

TERAPIA CONDUCTUAL DIALÉCTICA (DBT) por GRUPO CLINICO MÁS

Bienvenido a Grupo Clínico Más.

Queremos darte una cálida bienvenida a nuestro centro y ofrecerte una visión general sobre la Terapia Conductual Dialéctica o DBT, una terapia con enfoque diseñado para apoyarte en el manejo de emociones intensas y en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. La DBT se centra en ayudarte a encontrar un equilibrio entre aceptar quién eres con los aspectos de tu vida que no podrás cambiar nunca o durante un tiempo y realizar los cambios necesarios para construir una vida significativa para ti.

A través de este documento, con preguntas frecuentes sobre la terapia DBT, explorarás los componentes esenciales de la terapia, que incluyen el entrenamiento en habilidades específicas como mindfulness, tolerancia al malestar, regulación emocional y efectividad interpersonal. Estas habilidades están diseñadas para ayudarte a enfrentar los desafíos diarios de manera más efectiva, mejorar tus relaciones y fomentar un bienestar emocional duradero.

Este tratamiento ha sido cuidadosamente estructurado para proporcionarte las herramientas necesarias para construir una vida que consideres valiosa y satisfactoria. **Cada paso en este proceso ha sido validado científicamente**, asegurando que recibas un apoyo efectivo y adaptado a tus necesidades.

Te invitamos a considerar este documento como un paso más hacia tu recuperación y bienestar. Estás iniciando un camino valiente hacia un mejor entendimiento de ti mismo y hacia el manejo constructivo de tus emociones y acciones.

Preguntas frecuentes sobre la Terapia DBT

1) ¿Qué es la Terapia Conductual Dialéctica o DBT?

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT por sus siglas en inglés) es una terapia de tercera generación desarrollada por Marsha M. Linehan a finales de la década de los 70 para personas que sufren desregulación emocional y conductual, impulsividad, conductas de autodaño y/o suicidas.

La Terapia DBT busca ayudar a las personas a modificar ciertas conductas, **reconocer, aceptar y regular emociones**, tener **atención plena, tolerar el malestar, ser efectivos en las relaciones interpersonales** y desarrollar **una visión dialéctica**, en donde posiciones opuestas pueden ambos ser verdad y siempre hay más de una manera de mirar una situación o resolver un problema. Todo esto con el objetivo final de que cada persona pueda construir una vida que valga la pena ser vivida.

2) ¿Cómo surge la Terapia Conductual Dialéctica?

La Terapia Dialéctica Conductual fue creada por Marsha Linehan a finales de la década de los 70. Surge ya que cuando trabajaba con pacientes con múltiples problemas, específicamente mujeres suicidas o con conductas de autodaño que **cumplían con criterios para el trastorno límite de la personalidad (TLP)**, no existía un tratamiento basado en la evidencia para este grupo de pacientes.

Es por eso que un equipo de investigadores de la Universidad de Washington comenzaron a estudiarlo. Comenzaron implementando herramientas de **la terapia cognitivo conductual**, pero observaron algunos problemas con su uso, como por ejemplo, **los pacientes se sentían invalidados por la marcada orientación al cambio** o presentaban una gravedad y multiplicidad de problemas que hacía difícil la implementación.

Esta observación la llevó a cambiar el foco de intervención, **implementando estrategias de aceptación junto con las estrategias de cambio**. Es decir, la aceptación de los pacientes tal cual son, así como la aceptación de los pacientes con ellos mismos modificó sustancialmente los resultados del tratamiento. **La validación y la aceptación debían preceder al cambio conductual**. Asimismo, se incorporaron herramientas de **Mindfulness** en la terapia derivadas del budismo zen.

Marsha Linehan también incorporó un tercer conjunto de estrategias, **las estrategias dialécticas**, con las cuales se dio cuenta que podía balancear los dos procesos fundamentales del tratamiento: la aceptación y el cambio.

3) ¿En qué consiste el tratamiento?

DBT es un programa de tratamiento que consta de múltiples modalidades, todas ellas validadas empíricamente para ayudar a las personas con desregulación emocional a construir una vida que valga la pena ser vivida.

En **Grupo Clínico Mas** trabajamos con un programa ambulatorio, multidisciplinario, tanto para DBT adolescente como para DBT adultos.

DBT consta de una **etapa de pre tratamiento**, y otras **4 etapas de tratamiento propiamente tal**, que tienen objetivos y estrategias diferentes:

Pre tratamiento:

Esta etapa dura entre 1 a 4 sesiones aproximadamente, con frecuencia semanal y lo realiza el terapeuta individual (psicólogo formado en DBT) con el consultante.

Para DBT adolescentes, al menos 1 sesión se realiza entre terapeuta individual, consultante, padres y/o cuidadores.

Estos primeros encuentros son cruciales para que tanto terapeuta como consultante puedan conocerse, explicar detalladamente la estructura del tratamiento, la forma de trabajar y lineamientos de terapia, junto con trabajar en los siguientes objetivos:

- Definir las metas que tiene el consultante para construir una vida que valga la pena ser vivida.
- Definir cuáles son las conductas problemas que alejan a los consultantes de sus metas.
- Obtener compromiso del consultante para cambiar esas conductas problemas y aprender conductas alternativas
- Compromiso de los consultantes con el tratamiento
- Compromiso de los consultantes a mantenerse con vida

Pre-Taller de Padres y/o Cuidadores:

Esta etapa se incluye solo para el programa de DBT adolescentes.

Consiste en que los padres y/o cuidadores se reúnen, junto a otras familias, en 4 encuentros online, dirigido por un terapeuta del equipo, para poder informar sobre la estructura y alcance del tratamiento, detectar y trabajar algunas conductas disfuncionales de los familiares con los pacientes, orientar y manejar las expectativas que los padres puedan tener y comprometerse con la forma de trabajar en DBT.

Tratamiento:

El tratamiento DBT es un programa estructurado que requiere del compromiso del consultante para realizarlo en su totalidad, ya que así tal cual está conformado es lo que está basado en la evidencia que funciona.

Explicaremos por parte sus distintos componentes:

Sesiones Individuales

Las sesiones individuales con el terapeuta DBT son de carácter semanal, de 50 minutos de duración. Según hayan definido en conjunto, se podrán realizar en modalidad online o presencial.

A lo largo del tratamiento el consultante atravesará por distintas etapas, con una duración variable según sea el caso, cada una con sus objetivos y estrategias terapéuticas:

Etapa 1: El objetivo de esta etapa es reducir las conductas impulsivas y aumentar las conductas habilidosas o conductas efectivas para alcanzar sus objetivos.

Etapa 2: Cuando ya las conductas más de riesgo o las conductas que más perturban al consultante han cedido, pero aún existe malestar, trabajamos en los síntomas o dificultades que pueden venir de los trastornos residuales (por ejemplo trastornos del ánimo, trastornos de ansiedad), déficit interpersonales, evitación experiencial, entre otros. Aquí el consultante ya cuenta con un repertorio de habilidades para regular su conducta por lo que éstas son más efectivas, pero se encuentra en una *tranquila desesperación*, es decir, ya ha logrado “apagar los incendios” de sus crisis pero falta camino por recorrer para una desarrollar una óptima calidad de vida.

Etapa 3: El objetivo de esta etapa es aumentar y reforzar las habilidades que ya tienen los consultantes para resolver problemas cotidianos (matrimoniales, del colegio, trabajo, aspiracionales, entre otros) y trabajar en sus metas.

Etapa 4: El objetivo de esta fase final es aumentar la conciencia y plenitud espiritual, tiene relación con la búsqueda del sentido.

Para las etapas 1 y 2, es fundamental que tanto los consultantes como terapeutas trabajen de forma sistemática con todas las estructuras del tratamiento (sesión individual semanal, grupo de entrenamiento en habilidades semanal, consultoría, controles con farmacoterapeuta, coaching telefónico, plan de crisis, tarjeta de registro diario, entre otros).

Los consultantes que se encuentran en la etapa 3 y 4 pueden trabajar con ayuda esporádica (por ejemplo, distanciando la frecuencia de las sesiones) o incluso pueden seguir trabajando los objetivos de manera individual.

Entrenamiento en habilidades

Consiste en sesiones grupales, con frecuencia semanal, ya sea en modalidad presencial u online, de 2 horas de duración.

La duración del entrenamiento en habilidades para adultos es de 48 sesiones y para adolescentes de 36 sesiones. Este grupo lo dirigen 2 terapeutas formados en DBT.

Para el grupo de entrenamiento en habilidades adolescente, participan los padres junto al consultante, y para grupo de entrenamiento en habilidades adulto, participa solo el consultante.

El objetivo principal del entrenamiento en habilidades es ayudar a las personas a cambiar los patrones conductuales, emocionales, de pensamiento e interpersonales asociados con los problemas de la vida.

Para cambiar las conductas problemas por conductas habilidosas, el consultante aprende diferentes habilidades;

Habilidades de mindfulness: Nos ayudan a enfocar la atención en el momento presente, notando tanto lo que está sucediendo dentro de nosotros mismos como lo que está sucediendo fuera, y a centrarnos y mantenernos centrados. Estas habilidades son centrales para poder usar el resto de las habilidades.

Habilidades de Tolerancia al Malestar: Estas habilidades nos enseñan a tolerar y sobrevivir a situaciones de crisis sin empeorar las cosas. Además, nos enseña a cómo aceptar y vivir una vida con aspectos que no deseamos y no podemos cambiar. Son habilidades fundamentales para aprender ya que el dolor es parte de la vida.

Habilidades de Efectividad Interpersonal: Nos ayudan a mantener y mejorar las relaciones tanto con las personas cercanas a nosotros como con los extraños. Nos permite lidiar con situaciones de conflictos, obtener de manera efectiva lo que necesitamos y evitar ceder a demandas de los otros que no queremos hacer o dar.

Habilidades de Regulación Emocional: Este grupo de habilidades nos enseña a regular y modular nuestras emociones para que sean efectivas.

Habilidades del Camino del Sendero del Medio (*solo para grupo de entrenamiento de habilidades adolescentes). En este módulo se enfatiza la importancia de desarrollar una visión dialéctica que da cuenta que siempre hay más de un modo de ver una misma situación y ambos puntos de vista pueden ser verdad. Permite a los consultantes orientarlos a trabajar para cambiar ciertos pensamientos, sentimientos o circunstancias que no los ayudan a lograr sus metas, y, al mismo tiempo, aceptar y validarse a sí mismo y otros.

Coaching telefónico

El objetivo del coaching telefónico es que el terapeuta individual pueda estar presente, mediante una llamada telefónica del consultante, para ayudarlo a usar habilidades y no realizar una conducta problema en determinados momentos.

Los objetivos del coaching telefónico son disminuir las conductas de autodaño, aumentar la generalización de las habilidades que aprenden en el entrenamiento grupal y disminuir la sensación de conflicto, aislamiento o distancia del terapeuta.

Es fundamental que sea el consultante el que utilice esta herramienta, ya que debe ser él/ella quien busque y quiera recibir ayuda. Si es una persona distinta al consultante el que llama, deja de ser efectivo.

El coaching telefónico no sustituye una sesión de terapia y no reemplaza una visita a un servicio de urgencia en caso de riesgo vital.

Consultoría

La evidencia avala que para realizar DBT es fundamental que el equipo de terapeutas participe en reuniones semanales para asegurar la adherencia al modelo y revisar en conjunto aspectos del terapeuta con el consultante.

En esta reunión, están presente los terapeutas individuales del equipo dbt, terapeutas grupales y psiquiatras del equipo de Grupo Clínico Mas.

Farmacoterapia

Los consultantes que requieren farmacoterapia deben asistir a sus controles con el psiquiatra con la regularidad que ellos le indiquen.

En caso que el psiquiatra no pertenezca a Grupo Clínico Más, es fundamental que pueda mantener un contacto fluido con el terapeuta individual para estar alineados y trabajar en equipo.

Coaching Parental

El terapeuta individual sugiere a los padres o cuidadores asistir coaching parental solo cuando identifica que hay aspectos del ambiente que están afectando directamente al consultante, por ejemplo, invalidaciones que dificultan el cambio conductual en el consultante, refuerzos que hay que trabajar ya que no están siendo efectivos para el paciente, entre otros.

Estas sesiones las realiza un terapeuta distinto al terapeuta individual y se encuentran en constante coordinación para lograr intervenciones efectivas.

4) ¿Cómo explica DBT la desregulación emocional? Teoría biosocial

En DBT entendemos que **la desregulación emocional es el resultado de la interacción entre factores biológicos y ambientales.**

La vulnerabilidad emocional de las personas con desregulación emocional implica que tienen **una alta sensibilidad a los estímulos, una reacción emocional más intensa que el promedio y un lento retorno a la base.**

En cuanto a los factores ambientales, se destacan 3 características principales: un ambiente donde se rechaza la comunicación de experiencias privadas (como emociones, pensamientos, opiniones, preferencias, entre otros) se refuerza intermitentemente la escalada de la expresión emocional y/o un contexto donde se sobre simplifica la resolución de problemas.

Las conductas problemas son estrategias aprendidas por las personas para regular el sufrimiento emocional cuando no existen en su repertorio otras conductas de afrontamiento alternativas o estas han sido castigadas en el pasado. Las personas con desregulación emocional no tienen la habilidad para mejorar o tolerar los estresores emocionales, interpersonales y conductuales de la vida.

Lo que trabajamos en DBT es en ayudar al consultante a aprender a mantenerse en contacto con sus emociones, al mismo tiempo que les enseña a regular sus emociones y resolver problemas de manera efectiva.

5) ¿Cómo puedo saber si DBT es el tipo de terapia que necesito?

Si sufres de emociones y/o reacciones emocionales intensas, si tienes conductas de autodaño y/o suicidas, si sufres de impulsividad, si sientes que en ocasiones te pones fuera de control, si tienes dificultad en las relaciones interpersonales, si sientes una alta sensibilidad, sensación de vacío, ansiedad, entre otros, DBT es la terapia basada en la evidencia que puede ayudarte con el objetivo de que logres construir una vida que valga la pena ser vivida.

6) ¿Qué tengo que hacer para estar en tratamiento?

Lo primero y más importante es que exista **compromiso** explícito con el tratamiento. DBT es un tratamiento estructurado que requiere tiempo y dedicación. **Es una terapia basada en la evidencia, y para que sea efectiva, requiere cumplir con diversas etapas.**

Es fundamental tener compromiso a mantenerse con vida, asistir al tratamiento completo, cumplir con el porcentaje de asistencia para que sea efectivo, tener motivación para aprender, intentar eliminar conductas problemas y cambiarlas por conductas habilidosas, cumplir con las prácticas del entrenamiento en habilidades, llamar para pedir ayuda cuando lo requieras y trabajar en la relación terapéutica cuando percibas algo que te incomode.

El compromiso con la terapia es el requisito fundamental para iniciar el programa, ya que solo podemos trabajar en construir una vida que valga la pena ser vivida si la persona tiene la intención de hacerlo.

Una vez que se establezca este compromiso, el consultante da inicio al programa DBT. Semanalmente, el consultante asiste a sesión con su terapeuta individual. Asimismo, asiste una vez a la semana a grupo de habilidades.

Diariamente el consultante completa en su casa una tarjeta de registro diario que co -creó con su terapeuta, aplica plan de crisis en caso de ser necesario y se esfuerza en poner en práctica las habilidades aprendidas.

La frecuencia de controles con el médico psiquiatra dependerá de lo que indique el farmacoterapeuta.

7) ¿Qué rol cumplen los familiares en la terapia DBT?

En DBT no realizamos terapia familiar y tampoco terapia de pareja. La intervención de familiares en el tratamiento es distinta para un programa DBT adolescente que para un programa DBT adulto.

DBT adolescente:

En DBT se considera que la interacción bidireccional del consultante con su entorno inmediato es fundamental. Las etapas en la que los padres y/o cuidadores participan del tratamiento dependen de la fase en la que se encuentre:

Pre tratamiento: Padres y/o cuidadores participan al menos una vez en sesión con el terapeuta individual.

Pre taller de padres: Requisito indispensable para dar inicio al tratamiento. Consiste en 4 sesiones con un terapeuta del equipo diferente al terapeuta individual. Se enseñan algunos conceptos básicos de dbt.

Entrenamiento en habilidades: Ambos padres y/o cuidadores (o al menos uno), participan semanalmente en el grupo de entrenamiento en habilidades. Su rol es el de un participante más, donde aprenden las habilidades y realizan las prácticas de la semana.

Sesiones individuales: El terapeuta individual junto a los padres/cuidadores establecerán una frecuencia para reunirse con ellos y el/la adolescente. Es fundamental considerar que todo lo que hable el terapeuta con los padres/cuidadores será información relevante para trabajar en la terapia. La confidencialidad se establece entre el consultante y el terapeuta. Dicha confidencialidad solo se rompe en caso de que su vida o la de un tercero esté en riesgo. No hay “secretos “entre familiares y terapeutas.

Coaching parental: En caso de requerirlo, se realizará con un terapeuta del equipo diferente al terapeuta individual, donde ambos estarán en constante coordinación y comunicación.

DBT adulto:

Sesiones individuales: Prioritariamente, se trabajará en terapia para que el consultante logre realizar intervenciones efectivas en su ambiente. De manera excepcional, y cuando ya se ha

intentado otros métodos, los padres o familiares pueden ser citados a participar junto al consultante y terapeuta de una sesión individual.

Coaching parental: En caso de requerirlo, se realizará con un terapeuta del equipo diferente al terapeuta individual, donde ambos estarán en constante coordinación y comunicación.

8) Implicancias económicas del tratamiento DBT en Grupo Clínico Más.

Sesión individual: \$ 65.000

Taller adolescente: \$ 55.000

Taller adulto: \$ 45.000

Consulta psiquiatra: \$ 100.000

4 sesiones de pre taller: \$ 55.000 cada una

Referencias Bibliográficas

- Boggiano, J.P; Gagliesi P (2020). Terapia Dialéctico Conductual: Introducción al tratamiento de Consultantes con Desregulación Emocional. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de La Plata, 2° Ed.
- Teti, G; Boggiani, J.P; Gagliesi, P. Terapia Dialéctico Conductual (DBT): un tratamiento posible para pacientes con trastornos severos. <https://catc.com.ar/terapia-dialectico-conductual-dbt.html> (visitado el 22 de Marzo 2024).
- Linehan, M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press, 1° Ed.