
TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL

Marsha Linehan

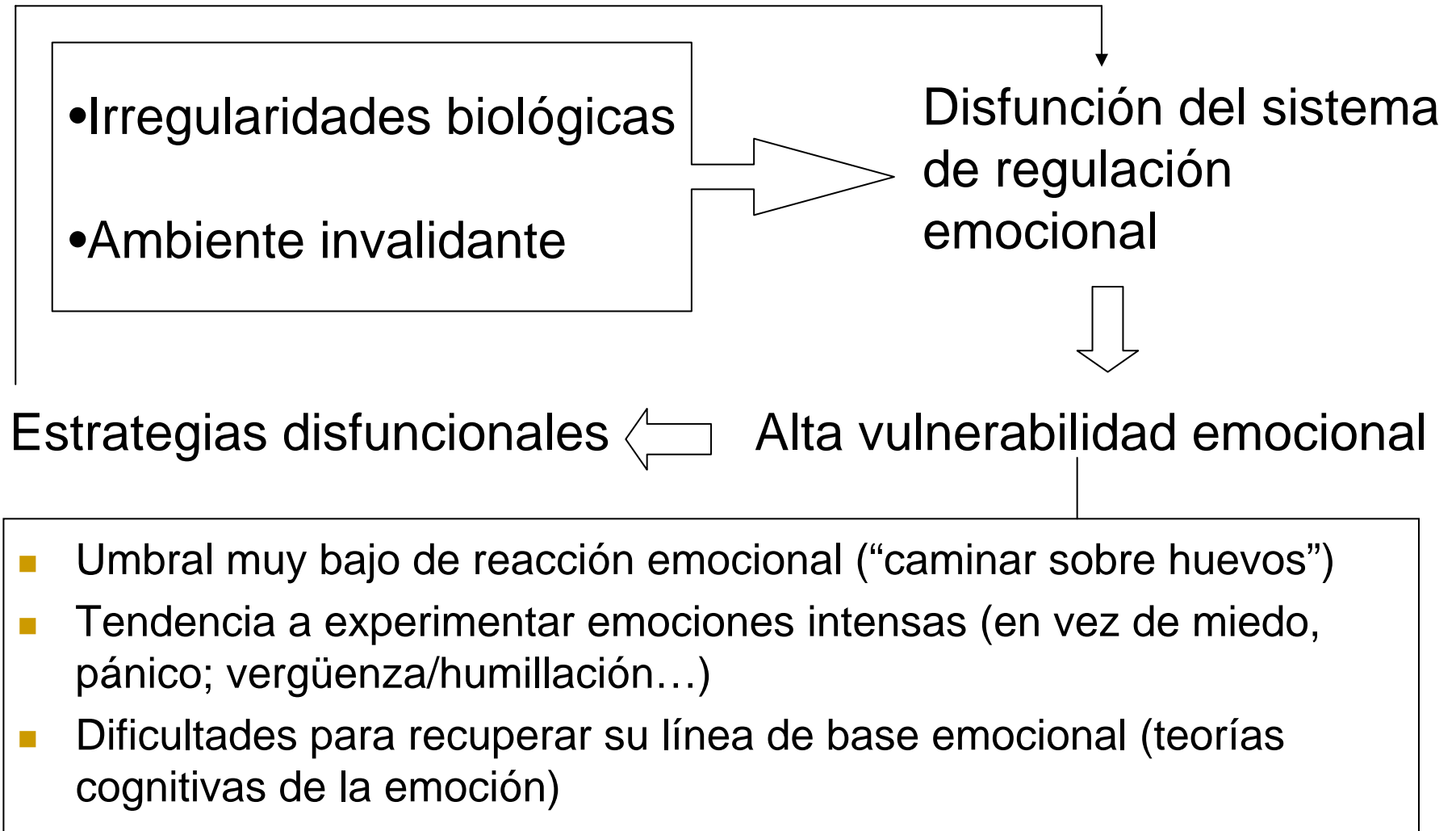
Teoría dialéctica del trastorno límite de la personalidad

- Reorganización de los criterios diagnósticos:
 - Disfunción emocional
 - Disfunción interpersonal
 - Disfunción comportamental
 - Disfunción cognitiva
 - Alteraciones de la identidad
 - Procedimientos
 - aplicación de técnicas cognitivo-conductuales clásicas, y...
-

Teoría dialéctica del trastorno límite de la personalidad

- aplicación de técnicas paradójicas:
 - exagerar las conclusiones hasta caer en el absurdo
 - énfasis en la aceptación, más que en el cambio
 - alternancia entre un estilo confrontador y otro irreverente y confrontador
 - **Perspectiva dialéctica:**
 - principio de *interrelación y globalidad*
 - principio de *polaridad*
 - principio del *cambio continuo*
-

El modelo biosocial



El modelo biosocial

- Estrategias para modular las emociones:
 - Identificar y etiquetar los afectos
 - Aprender a inhibir los estímulos emocionales relevantes que reactivan las emociones negativas o disfuncionales
 - Habilidades para modular las emociones:
 - Inhibir conductas inapropiadas con alto efecto +/-.
 - Regular la activación fisiológica asociada a las emociones
 - Refocalizar la atención
 - Utilizar estrategias hacia una meta externa no dependiente del estado de ánimo
-

El modelo biosocial

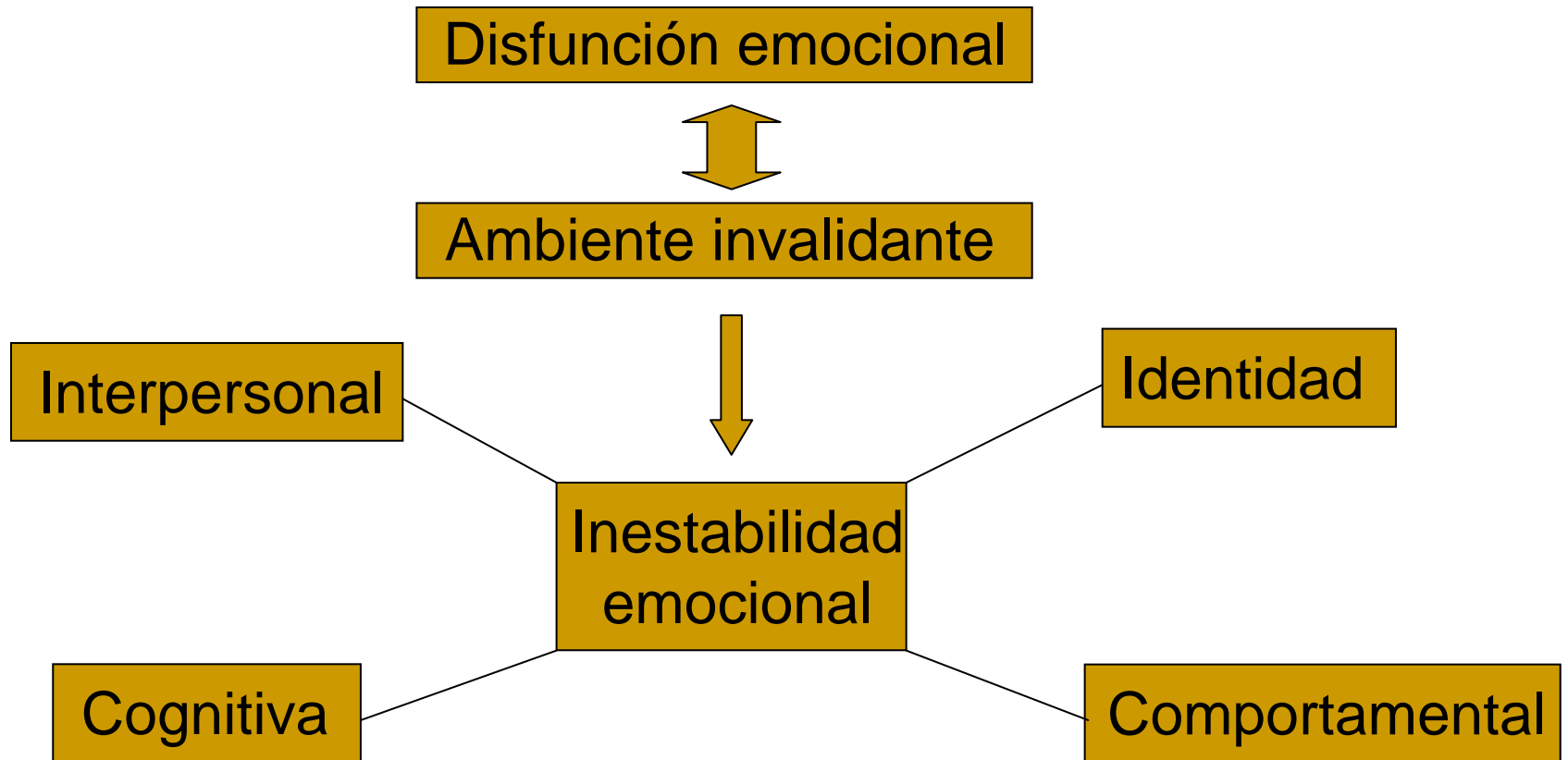
■ Ambiente invalidante:

- ❑ Patrones de crianza que no encauzan la expresión emocional del niño vulnerable
 - ❑ Emite respuestas erráticas, inapropiadas o no contingentes a la comunicación de las emociones y experiencias íntimas
 - ❑ Suelen ser ambientes intolerantes a la expresión de afecto negativo: críticas, desaprobación y exigencias
 - ❑ Refuerza, de forma intermitente, las expresiones emocionales extremas
 - ❑ El niño no aprende a confiar en sus emociones: frustración y culpa
-

El modelo biosocial

- **Familias invalidantes:**
 - **Familia “caótica”**, caracterizada por problemas graves: problemas económicos, abuso de sustancias, relaciones inestables
 - **Familia “perfecta”**: no tolera la expresión del afecto negativo, padres muy centrados en sí mismos y en hacer que “todo vaya bien”
 - **Familia “típica”**: se marcan claramente los límites entre el individuo y el ambiente, se enfatiza el control emocional
-

El modelo biosocial



Terapia dialéctica conductual

- (1) Preparar el escenario:
 - Establecer las metas y orientar al paciente hacia la terapia
 - Señalar las metas:
 - Reducción de conductas suicidas
 - R. de conductas que amenazan el proceso de terapia
 - R. de c. que interfieren en la calidad de vida del paciente
 - Incrementar habilidades comportamentales
 - Resolver el estrés postraumático
 - Lograr la autovalidación y el respeto por uno mismo
-

Terapia dialéctica conductual

Tecnología del cambio: terapia cognitivo-conductual

Cambios cognitivos

Cambios comportamentales

} Cambios emocionales

Terapia dialéctica conductual

ACEPTACIÓN



Cambio

Terapia dialéctica conductual

- (2) Aplicar las estrategias esenciales
 - Validación
 - encontrar y reconocer capacidades, emociones, creencias, actitudes... adaptativas
 - creer en las posibilidades del paciente
 - Solución de problemas
 - detectar las áreas problemáticas, los patrones de funcionamiento desadaptativos
 - analizarlas de forma conductual
 - generar y analizar posibles soluciones
-

Terapia dialéctica conductual

- (2) Aplicar otras estrategias
 - Habilidades comportamentales:
 - de toma de conciencia
 - de regulación emocional
 - de tolerancia del malestar
 - habilidades sociales
 - Entrenamiento en procedimientos de manejo de contingencias
 - Técnicas de exposición (temor excesivo)
 - T. de reestructuración cognitiva (creencias irracionales)
-

Terapia dialéctica conductual

- (3) Equilibrar los estilos de comunicación interpersonal
 - estilo “recíproco”: mostrar empatía y calidez
 - estilo “irreverente”: llevar los argumentos al absurdo, hacer de abogado del diablo...
 - (4) Combinar intervenciones con el paciente y con el ambiente
 - (5) Tratar al terapeuta: sesiones clínicas, supervisión, consulta de casos
-