



ESCUELA DE
SALUD MENTAL
ADULTOS

Técnicas de DBT en adultos: Estrategias de regulación emocional



MÓDULO 1



Lunes 26 de Enero, de 18:00 a 21:00 horas

Fundamentos de la Terapia Dialéctico Conductual



Contenidos:

- Origen y evolución: de TCC a DBT.
- Modelo biosocial y desregulación emocional.
- Principios: aceptación y cambio.
- Estructura y estrategias centrales: Validación y solución de problemas.



MÓDULO 2



Jueves 29 de Enero, de 18:00 a 21:00 horas

Habilidades de Mindfulness y Tolerancia al Malestar



Contenidos:

- Importancia del Mindfulness en DBT.
- Mindfulness: Habilidades “qué y cómo” y mente sabia.
- Tolerancia al malestar: Habilidades de supervivencia a la crisis y aceptación de la realidad.



MÓDULO 3



Viernes 30 de Enero, de 18:00 a 21:00 horas

Habilidades de Regulación Emocional, Efectividad interpersonal y Aplicaciones Clínicas



Contenidos:

- Habilidades de Regulación Emocional: Entender y etiquetar las emociones, cambiar las respuestas emocionales, reducir la vulnerabilidad emocional, manejar emociones difíciles.
- Efectividad Interpersonal:
- Alcanzar objetivos habilidosamente.
- Construyendo relaciones y terminando destructivas.
- Caminando por el sendero del medio.
- Consideraciones para la práctica clínica.
- Ejercicio con caso clínico.



Inicio:
26 de Enero



Modalidad:
Online / en vivo



Duración:
09 hrs

Mg. Ps. Nicole Maldavsky
Docente



- Licenciada en Psicología, Universidad Diego Portales.
- Máster en Terapias Psicológicas de Tercera Generación, Universidad Internacional de Valencia.
- Diplomada en Mindfulness y Psicoterapia, Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Formación intensiva en DBT, DBT Iberoamérica & Behavioral Tech.
- Especialista en Terapia Dialéctica-Conductual (DBT) para adolescentes y adultos.
- En la actualidad ejerce como terapeuta DBT en Centro clínico Mente Sana Psicología y en consulta particular.
- Ha trabajado en unidades de trastornos de personalidad, adicciones y atención policlínica, Hospital Clínico Universidad de Chile.

¡Inscríbete ahora!

COMPRA AQUÍ
EL CURSO

