

SEMINARIO ONLINE

TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL (DBT):

Entrenamiento en regulación
emocional y manejo de Crisis



MARTES 22
DE SEPT



DURACIÓN
2 MESES



VALOR
CURRICULAR
30 H

Estudios profesionales con valor curricular
avalado por el **Instituto de Educación Continua**



22.14.13.79.49



contacto@ieduc.com.mx



<https://ieduc.com.mx/>



Introducción:

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT), desarrollada por Marsha Linehan, es un modelo psicoterapéutico basado en evidencia diseñado para el abordaje de la desregulación emocional, la impulsividad y las conductas de alto riesgo. Desde un enfoque dialéctico, DBT integra estrategias de aceptación y cambio para trabajar con pacientes que presentan alta vulnerabilidad emocional y dificultades persistentes en la regulación de sus emociones y conductas.

Este modelo se caracteriza por una estructura clara, una fuerte orientación a habilidades y una postura terapéutica empática y validante, que permite acompañar procesos clínicos complejos sin perder contención, límites y dirección terapéutica, especialmente en contextos de crisis emocional.

Dirigido a:

Psicólogos clínicos, terapeutas cognitivo-conductuales, profesionales de la salud mental y estudiantes avanzados de psicología interesados en incorporar estrategias de DBT en su práctica clínica individual, grupal o institucional.

Objetivo General

Formar al participante en la aplicación clínica de las habilidades fundamentales de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), promoviendo intervenciones terapéuticas estructuradas, empáticas y basadas en evidencia para el abordaje de la desregulación emocional, la impulsividad y las conductas de riesgo.

Objetivos Específicos:

- Comprender los fundamentos teóricos, filosóficos y estructurales del modelo DBT.
- Aplicar habilidades de mindfulness, regulación emocional, tolerancia al malestar y eficacia interpersonal.
- Implementar estrategias clínicas para el manejo de crisis y conductas autodestructivas.
- Diseñar planes breves de intervención adaptados a distintos contextos terapéuticos.
- Promover el autocuidado y la supervisión dialéctica como parte de la práctica profesional.

Lo que aprenderás:

El participante integrará los fundamentos clínicos y filosóficos de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Aplicará habilidades de mindfulness, validación emocional, aceptación radical, regulación emocional, tolerancia al malestar y eficacia interpersonal en el trabajo clínico. Desarrollará competencias para intervenir en casos de desregulación emocional, impulsividad y conductas autodestructivas, diseñando planes terapéuticos breves basados en habilidades DBT. Asimismo, fortalecerá el autocuidado profesional y la práctica de supervisión dialéctica.





01 Fundamentos y filosofía dialéctica

1.1 Origen y bases teóricas de la DBT

- 1.1.1 De la Terapia Cognitivo-Conductual a la tercera ola.
- 1.1.2 Filosofía dialéctica: equilibrio entre aceptación y cambio.
- 1.1.3 El rol del terapeuta como modelo de validación y flexibilidad.

1.2 Estructura y componentes del tratamiento DBT

- 1.2.1 Componentes del modelo DBT: terapia individual, entrenamiento de habilidades, estrategias de apoyo en momentos de crisis y consulta de equipo.
- 1.2.2 El acompañamiento en crisis como recurso para promover el uso de habilidades DBT fuera de sesión, dentro de acuerdos claros y límites terapéuticos.
- 1.2.3 Adaptaciones del modelo DBT a formatos breves, práctica privada y contextos clínicos diversos (adolescentes, trauma, contextos institucionales).
- 1.2.4 El entrenamiento de habilidades como eje central del cambio conductual y la prevención de recaídas.

02 Mindfulness y conciencia dialéctica

2.1 Fundamentos de mindfulness en DBT

- 2.1.1 Conceptos clave: atención plena y “mente sabia.”
- 2.1.2 Ejercicios “qué” y “cómo” de mindfulness.
- 2.1.3 Aplicación de mindfulness en sesiones de crisis.



2.2 Validación y aceptación radical

- 2.2.1 Niveles de validación en DBT y su función reguladora.
- 2.2.2 Aceptación radical: comprender sin aprobar.

03 Escuchar el sueño clínicamente: evaluación e interpretación

3.1 Comprender la disregulación emocional

- 3.1.1 Modelo biosocial del trastorno emocional.
- 3.1.2 Identificación de vulnerabilidades y detonantes.
- 3.1.3 Monitoreo emocional: diario de emociones y autoobservación.

3.2 Entrenamiento en habilidades de regulación emocional

- 3.2.1 Incrementar emociones positivas y reducir vulnerabilidad.
- 3.2.2 Técnicas “Verifica los Hechos” y “Acción Opuesta.”
- 3.2.3 Integración de estrategias en casos de impulsividad.

04 Tolerancia al malestar

4.1 Afrontar crisis sin empeorarlas

- 4.1.1 Estrategias “STOP” y “TIPP”: estabilización fisiológica y conductual.
- 4.1.2 Distracción, autoconsuelo y aceptación radical en crisis.
- 4.1.3 Sostener sin reforzar la conducta disfuncional.

4.2 Construir resiliencia y sentido en el sufrimiento

- 4.2.1 Diferencia entre sufrimiento necesario e innecesario.
- 4.2.2 Prácticas de aceptación radical y compasión.
- 4.2.3 Reestructuración del significado post-crisis.



05 Eficacia interpersonal

5.1 Habilidades DEAR MAN, GIVE y FAST

- 5.1.1 Comunicación asertiva y negociación de límites.
- 5.1.2 Entrenamiento en habilidades interpersonales efectivas.
- 5.1.3 Adaptación de los módulos a contextos clínicos y familiares.

5.2 Conflictos, límites y validación interpersonal

- 5.2.1 Patrones relacionales disfuncionales y su modificación.
- 5.2.2 Validación sin colusión: equilibrio entre empatía y límite.
- 5.2.3 Enseñar habilidades interpersonales mediante modelado.

06 Integración clínica y autocuidado del terapeuta

6.1 Integrar habilidades DBT en la práctica clínica

- 6.1.1 Selección de módulos según necesidades del paciente.
- 6.1.2 Diseño de intervenciones breves de 4 a 8 sesiones.
- 6.1.3 Aplicación de DBT en modalidad individual o grupal.

6.2 El terapeuta dialéctico: autocuidado y supervisión

- 6.2.1 Prevención del agotamiento y trauma vicario.
- 6.2.2 Supervisión dialéctica: principios y estructura.
- 6.2.3 El equilibrio entre la validación y el crecimiento profesional.



Para asegurar una experiencia formativa óptima, IEDUC puede mover la fecha o cancelar un programa si la matrícula es insuficiente.



Una vez efectuado el pago, no se generan devoluciones. IEDUC permitirá utilizar el monto en otro programa disponible en un periodo de un mes.



Si se presentan situaciones extraordinarias, IEDUC podrá ajustar los horarios o días de las sesiones en vivo, informando oportunamente a los participantes.

PONTE EN CONTACTO



22.14.13.79.49



contacto@ieduc.com.mx



<https://ieduc.com.mx/>

**¡OBTÉN MAYOR
INFORMACIÓN SOBRE
TU SEMINARIO O EL RESTO
DE NUESTRA OFERTA!**