TALLER DBT

Taller de Entrenamiento en Habilidades DBT

Un espacio grupal, estructurado y práctico para aprender habilidades que te ayuden a regular emociones, atravesar crisis, mejorar vínculos y construir una vida más efectiva.

No se trata solo de entender habilidades.
Se trata de practicarlas y llevarlas a la vida cotidiana.



SOBRE EL TALLER

Es un complemento a la terapia individual

El taller está pensado para acompañar el proceso terapéutico individual. Para participar, es necesario que la persona se encuentre en tratamiento individual, ya sea con un/a terapeuta de nuestro equipo o con un/a terapeuta externo/a.

Objetivo

Que la persona incorpore habilidades concretas y las practique entre sesiones para mejorar su vida cotidiana.

¿Qué aporta el taller?

- Suma estructura, práctica y seguimiento entre encuentros.
- Ayuda a aplicar en la vida diaria lo que se trabaja en terapia.
- Ofrece un espacio grupal para aprender con otras personas y sostener la motivación.
- Fortalece habilidades para regular emociones, mejorar vínculos y atravesar crisis con más recursos.

No reemplaza la terapia individual: la complementa y potencia su trabajo.

LOS CUATRO MÓDULOS

¿Qué habilidades se trabajan?

El taller sigue la estructura del entrenamiento en habilidades DBT, organizado en cuatro módulos principales que se enseñan progresivamente y se practican entre encuentros.

Mindfulness

Entrenar la atención al presente, observar, describir y participar con más claridad y menos juicio.

Regulación emocional

Comprender emociones, verificar los hechos, usar acción opuesta y reducir vulnerabilidad emocional.

Efectividad interpersonal

Pedir lo que necesitás, poner límites, atravesar conflictos y cuidar vínculos con autorrespeto.

Tolerancia al malestar

Atravesar crisis sin empeorarlas, sostener el momento y desarrollar aceptación cuando no podés cambiar algo de inmediato.

Aprender una habilidad es importante; practicarla entre encuentros es lo que la vuelve útil.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

¿Cómo funciona el taller?

Duración
8 meses

Encuentros
1 vez por semana

Modalidad
Grupal online

¿Cómo me inscribo?

Para consultar disponibilidad o iniciar el proceso de admisión, escribinos y te contamos los próximos pasos.

Admisión

Antes del ingreso, realizamos una entrevista breve para evaluar si este dispositivo es adecuado para la persona.

Requisito

Para participar, se requiere estar realizando tratamiento individual.

¿Querés más información?

Podés escribirnos para consultar disponibilidad y recibir orientación sobre el taller.

Instagram: @bahiadbt
Correo: bahiadbtfluctus@gmail.com
WhatsApp: +54 9 11 5614-3852