

Boga

PREGUNTAS FRECUENTES **DBT.**



¿Qué es DBT?

La Terapia Conductual Dialéctica (siglas en inglés de Dialectical Behavior Therapy), es un tratamiento basado en la evidencia, desarrollado por Marsha Linehan, que nace con el objetivo de que personas que presentan una desregulación emocional severa adquieran habilidades que les permita construir una vida que les valga la pena ser vivida



¿Qué es la desregulación emocional (DE)?

Linehan la define como “la incapacidad, incluso cuando se lo intenta seriamente, para cambiar o regular las claves, las acciones, las respuestas verbales y no verbales emocionales cuando esto es necesario”

¿Cómo puedo saber si tengo Desregulación Emocional?

Sin duda, es necesaria la opinión de un profesional de la salud mental. Las personas que tienen DE experimentan la sensación de que sus conductas muchas veces son controladas por emociones demasiado intensas, casi “insoportables” que muchas veces los meten en problemas tanto en contextos escolares o laborales, de pareja, con los amigos, etc. y describen la experiencia interna de “no haber podido parar”. En DBT llamamos Conductas Problema a aquellas conductas poco efectivas realizadas desde la desregulación emocional.

¿Cómo reaccionan las personas con Desregulación Emocional ante los estímulos emocionales?

Quienes sufren de DE presentan 3 características que biológicamente los vuelven más vulnerables a los estímulos emocionales:

- a. Son personas altamente sensibles
- b. Cuyas respuestas son más intensas
- c. Tienen dificultades para volver a la calma.

Por esta razón, muchas veces una conducta problema los lleva a otra y se produce un efecto de “bola de nieve” de problemas que se vuelven cada vez más difícil de detener.

Una forma poco efectiva de lidiar con una emoción intensa.

No son una mera forma de llamar la atención.

¿Cómo se entienden desde DBT las conductas suicidas y de autodaño?

En DBT estas conductas son consideradas como una más de las conductas problema que puede presentar un consultante, y dado que ponen en riesgo vital a la persona, son las primeras que se abordan durante la terapia. Se explican como una forma poco efectiva de lidiar con una emoción intensa, operan como un alivio a un sufrimiento intolerable ante el cual el consultante no cuenta con las habilidades necesarias para enfrentarlo de otra manera.

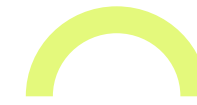
Desde este punto de vista las conductas suicidas y de autodaño NO son una mera “forma de llamar la atención”, “exageración”, “manipulación” como con frecuencia son descritas por algunas personas.



¿Cómo puede ayudar la familia a una persona con Desregulación Emocional?

Es clave para ayudar al tratamiento que los familiares y cercanos aprendan sobre la desregulación emocional y adquieran habilidades como estrategias de validación, por ejemplo, para entender el origen de las conductas problema de su familiar y dejar los juicios de lado, que sólo empeoran el problema.

No obstante, para los familiares o amigos puede ser una tarea difícil el convivir con una persona con DE y, por lo mismo, el entender y practicar habilidades para ellos mismos puede ser necesario para tolerar y aliviar su propio dolor emocional (es común que se despierten en las personas cercanas emociones como rabia, culpa, vergüenza, desesperanza, entre otras) mientras que DBT hace lo suyo.



¿DBT es sólo para personas diagnosticadas con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)?

No necesariamente el DBT es exclusivo para consultantes con TLP. La Desregulación Emocional está presente en distintos diagnósticos y todos nos podemos beneficiar de aprender las habilidades de DBT.

Existe evidencia científica de DBT para el tratamiento de:

- Trastorno Límite de personalidad.
- Conductas suicidas y conductas de autodaño sin intención suicida (como cortes, quemaduras, por ejemplo)
- Trastorno depresivo
- Trastornos de ansiedad / Crisis de pánico
- Déficit Atencional con hiperactividad
- Abuso de sustancias / Adicciones*
- Trastornos de la Conducta Alimentaria*
- Trastorno de Estrés Post Traumático*

**La efectividad del tratamiento de estos trastornos con un programa estándar de DBT dependerá de la severidad de los síntomas del consultante. Podría requerir un equipo especializado o participar de un programa adaptado de DBT*



5 Existen Modos de tratamientos.

¿Por qué es tan compleja esta terapia?

Es una terapia que requiere el despliegue de varios elementos a la vez para ser implementada de manera adecuada. Esto implica altos niveles de compromiso por parte de los consultantes y de los miembros del Equipo. Para que un tratamiento pueda llamarse realmente DBT debe cumplir con 5 funciones, para lo cual debe implementarse 5 modos de tratamiento.

FUNCIÓN	TRATAMIENTO
Aumentar la motivación del consultante	Terapia individual semanal
Aumentar las habilidades necesarias para regular emociones	Grupo de Entrenamiento en habilidades (semanal)
Asegurar que las habilidades aprendidas en grupo se usen en otros contextos	Coaching telefónico
Estructurar el ambiente para reforzar habilidades	Sesiones familiares y manejo de caso
Aumentar la motivación y las capacidades del terapeuta	Consultoría (de Equipo de terapeutas)



¿Qué habilidades de DBT que se enseñan en el grupo?

Adultos

Mindfulness

Hab. de Tolerancia al Malestar

Hab. de Regulación Emocional

Hab. de Efectividad Interpersonal

Adolescentes

Mindfulness

Hab. de Tolerancia al Malestar

Hab. de Caminando por el Sendero del Medio

Hab. de Regulación Emocional

Hab. de Efectividad Interpersonal

¿Para qué se enseñan habilidades?

Las habilidades de DBT buscan ir **reemplazando conductas poco efectivas por conductas más habilidosas** para lidiar con el malestar emocional.

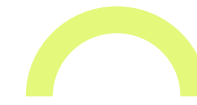
Justamente es el déficit de habilidades que presentan los consultantes con DE lo que los conduce a las conductas problema y por eso es necesario aprender nuevas habilidades.



¿Desde qué edad se puede hacer DBT?

En bogá tenemos dos programas de DBT estándar:

- Adolescentes: desde los 13 a los 18 años. En el grupo de entrenamiento en habilidades del programa de adolescentes, el consultante debe asistir con algún miembro de su familia durante todo ciclo de habilidades (padres, cuidador, abuelos, entre otros. Debe ser siempre el mismo familiar.)
- Adultos: desde los 18 años en adelante.



¿Cuánto dura el tratamiento?

Al consultante le tomará entre 6 y 10 meses completar el programa de terapia con los dos elementos (individual y grupo). Algunas veces se recomienda repetir el ciclo de grupo una segunda vez. Luego se continúa con las sesiones individuales y éstas se van espaciando, todo en función de cómo se encuentra el consultante en relación con su tratamiento.

**Los consultantes que ingresen al programa con 18 años deberán optar por uno de los dos programas dependiendo de lo que sugiera el Equipo después de la evaluación inicial.*



Duración Grupo de entrenamiento en habilidades:

Adolescentes

24 sesiones de grupo de habilidades, equivalentes a 6 meses (según las necesidades de cada grupo el programa puede requerir extenderse algunas sesiones más para revisar contenidos adicionales o con mayor detalle).

Adultos

el programa de adultos dura en promedio 10 meses. La duración puede variar según los días feriados (que hacen que se salte una semana y, por ende, se retrase una semana la programación), según los requerimientos del grupo y las habilidades adicionales que se pueden incorporar, y que en el caso de los adultos, el Manual para Consultantes tiene muchas e interesantes habilidades que se pueden revisar opcionalmente.

El término de la **terapia individual** se evalúa caso a caso, independiente de si el consultante terminó su ciclo de habilidades en el Grupo de entrenamiento en habilidades. En algunos casos puede coincidir el término de ambas instancias, y en otros se continúa un tiempo más solo en terapia individual.

¿Cómo son los grupos de DBT?

El grupo de habilidades tiene entre 6 y 10 participantes, dos coordinadores, se hace una vez por semana y dura dos horas. Puede haber integrantes de distintos sexos, orientación sexual e identidad de género.

El grupo se parece más a una clase de habilidades que a una terapia grupal como las que vemos a veces en las películas. Por lo tanto, no es un espacio en el que te vamos a pedir que abras tu intimidad ante un grupo de extraños sino solamente que estés atento, que participes en la medida que lo quieras hacer y que hagas tus prácticas semanales

¿Me pueden enseñar las habilidades en terapia individual y no asistir a grupo?

Si sólo haces terapia individual, aunque te podemos enseñar las habilidades y trabajar desde la orientación del DBT, no estarías haciendo DBT.

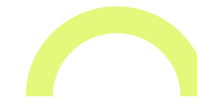
- La experiencia ha mostrado que la sesión individual no da espacio suficiente para el aprendizaje de habilidades (necesarias para evitar crisis en el futuro) junto con todas las problemáticas que se traen a sesión. Es por ello, que el aprendizaje de habilidades se da en el grupo en otro momento de la semana.
- Es un espacio donde aprendemos también de la experiencia de otros y su práctica de habilidades (modelaje).
- Nos exponemos a emociones en relación con los integrantes del grupo y sus facilitadores, transformándose en un espacio para practicar habilidades in situ.



¿Puedo asistir sólo grupo?

Si y no, depende. El asistir sólo a grupo de entrenamiento en habilidades es una alternativa que se puede evaluar caso a caso y se deben considerar factores como el nivel de severidad de los problemas que presente el consultante, si tiene un psicólogo tratante que se sume a la orientación del DBT y el objetivo que tiene cada uno para ingresar al grupo.

Si la indicación para tu problema es que hagas DBT no aceptamos consultantes que no tengan terapia individual debido al riesgo y las probabilidades de no obtener los resultados esperados.



Ya tengo un psiquiatra que me trata hace tiempo ¿puedo seguir con él/ella o me tengo que cambiar a un psiquiatra de Boga?

Si, puedes seguir con tu médico tratante siempre que éste esté de acuerdo con que puedas compartir su contacto directo al equipo de Boga y que tenga la disponibilidad para mantener una comunicación fluida con nosotros, de manera de trabajar juntos y coordinados hacia el logro de tus metas.