



UdeMM
Universidad de la
Marina Mercante

Extensión Universitaria
Dirección de Capacitación y Servicios

Entrenamiento en Habilidades de regulación emocional desde la Terapia DBT

Fundamentación

La Terapia Dialéctico Comportamental propone habilidades fundamentales para aplicar en la clínica psicoterapéutica actual. Los recursos de la DBT pueden ayudar a gestionar emociones de pacientes y/o consultantes que padezcan algún tipo de desregulación emocional.

Para ello es importante no solo conocerlas teóricamente sino poder trabajarlas en forma práctica y de manera vivencial, ya que es desde la propia experiencia que luego podemos acompañar a pacientes.

Quienes aprendan a trabajar y adquirir estos recursos lograrán pautas de autocuidado para prevenir burnout laboral, clarificando límites personales e incrementando el autorrespeto. Además de disminuir niveles de ansiedad, quienes estudien la terapia DBT podrán mejorar el autoconocimiento y la efectividad interpersonal a la hora de tener conversaciones difíciles.

En los cuatro (4) encuentros de este curso se profundizará en ejercicios de cada habilidad central de manera teórica y práctica mediante el rol playing y entrenamiento semanal con tareas que serán asignadas clase a clase, para que se lleve a cabo la práctica de cada herramienta trabajada en los encuentros.

Bibliografía sugerida:

- Kabat-Zinn, Jon. (1990) Vivir con plenitud las crisis. Barcelona Paidós.
- Linehan, M. (2003) Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite. Buenos Aires. Paidós.
- Manual de entrenamiento en habilidades para el terapeuta, Editorial Tres Olas, Marsha Linehan y Pablo Gagliesi
- Prior, K. (2006) ¡No lo mates... enséñale! El arte de enseñar y adiestrar. Caps. 1, 2 y 4. Santiago de Compostela. Kier ediciones.

Objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

Se presenta brevemente el modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental y las habilidades.

Brindar información teórica y práctica sobre los siguientes módulos de habilidades:

- Habilidades de Atención Plena o Mindfulness: qué es y cómo se hace conciencia plena; mente sabia
- Habilidades para la Efectividad Interpersonal: clarificando prioridades antes de una conversación difícil, efectividad en los objetivos, en las relaciones y en mi autorrespeto; ¿Qué factores debería considerar? Validación y Mindfulness de los otros
- Habilidades para la Regulación de las Emociones: psicoeducación para entender y etiquetar emociones, la función que cumplen las emociones, un modelo para describir las emociones, habilidades para cambiar las respuestas emocionales
- Habilidades para la Tolerancia al Malestar: habilidades de supervivencia a las crisis y para frenar impulsos; habilidades para cambiar la química corporal, distraerse con mente sabia, calmarse con los cinco sentidos y mejorar el momento; aceptación radical

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los principales aportes de la Terapia Dialéctico Comportamental vinculados al trabajo con habilidades.
- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para armar y coordinar grupos de entrenamiento en habilidades.
- Obtener un amplio abanico de habilidades para aplicar en tratamientos individuales.
- Vivenciar de manea personal los beneficios de contar con Habilidades.
- Aumentar la capacidad de implementar habilidades tanto en espacios grupales como individuales
- Aprender habilidades y recursos básicos de afrontamiento ante episodios de crisis
- Entrenar cómo y en qué momentos es conveniente implementarlas de acuerdo a las contingencias del paciente y su entorno
- Apropiarse de lo vivenciado en la experiencia del entrenamiento en habilidades

Destinatarios:

Estudiantes universitarios de carreras vinculadas a la salud, estudiantes de grado cursando los últimos años de la Licenciatura en psicología y/o psicopedagogía; Acompañantes Terapéuticos, Psicólogos, Psicopedagogos, Psiquiatras, Docentes, trabajadores del área de la Salud, la educación y las Ciencias Sociales.

C.V. breve de/los disertantes:

Lara Díaz: Lic. en Psicología (UBA); Terapeuta formada en terapias de tercera ola (ACT, DBT y Mindfulness); especialista en coordinación de grupos y equipos de trabajo, co-coordinadora de equipo de profesionales DBT en Fundación Foro para Salud Mental, Becaria en el Hospital de Emergencias Psiquiátricas T. de Alvear donde coordina Grupo de Habilidades DBT; docente universitaria.

Metodología:

Serán 4 encuentros virtuales de 3hs de duración cada uno

Tendrán una frecuencia quincenal.

Las clases serán teórico-prácticas, primeramente se presentan las bases teóricas y la fundamentación de las diferentes habilidades y luego se realizarán actividades vivenciales y de práctica para el entrenamiento de las mismas, recorriendo cada módulo propuesto.

Se otorgarán tareas de un encuentro para el otro en donde el alumno podrá ejercitar las habilidades enseñadas en la clase. Para ello contará con guías de clases en audio, power point y lecturas complementarias.

El ingreso de los alumnos al campus será obligatorio.

La metodología de enseñanza será:

Bases teóricas de DBT

Ejercicios prácticos

Reflexión crítica

Análisis de casos clínicos

Material multimedia (audio/video)

La evaluación será presentar un trabajo práctico escrito sobre alguna de las habilidades vistas en la cursada con una reflexión a partir del uso de esa herramienta en la vida cotidiana y/o entorno laboral.

Horas sincrónicas: 12

Horas asincrónicas: 8

Horas totales: 20

Bibliografía obligatoria:

Manual de entrenamiento en habilidades para el consultante, Editorial Tres Olas, Marsha Linehan y Pablo Gagliesi

Unidades	Contenido	Hs. Parc.	Hs. Acum.
1	Introducción a la terapia DBT : ¿Qué es la DBT? ; Teoría biosocial, desregulación emocional y ambiente invalidante Habilidades de Mindfulness : ¿Qué se hace y cómo se hace conciencia plena?; encontrando mi mente sabia	3	3
2	Habilidades de Tolerancia del Malestar : habilidades de supervivencia a las crisis y para frenar impulsos; habilidades para cambiar la química corporal, distraerse con mente sabia, calmarse con los cinco sentidos y mejorar el momento; aceptación radical	3	6
3	Habilidades de Regulación de las Emociones : psicoeducación para entender y etiquetar emociones, la función que cumplen las emociones, un modelo para describir las emociones, habilidades para cambiar las respuestas emocionales	3	9
4	Habilidades de Efectividad Interpersonal : clarificando prioridades antes de una conversación difícil, efectividad en los objetivos, en las relaciones y en mi autorrespeto; ¿Qué factores debería considerar? Validación y Mindfulness de los otros	3	12

	Cantidad de Encuentros	Cantidad de horas reloj por Encuentro	Frecuencia
	4	3hs	quincenal

Equipamiento:

Meet y moodle

Cronograma:

Clase 1: 21/03 - 10 a 13 hs.

Clase 2: 28/03 - 10 a 13 hs.

Clase 3: 18/04 - 10 a 13 hs.

Clase 4: 25/04 - 10 a 13 hs.

Características del Certificado			
Asistencia	Aprobación	Con certificado	Sin certificado
—	—	SI	—