entusiasmo para manejarse solo, lo que a su vez ayudará a conformar el sentido de competencia y eficacia que irá relacionado con el desarrollo de su autoestima

Tarea del adulto: L@s niñ@s/adolescentes necesitan saber que la exploración será estimulante. El adulto debe animar, alegrarse, supervisar (ajustado a cada edad) y disfrutar con ell@s, ofreciéndoles ayuda cuando lo necesitan, preparados para vivir nuevas aventuras. Dependiendo de la edad necesitarán más cercanía física de la figura de apego o más espacio/distancia.

SENTIR LA SEGURIDAD DE QUE CUANDO LO NECESITE PUEDE VOLVER A NOSOTROS Y RECIBIRÁ PROTECCIÓN Y CONSUELO

Necesidad del niño: L@s niñ@s y adolescentes experimentan estados emocionales intensos que no saben manejar (nervios, enfado, rabia, tristeza, miedo...). Esto activa su sistema de apego y necesitan por parte de los adultos que ayudemos a bajar su temperatura emocional y rellenemos su "taza emocional" y para ello deben sentir que tienen un sitio al que volver.

Tarea del adulto: Hacerles saber que estamos encantados con que haya vuelto, conexión, comprensión, que les protejamos, consuelo, contacto físico si se tolera, calma y que organizamos su experiencia emocional (poner palabras a lo que ha ocurrido). Una de las primeras formas de transmitir todo esto es con la mirada, si esta es de acogimiento reflejará nuestra intención. También la entonación. Si pretendemos que la interacción transmita apoyo y tenga lugar la co-regulación de la activación física, será necesario que haya señales de seguridad y confianza: funcionará como una llave que encaja para abrir una cerradura. También puede el adulto observar si hay algún tipo de emoción del hij@ que le cueste más gestionar, que le genere incomodidad o que no suela percibir (la tristeza, el enfado, el miedo, la inseguridad...). A lo mejor hay emociones que no estamos acompañando con la misma soltura. El adulto debe medir sus reacciones.





QUE SU CUIDADOR/A SE HAGA CARGO DE UNA FORMA CARIÑOSA

La **clave** como padres y madres es que nos mantengamos fuertes y cariñosos, mientras les alentamos a que salgan al mundo y encontrar la forma de estar disponibles y darles la bienvenida cuando vuelven a nosotros. Hay cosas que nos dificultan o impiden ver las necesidades que se van activando en nuestr@s hij@s, como si fueran piedras en el camino que a veces tienen que ver con cómo nos han influenciado nuestras propias experiencias. Estas quedan en un almacén de emociones, imágenes, sensaciones corporales y creencias, que pueden suponer obstáculos para la crianza. No siempre entendemos qué buscan l@s niñ@s: a veces sólo vemos su comportamiento, y si nos cuesta entenderlo reaccionamos a lo que vemos. Si podemos ver más allá de la conducta podremos ver cosas antes no visibles a simple vista, como si usáramos una lupa.

Es **recomendable**, siempre que se pueda, **seguir la necesidad del niño**, si bien a veces me tengo que hacer cargo.

Por ejemplo, si mi hij@ tiene la necesidad de jugar 8 horas en el parque y sólo disponemos de 1 hora, ahí me tengo que hacer cargo y poner un límite, o si mi hij@ quiere tomar 5 trozos de tarta o estar con el móvil toda la noche. O si mis hij@s se están peleando y haciendo daño (agresiones, humillaciones) o si hay riesgo para su salud.

Otro ejemplo: puede ocurrir que una madre/padre esté atendiendo una llamada telefónica importante y en ese momento su hija le reclama su atención porque necesita jugar acompañada. Ahí un mensaje que se puede dar es: "Ahora mismo no puedo atenderte, en cuanto pueda estoy contigo": esto significa "me doy cuenta de tu necesidad y será atendida, no ignorada", "no estoy disponible en este momento, pero pronto lo estaré". Si esto pasa de forma ocasional no tendrá efectos negativos, si el niño con mucha frecuencia encuentra esta respuesta, sí puede ser más problemático: activación de ansiedad, pensar que no le importa a nadie, que no le quieren... **Cuanto más pequeños son, más disponibilidad necesitan del adulto**

En el Círculo de seguridad siempre habrá indicadores de en qué lugar del círculo están y por tanto sobre qué necesitan. A veces serán señales muy evidentes y a veces más sutiles. En la medida en que sepamos traducir de forma correcta las señales, tendremos más éxito en nuestra tarea de ser base y refugio seguro. Esto es importante, porque supondrá poder ofrecer un apego seguro a l@s niñ@s. Su confianza en nosotros crecerá si aprendemos a **identificar sus necesidades**. Como las necesidades nunca desaparecen, aprender a leer las señales nos ayuda a entender mejor y cubrir las necesidades de las personas que conocemos de todas las edades, incluso las nuestras propias. Si hacemos una lectura incorrecta o nos perdemos las señales podemos generar dolor y frustración. Por ejemplo, es molesto y agobiante que cuando necesitamos explorar estén demasiado cerca nuestro o criticando o transmitiendo miedo, y es doloroso cuando necesitamos cercanía y apoyo emocional y recibimos distancia y nos sentimos solos.





APEGO SEGURO

Saber que las figuras de apego están disponibles cuando nos sentimos perdidos, confundidos o fuera de control genera seguridad y confianza en que puedo contar con ellos para resolver la situación, juntos. Y cuando este proceso se repite una y otra vez (la co-regulación), lo voy internalizando y voy adquiriendo experiencias en la auto-regulación. Esta capacidad va creciendo conforme crecen los niños, nutriéndose de ello en las distintas etapas de la vida. Un apego seguro es el pilar más importante que le podemos ofrecer a nuestr@s hij@s.

Efectos del **apego seguro**:

- Sensación de confianza y bienestar
- Adecuado desarrollo psicomotor
- Capacidad de expresión y regulación emocional
- Más creatividad
- Rendimiento: mejores resultados en el colegio y productividad laboral, obtienen antes promociones
- Mejores relaciones: más íntimas, gratificantes y duraderas a lo largo de la vida, alianzas inteligentes
- Mejor salud física
- Autoestima
- Capacidad reflexiva y de mentalización
- Sentirse seguros y cuidados en experiencias internas duras
- Flexibilidad para adaptarse a los cambios
- Saber lo que necesita no sólo para sobrevivir sino para prosperar en la vida, sentirse cómodo pidiéndolo y confiar en que obtendrá lo que busca
- Desarrollar la empatía
- Confianza en que pueden contar con alguien que les ayude a calmarse: capacidad de autocuidado y de pedir ayuda
- Más posibilidades de convertirse en adultos amables, atentos, reflexivos, resilientes, con una buena inteligencia emocional y social
-

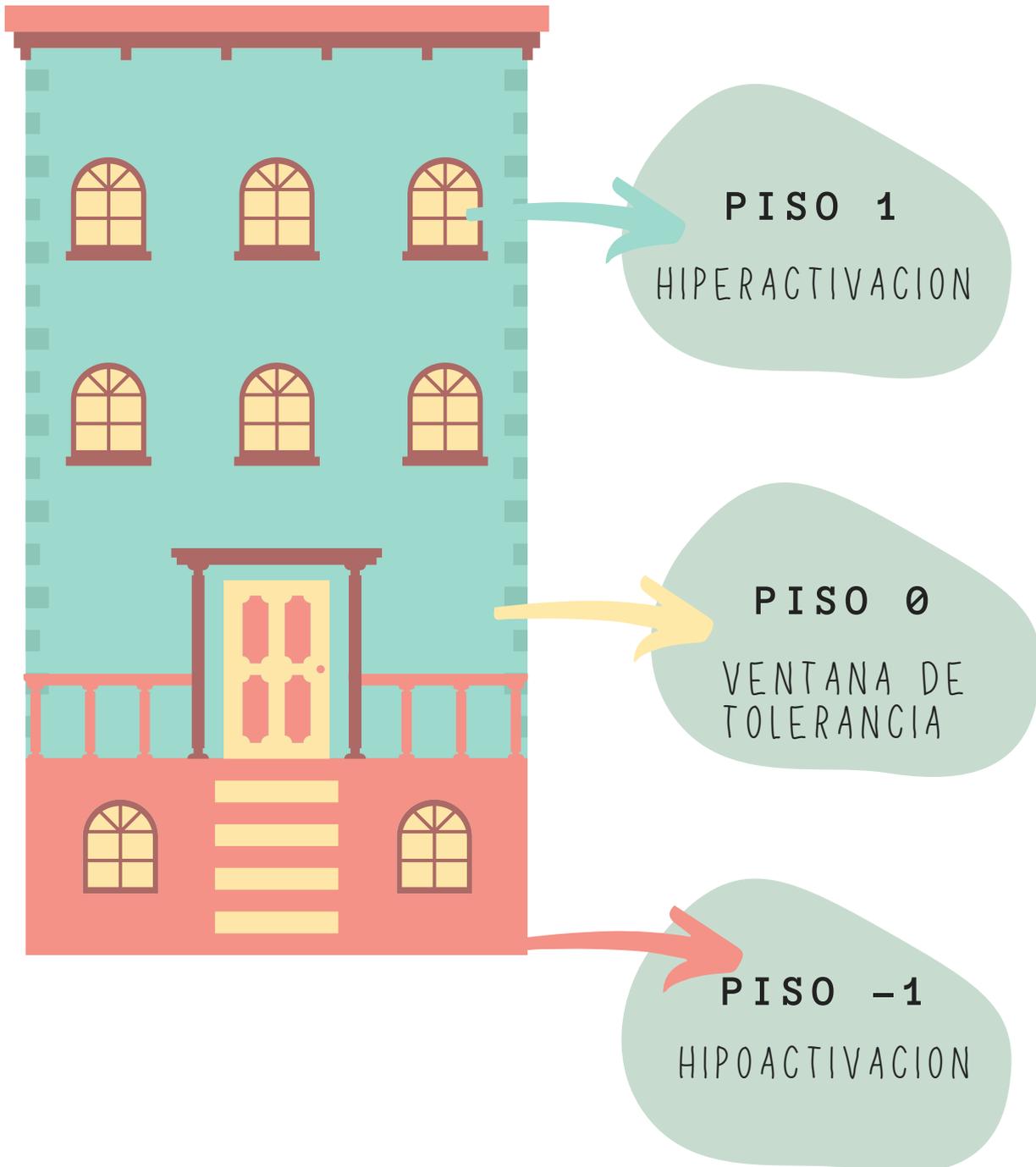
El secreto para poder dar un apego seguro es vivir con naturalidad que el niño salga y entre, a su ritmo y disfrutar de ver cómo aprenden, cómo salen y entran.





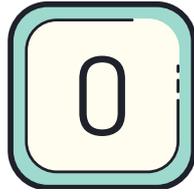
VENTANA DE TOLERANCIA

La ventana de tolerancia emocional es un concepto que nos sirve para entender los estados mentales de las personas de cualquier edad.

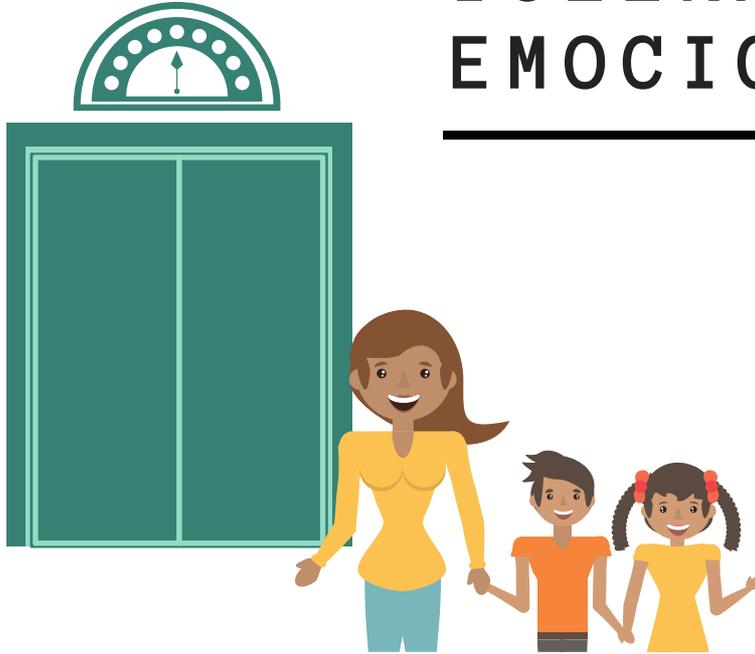




PISO



VENTANA DE TOLERANCIA EMOCIONAL



Aquí la persona se siente tranquila, segura y conectada. Puede poner atención a lo que le requiera: estudiar, trabajar, hablar con alguien, reflexionar, plantear dudas, ver una película, jugar... en definitiva; explorar.

Los canales de comunicación y aprendizaje están en su máxima capacidad.



PISO



HIPERACTIVACION

Aquí nos encontramos con una desregulación que se puede expresar como una elevada activación física, emociones e ideas negativas sobre uno mismo. Como si fuera una bomba.

Indicadores: enfado, rabia, miedo, nervios, inquietud fisiológica, taquicardias, presión en el pecho, tics, bruxismo, enuresis, pesadillas, la idea de ser tonto, de estar en peligro, de no ser querido, etc.



Ej: Cuando una persona está nerviosa (piso 1), si le decimos "ya está bien, ¿no?", "¿tú crees que es para ponerse así?" "no entiendo por qué estás así", "no es para tanto", "tranquilízate", probablemente a su estado previo le añadiremos que se sienta incomprendida, juzgada, no apoyada.... Básicamente estamos haciendo lo contrario a poder ser refugio seguro para esa persona, no estamos aceptando que ese es su estado mental en ese momento, ni conectando con su sufrimiento ni ayudándole o intentándolo por lo menos, a regularse.

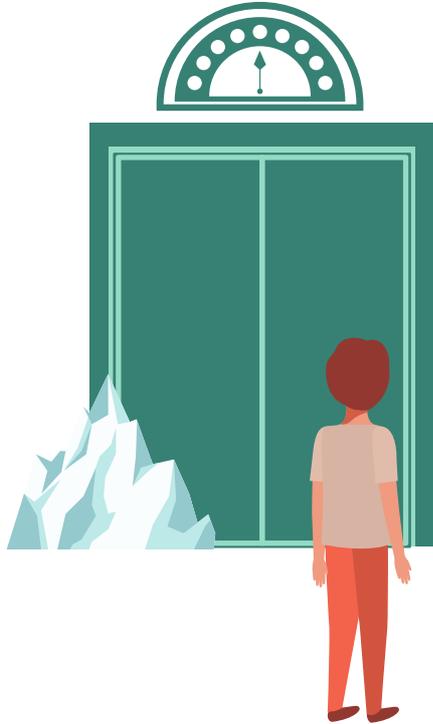


PsicoAyuda

PALOMA



PISO



HIPOACTIVACION

Lo que se observa aquí es desconexión. Se puede expresar como falta de energía, apatía, sueño excesivo, bloqueo (para pensar, hablar, tomar decisiones...), embotamiento, tiempo de reacción largo, se responde mucho "no sé", "me da igual". Aparente indiferencia



si alguien está en el -1 y le regañamos: "ya está bien, ¿no?" "te estoy hablando y no te importanada" "si no prestas atención vamos a estar horas con este ejercicio y te vas a quedar sin cenar". Cuando alguien está desconectado (-1), las cosas que van ocurriendo que es esperable que activen determinadas reacciones parece que no afectan. Esto es sólo en apariencia. Para entenderlo podemos imaginarnos una especie de "trastero mental", donde se está yendo todo aquello con lo que no puedo conectar. Como este trastero no es infinito, llegará un momento en el que se llenará tanto que saltará por los aires, saliendo lo que hay dentro hacia fuera de forma brusca. Por ejemplo, saldrá mucha rabia, nervios... ¿En qué forma? Dependerá de la persona: ataques de ira, impulsividad, síntomas psicósomáticos, depresión...



PsicoAyuda

PALOMA



¿DE QUE DEPENDE QUE ESTÉ EN UN PISO U OTRO?



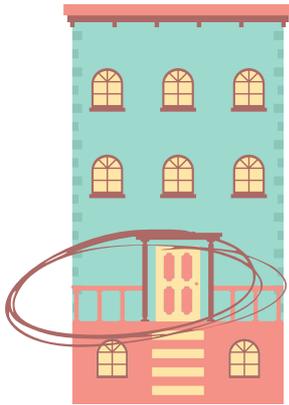
Cada persona está como puede. Esto quiere decir que nadie elige irse al piso 1 o -1, no es algo intencional. Si alguien que está en el piso 0 cambia de piso, será porque hay un disparador que provoca esta reacción, que es automática. Ni en el 1 ni en el -1 se está bien, aunque a veces desde fuera no lo parece. Y en ambas situaciones se ve limitada nuestra capacidad de atención, memoria, aprendizaje, y nuestra capacidad para relacionarnos de forma saludable.

Si regañamos/cuestionamos a alguien por estar en el 1 o en el -1, además de no ayudar en absoluto, probablemente lo empeoraremos y le mandaremos al 2 o al -7.





¿COMO LE AYUDO A VOLVER A LA VENTANA DE TOLERANCIA?



PISO 0:
El/la niñ@ está
tranquil@



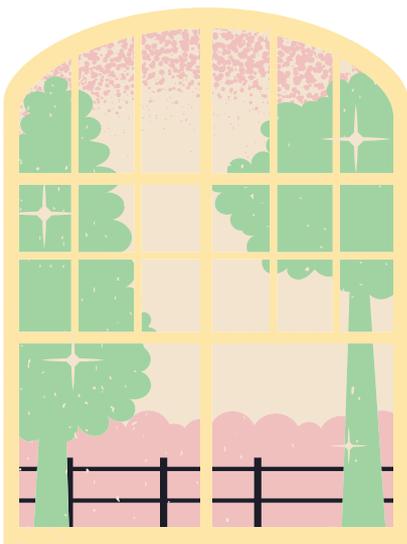
DISPARADOR



PISO -1 : 
Hipoactivación



PISO 1 : 
Hiperactivación



Necesitará una persona que le sirva de refugio, de lugar seguro.

¿Qué personas puedes servir?

Principalmente padres y madres, familiares y otras personas significativas para el/la niñ@.

También

profesores/tutores/orientadores y otros profesionales (ej: psicólogos).



COSAS QUE AYUDAN A ESTAR DENTRO DE LA VENTANA DE TOLERANCIA (PISO 0)

Haber construido un apego seguro. Esto supondrá que l@s chic@s han aprendido a conectar con sus emociones y necesidades, a identificar sus disparadores, a desarrollar herramientas para gestionar el malestar y a pedir ayuda cuando no lo pueden resolver sol@s. Esto hace que se “ensanche” la ventana de tolerancia emocional, y que cuando haya disparadores (siempre hay alguno) me desregulen/desconecten con menor intensidad, costándome menos recuperarme y volver a estar dentro de los límites de la ventana.



El ejemplo es muy importante, aunque no nos demos cuenta nuestr@s hij@s nos están mirando y aprendiendo. Se fijan continuamente en los adultos, y perciben y van interiorizando lo que observan, y esto incluye los patrones de afrontamiento de salud y calma o lo contrario. Así, si ven que los adultos suelen compartir cómo se encuentran, piden ayuda cuando lo necesitan... es más fácil que ell@s lo hagan. Si los adultos les pedimos hacer algo que nosotros mismos no hacemos disminuye las posibilidades de que lo hagan y genera una disonancia importante, que puede ser un disparador para ellos y hacer que pierda nuestra capacidad de influencia en ellos.

COSAS QUE AYUDAN A ESTAR DENTRO DE LA VENTANA DE TOLERANCIA (PISO 0)

La Comunicación

- Compartir tiempo y estar disponible. La mirada es importante, ajustando que sea más o menos directa según lo que tolere cada niñ@.
- Si le digo a mi hij@: “puedes contarme lo que quieras, puedes confiar en mí”. Está bien, pero si no coincide con los hechos, no tiene ningún valor.
- Es recomendable que todos los días haya un espacio familiar de encuentro, por ejemplo en las comidas, con la televisión apagada. No es tanto que haya que hablar necesariamente sino generar un contexto en el que quien necesite, quiera y pueda se pueda expresar, y saber que me van a escuchar, ya sea para hablar de cosas cotidianas o más excepcionales (ej: algún problema o dificultad que está costando gestionar). Este espacio además ayuda a los adultos a identificar señales de la comunicación no verbal, aunque el/la niñ@ o adolescente no cuente explícitamente cómo se siente.
- Interesarnos por lo que les interesa a nuestr@s hij@s, sus valores, lo que quieren conseguir... Lo podemos descubrir observando y escuchando de qué nos hablan (ej: juegos, música, libros, comics, deporte...). Estos temas, por algún motivo, son relevantes para ellos, es una puerta abierta a la comunicación que puede facilitar hacerlo sobre otros temas más delicados en otro momento. Por ejemplo, un padre que nunca se interesa por su hijo, no le pregunta sobre cómo está, qué le interesa... y de repente un día le pregunta si tiene relaciones sexuales... es fácil imaginar que la comunicación no fluya o se bloquee directamente. Una relación será exitosa en la medida en que se aprovechen las oportunidades de conexión y co-regulación.
- Cuando l@s hij@s tienen dudas/preguntas sobre algún tema y lo esquivamos/ignoramos buscarán la información en otros contextos, con información quizá poco adecuada. Por otro lado, perciben cuándo el adulto puede tratar un tema o es mejor no preguntar porque anticipan su reacción (ej: incomodidad, vergüenza, enfado, burla...). Si nos preguntan algo y no tenemos las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.





COSAS QUE AYUDAN A ESTAR DENTRO DE LA VENTANA DE TOLERANCIA (PISO 0)

Actividades en familia:

Es una forma de compartir tiempo, y mientras se hace otra cosa puede surgir la comunicación. Ej. Viendo una peli, haciendo deporte juntos, juegos de mesa, dardos, ajedrez, investigando juntos, haciendo un puzzle, legos, cuento antes de dormir... El ejercicio físico y las actividades creativas ayudan a desbloquear y reducir las defensas. Que puedan proponer ell@s cosas para hacer, películas/series para ver juntos. Los adolescentes tienden a reaccionar bien a la curiosidad y la novedad. En todo caso, si se plantea una actividad en familia y alguno de l@s hij@s no quiere participar, respetarle, no enfadarnos, forzar ni echar en cara, esto no va a ayudar a que participe esta vez ni las siguientes. Quizá si le podemos decir "me encantaría que te unieras, en cualquier momento eres bienvenido". Así aumentamos las probabilidades de que se acerque en otro momento.



Ser modelo de comunicación:

Si en una casa la dinámica es que los adultos hablen de sus estados mentales y de otras personas, lo que les preocupa, lo que les alegra... es más fácil que l@s hij@s lo hagan. Quizá no inmediatamente, pero es sembrar para que puedan ir surgiendo cosas más adelante. Sí es importante matizar que no es recomendable volcar nuestro estado emocional, si estamos alterados, en nustr@s hij@s, les debe llegar ya amortiguado y utilizar estrategias de auto- regulación y co-regulación con otros adultos.



COSAS QUE AYUDAN A ESTAR DENTRO DE LA VENTANA DE TOLERANCIA (PISO 0)

Si estás preocupad@ porque has percibido que algo no va bien en tu hij@ está bien preguntarle directamente. Puede responder o no.

Si nos cuenta: preguntarle qué ha ocurrido, cómo se ha sentido con eso (si no sabe, darle opciones) y empoderarle (pedirle sus ideas para resolverlo o gestionarlo la próxima vez).

Si no quiere/puede responder; respetarlo, no presionar, tener paciencia, respetar sus tiempos y de vez en cuando preguntar, así se va abriendo la comunicación.

Facilita si la comunicación es bidireccional, ej: me preocupa que puedas encontrarte mal, me gustaría poder ayudarte... Que no sean sólo preguntas facilita la comunicación a medio plazo. Frases del tipo "no me cuentas nada", desde el reproche, cierran aún más la comunicación. Es diferente a por ejemplo decir "me encantaría saber más de ti" "me interesa mucho lo que me quieras comentar/todo lo que tengas que decir".

Vamos a sembrar disponibilidad, afecto y ayuda. Aun así será frecuente que escuchemos "déjame en paz".



A veces a l@s adolescentes les cuesta mucho comunicarse directamente con sus padres y madres (ej: hablar de lo que les preocupa), pero les resulta más fácil con otro familiar, un profesor, el psicólogo... Bienvenido sean, lo importante es que, además de sus amigos, pueda hablar con algún adulto con el que quizá tenga un vínculo especial, no hay que tomarlo como una ofensa. Forma parte del proceso de crecimiento durante algunas etapas tomar más distancia de los padres, en muchos aspectos se sienten vulnerables y se cierran para protegerse, tienen que desarrollar su propia identidad con sus propias decisiones, mayor necesidad de intimidad, necesidad social muy fuerte, autonomía, probar cosas..





VENTANA DE TOLERANCIA



En primer lugar, como **pre-requisito**, en la medida que se pueda, tienes que **estar dentro de tu propia ventana de tolerancia emocional**. No puedo gestionar una situación difícil para el otro si estoy alterado, con miedo o angustia. Sólo cuando la persona se encuentra en una situación de calma puede transmitir señales de seguridad a otra persona. Cuando detectamos seguridad se calma nuestro estado físico interno, y para ello es necesario percibir señales de seguridad.



VENTANA DE TOLERANCIA



¿COMO AYUDARLE A VOLVER AL PISO 0?

- **Acompañar:** es la mejor forma de ayudar a gestionar emociones. A veces lleva 1 minuto o 1 hora. Puede llevar tiempo que un/a niñ@ se calme después de experimentar sentimientos abrumadores y desorganizados. Regla básica: continuamos haciéndonos cargo, siendo comprensivos. Lo ideal: poder ser refugio a salvo hasta que mi hij@ me dice de forma natural (palabras o gestos) que ya es suficiente.
- **Validar la emoción** que está sintiendo ahora, aceptarla: las emociones llevan consigo mensajes importantes.
- **Escuchar si el/la niñ@ tiene ganas de hablar.** Una queja habitual de los padres es “si no se lo que le pasa no le puedo ayudar”. No es así, las cosas que sirven para ayudar a un/a niñ@ a estar más tranquilo y seguro no requieren que hagamos un análisis pormenorizado de la situación o tengamos mucha información.
- **Amabilidad**
- **Contacto físico.** Esto va a ayudar mucho, pero sólo debemos hacerlo si el/la niñ@ lo tolera. Para algunas personas demasiado acercamiento será un disparador y lo empeorará. Debemos respetar qué le sienta bien a mi hij@, aunque no lo entienda o a mi me sirva otra cosa.
- **Ofrecer alternativas:** dar un paseo, ver juntos una película, tomar una infusión, escuchar audios de regulación emocional o su música favorita, leer.
- **Externalizar la emoción y cosas que faciliten la expresión emocional** como jugar, dibujar (pintar, colorear, pintura de dedos), hacer collage, plastilina, arena moldeable, escribir diarios, relatos, poesía, letras decanções, hacer álbumes de fotos, cantar, bailar, construir... Hay que canalizarlo porque si no, pasará factura.
- **Respetar el espacio:** sobre todo con adolescentes pueden necesitar más auto-regulación y no tanto co-regulación. Vamos a respetarlo, sin enfadarnos, sin sentirnos rechazados. Les damos espacio, acudiendo pasado un tiempo para chequear cómo están.
- **Hacer una narrativa cronológica breve:** le “presto” palabras. Poner palabras a lo que entendemos que ha ocurrido y está ocurriendo. Por ejemplo: “estás enfadado porque estabas haciendo un puzzle y tu hermano ha venido y lo ha pisado, y tú le ha empujado, estabas muy enfadado, después ha llegado papá nervioso y te has asustado y te han entrado ganas de llorar...”. Recomendable que la narrativa incluya qué estaba haciendo el niño, qué es lo que ha ido sucediendo, cómo se ha sentido, qué es lo que ha hecho con lo que estaba sintiendo, qué ha ocurrido después, hasta el momento presente. Intentar identificar los disparadores.

-Transmitir “estoy contigo”.



PsicoAyuda

PALOMA



BIBLIOGRAFIA



Siegel, D. y Paynece, T. (2007). El cerebro del niño. Ediciones Alba.

Siegel, D. (2007). La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser. J. Aldekoa (trad.) Bilbao: Desclee de Brouwer.

Stephen R. Covey (2015). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós
Regulación emocional en niños y adolescentes. Dirigido a Profesionales. M^a Victoria Sánchez López
F.E.A. Psicóloga Clínica. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil Carabanchel-Usera. Hospital Universitario
12 de Octubre. Madrid.

CONTACTO

CLÍNICA PSICOAYUDA
C/PROFESOR JOSÉ MOYA, 3 BAJO
CARAVACA DE LA CRUZ
671 310 220
INFO@PSICOAYUDAPALOMA.ES
WWW.PSICOAYUDAPALOMA.ES



PsicoAyuda

PALOMA