

# **Introducción a la Terapia Dialéctica Conductual: comprender y abordar la desregulación emocional**

María Usoz Barriuso

# Terapia Dialéctica Conductual

## Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Desarrollada en 1987 por Marsha M. Linehan en la Universidad de Washington, Seattle (EEUU).

Originalmente comenzó trabajando con mujeres con ideación suicida crónica.

Observó que la mayoría cumplían los criterios para el diagnóstico trastorno límite de la personalidad (TLP).



# DBT

La evolución de la terapia

**Estrategias de  
aceptación**



**Estrategias de  
cambio**



# DBT

## Estrategias de aceptación

- Tolerancia al malestar
- Mindfulness

## Estrategias de cambio

- Regulación emocional
- Eficacia interpersonal



# DBT

## Terapia basada en la evidencia

La DBT se reconoce como la intervención psicológica con mayor evidencia empírica para el tratamiento del TLP.

Las últimas revisiones sistemáticas reconocen cinco intervenciones psicológicas en orden de eficacia (p.ej. Stoffers et al., 2012; Storebø et al, 2020):

1. **Terapia Dialéctica Comportamental (Dialectical Behavior Therapy, DBT)**
2. Terapia Basada en la Mentalización (Mentalization Based Therapy)
3. Psicoterapia Focalizada en la Trasferencia (Transference Focused Psychotherapy, TFP)
4. Terapia Centrada en Esquemas (Schema Focused Therapy, SFT)
5. Programa STEPPS (Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving).





# Trastorno Límite de Personalidad DSM-5

Patrón dominante de inestabilidad de las relaciones interpersonales, de la autoimagen y de los afectos, e impulsividad intensa, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes.





# Trastorno Límite de Personalidad

1. Esfuerzos desesperados para evitar el **abandono** real o imaginado.
2. Patrón de **relaciones interpersonales inestables** e intensas que se caracteriza por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación.
3. Alteración de la **identidad**: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo.
4. **Impulsividad** en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas.
5. Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de **suicidio**, o comportamiento de automutilación.
6. **Inestabilidad afectiva** debida a una reactividad notable del estado de ánimo.
7. Sensación crónica de **vacío**.
8. Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la **ira**.
9. **Ideas paranoides transitorias** relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves.



# Modelo BIOSOCIAL

## VULNERABILIDAD BIOLOGICA

### **Sensibilidad**

Bajo umbral emocional

### **Reactividad**

Reacciones emocionales extremas que dificultan el control ejecutivo

### **Lento retorno**

Dificultad para volver al estado base, contribuyendo a la sensibilidad frente a nuevos estímulos





# Modelo BIOSOCIAL

## CONTEXTO INVALIDADNTE

### **Descalificación**

De las experiencias internas

### **Refuerzo intermitente**

De las escaladas emocionales y conductas disfuncionales

### **Simplificación**

De la solución de problemas y logros personales

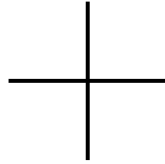


# Modelo BIOSOCIAL

**Sensibilidad**

**Reactividad**

**Lento retorno**



**Descalificación**

**Refuerzo intermitente**

**Simplificación**





## = **Desregulación emocional**

Dificultad para identificar, nombra y comunicar emociones.  
Dificultad para tolerar, regular y resolver problemas.





# = Desregulación emocional

- **Acumulación de experiencias** emocionales aversivas e intensas (saltar de crisis en crisis)
- Dificultades para **reducir el nivel de activación** interno
- Dificultades en prestar **atención a otros elementos** ajenos al motivo, persona u objeto causante de la desregulación
- **Distorsiones cognitivas** y dificultades en el procesamiento de información (saltos de conclusiones, interpretar la información en base a mi emoción, fusionarme con mis pensamientos...)
- **Conductas impulsivas** y disfuncionales encaminadas a los intentos de regulación





# = Desregulación emocional

Conductas impulsivas y disfuncionales encaminadas a los intentos de regulación

- Autolesiones
- Atracones
- Ataques de ira
- Disociación
- Intentos de suicidio
- Llanto descontrolado
- Adicciones



# DBT

Terapia basada en el aprendizaje de habilidades

## Estrategias de aceptación

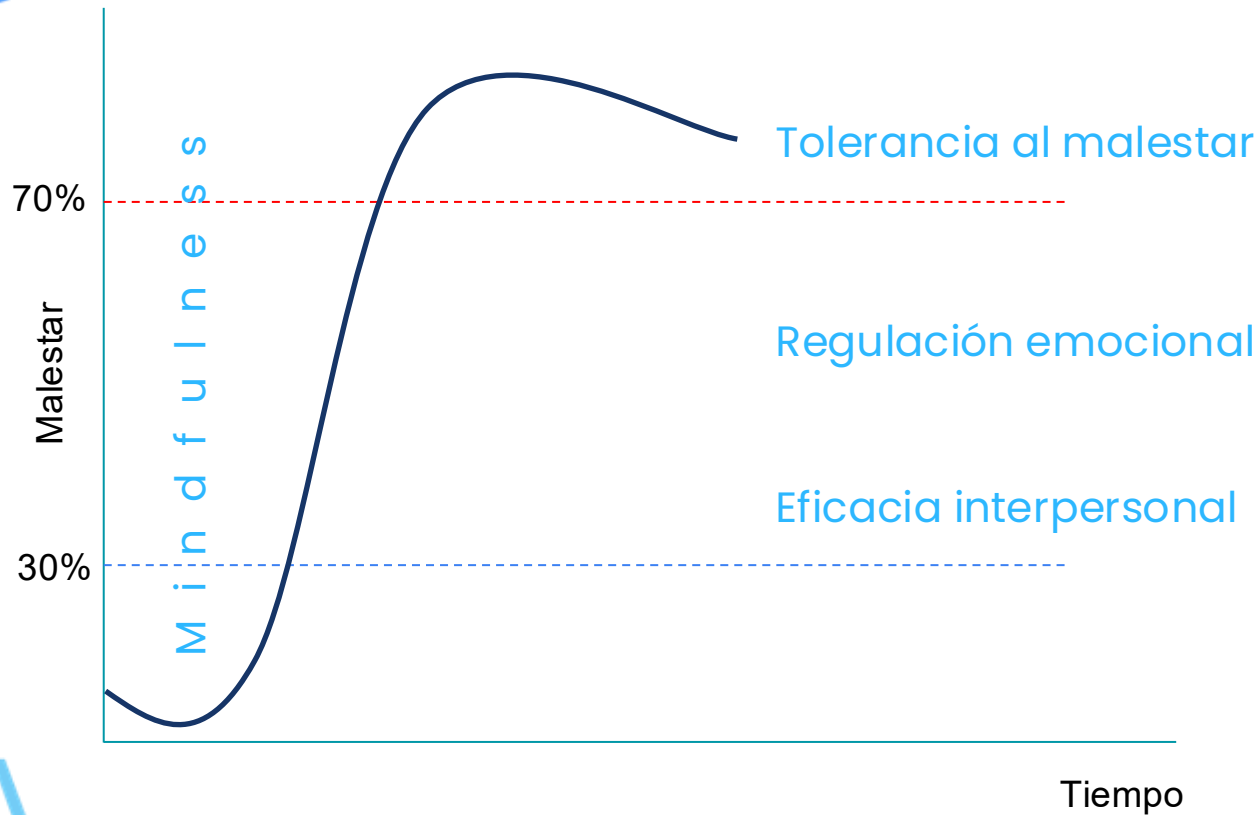
- Tolerancia al malestar
- Mindfulness

## Estrategias de cambio

- Regulación emocional
- Eficacia interpersonal



# DBT





**¡Muchas gracias!**

**¿Preguntas?**

María Usoz Barriuso



# **Introducción a la Terapia Dialéctica Conductual: comprender y abordar la desregulación emocional**

María Usoz Barriuso