

Todo lo que tu hijo/a necesita
es que seas suficientemente bueno

ASEAF

Móstoles

Grupo del Círculo de Seguridad Parental

Facilita Arwen Caban

2024-2025



**Comunidad
de Madrid**



Arwen Caban

¿QUÉ ES EL CÍRCULO DE SEGURIDAD? 3

¿QUÉ ES EL CÍRCULO DE SEGURIDAD PARENTAL? 4

MODELO LÓGICO 5

SOBRE ARWEN CABAN 12

¿Qué es el Círculo de Seguridad?

El Círculo de Seguridad se inició en 1998 en Estados Unidos.

En el protocolo original, se grabó en video a los padres en el Procedimiento de Situación Extraña, previamente a la intervención. Ese video fue codificado con fines de investigación, y se editaron clips para mostrarlos a los padres durante las sesiones de grupo. El Procedimiento de Situación Extraña permitió diferenciar los problemas de los padres con sus hijos en base a la teoría del apego. Además, usando la Entrevista del Círculo de Seguridad (COSI), que registra la percepción de los padres, permitió determinar la estructura defensiva de los padres basada en la teoría de las relaciones objetuales. Con esta información, se seleccionaron específicamente una serie de videoclips del Procedimiento de Situación Extraña para ser visualizados durante las sesiones grupales.

Los resultados de esta intervención mostraron que hubo una disminución significativa en el estado de apego desorganizado de antes a después de la intervención; al inicio del estudio, el 60% de los niños se clasificaron como desorganizados, mientras que en el seguimiento solo el 25% se clasificaron así. Además, hubo una disminución significativa en el estado de apego inseguro desde antes hasta después de la intervención. Al inicio del estudio, el 80% de los niños se clasificaron como inseguros, mientras que en el seguimiento solo el 46% fueron categorizados como inseguros.

El modelo clínico original del Círculo de Seguridad, aunque ha demostrado ser efectivo, requiere mucho tiempo y recursos. Alentados por los resultados y en respuesta a la necesidad de una intervención más escalable, en 2007 Cooper, Hoffman y Powell comenzaron el desarrollo de un protocolo para padres de ocho sesiones basado en el pensamiento reflexivo (término sinónimo al mindsight de Siegel o mentalización de Fonagy), el Círculo de Seguridad para Padres (COSP TM). La idea era crear COSP TM con la misma base teórica que el enfoque clínico de COS (Circle Of Security), pero en lugar de utilizar revisiones de video individualizadas, los facilitadores usarían videos de otros padres. Se desarrollaron videos de padres e hijos para presentar a los padres la teoría del apego de una manera accesible. A los padres se les brinda la oportunidad de mejorar sus habilidades observacionales e inferenciales, y se los invita a entablar un diálogo reflexivo sobre sus fortalezas y debilidades en la crianza de los hijos. En el transcurso de ocho sesiones, el enfoque de la intervención pasa de discutir el apego seguro y las necesidades de los niños, a centrar la atención en las vulnerabilidades de los padres, reflexionando sobre sí mismos y los comportamientos defensivos que mantienen el apego inseguro y desorganizado.

Durante los tres años de producción, el programa de intervención se puso a prueba en seis países, sumando un total de 30 localizaciones diferentes, y ha recibido críticas y sugerencias muy positivas, que se incorporaron a la versión final. En 2010 se lanzó el DVD COSP TM y ha tenido un éxito tremendo.

En la actualidad está presente en más de 40 países y ha sido traducido a 14 idiomas.

Más de 30.000 personas han sido entrenadas principalmente en Australia, Estados Unidos de América, Noruega, Reino Unido, Irlanda y Dinamarca.

¿Qué es el Círculo de Seguridad Parental?

El COSP es un programa de intervención grupal/individual programado en **ocho sesiones**, de 1 hora 30 minutos cada sesión, con **frecuencia semanal**, que aúna material audiovisual, esquemas y diálogo reflexivo.

El grupo, que puede ser de 4 a 8 participantes, se forma con madres, padres y cuidadores, etc. (sólo participa un cuidador primario por unidad familiar).

El grupo de participantes debe ser lo más homogéneo posible:

- Edad de los niños a su cuidado.
- Nivel socioeconómico.
- Cultura.
- Por las características del programa, no pueden participar adultos con problemas severos de visión, audición o habla.

El grupo es conducido por un Facilitador acreditado por Circle of Security International.

Modelo lógico

Cada intervención se basa en un modelo lógico. A partir de los supuestos derivados de la ciencia y la teoría en que se basa la intervención, debería ser posible dilucidar para qué está diseñada la intervención. Como un documento de trabajo, el modelo lógico crece y se desarrolla con el tiempo. Se puede actualizar y definir continuamente. Con esto en mente, el modelo lógico del COS-P ofrece una comprensión del panorama general y ayuda a trazar cómo la participación en el COS-P se traduce en el objetivo a largo plazo del programa para mejorar el apego seguro entre los cuidadores primarios y los niños.

En la Figura 3 (a continuación), se presenta el modelo lógico para COS-P. La primera columna contiene una serie de supuestos subyacentes basados principalmente en la teoría del apego y otras investigaciones que han informado el contenido de COS-P. Los supuestos describen las condiciones que deben existir para poder alcanzar este objetivo e incluyen creencias sobre cómo se producen los cambios en las relaciones entre cuidadores y niños en función de la investigación, la experiencia y las mejores prácticas en este campo. Dicho de otra manera, COS-P necesita estas condiciones (descritas en las suposiciones) para ser exitoso.

Las otras columnas, que comienzan con la columna "Estrategias" pertenecen directamente a lo que esperamos que el Facilitador de COS-P y el contenido de COS-P estén "haciendo". Las estrategias son las acciones que se necesitan para lograr los resultados del programa y alcanzar la meta. Cada una de las estrategias depende del nivel de habilidad del Facilitador. En otras palabras, a medida que el Facilitador (y el propio material de COS-P) haga que los cuidadores reflexionen sobre su rol, las necesidades de sus hijos, su Música de Tiburón, etc., esperamos que este proceso de reflexión aumente las capacidades de cuidado enumeradas en la sección "Resultados".

Los resultados son el efecto que el COS-P pretende lograr si se implementa según lo previsto. Los resultados demuestran los cambios que se producen y la diferencia que se deriva de la participación en COS-P. Con el tiempo, a medida que se desarrollan las capacidades del cuidador en esas columnas de "Resultados", esperamos que sus relaciones con sus hijos (y quizás otros) se muevan hacia la seguridad y potencialmente conduzcan a resultados "a más largo plazo".

Juntos, el Círculo del Facilitador, las Competencias Básicas de los Facilitadores y el Modelo Lógico se pueden usar como "guías de ruta" interconectadas que representan en qué consiste "Facilitar" el COS-P.

MODELO LÓGICO DEL CÍRCULO DE SEGURIDAD PARENTAL

Supuestos del Programa	Estrategias	Resultados
1. Los problemas de apego en la niñez y la primera infancia aumentan la probabilidad de psicopatología más adelante en la vida.	Proporcionar a los cuidadores un modelo atractivo y coherente de las necesidades de desarrollo de los niños y su papel como cuidadores.	Los cuidadores aceptan su responsabilidad de ser base segura y refugio seguro para su hijo.
2. Las relaciones de apego seguro con los cuidadores son un factor protector para los bebés y niños en edad preescolar, ya que establecen las bases para la competencia social y promueven el funcionamiento efectivo de la regulación de las emociones y los sistemas de respuesta al estrés.	Ayudar a los cuidadores a observar con precisión las necesidades de exploración y apego de los niños.	Disminución de las atribuciones negativas del cuidador hacia sí mismo y/o el niño.
3. La calidad de la relación de apego es susceptible de cambiar.	Ofrecer una base y refugio seguro para la relación con los cuidadores.	Mayor empatía y atribuciones positivas del cuidador hacia su hijo.
4. El aprendizaje, incluido el cambio terapéutico, se produce desde una relación de base segura.	Ayudar a los cuidadores a hablar y reflexionar sobre lo que están haciendo (y aún no están haciendo) para satisfacer las necesidades de sus hijos	Mayor reflexión tanto de si mismos como de sus hijos acerca de pensamientos, sentimientos y el impacto de comportamientos
5. El cambio duradero en la relación de apego proviene del desarrollo de capacidades de relación específicas de los cuidadores en lugar de técnicas de aprendizaje para controlar el comportamiento.	Promover que los cuidadores reflexionen sobre la forma en que sus experiencias de cómo fueron cuidados influyen en su capacidad de cuidar.	Los cuidadores están más disponibles emocionalmente para sus hijos.
6. Los cuidadores quieren lo mejor para sus hijos.	Co-regular las experiencias emocionales de los cuidadores.	Aumento de la regulación emocional del cuidador.
	Promover en los cuidadores la reflexión sobre la co-regulación emocional en sus hijos.	

Capítulos del cosp y sus objetivos

Bienvenido a Círculo de Seguridad Parental

Objetivos generales:

El primer objetivo es que los participantes en el grupo comiencen a experimentar al facilitador como una base que proporciona un contexto seguro, esperanzador y de apoyo emocional desde el cual puedan explorar la crianza de sus hijos.

El segundo objetivo es introducir el concepto del Círculo de Seguridad (COS, por sus siglas en inglés), y cómo el Círculo siempre tiene lugar en la vida de niños y adultos.

Se espera que los cuidadores se queden con un sentimiento de empoderamiento al ver el Círculo que está Oculto a Simple Vista, que ahora “lo entienden” y que tengan curiosidad sobre las sesiones futuras. Los cuidadores a menudo dicen: “No tenía ni idea de cuánto estaba pasando”. El enfoque en el Capítulo Uno no es tanto aprender nueva información, sino más bien ayudar a los cuidadores a sentirse exitosos en poder ver el Círculo en el video y con su hijo.

Explorando las necesidades de nuestros hijos alrededor del círculo

Objetivos generales:

- El primer objetivo es aumentar las habilidades de observación e inferencia en el cuidador (Observar y Suponer). Las descripciones de comportamiento (Observar) se utilizan como base para diferenciar (Suponer) en cada uno de los momentos la “necesidad” alrededor del Círculo. El primer paso es crear una descripción del comportamiento y luego tomar una decisión informada sobre si el niño está en la parte de arriba o de abajo del Círculo. A partir de ahí, se pueden clarificar las inferencias sobre qué necesidad se está mostrando.
- El siguiente objetivo es aprender acerca de ser Manos en el Círculo y el desafío de ser Más Grande, Fuerte, Sabio, y Bondadoso. Se invita a los cuidadores a reflexionar sobre proveer estas funciones de cuidado a sus hijos, así como lo que aprendieron de la manera en que fueron criados respecto a “la parte de arriba del Círculo, la parte de abajo del Círculo, y ser Manos”.
- Este capítulo introduce el concepto de ser Agresivo o Débil, de tal manera que desde el inicio del programa los cuidadores puedan incluirlos en su lenguaje y comenzar a identificar sus dificultades en ser Manos. El concepto de Ser Más Grande, Fuerte, Sabio, y Bondadoso, ayudará a que los cuidadores entiendan mejor las necesidades de sus hijos y les proporcionará oportunidades para identificar sus patrones de comportamiento y decidir actuar de una manera diferente en el futuro. Ser Agresivo o Débil es una

dificultad frecuente para todos y cada uno de nosotros. Para cualquier persona bajo estrés, es fácil perder el equilibrio de ser Más Grande, Fuerte, Sabio, y Bondadoso. Así, el facilitador podrá comenzar a reflexionar con los cuidadores sobre cómo esas dificultades pueden afectar a sus hijos, y luego continuar juntos explorando estos temas a lo largo de las próximas sesiones.

- El tema general de este capítulo es que los niños miran de cerca a sus cuidadores en búsqueda de señales para salir a explorar y de señales para regresar y obtener consuelo y seguridad. Como dijo un cuidador: “Nuestros bebés y niños nos están observando y escuchando mucho más de lo que yo jamás hubiera imaginado. Después de todo realmente soy importante”.

“Acompañar” en el Círculo

Objetivos generales:

- Ayudar a los cuidadores a reconocer que crear una relación con sus hijos en la que se puedan compartir sentimientos ayuda a construir una base emocional sólida para ellos.
- Ayudar a los cuidadores a entender que enseñarles a sus hijos a manejar las emociones, lo cual sólo se puede aprender en el contexto de la relación, es un aspecto fundamental para desarrollar un apego seguro.
- Ayudar a los cuidadores a entender que ‘Acompañar’ no es una técnica, sino más bien un estado mental o una actitud subyacente de empatía por sus hijos. Esto es algo muy importante, lo cual puede ser difícil, especialmente cuando surgen emociones intensas.
- Aunque los resultados positivos de ‘Acompañar’ pueden aparecer rápidamente, este no es el objetivo. El objetivo es ayudar a los niños a que desarrolleen capacidades emocionales saludables, y duraderas, al permitir que otros los Acompañen y al aprender a Acompañar a otros.

“Acompañar” a los Bebés en el Círculo

Objetivos generales:

- Mostrar que participar en relaciones es fundamental para los bebés, al igual que lo es para todos nosotros a lo largo de nuestra vida. Tenga cuidado de no abrumar a los cuidadores con un mensaje de ser “demasiado” necesitados.
- Enseñar a los cuidadores una forma sencilla de sintonizarse con los cambios de atención y emoción del bebé.
- Ofrecer una alternativa a las representaciones estáticas y/o negativas de los bebés (por ejemplo, es un bebé difícil) mostrando el proceso dinámico de sentimientos y comportamientos.

- Mostrar que la respuesta del cuidador a “Sentirse Ok /No OK” y “Salir/Volver” proporciona la base para un apego seguro.
- Mostrar que los bebés no pueden aprender a organizar sus sentimientos sin nuestro apoyo continuo.

El Camino a la Seguridad

Objetivos generales:

- Ayudar a los cuidadores a sentirse seguros y esperanzados mientras exploran su vulnerabilidad con la metáfora de la música de tiburón.
- Introducir el “Camino a la Seguridad” como el proceso de cambio del COSP™, del cual los participantes han echo parte desde el comienzo del programa.
- El objetivo del “Camino a la Seguridad” es tanto asegurarles a los participantes que la seguridad es obtenible, como informarles que este camino requiere algunos pasos cruciales. Para ayudar a los cuidadores a tolerar la vulnerabilidad de la autorreflexión y hablar sobre lo que están haciendo y todavía no están haciendo, los facilitadores necesitan ser Manos para apoyar a los participantes y ayudarles a sentirse seguros.
- Con la introducción y normalización de la música de tiburón, invite a los cuidadores a explorar más las dificultades con sus hijos. La capacidad en cada cuidador para hacer esto será distinta, y es importante que el facilitador encuentre una manera de reconocer positivamente los esfuerzos de cada persona y evitar confrontaciones.
- Facilitar un “cambio empático” ayudando a los cuidadores a ver que los errores y respuestas no están motivados por intenciones agresivas, hostiles o negligentes, y son comportamientos autoprotectores.
- Ayude a cada cuidador a reconocer que “los círculos limitados” son frecuentes y no una razón para sentir culpa (ya sea con su hijo o sí mismo). Reflexionar sobre su infancia puede ayudar en este proceso.
- Ayudar a los cuidadores a desarrollar la libertad de elegir nuevas formas de Acompañar a sus hijos al ver el “dónde” y “cómo” de sus dificultades.

Explorando nuestros conflictos

Objetivos Generales del Capítulo Seis

- Ayudar al cuidador a ver su papel como Manos en el Círculo para ser Más Grande, Fuerte, Sabio y Bondadoso.
- Promover una sensación de seguridad en los cuidadores para que puedan hablar sobre aspectos vulnerables de sus relaciones.
- Ayudar a los participantes a entender cómo ser Agresivo (Más Grande/Más Fuerte sin ser Bondadoso) o Débil (demasiado complaciente sin ser Más Grande/Más Fuerte) o ser Ausente, crea temor en sus hijos.
- Ayudar a los cuidadores a entender y aceptar que nunca es demasiado tarde y que la reflexión es la clave.
- Empoderar a los cuidadores ayudándoles a identificar y hablar sobre dónde tienen dificultades, para que tengan un nuevo poder: observar y decidir cómo actuar de manera diferente en el futuro.
- Reconocer el valor y el compromiso de los cuidadores para examinar situaciones difíciles.
- Permitirles a los cuidadores la oportunidad de explorar experiencias infantiles de temor.

Ruptura y Reparación en las relaciones

Objetivos generales:

- Apoyar a los participantes a crear un cambio empático, ayudándolos a ver que cuando sus hijos pierden el control, lo que en realidad están pidiendo es que los ayuden a manejar necesidades genuinas.
- Ayudar a los participantes a ver que detrás de una conducta negativa, el niño está diciendo “Te necesito y no sé qué hacer con lo que estoy sintiendo”.
- Ayudar a los participantes a comprender que la ruptura se da cuando el cuidador da un paso fuera del Círculo, no los niños.
- Ayudar a los participantes a comprender que la reparación es cuando la persona al cargo regresa al Círculo y ofrece sus Manos para satisfacer las necesidades del niño.
- Ayudar a los padres a usar el “Tiempo adentro”.

Resumen y Celebración

Objetivos generales:

- Celebrar lo mucho que los cuidadores han aprendido
- Resumir y responder preguntas
- Dar a los participantes la oportunidad de revisar y compartir sus experiencias.

Sobre Arwen Caban

Psicóloga Sanitaria | Clínico EMDR | Experta en Círculo de Seguridad

Arwen Caban es psicóloga sanitaria, especialista en trauma y apego, y directora de **Arwen Caban · Terapia · Formación · COS**. Con una sólida formación en **EMDR y en el modelo del Círculo de Seguridad (COS)**, ha centrado su trayectoria en la integración de estos enfoques en la intervención clínica y en la formación de profesionales de la salud mental.

Es **Facilitadora Nivel IV del Círculo de Seguridad Parental y Fidelity Coacher de Facilitadores COSP para Circle of Security International (COSI)**, colaborando activamente en la supervisión y formación de nuevos facilitadores. Además, ha participado en la **traducción y adaptación al español del manual y materiales del COSP**, en estrecha colaboración con **Carlos A. Guerrero y Deidre Quinlan**.

En el ámbito del **EMDR**, alcanzó en 2012 el nivel de **Clínico EMDR** y ha recibido formación avanzada en trauma complejo, disociación y apego con referentes internacionales como **Isabel Fernández, Anabel González, Dolores Mosquera, Andrew Leeds, Roger Solomon y Sandra Paulsen**.

Su formación académica incluye una **Licenciatura en Psicología** y un **Máster en Psicopatología y Salud** por la **Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)**.

Con más de **15 años de experiencia clínica**, ha dirigido y desarrollado programas de intervención en **apego y trauma**, siendo la creadora de un modelo que **integra EMDR y Círculo de Seguridad** para el trabajo con trauma y con dificultades derivadas de **apegos inseguros y desorganizados**. Su trayectoria profesional incluye la **dirección de dos centros presenciales de psicología sanitaria en la Comunidad de Madrid y un centro de terapia online**.

Comprometida con la divulgación y la formación, participa regularmente en **congresos y formaciones**, aportando su experiencia en la integración del **apego, la regulación emocional y la seguridad en la relación terapéutica**.