



Principios y Fundamentos de DBT Aplicados a la Intervención con Cuidadores

Un enfoque transformador para fortalecer la relación padres-hijos
y promover la regulación emocional

Bienvenida y Acuerdos para Nuestra Sesión

Acuerdos del Grupo

- Mantener cámaras encendidas cuando sea posible para fomentar conexión
- Micrófonos apagados cuando no estemos interviniendo
- Preguntas libres: pueden usar el chat o activar su micrófono
- Priorizar el autocuidado durante toda la sesión

Objetivo de Hoy

Comprender los principios fundamentales de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y aprender a aplicarlos efectivamente en la intervención con cuidadores.

Nuestro enfoque: mejorar la relación niño-entorno y fortalecer la regulación emocional familiar.



¿Qué Sabemos sobre las Personas en DBT?

Hacemos lo Mejor que Podemos

En cada momento, con los recursos disponibles, todos intentamos nuestro máximo esfuerzo.

Queremos Mejorar

Existe un deseo genuino de cambio y crecimiento en nuestras vidas.

Necesitamos Esforzarnos Más

El cambio real requiere compromiso activo y práctica constante.

Principios Fundamentales de DBT

(Continuación)

No Causamos Todos Nuestros Problemas

Pero necesitamos hacernos responsables de solucionarlos, independientemente de su origen.

La Vida Puede Ser Difícil

En este momento, nuestras vidas pueden estar llenas de dolor, frustración y desafíos importantes.

Necesitamos Aprender Habilidades

Requerimos herramientas específicas para hacernos cargo de nosotros mismos en diferentes áreas de la vida.



Un Principio Transformador

Nadie Falla en

DBT

Si el tratamiento no funciona, significa que DBT no sabe cómo ayudar a tu hijo o hija en este momento.

□ Aplicación con Cuidadores

Reconocer que el niño y los padres hacen lo mejor que pueden es un punto de partida esencial para la validación, eliminando culpas y juicios (Linehan, 2015).

¿Qué es una Conducta?

Definición Fundamental

Una conducta es la respuesta del individuo como un todo ante un evento específico.

Conceptos Clave

- **Las conductas no son innatas** – son aprendidas a través de la experiencia
- Esperar que un niño actúe de cierta manera sin aprendizaje previo es un "debería" irreal
- Las conductas pueden surgir sin conciencia de lo que las desencadena
- Las personas suelen no ser conscientes de la función de sus conductas



Funciones de las Conductas



Refuerzo Positivo

Conseguir algo deseado: atención, objeto, actividad placentera.

Refuerzo Negativo

Evitar o escapar de algo no deseado: tarea difícil, situación incómoda.

Múltiples Funciones

Comunicar malestar, afrontar problemas, regular emociones.

Clave para el cambio: Comprender la función de la conducta es esencial para lograr transformaciones duraderas y significativas.



Manipulación vs. Conducta Aprendida

Manipulación

Respuesta consciente y deliberada dirigida específicamente a lograr un resultado deseado.

Conducta Aprendida

Respuesta que ha sido reforzada previamente. Puede ser consciente o no, y a menudo surge sin awareness completo.

Ejemplo: Kevin en "Mi Pobre Angelito"

Kevin empuja a su hermano cuando este le hace "orejas de duende" durante una presentación navideña. No es un niño "malo" – está reaccionando a sentirse burlado y avergonzado públicamente. Su conducta tiene una función: defenderse del malestar emocional.

Tres Pasos para Modificar Conductas



1. Conciencia

Practicar mindfulness del impulso de acción. Reconocer el momento justo antes de actuar.



2. Buena Disposición

Desarrollar la motivación genuina para hacer lo que realmente funciona, no lo que se siente natural.



3. Capacidad Conductual

Saber qué hacer en lugar de la conducta disfuncional. El "remedio conductual" para la desregulación.

Fuentes de Motivación para el Cambio



Motivación Extrínseca

Premios, puntos, sistemas de recompensas tangibles que incentivan el comportamiento deseado.



Reciprocidad

Padres invierten tiempo en actividades que el hijo disfruta, generando cooperación natural y genuina.



Motivación Intrínseca

Orgullo personal, autoestima elevada, satisfacción interna por el logro alcanzado.



Función de la Conducta

Entender qué busca realmente el niño para guiar cambios efectivos y sostenibles.



La Relación Padres-Hijo: Base del Cambio

Funciones de una Relación Positiva

O1

Modelar Aceptación y Respeto

Construir confianza mutua y reforzar intereses compartidos, promoviendo amor propio y seguridad.

O2

Aumentar Tiempo de Calidad

Más oportunidades para que los padres modelen afrontamiento adaptativo en situaciones cotidianas.

O3

Incrementar Motivación

El niño desea comportarse de formas que hagan sentir orgullosos a sus padres.

O4

Construcción Neuronal

Ayuda a desarrollar vías neuronales asociadas con conductas adaptativas y saludables.

Cinco Reglas de Parentalidad Efectiva

1 Modela lo que Quieres Ver

Demuestra las conductas que deseas aumentar y evita modelar las que quieras disminuir.

2 Valida, Valida, Valida

La validación es la herramienta más poderosa para construir conexión y seguridad emocional.

3 Refuerza Conductas Reales

Reconoce todas las conductas deseadas que observas, no los "deberías" imaginarios.

4 Ignora lo No Deseado

Excepto conductas de riesgo, ignora estratégicamente comportamientos problemáticos menores.

5 Diviértete con tu Hijo

La reciprocidad es más poderosa que cualquier refuerzo para motivar conductas positivas.

Súper-Padres: La Metáfora del Bombero

Los Súper-Padres Son Como Bomberos

No inician incendios ni los agrandan, pero saben apagarlos efectivamente y prevenirlos con estrategia.

Evitan

- Posturas críticas, enjuiciadoras o intransigentes
- Invalidar, avergonzar o castigar excesivamente
- Quedarse atascados en "deberías"

No Temen a los Incendios

- Piden cosas al niño sin miedo a estallidos
- No ceden a demandas inapropiadas
- Afrontan con planificación y anticipación

Práctica: "Apagar el Fuego"

Ejercicio Experiencial de Validación

Objetivo: Experimentar cómo validar emociones y responder con conductas efectivas frente a situaciones estresantes del niño.

Formar Parejas o Tríos

Una persona hace de "niño" frustrado, otra de "padre/cuidador", y si hay tres, el tercero observa.

Responder Efectivamente

Validar la emoción: "Veo que estás frustrado, es normal sentirlo". Aplicar conducta adaptativa: redirigir, ofrecer alternativas, enseñar estrategia breve.

1

2

3

4

Crear el Escenario

El "niño" expresa frustración, enojo o miedo intenso (puede exagerar para hacerlo dinámico).

Feedback del Observador

¿Se validó la emoción? ¿La respuesta fue calmada? ¿Se modeló conducta adaptativa efectiva?

Conclusiones y Cierre

Principios DBT con Cuidadores

Validación, regulación emocional, eficacia interpersonal y tolerancia al malestar son pilares transformadores.

Las Conductas Son Aprendidas

No son innatas. Pueden ser reemplazadas con prácticas efectivas y consistentes a lo largo del tiempo.

Cuidadores como Agentes de Cambio

Los padres son la herramienta principal para construir entornos seguros, validantes y regulados.

El Modelo del Súper-Padre

Regulación propia, modelado consciente, refuerzo estratégico y habilidades para apoyar el aprendizaje del niño.

Referencias

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.

Perepetchikova, F., & Axelrod, S. R. (2008). *Dialectical Behavior Therapy for Children: A Comprehensive Approach*. Yale University Press.