



Qué es la Terapia Dialéctico Conductual (DBT)

Es un programa de tratamiento enmarcado en la terapia de la conducta, desarrollado por Marsha Linehan y su equipo de trabajo de la Universidad de Washington, Estados Unidos. Inicialmente se creó para el abordaje de pacientes con trastorno límite de la personalidad y luego fue adaptado para el tratamiento de otros problemas mentales asociados a la disregulación de las emociones. Como objetivo primordial este programa busca que el paciente aprenda a regular su emocionalidad extrema, por ello, incluye entrenamiento en habilidades necesarias para la modulación de las emociones. Además, entrena para mejorar habilidades interpersonales, controlar conductas que afecten la calidad de vida o impulsivas, flexibilizar patrones cognitivos y mejorar el sentido de identidad personal (García Palacios, 2006). Las intervenciones se realizan por un equipo terapéutico, con un grupo de pacientes. Las mismas, se apoyan en principios terapéuticos en lugar de intervenciones basadas en un manual de tratamiento, a diferencia de otras terapias cognitivas comportamentales (Miller y Rathus, 2000 en García Palacios, 2006). Por ello Se establece una jerarquía de metas terapéuticas teniendo en cuenta las necesidades de cada paciente.

REFERENCIAS

García Palacios, A.(2006). La Terapia Dialéctico Comportamental. EduPsykhé. Volumen 5 (2), p.255-271.