

MINI GUÍA DBT: TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

Guía Avanzada de Orientación al Paciente | Marco de Regulación Emocional y Habilidades
Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

1. ¿Qué es DBT y cuál es su premisa fundamental?

Si estás leyendo esta guía, te encuentras al inicio de un proceso psicoterapéutico basado en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), desarrollada originalmente para equilibrar la intensidad emocional. A diferencia de los enfoques que invalidan o fuerzan cambios drásticos, DBT parte de una premisa dialéctica y radicalmente integradora:

- **La Trampa de la Desregulación:** El sufrimiento intenso no proviene de sentir emociones profundas, sino de la oscilación extrema entre la invalidación personal y la incapacidad de tolerar el malestar. Cuanto más luchas contra tus propias emociones, más intensas y desbordantes se vuelven.
- **El Principio Dialéctico:** La síntesis entre la **Aceptación** (validar tal como estás en el presente) y el **Cambio** (aprender herramientas para modificar conductas disfuncionales).

2. Los 4 Pilares de Habilidades en DBT

El núcleo terapéutico de DBT se estructura en cuatro módulos fundamentales de habilidades. Su objetivo conjunto es construir una vida que merezca ser vivida:

- **Conciencia Plena (Mindfulness):** La capacidad de estar en el aquí y ahora de forma no enjuiciadora, observando la experiencia mente-cuerpo sin quedar atrapado en ella.
- **Tolerancia al Malestar:** Aprender a sobrevivir a las crisis emocionales intensas sin recurrir a conductas impulsivas o dañinas.
- **Regulación Emocional:** Identificar, etiquetar y comprender la función de las emociones para reducir la vulnerabilidad emocional.
- **Efectividad Interpersonal:** Desarrollar herramientas asertivas para mantener relaciones sanas, poner límites y expresar necesidades.

3. Caja de Herramientas Prácticas para Casa

Técnica Clave: La Pausa y la Mente Sabia

Cuando notes que la emoción te desborda, haz una pausa consciente y busca el punto de equilibrio entre tu mente racional y tu mente emocional: la **Mente Sabia**.

Metáfora de las Gafas de Colores: Tus emociones extremas son como lentes tintadas que distorsionan la realidad. La Mente Sabia te permite reconocer la emoción sin dejar que dicte absolutamente todas tus acciones.

4. ¿Qué puedes esperar en nuestras sesiones?

- **Enfoque Estructurado y Práctico:** Combinaremos la validación profunda con entrenamientos conductuales muy concretos y hojas de registro diario.
- **Espacio Seguro y Colaborativo:** Un entorno confidencial para entender la función exacta de tus conductas de afrontamiento y transformarlas.
- **Rigor Profesional:** Intervención basada en la evidencia científica bajo el marco de la Psicología General Sanitaria.

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

Redes: @vicentefemenialloret | Podcast: Al Grano Factos incómodos

Contacto: 685 246 096 | www.vicentefemenialloret.es