



Comprendiendo la parentalización

Dinámicas familiares, impacto emocional y ciclo de invalidación

Bienvenida y acuerdos del espacio

Cámaras y participación

Cámaras encendidas, micrófonos apagados. Preguntas por chat o levantando la mano

Confidencialidad

Lo compartido en este espacio permanece aquí

Respeto y empatía

Escuchar sin juicios, respetar tiempos y opiniones

Bienestar personal

Pausas disponibles si el contenido resulta movilizador



Objetivos de aprendizaje

01

Reconocer la parentalización

Identificar manifestaciones en dinámicas familiares

02

Comprender el impacto

Efectos emocionales en niños y adolescentes

03

Identificar ciclos

Patrones de invalidación que perpetúan disfunciones

04

Estrategias efectivas

Herramientas de parentalidad positiva para intervenir

¿Qué es la parentalización?

"La parentalización ocurre cuando un niño o niña es requerido para satisfacer las necesidades emocionales de sus padres o cuidadores"

Kerig, 2005



Manifestaciones de la parentalización

Cuando niños y niñas asumen responsabilidades que corresponden a adultos

Apoyo emocional inadecuado

Niño/a que calma al padre ansioso sobre problemas financieros o laborales

Ocultamiento de emociones

Niño/a que suprime sus sentimientos para no preocupar a la madre

Rol organizador familiar

Adolescente que coordina la rutina porque un parente está emocionalmente ausente



Impacto emocional y psicológico

→ Autoestima y culpa

Baja autoestima y sentimiento de culpa excesivo

→ Desregulación emocional

Ansiedad, irritabilidad, tristeza persistente

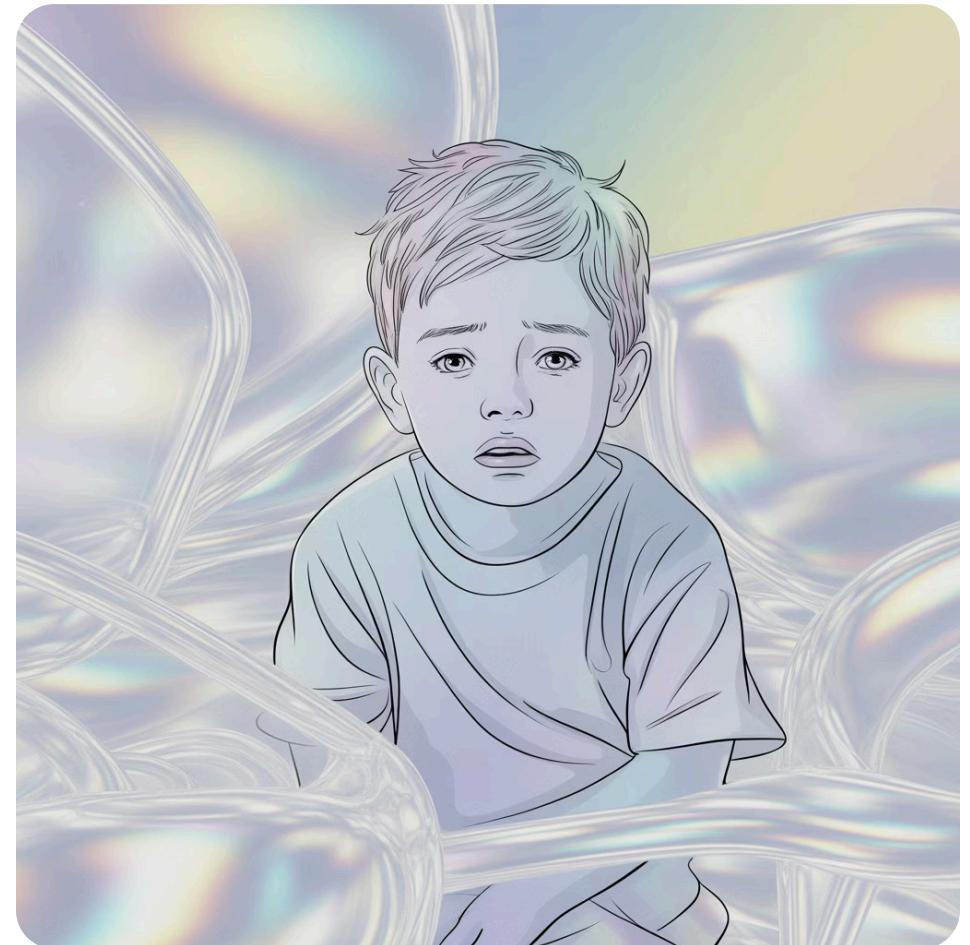
→ Límites difusos

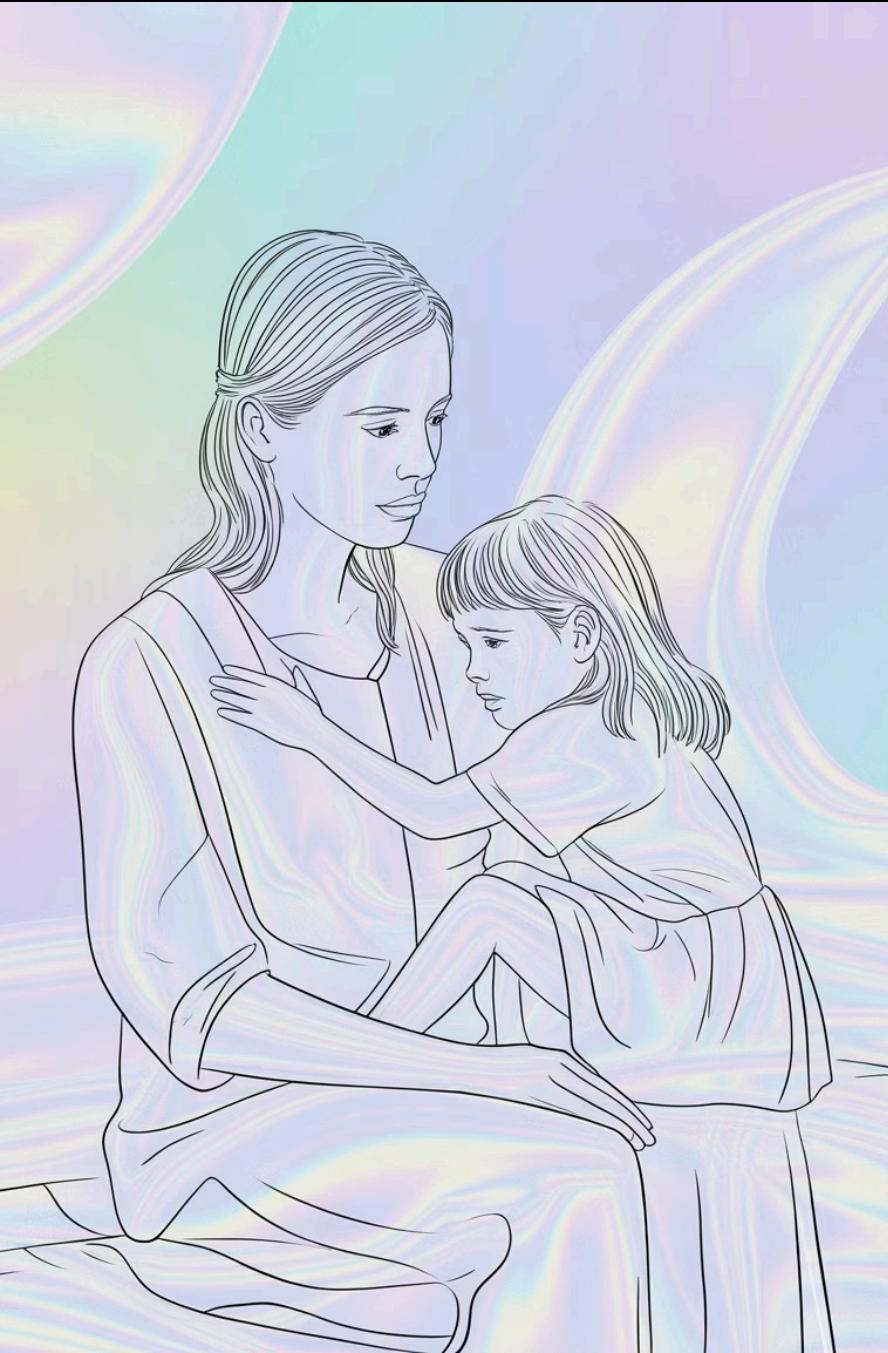
Problemas en límites personales y relaciones interpersonales

→ Vulnerabilidad psicológica

Riesgo de síntomas depresivos o ansiosos

Fruzzetti & Shenk, 2012; Kerig, 2005





Caso práctico para reflexión

■ Situación

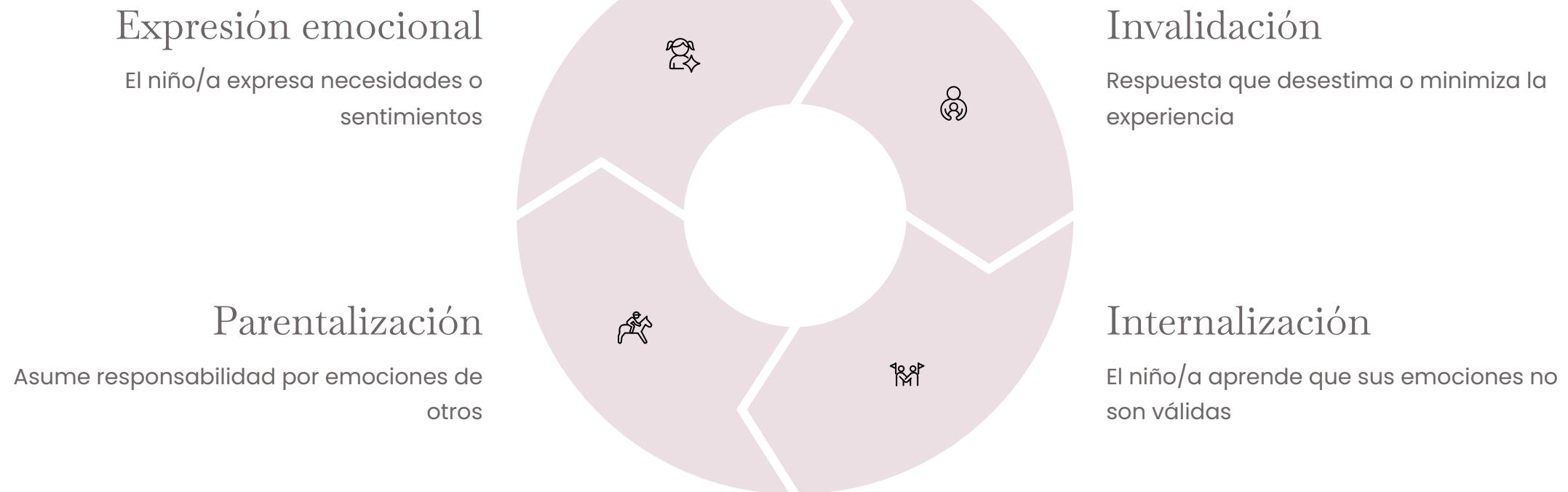
Una niña de 10 años consuela regularmente a su madre que llora por problemas laborales

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué impacto puede tener esto en la niña?
- ¿Qué sentiría respecto a sí misma?
- ¿Qué necesidades propias podría estar suprimiendo?

El ciclo de invalidación emocional

La parentalización se refuerza cuando el niño/a aprende que sus emociones no son importantes



Tipos de invalidación emocional



Correctiva

Apropiada para enseñar límites y normas sociales



Dañina

"No me sorprende que estés triste, siempre exageras" — Desestima lo válido



Traumática

Abuso verbal recurrente, negligencia emocional persistente

Invalidación vs. Validación

Escenario: Niño/a expresa miedo por bullying escolar

✗ Respuesta invalidante

"No seas tonto, no pasa nada. Todos pasamos por eso"

Efecto: El niño/a aprende que su miedo no es válido

✓ Respuesta validante

"Entiendo que tienes miedo, es normal ante esta situación.
Pensemos juntos cómo afrontarlo"

Efecto: Reconoce la emoción y ofrece apoyo

Importante: Validar no significa aprobar la conducta, sino reconocer la experiencia emocional



Estrategias de parentalidad positiva

1

Validar activamente

Reconocer emociones y experiencias sin juicios

- Escuchar con atención plena
- Reflejar lo que el niño/a expresa

2

Reforzar lo adaptativo

Apoyar conductas saludables sin asumir responsabilidades del niño/a

- Celebrar esfuerzos y logros
- Respetar autonomía apropiada

3

Modelar regulación

Demostrar estrategias de afrontamiento y solución de problemas

- Compartir propias estrategias
- Practicar juntos técnicas de regulación



Práctica: validación efectiva

Situación: Niño/a frustrado porque no ganó un juego



Validación

"Veo que estás enojado porque querías ganar, es normal sentirse así"

No asumir la emoción

Evitar: "No te preocupes, yo arreglo todo"

Modelar afrontamiento

"Podemos pensar juntos qué hacer la próxima vez"

Conclusiones clave



Roles apropiados

La parentalización invierte roles inapropiadamente — niños/as no deben asumir responsabilidades adultas



Romper ciclos

La invalidación refuerza patrones disfuncionales — la validación activa interrumpe estos ciclos



Estrategias efectivas

Validación, refuerzo positivo, modelado y límites claros protegen el desarrollo saludable



Transformación posible

Las familias pueden aprender nuevos patrones — el cambio requiere conciencia y práctica

Referencias

- Kerig, P.K. (2005). *Journal of Personality Disorders*, 19(5), 493–517 • Fruzzetti, A.E., & Shenk, C. (2012). *Family Process*, 51(1), 11–27 • Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual* • Pereplechikova, F., & Axelrod, S.R. (2018). Guía de entrenamiento para habilidades DBT