

# Habilidades DBT para Escuelas: Herramientas de Efectividad Emocional para Adolescentes en ámbitos no Clínicos.

## Fundamentos

Desde la Terapia Dialéctico Conductual, se consideran “habilidades” a aquellas capacidades que permiten a una persona entender y manejar sus emociones, así como también mantener y mejorar sus relaciones interpersonales y gestionar sus propias conductas, de modo tal de poder acercarse a sus objetivos a mediano y largo plazo, sin ver obstaculizado el camino hacia sus metas por la aparición de episodios de intensidad emocional.

Especialmente en la actualidad, acompañar a las adolescencias en su desarrollo puede volverse particularmente desafiante para los adultos que desempeñen funciones que los ubiquen como figuras de referencia o autoridad para esta población. La evidencia desde el campo de Salud Mental muestra que el trabajo sobre las Habilidades de DBT es un recurso fundamental en la clínica psicoterapéutica actual para adolescentes con dificultades en la regulación de sus emociones, pero también resulta una herramienta esencial para la prevención tanto de problemas individuales derivados de dicha dificultad, como de conflictos interpersonales que suelen aparecer en grupos de jóvenes.

Partiendo del marco teórico de la Terapia Dialéctico Conductual, y especialmente desde su adaptación a adolescentes y sus familiares, se ha desarrollado este conjunto de

habilidades para la resolución de problemas emocionales y la efectividad interpersonal, cuya aplicación no es clínica, es decir que no necesita formar parte de un tratamiento psicoterapéutico, y que puede brindarse en contextos educativos, recreativos o convivenciales donde concurren o se alojen adolescentes con o sin diagnósticos de salud mental. Los contenidos de estas habilidades resultan un recurso valioso tanto para el autocuidado emocional de adultos que trabajan con grupos de jóvenes, como así también para lograr una mayor eficacia en el rol de educador, recreador, operador, acompañante o cualquier otro desde donde el adulto se constituya en referente para grupos de adolescentes, al tiempo que les permitirá convertirse en agentes multiplicadores que puedan entrenar a dichos jóvenes en estas habilidades, contribuyendo así a favorecer un desarrollo psicológico, social y emocional más saludable de los mismos.

## Contenidos

Presentación del modelo de DBT o Terapia Dialéctica Comportamental, y su adaptación a adolescentes y familiares.

Introducción del modelo DBT-STEPPS: aplicación de habilidades en contextos no clínicos para población adolescente. Fundamentos y efectividad, resultados de su implementación, posibilidades de generalización a diversos dispositivos.

Presentación del contenido y guía para la enseñanza de las habilidades de los distintos módulos:

- Habilidades de Atención Plena o Mindfulness
- Habilidades para la Efectividad Interpersonal
- Habilidades para la Regulación de las Emociones

- Habilidades para la Tolerancia al Malestar

[Para ver el Programa completo podés hacer click aquí.](#)

## Metodología

Las clases son teórico-prácticas, presentándose las bases teóricas y la fundamentación de las diferentes habilidades y realizándose luego diversas actividades participativas e interactivas para que los alumnos conozcan e incorporen el contenido de cada herramienta, así como también aprendan a transmitir las o enseñarlas a grupos de jóvenes.

## Talleres de Articulación Teórico-Clínico:

Este espacio ha sido creado especialmente para posibilitar el contacto con la clínica. En las reuniones se trabajan materiales de pacientes que son aportados por los Profesionales que están realizando las Formaciones o por los Coordinadores.

Este Taller permite supervisar, como también aprender y modelar habilidades terapéuticas para el trabajo con los pacientes.

En estos encuentros se profundiza lo que se ve en forma teórica, articulándolo con la práctica. Mediante el estudio y formulación de casos, rol playing y entrenamiento en técnicas psicoterapéuticas complementamos y potenciamos la formación clínica.

## Objetivo principal

Adquirir los conocimientos teórico-prácticos necesarios para utilizar y enseñar las habilidades tanto en formatos grupales como individuales.

## Evaluación

Mediante un trabajo práctico al final de la cursada

## Dirigido a

Profesionales, auxiliares y referentes en general de los ámbitos de Salud Mental, Educativo, Recreativo, Socio-comunitario y otros espacios concurridos por adolescentes que puedan beneficiarse del aprendizaje de estas habilidades.

## Modalidad

El curso se brinda vía Zoom

## Días y horarios

Modalidad semanal zoom: lunes de 18 a 20.30