



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

03

Identificar ciclos

Patrones de invalidación que perpetúan disfunciones

02

Comprender el impacto

Efectos emocionales en niños y adolescentes

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 padre 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

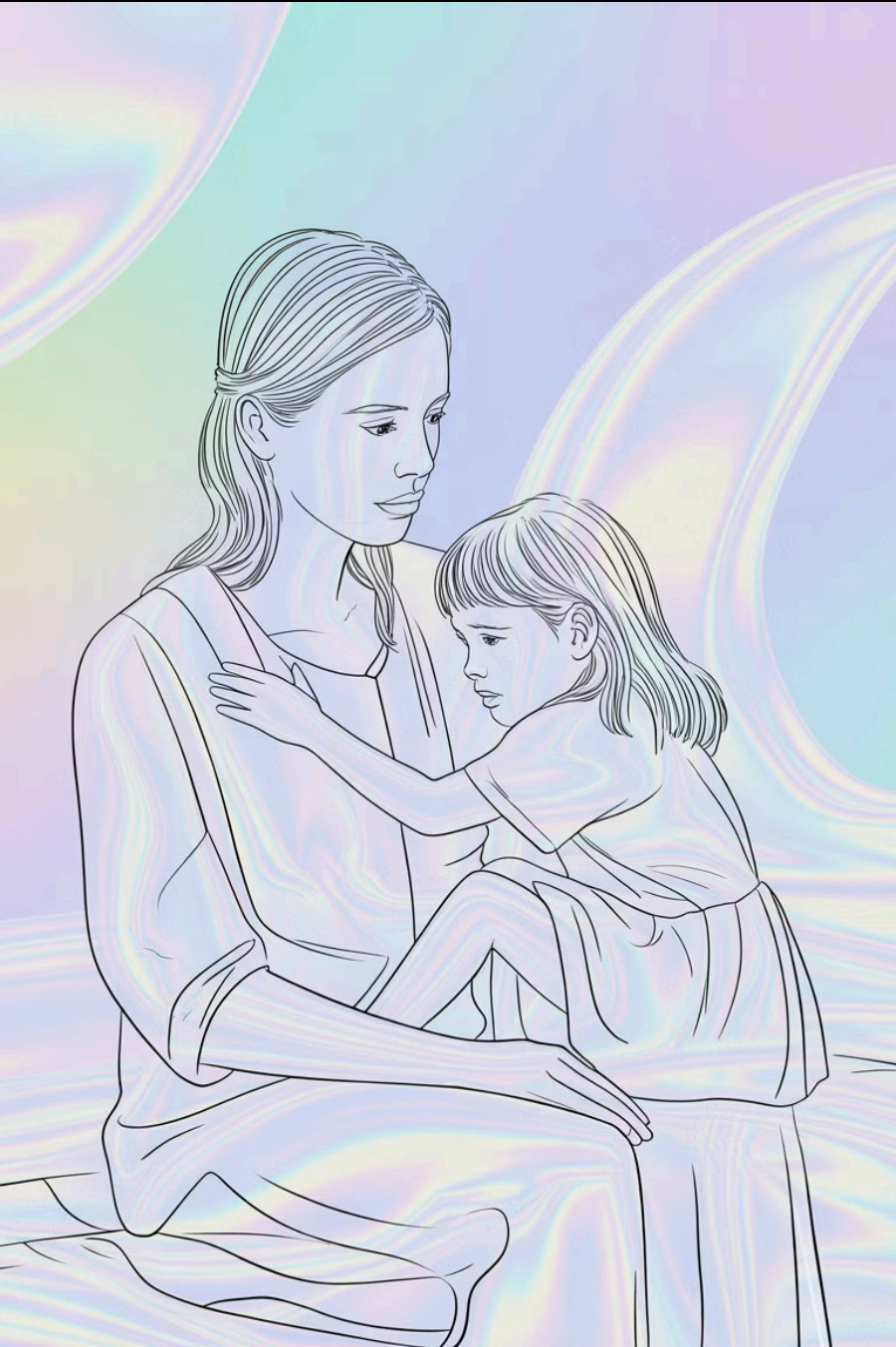
Problemas en límites personales y relaciones interpersonales

→ 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 consciencia 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* • Perepletchikova, F., & Axelrod, S.R. (2018). Guía de entrenamiento para habilidades DBT