



# Formación en Terapia Dialéctico Comportamental: DBT Dialectical Behavioral Therapy

## Fundamentos:

La Terapia Dialéctico Comportamental es una psicoterapia multicomponente desarrollada por Marsha Linehan. El modelo fue creado, diseñado y ampliamente validado por numerosas investigaciones científicas para el trabajo con pacientes graves con diagnósticos de Trastorno Límite de la Personalidad, Trastornos Alimentarios, Abuso de Sustancias, dificultad en el Control de los Impulsos, pacientes con Conductas Suicidas y Parasuicidas, Violencia, Juego Patológico, Depresión crónica, Bipolaridad y otros Trastornos de la Personalidad.

Los pacientes con múltiples problemas y sus familias siguen siendo un gran desafío en la práctica clínica contemporánea, especialmente aquellos con comorbilidades, trastornos de la personalidad y cuadros graves.

Las bases teóricas en las que se sustenta la Terapia Dialéctico Comportamental provienen fundamentalmente de las terapias conductuales contemporáneas o de tercera generación y de la tradición del *Mindfulness* o Conciencia Plena.

## 1. Objetivos:

Se espera que al finalizar el curso los profesionales logren:

- a. Establecer un diagnóstico y elaborar un plan de tratamiento psicoterapéutico con consultantes complejos, sus familiares y allegados.
- b. Desarrollar habilidades necesarias para el trabajo clínico con estos consultantes.
- c. Tener herramientas suficientes para poder Psicoeducar tanto a los pacientes como a sus familiares.
- d. Realizar un Análisis Funcional.
- e. Formular Casos Clínicos desde el modelo DBT.
- f. Tener un manejo adecuado y puedan aplicar un Protocolo de Suicidio en pacientes graves.
- g. Entrenarse satisfactoriamente en Habilidades.



- h. Prevenir el Burn Out propio y de otros profesionales.
- i. Diseñar y conducir un tratamiento DBT.

## **2. Plan Didáctico:**

### **Metodología**

Las clases se dan mediante presentaciones teórico-prácticas, con exposiciones articuladas sobre trabajo con casos clínicos, videos y talleres conductuales. Asimismo se realizan entrenamiento en habilidades durante toda la formación.

### **Evaluación**

El sistema de evaluación incluye instancias de carácter teórico que se realizan mediante un examen multiple choice y otras de tipo práctico que consisten en la lectura y comentario de un paper de investigación y la presentación de un Caso Clínico desde el modelo DBT.

### **Duración**

La formación en Terapia Dialéctico Comportamental dura un año lectivo, organizado en dos cuatrimestres.

## **3. Programa Sintético:**

El programa está dividido en 25 unidades temáticas organizadas de la siguiente manera:

Unidades 1 a 3: Fundamentos y Bases Clínicas del DBT

Unidades 4 a 14: Etapas del Tratamiento en DBT

Unidad 15: Perspectiva Familiar

Unidades 16: DBT en Diagnósticos y situaciones específicas

Unidad 17: Equipos de trabajo en DBT

Unidades 18 a 22: Entrenamiento en Habilidades

Unidad 23: Conceptualizaciones, presentaciones de Casos Clínicos e Integración en DBT



## **4. Programa Analítico:**

### **Unidad 1:**

#### **Fundamentos de la Terapia Dialéctico Comportamental**

Presentación de la Formación: Agenda de clases: a) *mindfulness*, b) presentación *papers*, c) revisión de tareas, d) asignación de un observador, e) lectura de uno de los Acuerdos Grupales. Modelo de análisis en cadena, presentación de *papers*, lecturas y guías de lecturas, asignación de tareas, asignación de un observador, introducción al *Mindfulness*. Acuerdos Grupales. Diagnóstico del Desorden Límite de la Personalidad y otros trastornos de personalidad. Comorbilidad. Manual DSM IV. Evidencia empírica de DBT en tratamientos para pacientes complejos. Tratamientos validados para TLP. Instrucciones para *Mindfulness*. Modos y Funciones de DBT.

### **Unidad 2:**

#### **Teoría Biosocial, Dilemas y Modalidades de Tratamiento**

La Teoría Biosocial: TBS y sus implicancias clínicas. Reorganización de los criterios diagnósticos. Los Dilemas Dialécticos. Vulnerabilidad emocional vs. Auto invalidación. Actividad pasiva vs. Competencia intermitente. Crisis implacables vs. Duelo inhibido. Qué implican estos dilemas para el consultante y para el terapeuta. Los supuestos sobre la terapia y sobre el paciente. Modos de tratamiento en DBT: psicoterapia individual, entrenamiento en habilidades, consultas telefónicas, orientación a padres, tratamientos complementarios y farmacoterapia.

### **Unidad 3:**

#### **Aportes conductuales al DBT**

Nociones básicas de: Aprendizaje clásico o pavloviano y aprendizaje operante o skinneriano. Condicionamiento Clásico. Condicionamiento Operante. Refuerzo positivo. Refuerzo negativo. Refuerzo intermitente. Castigo. Técnicas conductuales de trabajo clínico: Moldeamiento, Exposición y Extinción. Registro de conductas problemas. Presentación de la Hoja de Monitoreo y cómo llenarla. El análisis conductual en la clínica: nociones básicas del análisis funcional. Antecedentes de las conductas problema, refuerzos y consecuentes. Análisis en cadena de las conducta-problema.



#### **Unidad 4:**

##### **Etapas del tratamiento DBT**

Etapas del tratamiento y jerarquías de conductas problemas. Análisis en Cadena. Conceptos básicos sobre las emociones. Etapa de Pre-tratamiento. Fase I. Disminuir las conductas que atentan contra la vida, que interfieren con la terapia, con la calidad de vida e incrementar las habilidades. Fase II: Disminuir el Estrés postraumático. Fase III: Aumentar el auto respeto y lograr metas personales. Fase IV: Lograr un sentido de trascendencia.

#### **Unidad 5:**

##### **Pretratamiento**

Pretratamiento. Orientación a Consultantes, familiares y allegados al tratamiento. Obtención de compromiso de tratamiento. Introducir a un Consultante nuevo en DBT: conducir una entrevista diagnóstica. Presentar un enfoque biosocial para los problemas del consultante. Orientar a la red social del consultante en DBT. Acuerdos entre Consultante y terapeuta. Estrategias Contractuales. Instrucciones para el llenado de la ficha diaria. Estrategias de compromiso. Entrevista Motivacional. Explicación de las conductas anti-DBT en las primeras sesiones de terapia. Comienzo de desarrollo de la alianza terapéutica.

#### **Unidad 6:**

##### **Etapa 1:**

###### **A. Conductas que atentan contra la vida.**

Conductas de primer orden. Diferencia entre suicidio y parasuicidio. Crisis suicidas. Comunicaciones suicidas y parasuicidas. Expectativas suicidas y creencias suicidas. Afecto suicida. Uso del análisis en cadena para las crisis suicidas, comunicaciones suicidas y parasuicidas, expectativas suicidas, creencias suicidas y afecto suicida. Uso de la hoja de registro diario para detectar conductas de primer orden. El problema del suicidio en Salud Mental. Protocolo de suicidio: PS y manejo clínico.

#### **Unidad 7:**

##### **Etapa 1:**

###### **B. Conductas que atentan contra la terapia**

Tipos de conductas que interfieren con la terapia: faltar a la sesión sin previo aviso, llegar tarde, no hablar durante la sesión, conductas hostiles del consultante hacia el terapeuta y del terapeuta hacia



el consultante.

## **Unidad 8:**

### **Etapas 1:**

#### **C. Conductas que atentan contra la calidad de vida**

Conductas que interfieren con la calidad de vida: desórdenes comórbidos, problemas de relación, problemas de trabajo, atracones de comida, uso de sustancias ilegales. Análisis en cadena de esta clase de conductas. Conductas a aumentar: Habilidades. Coaching telefónico: Introducción en estrategias de distracción: hielos y reflejo de buzo.

## **Unidad 9:**

### **Validación**

Estrategias Centrales de Validación. El rol de la validación. Validación emocional. Validación cognitiva. Validación conductual. Diferentes niveles de validación.

## **Unidad 10:**

### **Resolución de Problemas y Manejo de Contingencias**

Estrategias centrales para la Resolución de Problemas. Procedimientos de cambio: Observar límites y Manejo de contingencias. Estrategias interpretativas: remarcar, observar y describir patrones recurrentes, comentar sobre las implicancias de la conducta, evaluar la dificultad en aceptar o rechazar hipótesis. Estrategias didácticas: proveer información, dar materiales de lectura, dar información a miembros de la familia. Análisis de la solución: identificar metas, necesidades y deseos, generar soluciones, evaluar soluciones, elegir una solución para implementar, monitorear la solución. Estrategias de compromiso: vender el compromiso, la técnica del abogado del diablo, la técnica del pie en la puerta y la puerta en la cara, conectar compromisos presentes con pasados, resaltar la libertad de elección y la ausencia de alternativas, utilizar principios de modelado, alentar.

## **Unidad 11:**

### **Estrategias Dialécticas**

Definición de estrategias dialécticas. Dialéctica de la relación terapéutica. Enseñar patrones conductuales dialécticos. Estrategias dialécticas específicas. Entrando en la paradoja. La metáfora. El abogado del diablo. Entender. Activar la mente sabia. Hacer limonada de los limones. Permitir el



cambio natural. Evaluación dialéctica.

### **Unidad 12:**

#### **Modificación cognitiva**

Diferencias del enfoque de la DBT con otros enfoques Cognitivo Conductuales. Procedimientos de cambio: Habilidades, exposición, modificación cognitiva. Orientar a los consultantes en el enfoque cognitivo de DBT. Clarificación de las contingencias. Procedimientos de reestructuración cognitiva. Exposición emocional: proveer exposición no reforzada, bloquear las tendencias de acción asociadas con las conductas problema, mejorar el control sobre los eventos aversivos. Desarrollo de una carta de límites personales.

### **Unidad 13:**

#### **Etapa 2:**

#### **Terapia de Exposición Prolongada**

Utilidades e indicaciones clínicas de la Exposición Prolongada

### **Unidad 14:**

#### **Comunicación y psicoterapia**

El poder y la psicoterapia ¿Quién hace las reglas? Comunicación recíproca: auto revelación, ser genuino, la necesidad de la invulnerabilidad del terapeuta. Comunicación irreverente: las estrategias dialécticas y la irreverencia. Reenmarcar de una manera poco ortodoxa, usar un tono confrontativo, usar el *Bluff*, oscilar la intensidad y utilizar el silencio, expresar omnipotencia e impotencia.

### **Unidad 15:**

#### **Grupos de habilidades para Familiares**

Grupo de habilidades de Familiares y allegados. Psicoeducación y consideraciones en el armado de los grupos y los encuentros.

### **Unidad 16:**

#### **DBT en diferentes diagnósticos y situaciones clínicas**

Aplicaciones de DBT en otros diagnósticos y situaciones clínicas. Trastornos del estado de ánimo, Trastornos de la ansiedad y Trastornos de la alimentación. Desórdenes de control de los impulsos y otros Trastornos de la Personalidad. El modelo DBT en el trabajo con parejas. Consideraciones



clínicas y abordaje desde el DBT del Abuso de Sustancias. TLP comorbilidad con Trastorno Bipolar, consideraciones clínicas del DBT.

#### **Unidad 17:**

##### **Equipos de trabajo en DBT**

Reunión de equipo. Miembros del equipo. Acuerdos, límites personales grupales, agendas, rol de la supervisión.

#### **Unidad 18:**

##### **Entrenamiento en Habilidades**

Modalidades grupales e individuales. Criterios de admisión. Formación de los grupos. Orientación en modelos individuales. Límites personales de los coordinadores. La relación entre la psicoterapia individual y la enseñanza de habilidades psicosociales. Relación entre pautas de conductas límite y la formación de habilidades. Los módulos de tratamiento. Formato y organización de las sesiones. Compartir los deberes.

#### **Unidad 19:**

##### **Mindfulness**

Conciencia Plena: aplicaciones de la habilidad. Mindfulness y su relación con las diferentes tradiciones meditacionales. Técnicas de Mindfulness.

#### **Unidad 20:**

##### **Tolerancia al Malestar**

Habilidades de Tolerancia al Malestar: Aceptación Radical. El concepto de aceptación. La tercera ola de terapias comportamentales: énfasis en la aceptación, la conciencia plena y la meditación. El concepto de cambio y su relación con el desorden límite de personalidad. Aceptación y cambio. Aceptación y conciencia plena.

#### **Unidad 21:**

##### **Efectividad interpersonal**

Asertividad y efectividad en las relaciones interpersonales.



### **Unidad 22:**

#### **Regulación emocional**

Habilidades de regulación emocional. Consideraciones respecto de las emociones.

### **Unidad 23:**

#### **Conceptualizaciones, presentaciones de Casos Clínicos e Integración en DBT**

Estrategias de estilo y presentación de Casos Clínicos. DBT, integración y aplicaciones clínicas.

## **5. Dirigido a**

Profesionales del campo de la Psicología, Medicina, Ciencias Sociales, Educación y de la Salud.

## **6. Bibliografía**

- Cartier, R, Cartier JP: “Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh” Luciérnaga, Barcelona, 2004.
- D.T. Suzuki, “Introducción al Budismo Zen”, Editorial Kier, Buenos Aires, 1997
- Foa, E; Hembree, E; Rothbaum, B: Recuperar su Vida Después de una Experiencia Traumática. SAPsi Editorial, Buenos Aires, 2008.
- Foa, E; Hembree, E; Rothbaum, B: Terapia de Exposición Prolongada para TEPT: Procesamiento emocional de experiencias traumáticas. SAPsi Editorial, Buenos Aires, 2008.
- Froute M., Aprendizaje Asociativo, Principios y Aplicaciones, Ed. Thomson, 2004, España, Capítulo 3: “Condicionamiento clásico: Fundamentos” Pág. 61-68.
- Gagliesi P., Boggiano J.P., Pechon C., Stoewsand C.: Preguntas Frecuentes Sobre Terapia Dialéctica Conductual, versión de Dialectical Behavioral Therapy Frequently Asked Questions: Behavioral Tech.
- Gagliesi P., Boggiano Juan P., Pechon C., Stoewsand C.: El trastorno Límite de la Personalidad: Guía para los Consultantes, Familiares y Allegados. Guía Clínica, Fundación Foro, Buenos Aires 2005.
- Gagliesi P., Fabrissin J.: Las nosografías en salud mental. Revista Clepios, Número 2 Vol XIII, Julio/Agosto 2007 Página 79.
- Gagliesi P., Igoa A., Bottini A., Martino D. Trastorno Bipolar: Guía Para Pacientes, Familiares Y Allegados. Guía Clínica, Editorial Laboratorio Raffo.





Buenos Aires, 2001

- Gagliesi P.: “Un Protocolo para asistir a personas con ideas suicidas en la práctica clínica”. VERTEX Enero-Febrero 2010, Vol. XXI - Nº 89. Págs. 42- Lec.
- Gagliesi P.: Terapia Dialéctica Conductual en el tratamiento del Desorden Límite de la Personalidad, Revista Persona, Vol. VII Suplemento I. Año 2007
- Gagliesi P.: Terapia Dialéctica Conductual en el tratamiento del Desorden Límite de la Personalidad, Revista Persona, Vol. VII Suplemento I. Año 2007.
- Gagliesi, P., Lencioni. G.: Asistencia Telefónica: Una Aproximación Desde La Terapia Dialéctica Comportamental en pacientes borderline, Fundación Foro, 2004.
- Gottman, J; De Claire, J.: *Los mejores Padres* Ed. Vergara, 1997. Capítulo 1: “La capacitación emocional: La clave para educar niños emocionalmente inteligentes”, pág 19-44. Capítulo 3: “Los cinco pasos claves para la capacitación emocional”, pág 77 -120. Capítulo 4: “Estrategias para la capacitación emocional”, pág 121-150.
- Grad, M: “La Princesa que Creía en los Cuentos de Hadas” Ediciones Obelisco, Barcelona, 2007.
- Gross; J: *Handbook of Emotion Regulation*, (2007). New York: Guilford Press. Linehan, M.; Bohus, M.; Lynch, T.: Chapter 29: Dialectical Behavioral Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation. Páginas: 581-605.
- Hayes, S; Follette, V; Linehan, M: *Mindfulness and Acceptance*, The Gilford Press;New York, NY, 2004. Capítulo 2: Robins, C; Schmidt, H; Linehan, M: Dialectical Behavioral Therapy; Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means, pág 30-45.
- Kabat-Zinn, J: *La práctica de la Atención Plena*. Kariós, Barcelona, 2007. Gagliesi P., Lardani A., Salgueiro M. del C.: Selección Sistemática de Tratamiento, un modelo de psicoterapia basada en la evidencia. Antecedentes y desarrollo de un programa de validación en la Argentina. VERTEX Julio-Agosto 2005, Vol. XVI - Nº 62. Págs. 251-259
- Kazdin A., *Modificación de la conducta y sus aplicaciones*, Ed. Manual Moderno Colombia, 2º Edición. 1996 Capítulo 1 “Introducción” Pág. 3- 30 Capítulo 2 “Principios del condicionamiento operante” Pág. 31 -60 Capítulo 3 “Como identificar, definir y evaluar la conducta” Pág. 61 – 98 Capítulo 4 “Como evaluar



- un programa de modificación conductual” Pág. 99- 130 Capítulo 5 “Reforzamiento positivo y negativo” Pág. 131- 170 Capítulo 6 “Castigo” Pág. 173- 210 Capítulo 7 “Extinción” Pág. 211- 234 Capítulo 8 “Variaciones Técnicas especiales para mejorar el desempeño del cliente” Pág. 235- 262 Capítulo 9 “Técnicas de autocontrol” Pág. 263- 291
- Koerner, K. & Linehan, M. M. (1997). Chapter 13: “Case formulation in dialectical behavior therapy for borderline personality disorder.” T. Eells (Ed.), *Handbook of Psychotherapy Case Formulation*. New York: Guilford Press. / Capítulo 13. “Formulación de Caso en Terapia Dialéctico Conductual para el Trastorno de Personalidad Borderline”. Traducc: JP Boggiano.
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 12: “Stylistic Strategies: Balancing Communication” pág: 371-398 / Capítulo 12: “Estrategias de Estilo: Equilibrando la Comunicación”. Traducc: JP Boggiano.
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 9: “Core Strategies: Part II. Problem Solving” pág: 250-291. / Capítulo 9. “Estrategias Centrales: Parte II. Resolución de Problemas”. Traducc: JP Boggiano.
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 11: “Change Procedures: Skills Training, Exposure, Cognitive Modification” pág: 329-370 / Capítulo 11: “Procedimientos de cambio: Parte II. Entrenamiento en habilidades, exposición y modificación cognitiva”. Traducc: JP Boggiano.
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 10: “Change *personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 8: “Core Strategies: Part I. Validation” pag: 221-249. / Capítulo 8. “Estrategias Centrales: Parte I. Validación”. Traducc: JP Boggiano.
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 13 “Case Management Strategies: Interacting with the Community. P.399-437. (Sin traducción disponible).
  - Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. Chapter 7: “Dialectical Strategies” pag: 199-220. / Capítulo 7. “Estrategias dialécticas”. Traducc: JP Boggiano.



- Linehan, MM: Manual de Tratamiento de los Trastornos de Personalidad Límite, Paidós, Buenos Aires, 2003.
- Manual de Habilidades de DBT Fundación Foro. El presente manual es una versión, adaptación y traducción de: Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual For Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY, Guilford Press Autores: Pablo Gagliesi, Carola Pechon, Juan Pablo Boggiano, Corrine Stoewsand. Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual For Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY, Guilford Press Autores: Pablo Gagliesi, Carola Pechon, Juan Pablo Boggiano, Corrine Stoewsand.
- Miller W, Rollnick, S: La Entrevista Motivacional – Preparar para el cambio de conductas adictivas. Paidós, Buenos Aires, 1999. Capítulo 2: “¿Que es lo que hace cambiar a las personas” Pag. 37 -53. Capítulo 3: “La intervención breve: Más piezas del rompecabezas”. Pag. 55-61. Capítulo 4: “La Ambivalencia: El Dilema del Cambio”. Pag. 63-76. Capítulo 5: “Los principios de la Entrevista Motivacional”. Pag. 79-92. Capítulo 6: “Fase I: Construyendo la Motivación para el Cambio”. Pag. 93-120.
- Miller, A. L., Rathus, J. H. y Linehan, M. M. (2007) *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press. Chapter 7: “Orienting Adolescents and Families to Treatment and Obtaining Commitment” pag 130-150. Capítulo 7: Orientado al Adolescente y su Familia al tratamiento y Obteniendo su Compromiso” Traducc: JP Boggiano.
- Miller, A. L., Rathus, J. H. y Linehan, M. M. (2007) *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press. Chapter 8: Individual Therapy with Adolescents” pag 151-186. Capítulo 8: “Terapia Individual con Adolescentes” Traducc. JP Boggiano.
- Miller, A. L., Rathus, J. H. y Linehan, M. M. (2007) *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press. Chapter 7: “Orienting Adolescents and Families to Treatment and Obtaining Commitment”. Pág 130-151. Capítulo 7: Orientando a los Adolescentes y sus Familias al Tratamiento y Obteniendo Compromiso”. Traducc: JP Boggiano
- Pear; J.: Capítulo 11: “Métodos Operantes” pág 299-327 en: Caballo, V.: “Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta” Siglo XXI, Madrid, 1995.
- Pechon, C y Stoewsand, C, Temas básicos de Psicología y Entrenamiento en



habilidades para Familiares y Allegados de Personas con desordenes de la Regulación de la Emociones, Clase 3 - Validación, Pág. 19-26.

- Pryor, K.: “¡No lo mates, enséñale! El arte de enseñar y adiestrar”. KNS, Santiago de Compostela, 2006: Capítulo 1: “Reforzamiento: Mejor que premios, recompensas” pág 21-60. Capítulo 2: “Moldeado: Conseguir Grandes Actuaciones sin Ataduras ni Castigos” pág 61-101. Capítulo 4: “Modificación de la Conducta: Utilizar el Reforzamiento para Deshacerse de un Comportamiento Indeseado” pág 139-192.
- Teitelbaum, J., Miracco, M. y Quinteros, J (2007). “Auto-revelaciones del terapeuta: esencialmente un encuentro”
- Terapia Dialéctico-Conductual En Pacientes Con Trastornos Límites. Revista Colombiana de Psiquiatría, Vol. 37 N° 1, 2008, Págs. 216-226
- Thich Nhat Hanh, “Las enseñanzas sobre el amor, una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas” El viaje interior, Editorial Oniro, 1998, Barcelona, España
- Turner, R.: Capítulo 10: “La Desensibilización Sistemática” pág 183-215 en: Caballo, V.: “Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta” Siglo XXI, Madrid, 1995.