

CURSO FORMATIVO

TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS PARA LA

# REGULACIÓN EMOCIONAL

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

**INICIO 13 DE MARZO**



MARZO 2026

## INTRODUCCIÓN

La regulación emocional constituye la base del bienestar psicológico y del desarrollo integral en la infancia y la adolescencia. Cuando aparecen dificultades para manejar las emociones o situaciones de descontrol, no solo se afecta la capacidad de aprendizaje: también se ponen en riesgo la autoestima, las relaciones interpersonales, el sentido de seguridad y la confianza en sí mismos y en su entorno.

Este curso ofrece herramientas prácticas y estrategias respaldadas por la evidencia para fortalecer la autorregulación, promover un manejo saludable de las emociones y atender casos con un enfoque educativo, respetuoso y efectivo. Todo ello se logra mediante el trabajo colaborativo entre docentes, equipos psicopedagógicos y familias, favoreciendo así la construcción de entornos que potencien la resiliencia, la inclusión y el desarrollo socioemocional.

### Lo que aprenderás:

- **Conceptualizar la desregulación emocional** en niños y adolescentes desde el modelo DBT.
- **Aplicar DBT-C y DBT-A**, integrando a padres y cuidadores en la intervención clínica.
- **Diseñar programas de habilidades DBT**: regulación emocional, tolerancia al malestar, mindfulness y efectividad interpersonal.
- **Adaptar estrategias psicoeducativas y preventivas** al desarrollo infantil y adolescente.
- **Potenciar la práctica clínica con recursos basados en evidencia** para mejorar la regulación emocional y las relaciones familiares.

## INFORMACIÓN

**Este curso se encuentra dirigido a** profesionales de la educación (docentes, tutores, coordinadores de convivencia, directivos y responsables psicopedagógicos), especialistas en salud mental (psicólogos, orientadores, trabajadores sociales y terapeutas infantojuveniles), estudiantes de Psicología, Educación, Trabajo Social y áreas afines, así como padres, voluntarios, personal de ONG y otros profesionales que trabajan con población infantojuvenil en procesos de acompañamiento socioemocional.

### Fechas

13, 20, 27 de marzo y 01 de abril

### Horario:

08:00 pm – 10:00 pm

Hora Perú / Colombia / Ecuador

Al concluir el curso, los participantes recibirán una certificación equivalente por **160 horas académicas**

Los certificados incluyen código único de registro, verificación mediante QR y el temario oficial.

Nuestro docente:

**Diego Almandoz V.**

Número de colegiatura: 33167



Psicólogo clínico con Maestría en Terapias Psicológicas de tercera generación y especialista en Psicología Clínica y Forense. Psicoterapeuta en PSICREA, Asociación de Psicología Aplicada, y docente universitario en la UPN. Ha trabajado en Aldeas Infantiles SOS Perú y la ONG Desconcentro, desarrollando talleres y capacitaciones para colaboradores del Estado, maestros y padres sobre la repercusión de la violencia en la familia y en escuelas. Se desempeñó como psicólogo clínico en el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, realizando evaluación y tratamiento grupal con hombres que cometieron delitos de violencia contra la mujer y el grupo familiar.

## 1

### **MÓDULO I : Comprendiendo la Desregulación Emocional en Niños y Adolescentes desde DBT**

#### **¿Qué es la desregulación emocional?**

- Definición clínica desde DBT
- Sensibilidad emocional, reactividad intensa y retorno lento a la línea base
- Manifestaciones frecuentes en niños y adolescentes

#### **Problemas clínicos comúnmente asociados**

- TDAH
- Trastorno Negativista Desafiante
- Trastornos de ansiedad
- Trastornos del estado de ánimo
- Conductas agresivas y oposicionistas
- Autolesión y conductas de riesgo en adolescentes

#### **Marco teórico de DBT para niños y adolescentes**

- Teoría biosocial de Linehan
- Modelo transaccional niño–ambiente
- Ambientes invalidantes y ciclos de escalamiento emocional
- Conceptualización del niño emocionalmente sensible (“supersensor”)

#### **Adaptaciones del modelo DBT para población infantil (DBT-C / DBT-A)**

- Diferencias con DBT para adultos
- Rol central de padres y cuidadores
- Lenguaje, metáforas y enseñanza experiencial
- Enfoque preventivo del desarrollo psicopatológico

#### **Introducción al entrenamiento en habilidades DBT**

- ¿Por qué centrarse en habilidades?
- Habilidades como capacidades entrenables
- Presentación general de los cuatro módulos:
  - i. Regulación emocional
  - ii. Tolerancia al malestar
  - iii. Efectividad interpersonal
  - iv. Mindfulness

#### **Evidencia empírica en población infantil y adolescente**

- Resultados clínicos en DBT-C
- Impacto en regulación emocional, agresividad y relaciones familiares

# TEMARIO

## 2

### **Regulación Emocional en Niños y Adolescentes (DBT)**

#### **Psicoeducación emocional adaptada**

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
- Mitos sobre las emociones
- Diferencia entre emoción, pensamiento y conducta
- Intensidad emocional y “termómetro emocional”

#### **Modelo DBT de regulación emocional**

- Olas emocionales, urgencias de acción
- “Alimentar” vs. “no alimentar” una emoción

#### **Habilidades centrales de regulación emocional**

- Identificación y etiquetado emocional
- Conciencia corporal de la emoción
- Surfear la emoción, verificar los hechos y acción opuesta

#### **Reducción de vulnerabilidad emocional**

- Habilidades PLEASE (adaptadas a niños y adolescentes)
- Rutinas de autocuidado
- Importancia del sueño, alimentación y actividad física

## 3

### **Tolerancia al Malestar en Niños y Adolescentes (DBT)**

#### **¿Qué es la tolerancia al malestar?**

- Diferencia entre regular emociones y tolerar emociones
- Cuándo no se puede cambiar la situación
- Evitar empeorar el problema

#### **Habilidades de tolerancia al malestar**

- STOP, distracción adaptativa (DISTRACT)
- Autocalmado con los cinco sentidos
- Técnicas de respiración y regulación fisiológica
- TIPP (adaptado a población infantil)

#### **Aceptación y soltar la lucha**

- Voluntad vs. Obstinación / “Dejar ir” sin resignación

#### **Caja de herramientas de emergencia emocional**

- Construcción práctica
- Uso en crisis emocionales
- Entrenamiento con padres y cuidadores

### 4

## Habilidades Interpersonales y Mindfulness en Niños y Adolescentes (DBT)

### Mindfulness como habilidad central

- ¿Qué es mindfulness en DBT?
- Atención plena adaptada a niños
- Mindfulness en el juego y la interacción

### Prácticas de mindfulness para niños y adolescentes

- Atención a los sentidos
- Respiración consciente
- Mindfulness en movimiento
- Mindfulness relacional

### Efectividad interpersonal

- ¿Para qué sirven las habilidades interpersonales?
- Metas interpersonales:
  - i. Obtener lo que necesito
  - ii. Mantener relaciones
  - iii. Cuidar el autorrespeto

### Habilidades interpersonales adaptadas

- Pedir de forma efectiva (DEAR adaptado)
- Decir no
- Manejo de conflictos
- Validación emocional
- Equilibrio entre firmeza y amabilidad

“La regulación emocional en niños se fortalece mediante intervenciones estructuradas que enseñan habilidades para reconocer, comprender y iones en la vida cotidiana y en sus relaciones familiares y escolares.”