

# VOLVER AL APRENDIZAJE CUIDANDO EL VÍNCULO

## (Taller 11)

### ¿Qué vamos a compartir?

- La regulación emocional es aquello que nos permite mantener la activación dentro de un rango útil que permite nos pensar, aprender y relacionarnos. (B. Moraga).
- Cuando la activación está demasiado baja o alta, el rendimiento y la convivencia se resienten. La activación, que está muy relacionada con las fortalezas personales, no funciona bien en los extremos, nos interesa modular y volver al rango óptimo.
- Las emociones son información: estados corporales que valoran lo que ocurre y nos empujan a actuar. En el aula, la conducta suele ser una señal del estado.
- Cuando sube la tensión, el sistema tiende a respuestas rápidas y automáticas; cuando baja, vuelve la capacidad de pensar, elegir y reparar.
- El cuerpo monitoriza el estado interno constantemente (tensión, respiración, postura). Por eso voz, ritmo, distancia y pocas palabras pueden regular más que explicaciones largas (piso de arriba y piso de abajo).
- La exposición pública y el rechazo aumentan la carga emocional; una salida digna y una reparación breve facilitan el regreso.

Solemos confundir calma con seguridad, cuando, en realidad, a lo primero llegamos gracias a lo segundo a través de la co-regulación con un adulto *más fuerte, más sabio y más amable* (J. Pitillas) que proporcione estructura y, en caso de ruptura, posibilidad de reparación.

En el aula, la regulación no siempre falla por falta de ideas, por hacerlo más, e incluso ocurre en contextos con estructura. Puede hacerlo por la falta de un camino claro de vuelta cuando el sistema se tambalea y buscamos la calma obviando la seguridad. En este contexto, las **puertas** son los gestos docentes que tienden a cortar la escalada y ordenar el momento, un “paramos aquí” sin humillar ni entrar en pulsos. Esas puertas son nuestros límites personales como personas adultas y buscan que el incidente no crezca. Los **puentes** son intervenciones mínimas, pequeños cambios que buscan reducir la activación y transitar desde la tensión hacia la disponibilidad; cuando pasamos por un puente “rompemos filas”, cambiamos el paso y el ritmo y facilitamos el regreso sin castigos.

### Un esbozo de cómo se construye nuestro sistema emocional.

- Nacemos con un sistema emocional funcionando y preparado para absorber, pero con pocas herramientas internas para modularlo de forma autónoma; por eso al inicio



dependemos de forma absoluta de la co-regulación con otros cuerpos, otras voces y otras presencias.

- La regulación se va ensamblando como una integración progresiva, es más un puzle que una torre: con el tiempo aumenta la capacidad de frenar impulsos, sostener la atención, poner palabras y elegir respuestas adecuadas si el sistema está regulado.
- En la primera infancia la regulación se entrena, sobre todo, en la oscilación: subir y bajar activación de forma acompañada (juego-pausa, excitación-calma), sin llegar a desbordar ni desconectar. Los juegos de cucú-tras, cosquillas y cuentos nos abren caminos.
- ¡No todo está perdido! En la adolescencia hay una nueva reorganización: aumenta la intensidad emocional y la búsqueda de novedad/recompensa, mientras la capacidad de freno y planificación madura con más lentitud; por eso es una etapa de vulnerabilidad y también de oportunidad para reentrenar regulación con vínculo, estructura y sentido.
- La historia de estrés temprano puede dejar un sistema más reactivo o más desconectado; en aula esto se traduce en que alguna parte del alumnado nos pide más, con más intensidad y con más necesidad.

En el aula es importante tener en cuenta que la regulación no es ni carácter ni temperamento (aunque está mediado por ello); es una habilidad que se **entrena en relación**. El adulto y las rutinas ayudan a volver al rango útil.

### Leer las señales de humo.

- **SUBIDA:** ¿qué veo cuando el sistema sube? (cuerpo, voz, mirada, impulsividad, desafío, bloqueo).
- **VUELTA:** ¿qué veo cuando vuelve? (respira, mira, acepta guía, inicia tarea, recupera flexibilidad).
- **ADULTO:** ¿qué noto en mí cuando me acelero? (prisa, volumen, mandíbula, tensión, ganas de ganar).

### Mi mejor versión.

**Puerta 1:** Ahora paramos. El límite es \_\_\_\_\_. Elige: \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_

**Puente 1:** Mi puente de 60 s será: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + volver a \_\_\_\_\_

**Puerta 2:** Ahora \_\_\_\_\_. Yo te ayudo con \_\_\_\_\_. Si sube, \_\_\_\_\_ y vuelves.

**Puente 2:** La próxima vez, cuando notes \_\_\_\_\_, me dices \_\_\_\_\_. Yo haré \_\_\_\_\_



## Bibliografía sobre sistema nervioso y presencia.

- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa.
- Dana, D. (2019). *La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación*. Editorial Eleftheria.
- Hanh, T. N. (2011). *Estás aquí: La magia del momento presente*. Kairós.
- Hughes, D. A. (2019). *Construir los vínculos del apego: Cómo despertar el amor en niños profundamente traumatizados*. Editorial Eleftheria.
- Keleman, S. (2014). *Anatomía emocional: La estructura de la experiencia somática*. Desclée de Brouwer.
- Monte, T., Ohashi, W., & Sinclair, P. (2014). *Cómo leer el cuerpo: Manual de diagnosis oriental*. Urano.
- Perry, B., & Szalavitz, M. (2016). *El chico a quien criaron como perro: Y otras historias del cuaderno de un psiquiatra infantil*. Capitán Swing.
- Pitillas Salvá, C. (2025). *Caminar sobre las huellas: Vínculos, trauma y desarrollo humano*. Desclée De Brouwer.
- Porges, S. W. (2018). *Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro*. Editorial Eleftheria.
- Schwartz, R. C. (2021). *No hay partes malas*. Editorial Eleftheria.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2013). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Alba Editorial.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *El poder de la presencia: Cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser*. Alba Editorial.
- van der Kolk, B. (2023). *El cuerpo lleva la cuenta*. Editorial Eleftheria.

