



Rompiendo la cadena de desregulación emocional en familias que tienen hijos con TDAH

Giselle Colorado, PsyD

Octubre 5, 2021

Agenda

- Revisar los elementos biológicos y sociales de la desregulación emocional
- Evaluar los procesos que mantienen la desregulación emocional en las familias
- Hablar sobre las estrategias y herramientas para disminuir la desregulación emocional

Los elementos biológicos de la desregulación emocional

Las vulnerabilidades biológicas predisponen en algunos niños a ser más vulnerables emocionalmente que otros, específicamente estos niños pueden tener:

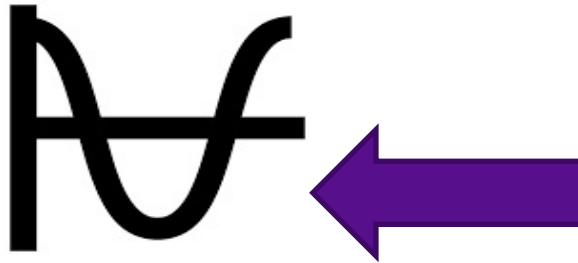
1. Alta sensibilidad a las señales emocionales indetectable en el ambiente



Los elementos biológicos de la desregulación emocional

Las vulnerabilidades biológicas predisponen en algunos niños a ser más vulnerables emocionalmente que otros, específicamente estos niños pueden:

2. Tener reacciones intensas y extremas a las emociones



Los elementos biológicos de la desregulación emocional

Las vulnerabilidades biológicas predisponen en algunos niños a ser **más vulnerables emocionalmente** que otros, específicamente estos niños pueden:

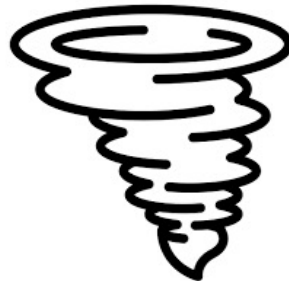
3. Tener con frecuencia más emociones



Los elementos biológicos de la desregulación emocional.

Las vulnerabilidades biológicas predisponen en algunos niños a ser más vulnerables emocionalmente que otros, y específicamente estos niños pueden tener:

4. Emociones que duran una eternidad en calmarse y bajarse a lo típico



Los elementos biológicos de la desregulación emocional

- Los niños emocionalmente vulnerables o " **Súper Sensorial** " nacen con estas vulnerabilidades
- Estas vulnerabilidades emocionales varían ampliamente entre individuos tanto en intensidad como en frecuencia
- Algunos niños lo describen como que están subiendo una montaña rusa de emociones



TDAH y Desregulación Emocional

- La literatura por la mayoría se enfoca en los síntomas de inatención o hiperactividad / impulsividad
- Existe una correlación entre TDAH y la desregulación emocional.



Barkley, 2015

Los Beneficios de ser un Súper Sensorial

- Mayor empatía por los demás
- Las emociones positivas se sienten más intensamente
- Altos niveles de creatividad
- Leer con precisión las emociones de otros y el medio ambiente con facilidad
- Ver conexiones en su ambiente que otros no ven



Los elementos sociales de la desregulación emocional

Los ambientes invalidantes se cruzan con vulnerabilidades biológicas, lo que a menudo aumenta la vulnerabilidad a la desregulación emocional.



Los elementos sociales de la desregulación emocional

Un ambiente invalidante se define como un ambiente que:

- No reconoce las experiencias emocionales de otra persona como correcto o adecuado
- Ve el dolor emocional como resultado de la falta de motivación o esfuerzo



Los elementos sociales de la desregulación emocional

Un ambiente invalidante se define como un ambiente que:



- Hay una desconexión entre el niño súper sensorial y el medio ambiente

Ej. Un niño dice: "Tengo sed." El padre responde, "no hay forma de que pueda tener sed. "

- Simplifica en exceso la capacidad de resolver los problemas

Los elementos sociales de la desregulación emocional

Los ambientes invalidantes pueden ser cualquier ambiente social en el que se produzca una desconexión entre un niño y su ambiente:

- Familia y familias extendidas
- Escuelas
- Maestros
- Comunidades
- Redes sociales
- Clubes deportivos
- Barrios
- Terapeutas
- Sociedad



Los elementos sociales de la desregulación emocional

- Las familias a menudo se sienten incómodas o confundidas por las emociones fuertes de sus hijos y lo pueden expresar de la siguiente manera:
 - Castigar las demostraciones abiertas de emociones con gestos y lenguaje corporal como brazos cruzados o con muecas
 - Decir cosas invalidantes como, "la gente normal no actúa de esta manera" o "¿por qué lloras? No es gran cosa".
 - Decir que las reacciones emocionales del hijo son "locas, incorrectas o no tienen sentido"



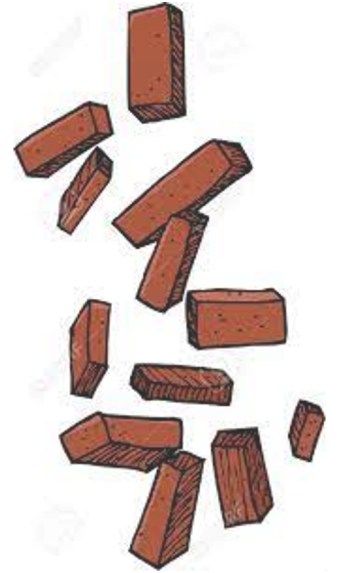
El Proceso de los elementos biológicos y sociales de la desregulación emocional

Cuando los niños con vulnerabilidades biológicas (ej. TDAH) tienen experiencias negativas repetidas por estar expuesto a los ambientes invalidantes constantemente, le hace difícil manejar las emociones, lo que resulta en una **desregulación emocional**



El Proceso de los elementos biológicos y sociales de la desregulación emocional

La desregulación de las emociones también ocurre porque la intensidad de las emociones se siente como una tonelada de ladrillos, lo que hace que las emociones sean difíciles de controlar



Disipando conceptos erróneos sobre la desregulación emocional

- Todos encuentra invalidación en sus vidas, la única diferencia es la frecuencia e intensidad de la desregulación emocional
- El trauma, como la negligencia y el abuso, no son las únicas vías para sentir la desregulación emocional
- Los trastornos psiquiátricos como el TDAH, la depresión y la ansiedad, intensifica aún más la desregulación emocional

Las consecuencias de la desregulación crónica emocional

- Comportamientos reactivos y impulsivos
 - Agresión física
 - Agresión verbal
 - Pensamientos e impulsos suicidios
 - Comportamientos de alto riesgo



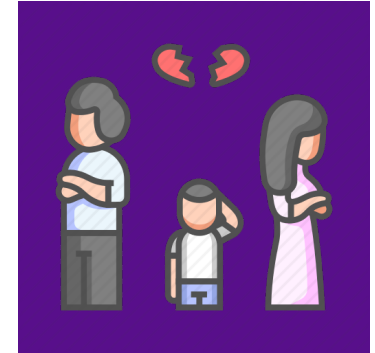
Las consecuencias de la desregulación crónica emocional

- Errores en los pensamientos
 - Todo-o-Nada
 - Predecir Catástrofes
 - Leer Las Mentes
 - La Sobregeneralización
 - Frases de “Debería”
 - Personalización



Las consecuencias de la desregulación crónica emocional

- Baja autoestima
- Problemas interpersonales
- Sensibilidad Sensorial
- Dificultades para resolver problemas



Las consecuencias de la desregulación crónica emocional

- Auto invalidación
- Miedo al abandono
- Falta de sentir las emociones
- Miedo a las emociones/Fóbico



Desregulación emocional en las familias

- Tiende a pasar en el contexto de relaciones familiares o cercanas
- Un patrón que resulta por que los familiares se concentran en el alivio inmediato de la tensión emocional negativa creando comportamientos reactivos y un ciclo de invalidación crónica

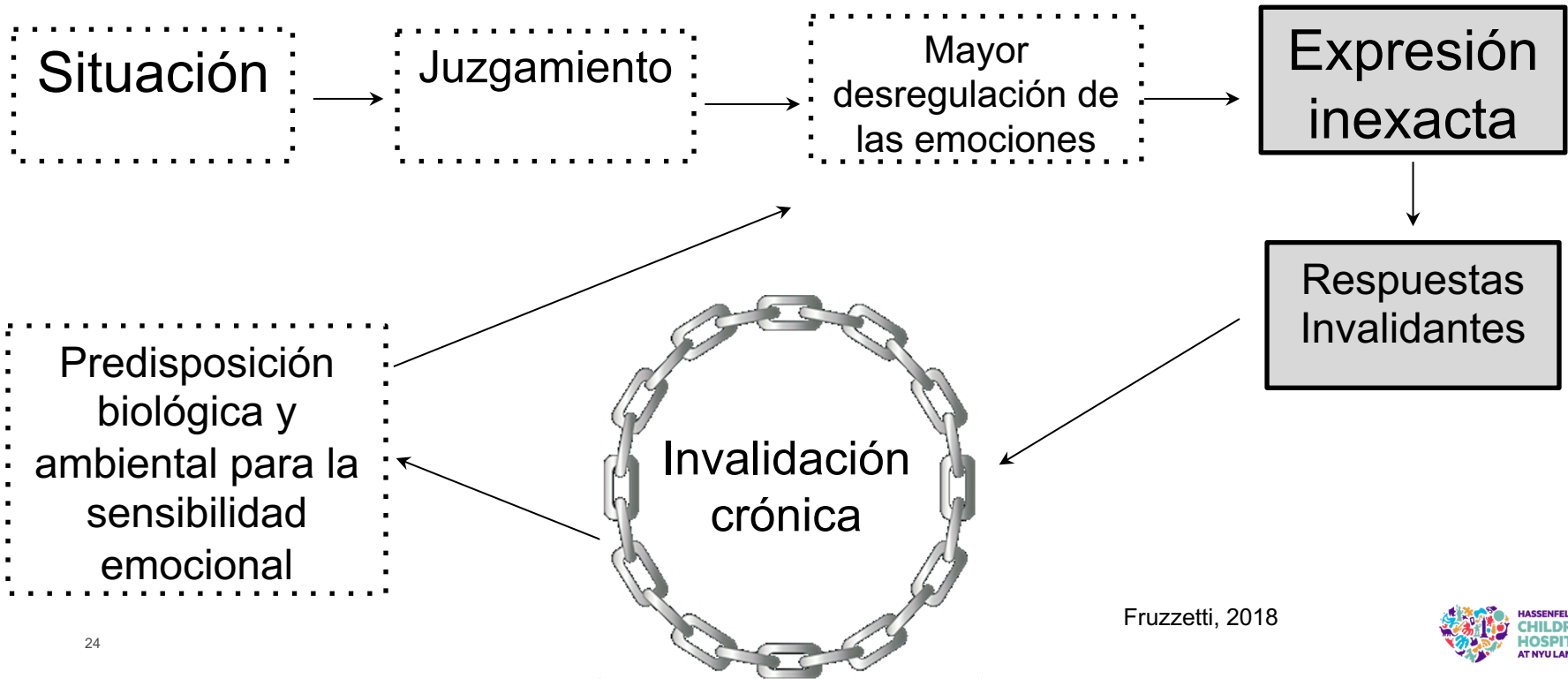


Mayor desregulación emocional de las familias durante COVID

- Cuando pasan situaciones estresantes como la pandemia, puede ocurrir una comunicación inconsistente. Es posible que los padres no tengan recursos emocionales para comprender y atender a un niño sensible
- Algunas familias tienen una cadena generacional de mantener ambientes invalidantes y, por lo tanto, no saben cómo validar o tolerar la demostración de emociones altas, especialmente las negativas.

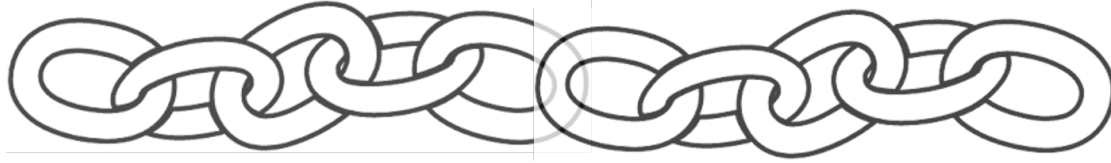


La cadena de desregulación emocional en las familias



Fruzzetti, 2018

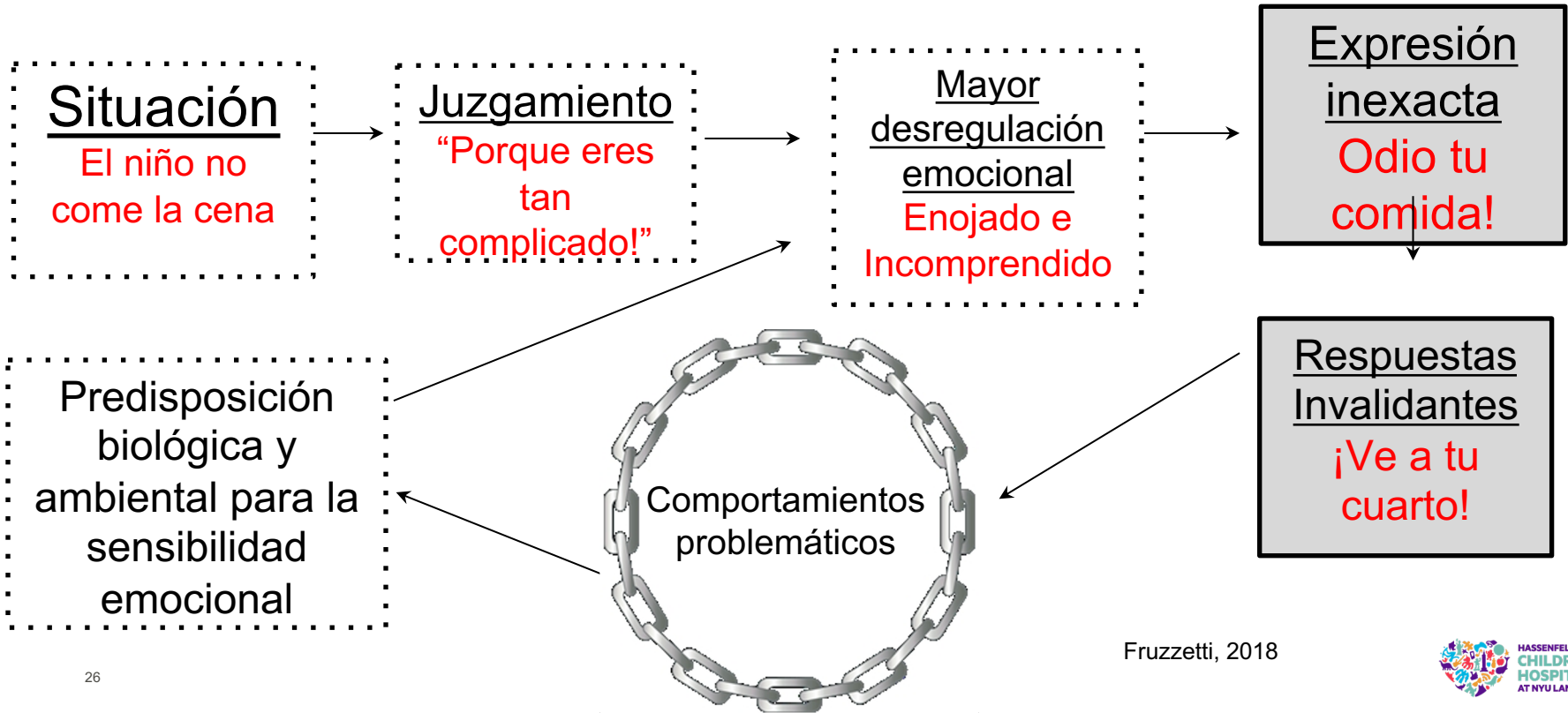
Zonas peligrosas: mantenimiento de la cadena de desregulación emocional



- Patrones de comunicación negativos y malsanos
- Pensamientos y juzgamientos en blanco y negro
- Falta de aceptar la realidad
- Sentirse incomprendido
- Estar enojado
- Ambientes invalidantes
- Poca autoexpresión
- Falta de la plena conciencia



La cadena de desregulación emocional en las familias



La cadena de desregulación emocional en las familias

¿Qué sucede con el niño “Súper Sensorial”?

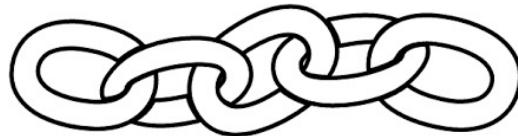
- Se vuelve emocionalmente desregulado
- Incapaz de expresar con precisión sus emociones, lo que hace difícil entenderlos
- Los malentendidos crean una respuesta invalidante del medio ambiente
- La respuesta invalidante aumenta la desregulación emocional tanto en el niño Súper Sensorial como en los padres
- El aumento de las emociones en el niño causa desregulación emocional en el padre



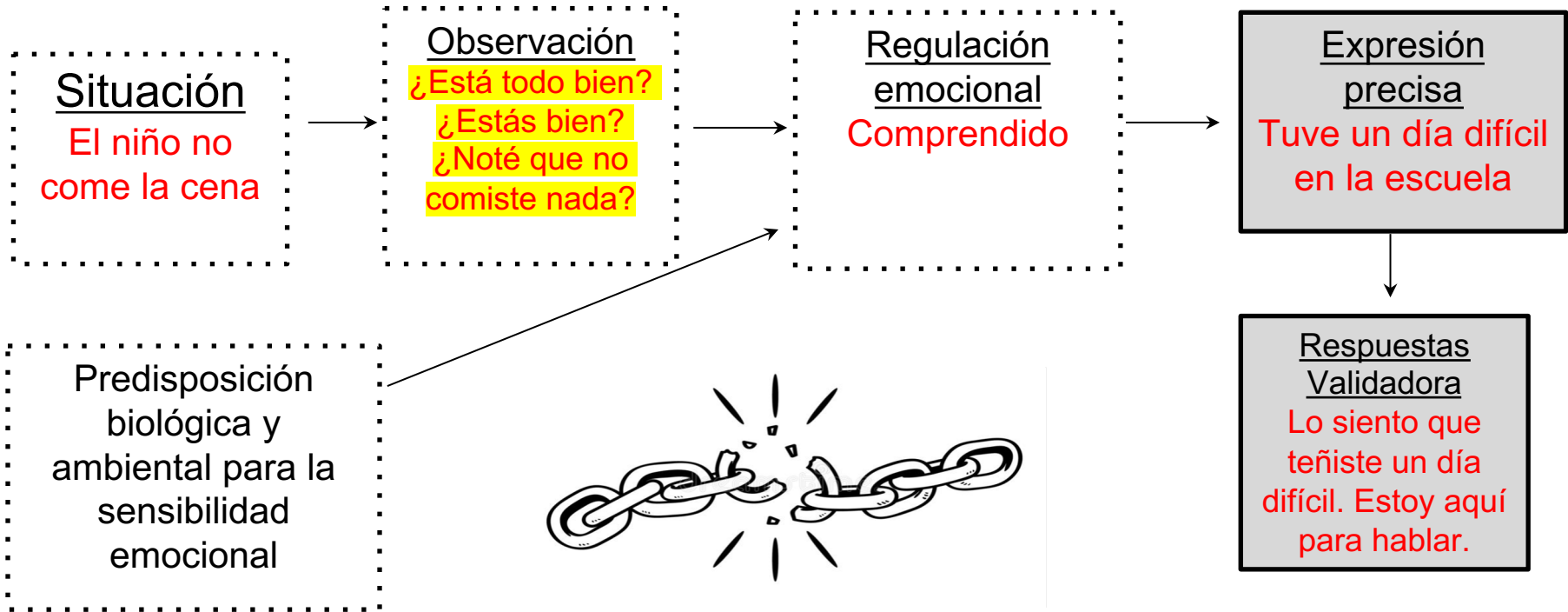
La cadena de desregulación emocional en las familias

¿Qué sucede con el padre?

- Desregulado emocionalmente
- Incapaz de ser consciente y prestar atención a su hijo desregulado
- Causa una incapacidad para comprender y ponerse en el los zapatos del niño.
- Resulta en criticar, cerrarse y / o hacer ataques verbales
- Entonces el niño “Súper Sensorial” se vuelve aún más desregulado



¿Cómo romper la cadena de desregulación emocional en las familias?



¿Cómo romper la cadena de desregulación emocional en las familias?

Cuando un niño Súper Sensorial no se expresa con precisión, el ambiente responde con invalidación.

El objetivo es expresar con precisión sus emociones, deseos y objetivos para obtener respuestas de validación del ambiente.



¿Por qué romper la cadena de desregulación?

- Las interacciones positivas entre padre e hijo ayudan a:
 - Aumentar la regulación de las emociones.
 - Disminuir los síntomas depresivos y ansiosos que vemos también a veces en niños con TDAH.
 - Disminuir los problemas de conducta (e.j., ira)



¿Por qué romper la cadena de desregulación?

- Mayor funcionamiento de la familia contribuye a:
 - Disminución de los suicidios
 - Disminución de comportamientos problemáticos
 - Aumentación del ajuste social



Estrategias para que las familias rompan la cadena

- Pausar
- Abrir tu mente antes de actuar
- Notar e frenar el comportamiento emocional
- Identificar, aliviar y validar las emociones principales



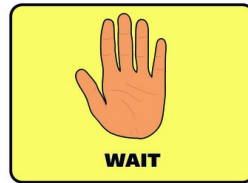
Estrategias para que las familias rompan la cade

- Ser curioso
- Ser oportuno y orientado a los objetivos
- Dejar ir los juzgamientos y reenfocar la atención al presente momento



Estrategias para que las familias rompan la cadena

- Utilizar la ira como una señal para ser eficaz
- Ponerte a prueba para no ofenderte
- Reduzca las vulnerabilidades a través del autocuidado

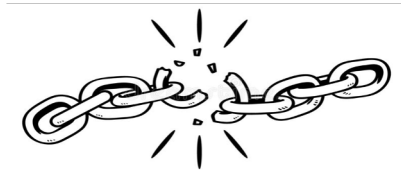


Objetivo principal para romper la cadena



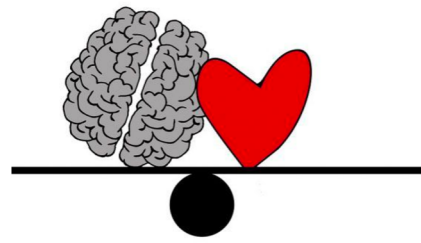
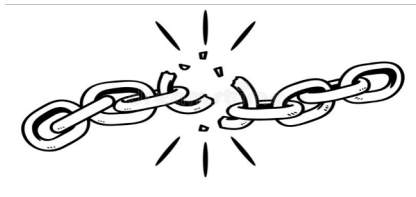
Rompiendo la Cadena Con La Plena Conciencia

- Permite que las personas estén presentes activamente en el momento y noten que sus comportamientos tienen sentido.
- Ayuda a ser consciente de lo que te provoca y de cómo el cuerpo responde a los juzgamientos, los pensamientos irracionales y situaciones estresantes



Romper la cadena con la plena conciencia de las relaciones

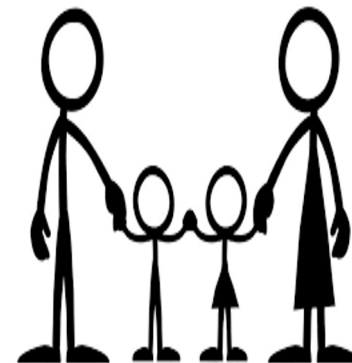
La práctica de la plena conciencia de las relaciones anima a los padres a centrarse en la relación con el hijo de uno y en el amor que le tienen en lugar de centrarse en la ira y otras emociones negativas.



Romper la cadena con la plena conciencia de las relaciones

Cómo ser consciente en las relaciones:

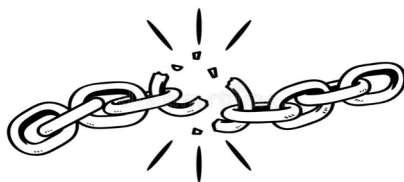
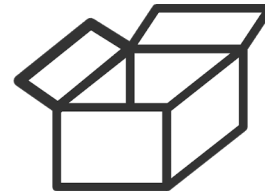
- Ver el amor como una actividad
- Recuerde que hay un **nosotros**
- Enfóquese y preste atención a los aspectos positivos del niño
- Olvídese del pasado y recuérdalo de manera positiva
- Observa y permanezca en el momento presente, especialmente durante los momentos amorosos



Romper la cadena con la plena conciencia de las relaciones

Cómo ser consciente en las relaciones:

- Observa el amor que tienes para tu niño.
- Ponga los juzgamientos negativos en una caja para después.
- Una vez en un estado más tranquilo, puede decidir si realmente necesitas arreglarlo
- Tenga un proceso recíproco entre padre e hijo
- Utilice términos afectivos



Romper la cadena con la atención plena de las relaciones

Cómo ser consciente en las relaciones:

- Aumenta la plena conciencia de las cosas agradables que hacen el uno por el otro y las actividades que hacen juntos.
- Planifica actividades familiares
- Mira las fotos de su hijo cuando era un bebe
- Observa al niño durmiendo
- Huela la ropa de su hijo
- Tomarse de las manos
- Respira juntos



Rompiendo la cadena con la reconstrucción y cuidado de las relaciones

Se recomienda a las familias con interacciones negativas crónicas a que no se eviten y, en cambio, participen en interacciones al menos neutrales (por ejemplo, almorzar en el mismo lugar) para reconstruir sus relaciones.

- El objetivo es construir unión y practicar el amor
- Volver a aprender una forma diferente de responder y estar en el mismo lugar
- Exponerse el uno al otro y pasar tiempo juntos para detener las respuestas negativas (por ejemplo, miedo, ira)



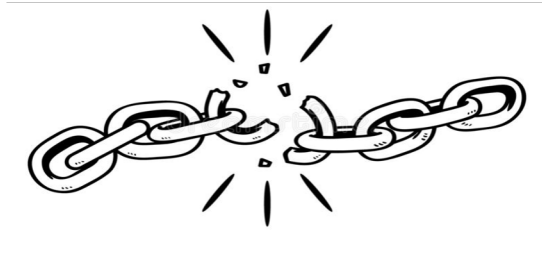
Romper la cadena con aceptar la realidad

- La plena aceptación de la situación, incluyendo las vulnerabilidades biológicas y sociales del hijo, reduce el sufrimiento y le permite seguir adelante.
- Tenga en cuenta que su forma actual de comunicación no está funcionando
- Céntrese en los aspectos positivos en lugar de criticar o quejarse



Rompiendo la cadena con la validación

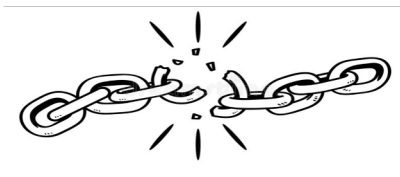
La validación es una estrategia poderosa para disminuir la desregulación emocional. Ayuda a calmar las reacciones negativas de la otra persona, aumentando la probabilidad de que la otra persona tenga una respuesta regulada y exprese con precisión sus necesidades.



Rompiendo la cadena con la validación

Cómo validar:

- Escuchar y prestar atención
- Describir y reflexionar
- Tener curiosidad y hacer preguntas
- Dar el beneficio de la duda
- Dar sentido a las experiencias de uno
- Mostrar flexibilidad
- Conocer y calmar las vulnerabilidades de otros



Rompiendo la cadena con la autorregulación de la familia

- Modelar una regulación emocional efectiva permite que el niño Súper Sensorial aprenda estrategias para reducir su reacción emocional dadas sus vulnerabilidades biológicas y ambientales.
- Es muy importante que las familias practican su propia regulación de las emociones. Sin su autorregulación no hay comprensión, validación o comunicación.



Referencias

- Barkley, R. (2015). Executive functioning and self-regulation viewed as an extended phenotype: Implications of the theory for ADHD and its treatment. In R. A. Barkley (Ed.), *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (pp. 405–434). The Guilford Press.
- Fruzzetti, A. (2018). DBT with parents, couples and families to augment Stage 1 outcomes. In M. Swales (Ed.), *Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*. London: Oxford University Press.
- Fruzzetti, A. & Payne, L. (2020). Assessment of parents, couples and families in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27. 39-49.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford
- Perepletchikova F., Nathanson D., Axelrod S., et al. (2017). Randomized Clinical Trial of Dialectical Behavior Therapy for Preadolescent Children With Disruptive Mood Dysregulation Disorder: Feasibility and Outcomes. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 56(10):832-840.
- Rathus, J., & Miller, A. (2014). *DBT skills manual for adolescents*. New York, NY: Guilford

¿Preguntas?

Muchas Gracias!!!!

Giselle Colorado, PsyD

Hassenfeld Children's Hospital at NYU Langone
Department of Child and Adolescent Psychiatry
Child Study Center—New Jersey
411 Hackensack Avenue, 7th floor, Hackensack, NJ 07601
T 201-465-8111
giselle.colorado@nyulangone.org | www.nyulangone.org/csc