



### Clase 3: Regulación: Lo que es y lo que no.

La clase 3 comienza la exploración de qué es la regulación y cómo nos convertimos en el regulador externo para ayudar a los/las niños/as a ampliar su ventana de tolerancia e integrar sus experiencias.

#### Objetivos de aprendizaje:

- Explicar qué es la regulación y qué no es según Synergetic Play Therapy®
- Analizar lo que significa "superar un desafío" en el proceso de la terapia de juego.
- Describir qué significa convertirse en el regulador externo en la sesión para ayudar al niño(a) a integrar sus desafíos.
- Explicar por qué usted, el/la terapeuta, es el juguete más importante en la sala de terapia de juego.

#### Regulación/Regulador externo

¿Qué es la regulación?

- Regulación significa "conscientemente conectado". NO significa calma.
- Es un mito que usted siempre puede estar regulado/a o incluso alcanzar un estado de regulación consistente. Ambos, la desregulación y la regulación son necesarios para el crecimiento.
- La regulación también significa ser activado ventralmente. El objetivo en la sala de terapia de juego es desarrollar la capacidad de activar el sistema parasimpático ventral sintiendo simultáneamente la desregulación de los estados simpáticos y parasimpáticos dorsal activados.
- Para convertirse en el regulador externo, el/la terapeuta debe desarrollar la capacidad de "atención dual", que es la capacidad de tener **"un pie adentro y otro afuera"** – **sentir la desregulación, pero no perderse en ella.** Esta es la clave para la sintonización y no la inundación (el/la terapeuta o el/la niño(a)).

*Lea el Capítulo 5 (Desarrollarse como regulador externo) y el Capítulo 6 (Los fundamentos de la regulación) de Agresividad en Terapia de Juego: un enfoque neurobiológico para la integración de la intensidad para comprender mejor la regulación y convertirse en el regulador externo.*

Notas:

#### Analogía del embudo (Ventana de tolerancia)

- Después de ver a un niño jugar en la caja de arena con un embudo, Lisa creó la analogía del embudo como una forma de conceptualizar lo que está sucediendo en la sala de juegos.
- El embudo en sí representa la ventana de tolerancia del niño(a) en un momento dado y/o la capacidad de la mente para integrar los datos sensoriales de una experiencia.
- El agua que entra en el embudo representa los datos sensoriales de la propia experiencia.
- A medida que el/la niño(a) interactúa con el mundo, el agua fluye hacia el embudo. En la mayoría de los momentos, los datos sensoriales están dentro de la ventana de tolerancia (dentro de la capacidad del embudo para contenerlo) y, por lo tanto, el agua fluye a través del embudo y se integra (la experiencia se integra).
- En eventos desafiantes, es como un aumento de agua que fluye hacia el embudo. Parte del agua se desborda, parte de pasa a través del embudo y parte de ella se estanca. El embudo está "inundado".
- Es importante tener en cuenta que en cada experiencia, algunos datos (partes de la experiencia) pasan por el embudo.
- En la sala de terapia de juegos, el/la niño(a) está dando vida a los pensamientos, sentimientos y sensaciones desafiantes que no han bajado por el embudo. En cierto sentido, los/las niños/as están participando en la terapia de exposición para darse otra oportunidad en el contexto de un entorno seguro para integrar la experiencia. La propia ventana de tolerancia y la capacidad reguladora del/ de la terapeuta apoyan al niño(a) a avanzar hacia los datos que originalmente no podían ser integrados.

Notas:

**Continuación del proceso de seguimiento y etapas terapéuticas:** (ver hoja informativa)

Repase las etapas de orientación, prueba y trabajo de la clase 1. Ahora se discuten las siguientes etapas:

- Etapa de empoderamiento: en la etapa de empoderamiento, el terapeuta (y los cuidadores) comienzan a ver Los síntomas del/ de la niño(a) integrarse a medida que comienzan a demostrar nuevas habilidades y responden a los desafíos en nuevas formas. A medida que el niño entra en la fase de empoderamiento, comenzará a superar sus desafíos en la sala de terapia de juegos 50% o más durante la sesión.
- Etapa de terminación: cuando la edad de desarrollo de un/una niño(a) coincide con su edad cronológica, así como con los objetivos establecido para la terapia, la terapia pasa a la etapa de terminación. Normalmente tres sesiones son utilizadas para completar la etapa de terminación. Se le dice al/ a la niño(a) cuántas sesiones le quedan y comienza el cierre tanto con el cliente como con el cuidador.

**Evaluación de la edad emocional:** (Ver hoja informativa)

Seguimiento en la curva

- Siempre habrá una pregunta del desarrollo primaria, aunque muchas pueden ocurrir simultáneamente.
- Las preguntas sobre el desarrollo que se sienten a través de la configuración o Set UP son solo una pista sobre la edad emocional del niño.

Notas:

**Tipos de reflexión:** (Ver hoja informativa)

Es importante que las declaraciones autorreflexivas del terapeuta se utilicen además de las declaraciones de observación y el seguimiento en las sesiones.

*Nota: A medida que los/las terapeutas de juego aprenden SPT, puede ser común abusar de las declaraciones autorreflexivas y regular demasiado cuándo la regulación no es realmente necesaria. Recuerde, sólo "mece al bebé" cuando el bebé necesita ser mecido ya que ¡La autenticidad y la sintonía son la clave!*

Notas:

**Inundación:**

*Lea el capítulo 10 (Es demasiado intenso: trabajar con la inundación emocional) y el capítulo 9 (El establecimiento de límites) de Agresividad en Terapia de Juego: un enfoque neurobiológico para la integración de la intensidad para entender la inundación con mayor detalle.*

- La inundación emocional ocurre en todos los modelos de terapia de juego debido que también forma parte de la relación.
- Cuando el/la niño(a) esta inundado/a o aproximándose a la inundación, ¡la única tarea es crear una neurocepción de seguridad!
- Si ocurre una inundación para el/la terapeuta o el/la niño(a), la reparación ofrece sanación e integración tanto para el/la terapeuta y el/la niño(a).

- ¡Los límites son IMPORTANTES! Recordatorio de que los límites se establecen para ayudar a los/las terapeutas a no salirse de su ventana de tolerancia, para que puedan seguir regulando al niño. ¡Reconozca y redireccione!

Notas:

**Consejos para ayudar al/a la terapeuta a prevenir las inundaciones:**

1. Salga de la visión de túnel haciendo una pausa durante el juego y mirando alrededor de la sala de terapia de juego. Oriéntese a sí mismo/a en tiempo y espacio.
2. Recuerde que lo que está experimentando está sucediendo en una sesión de terapia de juego- ayúdese a sentir el juego mientras sabe simultáneamente que es solo juego.
3. Repítase: “un pie dentro, un pie afuera”
4. Utilice la respiración y el movimiento para contactarse a sí mismo.
5. Nombra tu experiencia en voz alta para ayudar a calmar la amígdala.
6. Asegúrese de utilizar declaraciones de observación a lo largo de las sesiones para realizar un seguimiento el juego y ayudar al cerebro racional a permanecer conectado.
7. ¡Establezca límites! Reconocer y redirigir cuando empiece a sentir que el juego se esta saliendo de su ventana de tolerancia.

**Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué hago para regular (activar mi estado ventral en la desregulación) durante el juego intenso?
- ¿Qué hago para regular mi vida fuera de las sesiones? ¿Qué nuevas formas de regular me gustaría probar?
- ¿En qué parte de mi vida niego ciertas experiencias emocionales?
- ¿Qué preguntas tengo para mí consultor/a?

- ¿En qué preguntas fallé en el quiz?

**Para trabajar:**

1. Hágale seguimiento a cada uno de sus clientes con lo siguiente: anote su progreso en la curva de las Etapas Terapéuticas de SPT; identifique sus "Puntos de partida" e identifique su "edad emocional".
2. Si puede, grabe la sesión en audio o video. Realice un seguimiento a su tipo de reflexiones para ver cuáles hace a menudo y cuáles no y practique esas.

**Revisión del cuestionario: (opción múltiple y verdadero / falso)**

1. La respuesta vagal dorsal del sistema \_\_\_\_\_ es responsable de la respuesta de inmovilización/colapso.
  - a. Simpático
  - b. Parasimpático
  - c. Excitatorio
  - d. Inhibitorio
- 2.Cuál de los siguientes es una verdad sobre la regulación:
  - a. Usted siempre puede estar regulado/a y alcanzar un estado de regulación consistente.
  - b. Significa calma
  - c. Es mejor descrito como conscientemente desconectado.
  - d. Ocurre durante momentos de atención plena cuando estás apegado a si mismo.
3. ¿Qué representa la analogía del embudo?
  - a. Las 4 amenazas/desafíos del cerebro.
  - b. La ventana de tolerancia del/de la niño(a)
  - c. La capacidad de la mente para integrar los datos sensoriales de una experiencia.
  - d. Ambos b y c
4. ¿Qué tipo de reflexiones son "solo los hechos" e incluyen lo que vemos que sucede en el juego y lo que el/la niño(a) está haciendo?
  - a. Basadas en el cuerpo
  - b. Basadas en el sistema límbico
  - c. Basadas en la observación
  - d. Basadas en la relación
5. ¿Qué tipo de reflexiones incluye describir los propios sentimientos?
  - a. Basadas en el cuerpo
  - b. Basadas en el sistema límbico

- c. Basadas en la observación
  - d. Basadas en la relación
6. Para convertirse en el \_\_\_\_\_, el/la terapeuta debe desarrollar la capacidad de atención dual que es la capacidad de tener “un pie dentro, un pie afuera”.
    - a. Regulador externo
    - b. Si mismo auténtico
    - c. Terapeuta directivo/a
    - d. Embudo del/de la niño(a)
  7. Cuando ocurre la inundación emocional es importante:
    - a. Que describa que está sucediendo en su cuerpo
    - b. Crear una neurocepción de seguridad
    - c. Hacer movimientos no verbales
    - d. Explorar con el cliente qué esta sucediendo relacionamente entre usted y ellos/ellas.
  8. Verdadero o falso: Al realizar la prueba, el/la niño(a) busca dos cosas del/de la terapeuta: "¿Puedo ser yo mismo/a?" y "¿Vas a ser tú?"
  9. En Synergetic Play Therapy®, un/una terapeuta usualmente comienza en un formato directivo y luego cambia a uno ni directivo más adelante en el proceso.
  10. Verdadero o falso: Interpretar el juego puede ser un desafío, porque a veces lo que el/la niño(a) está trayendo a la vida en la sala de terapia de juego es una sensación sentida, un sentimiento, un problema sensorial o un sonido, y no partes literales de un evento.