BahíaDBT
Fluctus

¿Qué es DBT?

Una guía para comprender el tratamiento, la regulación emocional y el camino del cambio.

Psicología basada en la evidencia
para una vida que valga la pena ser vivida.



INFORMAR · COMPRENDER · VALIDAR · CONSTRUIR

Un punto de partida

Comenzar un tratamiento puede generar preguntas. Esta guía fue creada para brindarte información clara y confiable sobre la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), qué problemas aborda, cómo funciona y qué podés esperar del proceso.

> DBT es un tratamiento basado en la evidencia que combina estrategias de aceptación y cambio, con el objetivo de ayudarte a construir una vida que consideres valiosa.



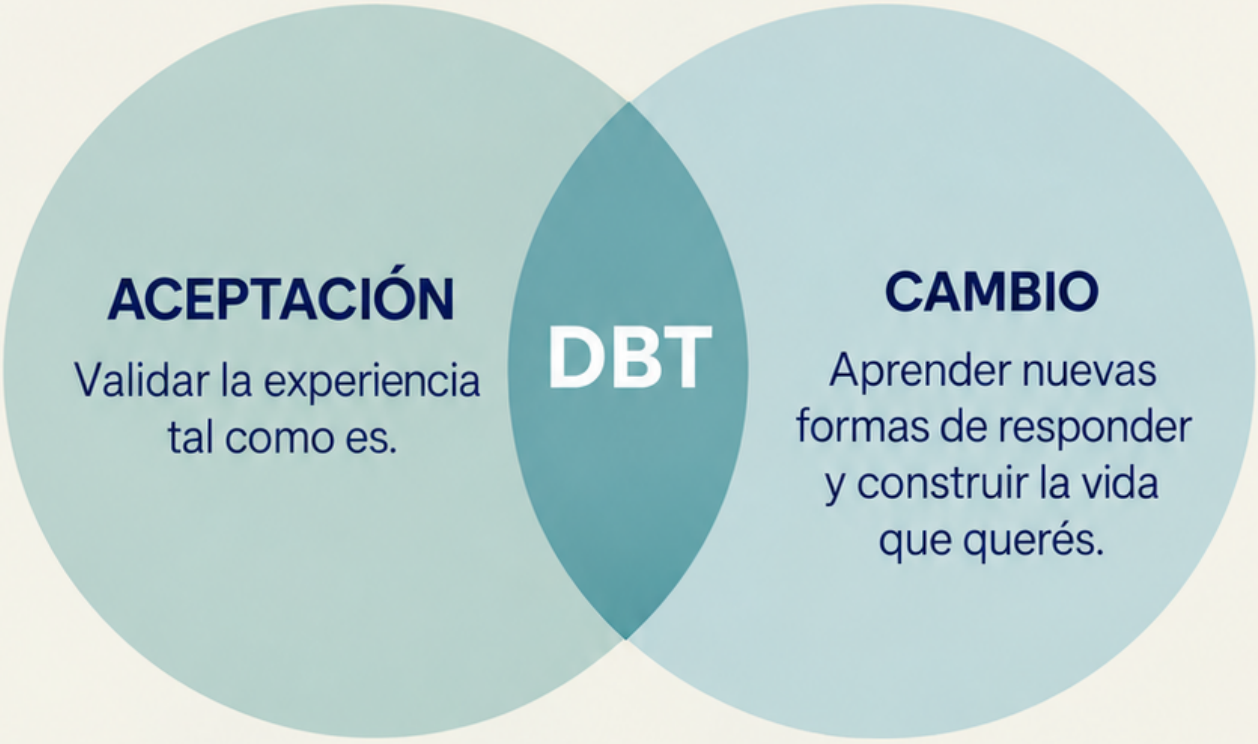
"No se trata de ser otra persona, sino de aprender nuevas formas de ser vos."

(adaptado de Marsha M. Linehan)

¿Qué es DBT?

La Terapia Dialéctico Conductual

DBT fue desarrollada por la Dra. Marsha Linehan para personas con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y conductas suicidas y autolesivas recurrentes. Con el tiempo, su aplicación se ha ampliado a otros problemas clínicos.



"Dos verdades pueden ser correctas al mismo tiempo."
(Marsha M. Linehan)

¿Por qué DBT?

Cuando las emociones se vuelven abrumadoras

Muchas personas que inician DBT describen dificultades para regular sus emociones, relaciones intensas y una sensación persistente de vacío. DBT ofrece un marco comprensivo y herramientas concretas para abordar estas dificultades.

No estás sola/o



1 de cada 10
personas presenta rasgos de TLP en algún momento de su vida.



70–75%
de las personas con TLP han tenido al menos un episodio de autolesión.

Las personas con TLP no “eligen” sufrir. Sus conductas tienen una función y pueden comprenderse.

Un sistema emocional más sensible

Algunas personas experimentan las emociones de manera más intensa y prolongada. Esto no es una debilidad: forma parte de una vulnerabilidad emocional que, combinada con ciertos factores ambientales, puede dificultar la regulación.

1. **Mayor sensibilidad**
   La emoción se activa rápidamente.
2. **Mayor intensidad**
   Puede alcanzar niveles muy altos.
3. **Retorno más lento**
   Cuesta más volver al estado previo.



Sentir intensamente no significa que haya algo "mal" en vos. El problema aparece cuando resulta difícil responder a esas emociones de maneras compatibles con tus objetivos.

Una interacción entre biología y ambiente

DBT propone que la desregulación emocional se desarrolla a partir de la interacción entre una vulnerabilidad emocional y un ambiente invalidante. Es un proceso transaccional: la persona influye en su ambiente y el ambiente influye en la persona.



El objetivo de DBT no es buscar culpables, sino comprender cómo se desarrolla el problema para poder intervenir mejor.

Una conducta no aparece de la nada

Las conductas que generan problemas suelen tener una función. Comprender la cadena de eventos permite intervenir de forma más efectiva.

Vulnerabilidades
(dormí poco, estoy agotado, tuve una discusión)

↓

Situación
(no responde mi mensaje)

↓

Pensamientos / Emociones
“me va a abandonar” → miedo → enojo

↓

Conducta
(mensajes impulsivos / consumo / autolesión)

↓

Consecuencia inmediata
(alivio momentáneo del malestar)

↓

Consecuencias a largo plazo
(conflicto, culpa, problemas adicionales)

Cuatro áreas para una vida más equilibrada

El entrenamiento en habilidades de DBT se organiza en cuatro módulos. Cada uno aborda aspectos diferentes y se complementan entre sí.



Mindfulness

Aprender a observar y participar de la experiencia presente.



Regulación emocional

Comprender las emociones y aprender a modificarlas.



Tolerancia al malestar

Afrontar crisis y situaciones dolorosas sin empeorarlas.



Efectividad interpersonal

Pedir lo que necesitás, poner límites y cuidar las relaciones.

Un tratamiento integral

DBT estándar incluye varios componentes que trabajan juntos para producir cambio.

Terapia individual

Trabajo sobre tus objetivos prioritarios, análisis de conductas y planificación del tratamiento.

Entrenamiento en habilidades

Aprender y practicar nuevas respuestas.

Coaching entre sesiones

Apoyo para aplicar las habilidades en la vida cotidiana.

Equipo de consultoría (para terapeutas)

Ayuda a sostener un tratamiento efectivo y de calidad.

La evidencia científica

Numerosos estudios han evaluado la efectividad de DBT. La evidencia es más sólida en TLP, con reducciones en autolesiones, ideación suicida, visitas a emergencias y hospitalizaciones en múltiples estudios.

DBT es un **tratamiento activo**

El cambio no ocurre solo en la sesión.
Tu participación es una parte fundamental del proceso.

Asistir
La continuidad importa.

Registrar
Observar tus conductas, emociones y situaciones.

Practicar
Las habilidades necesitan utilizarse fuera de sesión.

Trabajar en equipo
Consultante y terapeuta colaboran para alcanzar tus objetivos.

El objetivo

Más que reducir síntomas: **construir una vida que valga la pena ser vivida.**

- Relaciones significativas
- Proyectos personales
- Mayor autonomía
- Nuevas formas de vincularte con tus emociones



BahíaDBT
Fluctus

@bahiadbt | bahiadbtfluctus@gmail.com | +54 9 11 5614-3852

Gracias por ser parte de este camino.