



Curso de Entrenamiento de Habilidades en DBT

Coordinadores: Lic. Javier Abraham y Lic. Erica Yamamoto.

1. Fundamentos:

El trabajo sobre las habilidades de la terapia dialéctico conductual ha cobrado relevancia en la clínica psicoterapéutica actual, para ello es importante no solo aprenderlas teóricamente sino poder trabajarlas en forma práctica con los consultantes.

Desde el marco teórico de la Terapia Dialéctico Comportamental: DBT conceptualizamos el entrenamiento para brindar herramientas prácticas que posibiliten el trabajo sobre las diferentes habilidades, mejorando la calidad de vida no sólo de los consultantes sino también de los terapeutas.

2. Objetivos:

Se espera que al finalizar el curso los participantes logren:

- Conocer los principales aportes de la Terapia Dialéctico Comportamental vinculados al trabajo con habilidades (bases teóricas, fundamentos y componentes de la terapia DBT).
- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para armar y coordinar grupos de entrenamiento en habilidades.
- Obtener conocimiento de las habilidades dentro de la terapia DBT, para aplicar en el

trabajo con tratamientos individuales con sus consideraciones de cuidado ético y clínico.

- Vivenciar de manera personal los beneficios de contar con las Habilidades de DBT.

3. Plan didáctico:

Modalidad

La incorporación de las habilidades se hará en forma experiencial. La metodología de cada clase constará de la exposición de la habilidad, su aplicación y la práctica a través de ensayos conductuales. Luego de cada clase los alumnos tendrán una práctica asignada para afianzar la adquisición y el fortalecimiento de lo aprendido.

Metodología

Las clases se dictarán en clases sincrónicas, vía zoom con frecuencia semanal durante un cuatrimestre y también en formato clases asincrónicas, con la misma frecuencia.

Duración

4 meses-40 hs reloj. 16 hs de clases prácticas y 24 hs de clases teóricas.

Evaluación

Cada alumno seleccionará una habilidad y la presentará al resto del grupo ejerciendo el rol de coordinador.

4. Programa sintético:

I. El modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental

II. Habilidades de Atención Plena o Mindfulness

III. Habilidades para la Efectividad Interpersonal

IV. Habilidades para la Regulación de las Emociones

V. Habilidades para la Tolerancia del Malestar

VI. Habilidades del Sendero del Medio

5. Programa Analítico:

I. El modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental

- Explicación de la base teórica del modelo DBT.
- Desarrollo del modelo de trabajo con habilidades en formato grupal e individual.

II. Habilidades de Atención Plena o Mindfulness

- Desarrollo de los conceptos de mente emocional, mente racional y mente sabia. ● Exposición y práctica de las habilidades de observar, describir y participar. ● Exposición y práctica de las habilidades de no juzgar, hacer una cosa a la vez y actuar desde la efectividad.

III. Habilidades para la Efectividad Interpersonal

- Desarrollo del concepto de asertividad.
- Exposición y práctica de los objetivos para la efectividad interpersonal
- Exposición y práctica de las habilidades para decir no y para pedir.
- Ensayos conductuales de situaciones conflictivas interpersonales para practicar las habilidades.

IV. Habilidades para la Regulación de las Emociones

- Desarrollo de conceptos básicos sobre emociones.
- Habilidad de acción opuesta.
- Habilidad para experimentar la emoción.
- Habilidades para incrementar las emociones positivas.

V. Habilidades para la Tolerancia del Malestar

- Habilidades para el manejo de crisis.
- Habilidades de aceptación radical.

VI. Habilidades del Sendero del Medio

- Habilidades para generar un pensamiento más flexible, con mayor capacidad de integrar diferentes aspectos de una realidad.

6. Dirigido a:

Profesionales de la Psicología, de la Medicina, de la Educación, las Ciencias Sociales y de otros campos que estén interesados en el trabajo con Habilidades.

7. Bibliografía:

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Paidós.

Linehan, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.

Linehan, M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la consultante*. Ediciones Tres Olas.

Linehan, M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la terapeuta*. Buenos Aires. Ediciones Tres Olas.

Prior, K., (2006). *¡No lo mates... enséñale! El arte de enseñar y adiestrar*. Kn ediciones.