



Curso: Parentalización e intervención clínica en cuidadores.

Módulo III: Estrategias contextuales de crianza para padres desde DBT.

Habilidades de DBT para cuidadores

Validación, regulación emocional y límites efectivos.

Acuerdos:



Cámaras encendidas

En la medida de lo posible, para fomentar la conexión grupal y crear un espacio de aprendizaje compartido.



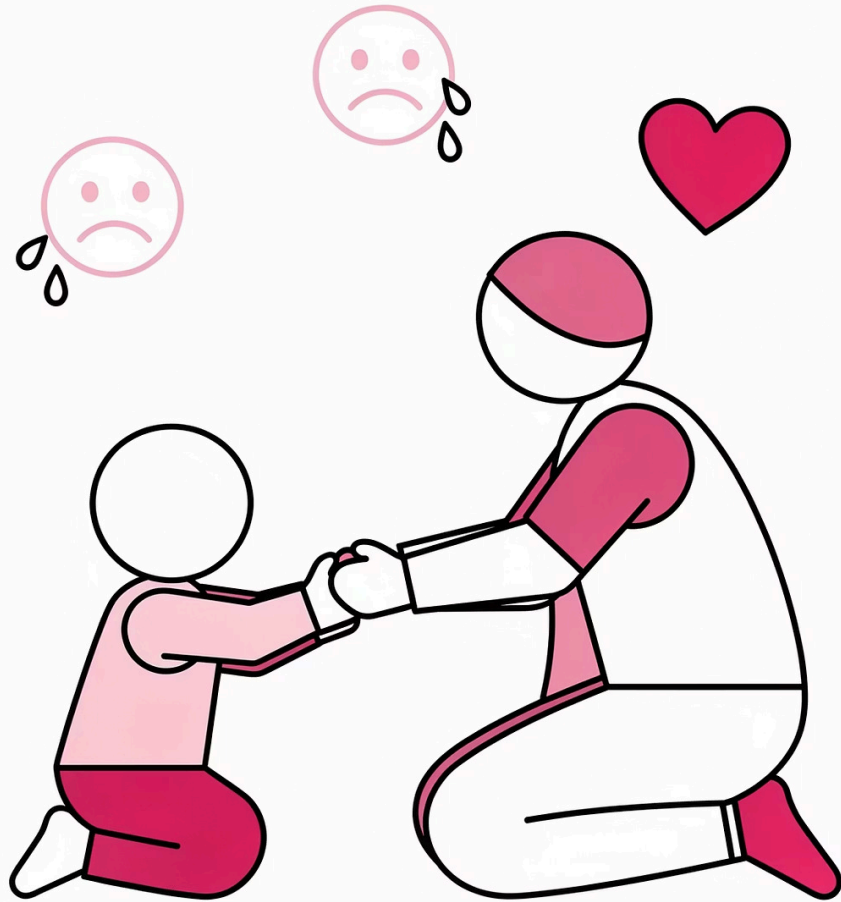
Micrófonos apagados

Cuando no estés interviniendo, para mantener un ambiente de escucha activa y sin interrupciones.



Preguntas libres

Pueden escribirlas en el chat o activar su micrófono en los espacios destinados. Todas las dudas son bienvenidas.



Objetivo de hoy:

Al finalizar este módulo, podrás aplicar estrategias concretas de validación, comprender la función de las emociones y conocer como funciona el DEAR MAN.

Ejercicio de mindfulness

Encontrar diferencias

Antes de comenzar, hagamos una pausa mindful para entrenar nuestra atención plena, una habilidad fundamental en DBT.

Instrucciones: Observa las dos imágenes con atención plena. Sin juzgar, simplemente nota qué diferencias encuentras entre ellas.

Este ejercicio nos ayuda a practicar la observación sin juicio, una habilidad clave para validar efectivamente.





¿Qué es la validación?

La validación es reconocer y comunicar a la otra persona que sus emociones y experiencias son entendibles y comprensibles, sin necesariamente estar de acuerdo con ellas.

📄 **Referencia:** Linehan (2015) define la validación como un componente esencial de DBT que fortalece las relaciones y facilita el cambio emocional.

Los 6 niveles de validación:



Nivel 1: Escucha activa

Prestar atención completa sin interrumpir. Contacto visual y presencia genuina.



Nivel 2: Reflejo o parafraseo

Repetir o reformular lo que la persona dice para demostrar comprensión.



Nivel 3: Validación empática

Reconocer que la emoción tiene sentido dadas las circunstancias actuales.



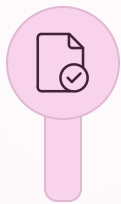
Nivel 4: Validación de historia

Comprender la conducta en el contexto de la historia personal.



Nivel 5: Validación normalizadora

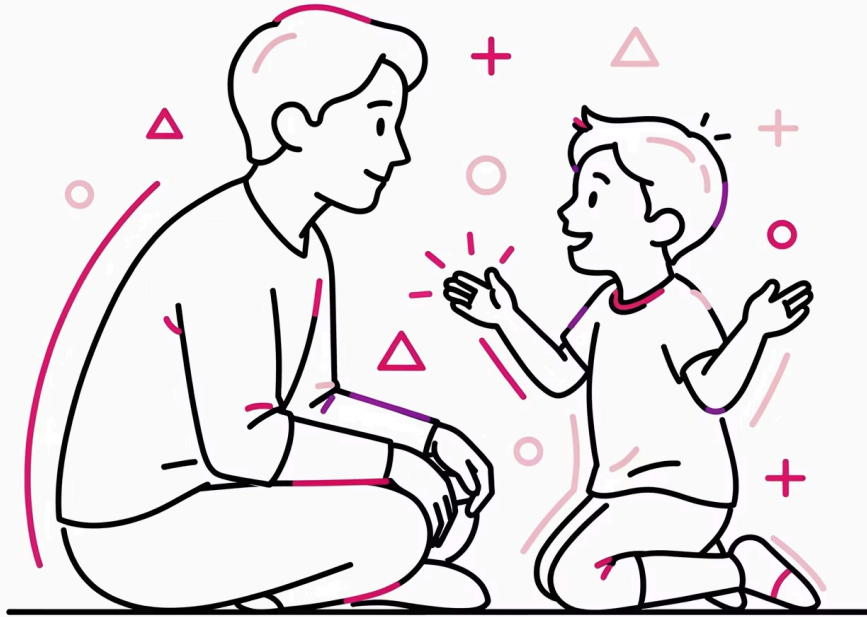
Mostrar que muchas personas sentirían lo mismo en esa situación.



Nivel 6: Validación radical

Reconocer la experiencia completa sin juicio, con aceptación profunda.

Nivel 1: Escucha activa



Ejemplo práctico

Niño: *"No quiero ir al colegio."*

Cuidador: Mira a los ojos, asiente con la cabeza, no interrumpe y espera pacientemente a que el niño termine de expresarse.

La escucha activa crea un espacio seguro donde el niño se siente verdaderamente visto y escuchado.

Nivel 2: Reflejo o parafraseo

Lo que dice el niño

"La tarea es aburrida y no quiero hacerla."

Respuesta validante del cuidador

"Entiendo que te parece aburrida y que no tienes ganas de hacerla ahora."

Al parafrasear, demostramos que realmente hemos escuchado y comprendido el mensaje del niño, sin agregar interpretaciones ni juicios.

Niveles 3 y 4: Validación empática e historia

Nivel 3: Validación empática

Situación: Niño: *"Perdí en el juego y odio perder."*

Cuidador: "Tiene sentido que estés enojado, querías ganar y es frustrante no lograrlo."

Nivel 4: Validación de historia

Situación: Adolescente grita cuando le piden limpiar su habitación.

Cuidador: "Veo que te frustras mucho cuando sientes que te mandan. Tiene sentido considerando que muchas veces te lo he pedido de forma desagradable."

Niveles 5 y 6: Normalización y validación radical

Nivel 5: Normalización



Situación: Niño con miedo a dormir solo.

Cuidador: "Mucha gente siente miedo de estar sola a veces, es totalmente normal. No eres el único que pasa por esto."

Nivel 6: Validación radical



Situación: Hijo llora porque extraña a un amigo que se mudó.

Cuidador: "Entiendo que esto es muy doloroso para ti y que extrañas profundamente a tu amigo. Tiene sentido que llores y sientas esta tristeza."



Práctica de validación

Actividad reflexiva

Piensa en una situación reciente con un niño o adolescente a tu cargo. ¿Cómo podrías haber aplicado uno o varios niveles de validación?

01

Identifica la situación

¿Qué sucedió? ¿Qué emoción expresó el niño?

02

Elige el nivel apropiado

¿Qué nivel o niveles de validación serían más efectivos?

03

Formula tu respuesta

Ensaya en voz alta la frase validante que usarías.

¿Por qué son importantes las emociones?



Información para actuar

Las emociones nos dan información sobre qué hacer y generan impulsos a la acción. Nos permiten reaccionar rápidamente antes de entender completamente la situación.



Comunicación a otros

Nuestras emociones comunican a los demás que necesitamos ayuda, apoyo o que estamos por actuar de cierta manera.



Analogía del GPS

Las emociones son como el GPS y el combustible de un auto: nos indican el camino a seguir y nos dan la energía necesaria para avanzar.

Función de las emociones

Miedo

Impulso: Escapar o evitar el peligro. Nos protege de amenazas reales o percibidas.

Enojo

Impulso: Atacar o defender límites. Nos moviliza ante injusticias o violaciones de nuestros límites.

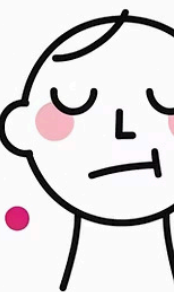
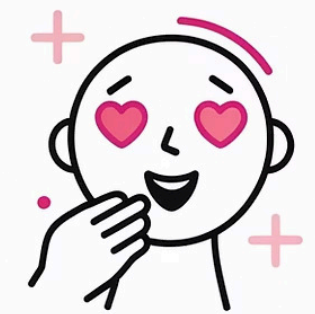
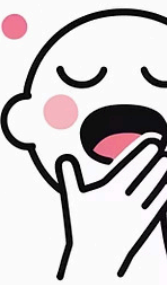
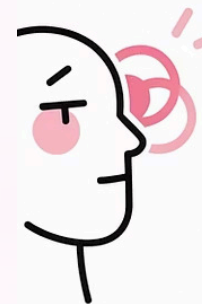
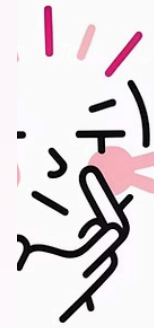
Tristeza

Impulso: Retirarse y reflexionar. Nos invita a procesar pérdidas y buscar apoyo.

Alegría

Impulso: Acercarse y conectar. Nos motiva a mantener relaciones y repetir experiencias positivas.

Comprender estos impulsos nos ayuda a guiar mejor a nuestros hijos y manejar nuestras propias respuestas emocionales.



Límites efectivos desde DBT

Tres niveles de prioridades en interacciones



Según Linehan (2015), para manejar interacciones interpersonales efectivamente, debemos equilibrar estos tres niveles según el contexto y la situación específica.

La Habilidad DEAR MAN

DEAR MAN es una herramienta práctica de DBT para cumplir objetivos en solicitudes manteniendo el respeto y la claridad.



Ejemplo: Papá pide guardar juguetes



Describe

"Veo que tus juguetes están regados por toda la sala."



Express

"Me preocupa que alguien se tropiece y se lastime."



Assert

"Necesito que guardes los juguetes en su caja ahora."



Reinforce

"Así podrás encontrarlos fácilmente mañana cuando quieras jugar."



Mindful

Si el niño intenta cambiar el tema, vuelve gentilmente al pedido: "Entiendo, pero ahora necesito que guardes los juguetes."



Appear confident

Tono firme pero calmado, contacto visual, postura erguida.

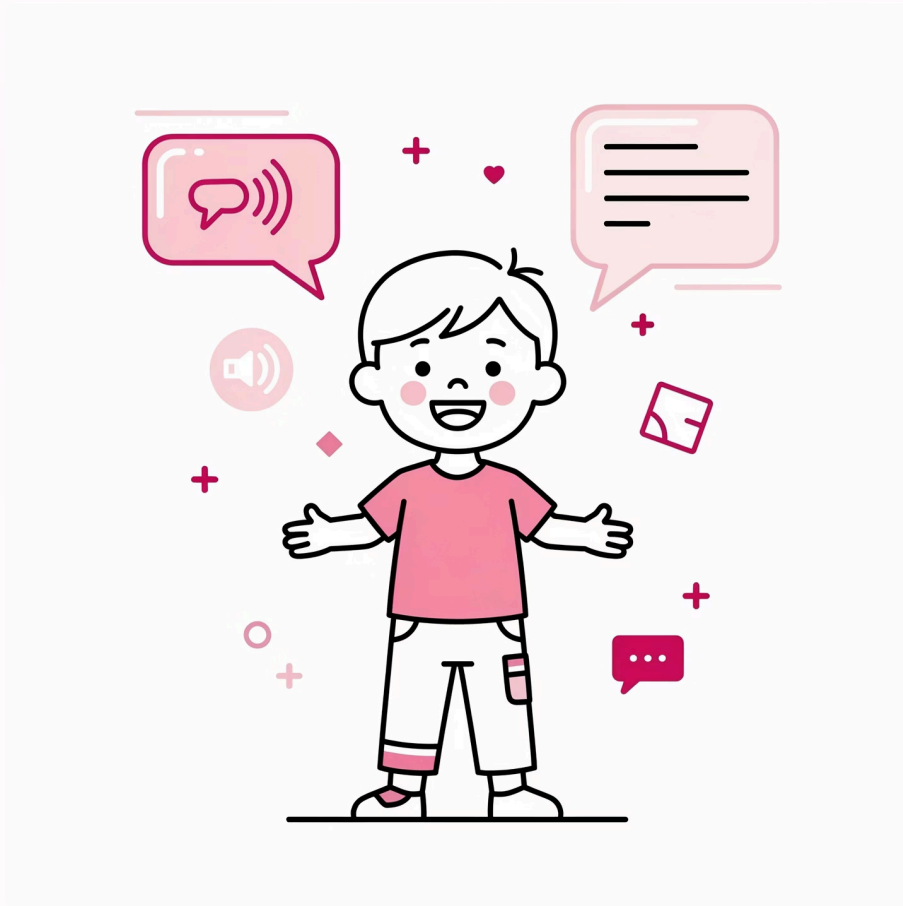


Negotiate

"¿Prefieres guardarlos ahora o después de terminar este juego? Tú decides."

Ejemplo: Hijo aprende a pedir el iPad

Enseñando DEAR MAN



Guión para el niño:

1. **Describe:** "Papá, terminé mi tarea."
2. **Express:** "Me gustaría relajarme un poco."
3. **Assert:** "¿Puedo usar el iPad por 30 minutos?"
4. **Reinforce:** "Prometo dejarlo cuando se acabe el tiempo."
5. **Mindful:** Esperar la respuesta sin insistir repetidamente.
6. **Appear confident:** Mirar a los ojos, tono respetuoso.
7. **Negotiate:** "¿O prefieres que sea después de cenar?"

Los cuidadores pueden enseñar DEAR MAN a sus hijos para que aprendan a pedir las cosas de manera respetuosa y efectiva.

Tareas para medir el uso de habilidades

Formato de registro (Linehan, 2015)

01

Registro de emociones

Antes y después: ¿Qué pasó? ¿Quién estuvo involucrado? ¿Cuándo y dónde ocurrió?

02

Uso de habilidad

¿Qué habilidad DBT aplicaste (validación, DEAR MAN, regulación)?
¿Cómo la aplicaste específicamente?

03

Reflexión sobre el resultado

¿Funcionó la habilidad? ¿Qué cambiarías la próxima vez? ¿Qué aprendiste de la experiencia?



Conclusiones

1

Validación fortalece vínculos

Reconocer las emociones de los hijos fortalece la relación y facilita su regulación emocional. Los 6 niveles permiten responder con empatía y flexibilidad.

2

Las emociones guían

Comprender los impulsos a la acción de cada emoción nos ayuda a guiar efectivamente a nuestros hijos y manejar nuestras propias respuestas.

3

DEAR MAN para límites claros

Establecer límites respetando objetivos, relaciones y valores propios permite interacciones asertivas, calmadas y efectivas.

4

Práctica continua

Registrar emociones y el uso de habilidades refuerza el aprendizaje y la aplicación efectiva en la vida cotidiana.



Gracias por su Participación

Próximos pasos

Dudas y preguntas

Este es el momento para aclarar cualquier duda sobre las habilidades aprendidas hoy.

Feedback

Tu opinión es valiosa para mejorar.
Por favor completa nuestro formulario:

[Dar feedback](#)

Bibliografía

- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2.ª ed.). The Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets* (2.ª ed.). The Guilford Press.