

# TERAPIA DIALECTICA CONDUCTUAL PARA ADOLESCENTES

## ¿Qué es la terapia dialéctica conductual?

Este modelo de trabajo llamado DBT, por sus siglas en inglés (Dialectical Behavior Therapy) es un tipo de terapia (cognitiva) conductual. Su historia es la siguiente:

Marsha Linehan Ph.D. intentó al comienzo aplicar Terapia Cognitivo Conductual estándar en personas con conductas auto lesivas, intentos de suicidio y desequilibrio emocional. Cuando observó que no funcionaba del modo esperado, la Dra. Linehan y su grupo de investigación, decidieron implementar cambios para desarrollar un tratamiento que finalmente obtuvo mejores resultados. Hasta ese momento no había ningún tratamiento sólido y específico que hubiera demostrado ser útil para personas con esas características.

Es un tratamiento validado empíricamente, esto significa que ha sido evaluado en ensayos clínicos del mismo modo en que los nuevos medicamentos son evaluados para determinar si son o no más efectivos que un placebo (píldora de azúcar). En este caso el modelo se comparó con las terapias usuales o comunes que se realizaban para esta población. Y los resultados mostraron que esta forma de trabajo sí funcionaba.

El equipo de la Dra. Linehan y actualmente otros equipos en el mundo – hay alrededor de veinte países en los que se practica - duplicaron los resultados obtenidos inicialmente, y desde entonces se han dedicado a investigar científicamente esta terapia. Suena un poco raro eso de ciencia y terapia, ¿Pero acaso no todos queremos hacer un tratamiento que haya demostrado que sirve para nuestros problemas?

Si bien inicialmente este modelo se usó con consultantes suicidas, impulsivos y con conductas de auto daño, en este momento su utilidad se ha expandido a otros problemas y diagnósticos que están de alguna manera relacionados.

## ¿Para quién está dirigido este tipo de tratamiento?

Existe evidencia que sirve para el Trastorno Límite de Personalidad, los Trastornos de la Conducta Alimentaria, el Uso y Abuso de Sustancias, la Depresión Crónica, el Trastorno por Estrés Post Traumático, problemas de Impulsividad y Violencia, el Juego Patológico, para las personas que tienen problemas con la ley, los Trastornos de Ansiedad Crónicos y personas con muchos problemas de Salud Física.

Pero quiero aclararte aquí algo trascendente: este programa es un gran programa que ante todo está dirigido para personas con desregulación emocional.

### **¿Por qué algunas personas tienen comportamientos autodestructivos?**

Una suposición clave en DBT es que los comportamientos autodestructivos o impulsivos son formas que las personas aprendieron para manejar emociones negativas intensas e intolerables. O situaciones que no pueden controlar de otro modo.

Una persona emocionalmente vulnerable tiende a tener reacciones emocionales rápidas, intensas, cambiantes y difíciles de controlar lo que hace que se perciban montados a una montaña rusa o en una cáscara de nuez flotando en un maremoto.

### **¿Cómo se trabaja en DBT el modelo para Adolescentes?**

DBT ha demostrado ser útil en adolescentes como una combinación de modalidades de tratamiento:

1. Grupo de Entrenamiento en Habilidades Multifamiliar (GHMF)
2. Terapia Individual (TI)
3. Asistencia Telefónica (AT) para adolescentes y miembros de la familia.
4. Sesiones familiares (tantas como sean necesarias)
5. Consulta Psiquiátrica (CPS)
6. En ocasiones es necesario
  - a. Intervención con las escuelas.

### **¿Qué miembros de la familia pueden entrar a los grupos de habilidades multifamiliares?**

- Tutores legales o Padres
- Hermanos
- Miembros de la familia con los que vivan

### **¿Cuántos familiares pueden entrar a los grupos de habilidades multifamiliares?**

- Mínimo uno y Máximo cuatro

## ¿Cuál es la duración del tratamiento?

El tratamiento estándar consta de 24 semanas de entrenamiento en grupos de habilidades de multifamiliares, que se repite una vez al año y 48 semanas de sesiones individuales (un año). Los tiempos pueden variar de acuerdo al número de asistencias, severidad de síntomas, interrupción del tratamiento y problemas relacionados con otros diagnósticos

## ¿Cuándo se puede ingresar al tratamiento?

El tratamiento consta de seis módulos, los cuales se repiten 2 veces al año. Cada módulo tiene el objetivo de trabajar un grupo de habilidades que ayuden con la problemática del consultante y el ingreso de nuevos integrantes al grupo se llevara a cabo en la sesión de Orientación y Habilidades de Mindfulness.

### Ejemplo del tratamiento y su Módulos

---

Orientación y Mindfulness – 1 semana  
Tolerancia al malestar – 5 semanas

Orientación y Mindfulness – 1 semana  
Caminando por el Sendero de en medio – 5 semanas

Orientación y Mindfulness – 1 semana  
Regulación Emocional – 5 semanas

Orientación y Mindfulness – 1 semana  
Caminando por el Sendero de en medio – 5 semanas

Orientación y Mindfulness – 1 semana  
Eficacia Interpersonal – 5 semanas

---

**Total de 24 semanas**

