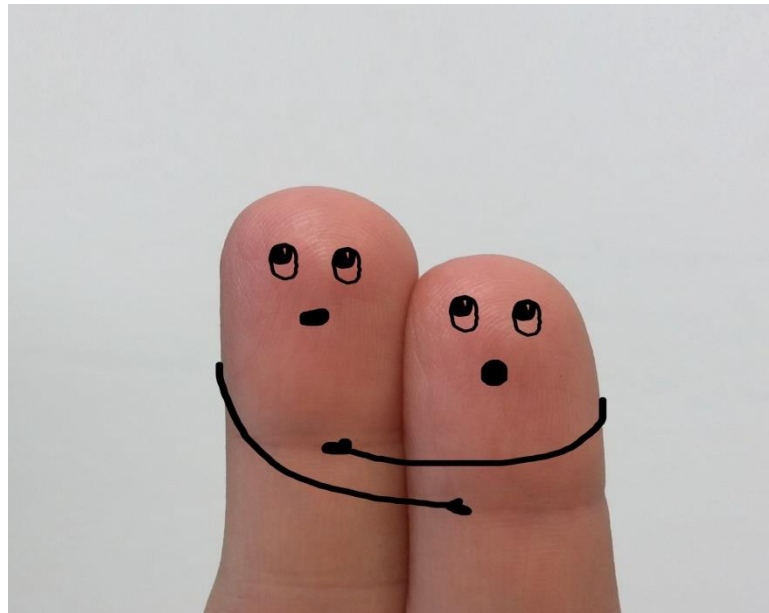


# El Miedo en los niños

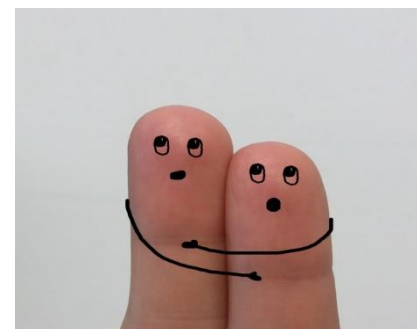
## Estrategias de Regulación Emocional



Sonia Laguna  
Psicóloga y Terapeuta Gestalt  
Nº Col 09720-CV

# ÍNDICE

- ¿QUÉ ES EL MIEDO?
- ¿QUÉ ENTENDEMOS POR REGULACIÓN EMOCIONAL?
- ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DEL MIEDO



# ¿Qué es el miedo?

---

- El miedo es una **emoción**.  Una experiencia sentida que surge de la **interacción** del organismo y su entorno.
- El miedo es una **emoción** que aparece cuando percibimos peligro. (real o imaginario) o que podemos sufrir algún daño (físico o psicológico) y que representa una amenaza para nuestro bienestar.

Hay muchas cosas que nos producen miedo....

*El miedo es para el espíritu lo que el dolor es  
para el cuerpo, una señal de peligro.  
(Appelfolfer, 1998)*



**SOLEDAD**

*«Tengo miedo a...»*

**FRACASO**



**RECHAZO**

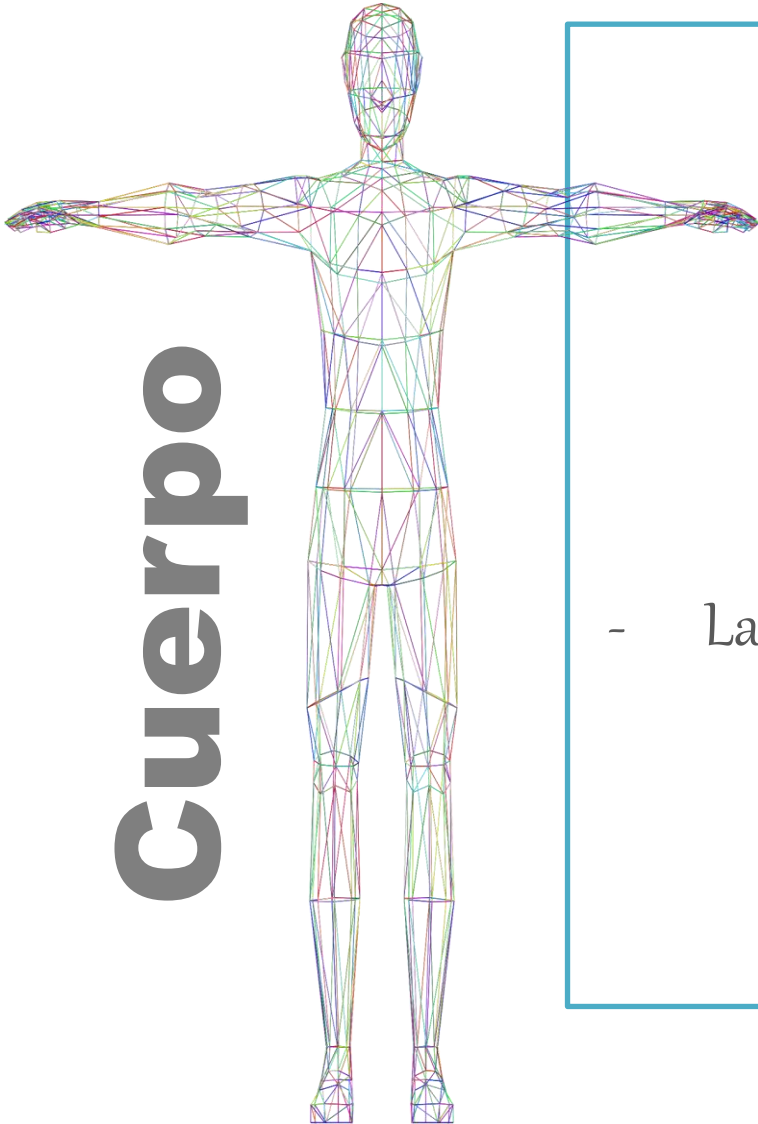


**A LO  
DESCONOCIDO**



# ¿Qué SUCEDE cuando sentimos miedo?

## Cuerpo



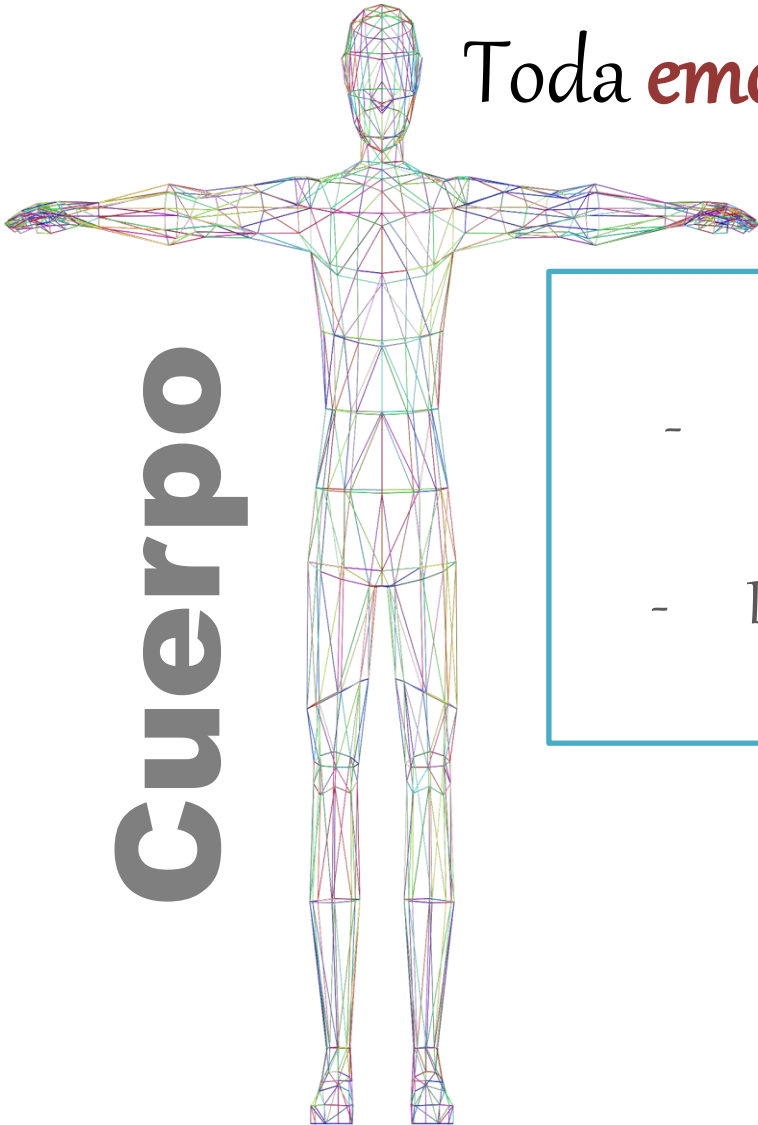
- Los ojos se agrandan para ver mejor.
- El corazón bombea más rápido
  - La respiración se acelera
  - Los músculos se tensan
  - Aumenta la sudoración
- Se nos eriza el vello de la piel
- La vejiga se contrae aumentando la necesidad de orinar.
  - El sistema límbico se activa
  - Se libera la hormona del estrés

# ¿Qué SUCEDE cuando sentimos miedo?

---

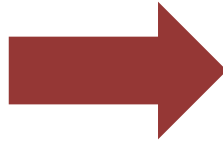
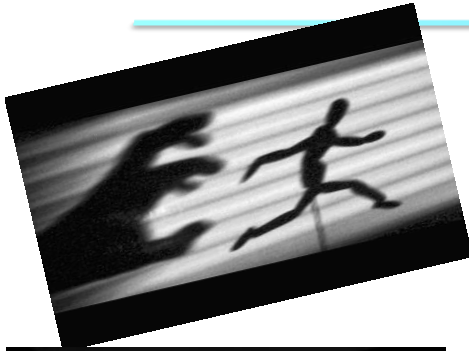
Toda **emoción** empieza en una **sensación**.

**Cuerpo**

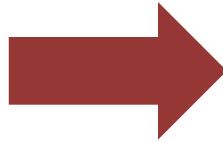


- Mayor irritabilidad
- Si es muy intenso, sensación de irrealidad, percepción espacio-temporal alterada
- Dificultad para concentrar mi atención en cualquier otra cosa que no sea el peligro.

# ¿Qué Hacemos cuando tenemos miedo?



1. Huir, escapar, correr, escondernos, evitar



2. Parálisis, bloqueo



3. Luchar, afrontar, combatir.



4. Sumisión.

# ¿Sirve para algo el miedo?

---

**SÍ**

- Para **protegernos**. Nos advierte de la existencia de un peligro.
- Para evitar riesgos y peligros innecesarios. **SUPERVIVENCIA**
- Para detenernos y evaluar riesgos y posibilidades. Promueve la **cautela y la prudencia**.
- Para **pedir ayuda**, protección, seguridad
- Para fortalecer, desarrollar y potenciar nuestro coraje, determinación y confianza. Nos experimentamos **VALIENTES**

## ¿Te imaginas vivir sin miedo?

**NO**

# ¿Sirve Siempre el miedo?

---

- Nos protege cuando ya no hace falta. Cuando ya no es necesario.

¿Te imaginas vivir sin este tipo de miedo?

# Miedo y cambios evolutivos

---

- **Primeros meses:** Ruidos fuertes, sensaciones desagradables de hambre, falta de contacto y sostén.



- A partir de los **6-9 meses:** Angustia por separación.



- A partir **de los 2 hasta los 6-8 años:** Función simbólica.

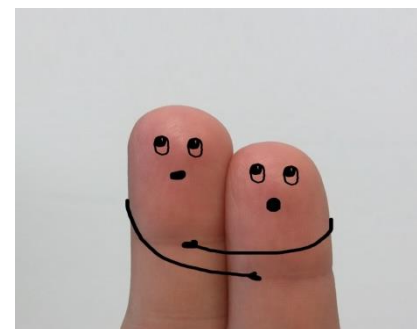


- A partir de los **8 años hasta los 12 aprox.** : Son miedos más realistas.



# ÍNDICE

- ¿QUÉ ES EL MIEDO?
- ¿QUÉ ENTENDEMOS POR REGULACIÓN EMOCIONAL?
- ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DEL MIEDO



# La regulación emocional

---

- **Estado interno de equilibrio** donde el nivel de activación del organismo es adecuado y permite la interacción y el contacto con otras personas.
- **El sentir tiene una intensidad adecuada**, óptima para poder manejarme con mi entorno, tomar decisiones y pasar a la acción.



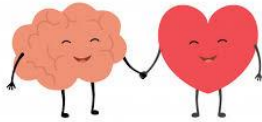
# La regulación emocional



DESREGULACIÓN EMOCIONAL AL ALZA



SISTEMA NERVIOSO  
SIMPÁTICO



NIVELES ÓPTIMOS DE FUNCIONAMIENTO  
E INTERACCIÓN SOCIAL  
REGULACIÓN EMOCIONAL



DESREGULACIÓN EMOCIONAL A LA BAJA



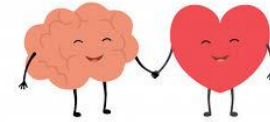
SISTEMA NERVIOSO  
PARASIMPÁTICO



# La regulación emocional en los niños.

---

- Los niños no pueden regularse solos. Necesitan de adultos regulados para ir aprendiendo con el tiempo a autorregularse.



- La capacidad de un adulto para regularse depende de la experiencia que aprendió con sus propios cuidadores.
- Esta capacidad se puede aprender dándose cuenta de cómo respondo ante algunas emociones y qué hago para regularme.

# La Regulación Emocional

---



*¿Qué cosas haces para regularte a la baja,  
es decir, para calmarte?*



# La Regulación Emocional

---



*¿Qué cosas haces para regularte al al  
decir, para activarte?*

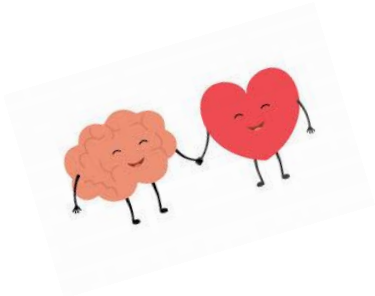


# La Regulación Emocional en los niños

---

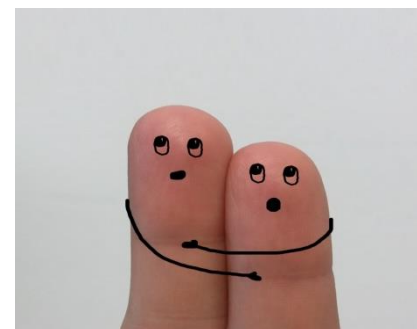
- El adulto para regular a un bebé o un niño dispone de las siguientes capacidades:
  - La mirada
  - Diálogo sensoriomotriz /sostén de los cuidadores
  - La prosodia
  - El tono de voz
  - El volumen
  - Ritmo
  - Tacto

*Sensibilidad y disponibilidad*



# ÍNDICE

- ¿QUÉ ES EL MIEDO?
- ¿QUÉ ENTENDEMOS POR REGULACIÓN EMOCIONAL?
- ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DEL MIEDO



# La Regulación Emocional del miedo

---

*“El miedo es la emoción más difícil de manejar. El dolor y la tristeza los lloras, la rabia la gritas, pero el miedo se atraca silenciosamente en tu corazón ”*

*David Fischman*



# La Regulación del miedo en niños

---

- Actitud de **ACEPTACIÓN Y COMPRENSIÓN** para contribuir a la aceptación de la emoción.
- Socialmente no está aceptada.

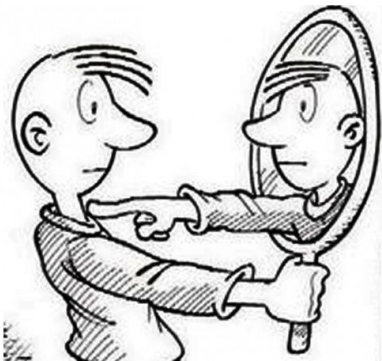


**NO ACEPTACIÓN DEL MIEDO**

# La Regulación del miedo en niños

---

- NO ACEPTACIÓN DEL MIEDO.



**AUTOCRÍTICA**



**PROYECCIÓN**

# La Regulación del miedo en niños

---

- Como adulto *¿Cómo te manejas con tus propios miedos?*



- Como adultos *necesitamos estar regulados* para poder regular.

# La Regulación del miedo en niños

---

- Ayuda a **Identificar las sensaciones corporales...** EXPLORA.



- **Da nombre a lo que ocurre:** « Lo que sientes es ¿Miedo?, ¿es quizás enfado? ¿Es tristeza? ».



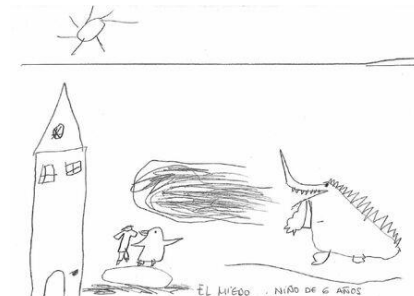
# La Regulación del miedo en niños

- RECONOCER Y ADMITIR QUE LO QUE SIENTO ES MIEDO



<https://www.youtube.com/watch?v=79yaSDxNITw>

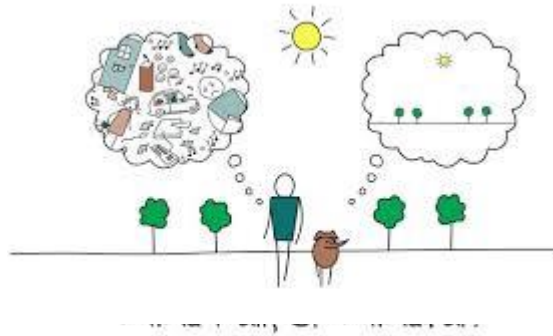
- APOYAR SU EXPRESIÓN



# La Regulación del miedo en niños

---

- **CENTRATE EN EL AHORA.** Activa tus sentidos y tus recursos.



- REVISA LOS **LÍMITES**

# La Regulación del miedo en niños

---

- Toma conciencia de cómo ofreces **APOYO**



- Ofrece experiencias de **Dominio y Maestría.**



# PARA TERMINAR...

---

- No puedo cambiar lo que me sucede, pero **puedo decidir** como lo vivo, CÓMO ME TRATO.
- Padres e hijos bailan **JUNTOS**.



**GRACIAS**