

Entrenamiento en Habilidades DBT

¿Qué es DBT?

El Entrenamiento en Habilidades DBT (Dialectical Behavior Therapy, por sus siglas en inglés) es un programa estructurado de intervención psicoeducativa que forma parte del modelo terapéutico desarrollado por la Dra. Marsha M. Linehan en los años 80.

DBT fue creado inicialmente para tratar a personas con Trastorno Límite de la Personalidad, pero con el tiempo se ha expandido a una variedad de problemáticas, incluyendo desregulación emocional, impulsividad, conductas autodestructivas, dificultades en relaciones interpersonales, ansiedad, depresión y estrés crónico.

Este entrenamiento tiene como objetivo brindar habilidades concretas para que las personas aprendan a manejar mejor sus emociones, relacionarse de forma más efectiva, vivir con mayor conciencia del presente y tolerar situaciones difíciles sin empeorarlas.

¿En qué consiste el entrenamiento?

Este entrenamiento está compuesto por cuatro módulos fundamentales, cada uno diseñado para abordar diferentes áreas de la vida emocional y conductual de las personas.

La estructura del entrenamiento es cíclica, lo que significa que se sigue una secuencia establecida para facilitar el aprendizaje progresivo de las habilidades. El orden en que se imparten es el siguiente:

Módulo 1: Mindfulness (Conciencia Plena)

Duración estimada: 2 semanas por ciclo

Habilidades:

- Observar
- Describir
- Participar
- Cómo hacerlo con mente sabia: mente no-juiciosa, con un solo foco, de manera efectiva

Este módulo enseña cómo estar plenamente presente en el momento, sin juzgar y con aceptación, como base para el cambio y la regulación emocional.

Módulo 2: Efectividad Interpersonal

Duración estimada: 6 semanas

Habilidades:

- Estrategias para pedir lo que necesito sin dañar la relación
- Manejo de límites
- Conservación de relaciones importantes
- Asertividad y auto-respeto
- Habilidades DEAR MAN, GIVE y FAST

Este módulo está enfocado en mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y fortalecer la autoestima.

Módulo 3: Regulación Emocional

Duración estimada: 6 semanas

Habilidades:

- Comprender y nombrar emociones
- Reducir la vulnerabilidad emocional
- Incrementar emociones positivas
- Cambiar emociones problemáticas
- Actuar con efectividad emocional

Aquí se enseñan estrategias para manejar emociones difíciles de manejar sin reprimirlas ni actuar impulsivamente.

Módulo 4: Tolerancia al Malestar

Duración estimada: 6 semanas

Habilidades:

- Aceptación radical
- Distracción positiva (ACCEPTS)
- Mejoramiento del momento (IMPROVE)
- Autoconsuelo
- Habilidades de supervivencia emocional sin empeorar la situación

Este módulo ayuda a atravesar situaciones de crisis o malestar extremo sin caer en conductas autodestructivas.

Estructura completa del entrenamiento

El entrenamiento se organiza en ciclos con la siguiente estructura:

- 2 semanas de Mindfulness
- 6 semanas de Efectividad Interpersonal
- 2 semanas de Mindfulness
- 6 semanas de Regulación Emocional
- 2 semanas de Mindfulness
- 6 semanas de Tolerancia al Malestar
- (Cierre con recapitulación o inicio de nuevo ciclo según el formato del grupo)

 **Duración total estimada:**

24 semanas (aproximadamente 5 a 6 meses)

Durante este tiempo se enseñan mas de 30 habilidades específicas, muchas de ellas divididas en subcomponentes y con aplicaciones prácticas en la vida diaria.

¿Para quién fue diseñado?

El programa fue originalmente desarrollado para personas con un patrón de desregulación emocional severa, incluyendo conductas impulsivas o autodestructivas. Sin embargo, hoy en día es ampliamente utilizado con personas que desean mejorar su manejo emocional, relaciones interpersonales y calidad de vida en general, aun sin tener un diagnóstico clínico.

¿A quién va dirigido este entrenamiento?

Este entrenamiento está dirigido a personas:

- Que estén en terapia individual activa
 - Que tengan dificultades para manejar emociones .
 - Que experimenten problemas en sus relaciones
 - Que deseen aprender herramientas prácticas para regularse, tomar decisiones más conscientes y vivir con mayor estabilidad
-

Para más información o inscribirte, puedes solicitar el formulario de ingreso o escribir directamente al contacto correspondiente.

¡Será un gusto acompañarte en este proceso de transformación y fortalecimiento personal!

