

MAS ESTRATEGIAS PARA LA PRACTICA CLINICA

Habilidades DBT para Profesionales de la Salud

PARTICIPANTES

- Profesionales y futuros profesionales de la salud mental, de cualquier orientación, interesados en aprender herramientas concretas para el manejo de emociones y situaciones difíciles, tanto para el profesional como para el paciente.

- Psicólogos, estudiantes de psicología, enfermeras, asistentes sociales, médicos, psiquiatras, etc.

OBJETIVO GENERAL

Entregar y entrenar en las principales habilidades de DBT a los participantes, de manera que cuenten con herramientas prácticas y concretas para manejar sus propias emociones frente a un paciente, o lidiar de manera efectiva con situaciones complejas que en ocasiones ocurren durante o entre sesiones (o en la interacción con pacientes en el ámbito de la salud).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer el origen y las bases de la Terapia Conductual Dialéctica.

2. Conocer los principios para enseñar una nueva habilidad.

3. Conocer las dificultades en el uso de habilidades.

4. Aprender y practicar las principales habilidades de DBT.

TEMARIO

<p>Módulo 1: Introducción</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es DBT?: Origen y bases de la terapia • Cómo enseñar y aprender una nueva habilidad • Entendiendo el concepto de Mindfulness 	<p>120 minutos</p>
<p>Módulo 2: Mindfulness y Tolerancia al Malestar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de Mindfulness • Selección de Habilidades de Tolerancia al Malestar 	<p>120 minutos</p>
<p>Módulo 3: Regulación Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de Habilidades de Regulación Emocional 	<p>120 minutos</p>
<p>Módulo 4: Efectividad Interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de Habilidades de Efectividad Interpersonal 	<p>120 minutos</p>

DETALLE DEL CONTENIDO

Módulo 1:

Introducción a DBT y al concepto de Mindfulness

- Introducción a la Terapia Conductual Dialéctica:
- Origen de DBT
- Bases de DBT
- Entendiendo la conducta que queremos cambiar
- Como enseñar y aprender una nueva habilidad
- Entendiendo el concepto de Mindfulness

Módulo 2:

Habilidades orientadas a la aceptación: Mindfulness y Tolerancia al Malestar

- Objetivos de practicar Mindfulness
- Conceptos de:
 - Mente Sabia
 - Mente Emocional
 - Mente Racional
- Habilidades Qué y Cómo
- Objetivos de las Habilidades de Tolerancia al Malestar
- Que se entiende por malestar o crisis
- Habilidades para Sobrevivir a la Crisis
- STOP
- PROS y CONTRAS
- TIPP
- Habilidades para Aceptar la realidad
- Aceptación Radical
- Media Sonrisa y Manos en Buena Disposición
-

Módulo 3:

Habilidades de Regulación Emocional

- Qué se entiende por Regulación Emocional
- Objetivos del módulo

- Habilidades orientadas a la aceptación de las emociones
- Circuito de las emociones
- Habilidad de la ola
- Habilidades orientadas a reducir la vulnerabilidad emocional:
ABC PLEASE
- Habilidades orientadas a cambiar respuestas emocionales:
Chequear hechos
Solución de problemas
Acción opuesta

Módulo 4:

Habilidades para la Efectividad en las Relaciones Interpersonales

- Objetivos de las habilidades de Efectividad Interpersonal
- Factores que se interponen en la Efectividad Interpersonal
- Habilidades para conseguir los objetivos hábilmente:
DEARMAN
- Habilidades para mantener la relación
GIVE
- Habilidades para mantener el autorrespeto
FAST

INFORMACIÓN GENERAL

Fecha y Horarios

2 sábados consecutivos

- **Sábado 25 de mayo:** 9:00 a 13:00 horas
- **Sábado 1 de junio:** 9:00 a 13:00 horas

Valores e inscripciones

- Para consultas e inscripciones escribir a taller@gcm.cl
- **Inscripciones hasta el 17 de mayo**
- Inversión: 80.000 pesos
- Modalidad: online a través de zoom
- **Link se enviará el día previo al entrenamiento.**